NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

26.06.-02.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

TeleTydzień

Nr indeksu 37836A

Nr 26
22 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

IKONY XX WIEKU:

1 LIPCA DIANA SKOŃCZYŁABY 65 LAT...

BLISKO LUDZI:

• Przeczytaj to, zanim zapłacisz mandat!

KONCERT

AGNIESZKA HYŻY
TOMASZ WOLNY

WROCŁAW PRZYSZŁOŚCI 2026

GOSPODARZE KONCERTU ZAPRASZAJĄ NA MAGICZNY WIECZÓR PEŁEN MUZYCZNYCH NIESPODZIANEK I OBRAZÓW, KTÓRE NA DŁUGO POZOSTANĄ W PAMIĘCI WIDZÓW

PIŁKA NOŻNA

MUNDIAL 2026

FRANCJA - NORWEGIA

START WIMBLEDONU

NA CZASIE

MAJA CHWALIŃSKA

PREMIERA W PRIME VIDEO

ELLE

KONCERT

ZA MIŁOŚĆ!

DZIEŃ DOBRY TVN WAKACJE

WYWIAD

SANDRA HAJDUK-POPIŃSKA

KUCHNIA SEZON NA WARZYWA: GULASZE I CURRY W LETNIM WYDANIU

ISSN 1230-7912

Numer w sprzedaży do 28.06.2026

Bank Polski

Zamień obligacje skarbowe i patrz, jak oszczędności rosną

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i zamień je na nowe:

- im dłużej oszczędzasz, tym więcej zyskujesz,
- cieszysz się pewnością i bezpieczeństwem,
- masz stały dostęp do swoich oszczędności.

Dostępne w PKO Banku Polskim lub na obligacjeskarbowe.pl.

Sprawdź termin wykupu swoich obligacji i dowiedz się więcej w Punktach Sprzedaży Obligacji Skarbowych w PKO Banku Polskim, pod numerami infolinii*: 801 310 210 lub +48 81 535 66 55**, lub na obligacjeskarbowe.pl.
* Opłata zgodna z taryfą operatora. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–17.00 (z wyjątkiem dni świątecznych).
** Numer dostępny w kraju, za granicą i z telefonów komórkowych.

Ministerstwo Finansów

Obligacje Skarbowe

WIELKI TEST

Wracamy do gry

Pierwsza edycja „Wielkiego testu" dotyczyła historii Polski i towarzyszyła obchodom 90. rocznicy odzyskania niepodległości. W następnych odsłonach programu mieliśmy okazję odpowiadać na pytania z wiedzy o piłce nożnej, kinie, przepisach ruchu drogowego czy żywności. Mimo dużej oglądalności po 2023 roku format prowadzony m.in. przez Paulinę Chylewską (zdj.) czy Sylwię Dekiert zniknął z anteny. Na szczęście, teraz na nią powróci! Pierwszy po niemal dwuletniej przerwie test obejrzymy w poniedziałek 13 lipca w TVP 1. Na razie nie wiadomo, kogo zobaczymy w rolach gospodarzy ani czego będą dotyczyć pytania. **JK**

1670

Na podbój kosmosu!

Najsłynniejszy Jan Paweł (Bartłomiej Topa) w dziejach Polski powróci z trzecim sezonem jeszcze przed końcem wakacji! W nadchodzących odcinkach Adamczewski założy własny podcast „Precz z nauką", Jakub (Michał Sikorski) stawi czoła pokusom stolicy, a Aniela (Martyna Byczkowska) wpadnie na rewolucyjny pomysł edukowania chłopów. Bohaterów czekają też m.in. kryzys tożsamości związany ze zniszczeniem akt potwierdzających ich szlachectwo oraz... wyprawa w kosmos – do podboju przestrzeni międzyplanetarnej ma posłużyć ogromna katapulta. Premiera nowego sezonu już 5 sierpnia, oczywiście w Netfliksie. **JK**

Davida Tennanta w najbliższym czasie czeka też praca na planie 3. sezonu „Rywali" (do obejrzenia w Disney+).

Pochodząca z Irlandii Nicola Coughlan szybko stała się gwiazdą o światowym zasięgu.

ZBRODNIE PO SĄSIEDZKU

Wyspiarski akcent

Niedawno informowaliśmy, że w 6. sezonie akcja tego serialu zostanie przeniesiona do Londynu, a teraz okazuje się, że pojawią się w nim też miejscowe gwiazdy. Do obsady „Zbrodni po sąsiedzku" dołączyli m.in. Nicola Coughlan („Bridgertonowie", „Derry Girls"), Jodie Whittaker („Broadchurch"), Jim Broadbent („Czarna Żmija", „Dziennik Bridget Jones"), David Tennant, Richard Ayoade („Technicy-magicy"), Martin Freeman („Sherlock", „Hobbit") oraz Adrian Lukis (czyli pan Wickham z „Dumy i uprzedzenia" z 1995 roku). Lista brytyjskich gwiazd, które wystąpią w „Zbrodniach...", jest zresztą o wiele dłuższa... **JK**

Na ekran powróci cała serialowa rodzina, czyli Ewa Lorska, Oliwia Drożdżyk, Bartłomiej Nowosielski i Miłosz Błach.

ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

Rezerwujcie pokoje

Ten popularny serial Stopklatki doczeka się drugiego sezonu! Prace na planie już ruszyły. Twórcy obiecują, że w premierowych odcinkach poznamy nowe postaci, które mocno namieszają w życiu Pietrzaków – właścicieli tytułowego zajazdu. Dowiemy się też więcej na temat miejscowości Podlesie, gdzie rozgrywa się akcja. Oczywiście, w zajeździe pojawią się także wyjątkowi goście, w tym gwiazdy – przypominamy, że w poprzedniej serii hotel odwiedzili m.in. Maryla Rodowicz, Sylwia Bomba i Greg Collins oraz zespół Piersi. A niecierpliwi mogą znaleźć pierwszy sezon na platformie FilmBox+ Stream. **JK**

fot. East News (2), Netflix, Stopklatka, TVP

okładka: Aldona Karczmarczyk/Polsat, Zuza Krajewska/Polsat, AKPA, East News, Forum, Getty Images (3), Prime Video, TVN

Rafał Rutkowski świetnie zna Adama Woronowicza – panowie grają razem w spektaklu „Depresja komika". W tym programie koneksje to jednak za mało.

Pochodząca z gdańskiej Żaspy Wiolka doskonale radzi sobie z improwizacją, ale czy to wystarczy, by wygrać?

TASKMASTER

Przyjęli zaproszenie

Wiolka Walaszczyk i Rafał Rutkowski – to pierwsi z pięciorga uczestników, których zmagania będziemy oglądać jesienią w nowym show TVN. Oboje zajmują się stand-upem, mają doświadczenie w improwizacji i potrafią myśleć niestandardowo, co czyni z nich idealnych kandydatów do tego programu. Przypominamy, że „Taskmaster" to brytyjski format (wersję oryginalną można za darmo obejrzeć w całości na YouTubie), w którym zawodnicy – w większości satyrycy – rozwiązują zadania przygotowane dla nich przez tytułowego Taskmastera i jego Asystenta (w polskiej wersji w tych rolach Adam Woronowicz i Cezary Sikora). **JK**

DOKTOR WHO

Koniec przygód w czasie i przestrzeni?

Fani kultowego serialu science fiction muszą mieć nerwy ze stali. Najpierw niespodziewanie po zaledwie dwóch sezonach z rolą Doktora pożegnał się Ncuti Gatwa (zdj.), później odwołano odcinek bożonarodzeniowy, teraz zaś okazuje się, że produkcja następnej serii zostaje zawieszona. Ma to związek z odejściem scenarzysty Russella T. Daviesa oraz – co gorsza – brakiem pomysłu na kontynuację serialu. Nie jest to pierwszy taki incydent w ponad 60-letniej historii „Doktora Who": po roku 1989 produkcja zniknęła z anteny. Wtedy na jej wznowienie musieliśmy czekać aż do 2005 roku, a jak będzie tym razem? **JK**

ŁUKASZ JURKOWSKI

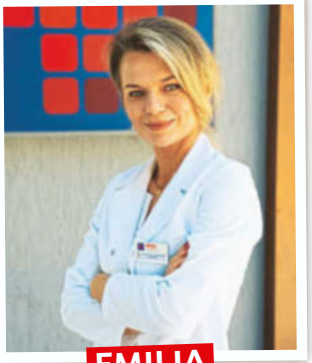
Czas na nowe

Po ponad 22 latach z redakcją Polsatu Sport pożegnał się Łukasz „Juras" Jurkowski. – Wiele się nauczyłem, mam nadzieję, że wiele też do stacji wniosłem. To była przyjemność być częścią tej rodziny – napisał dziennikarz w mediach społecznościowych, dodając, że czeka na nowe zawodowe wyzwania. Nasuwa się pytanie, czy w takim razie nadal będzie komentował dla nas wysiłki uczestników na torze Ninja Warrior? Tego jeszcze nie wiadomo. Produkcja zrobiła sobie w tym roku wolne, co oznacza, że program nie pojawi się w ramówce na jesień ani wiosnę. Czy po tej przerwie czekają nas zmiany w ekipie? Czas pokaże. **JK**

HALO TU POLSAT

Zwiedzą Małopolskę

Przez lipiec i sierpień śniadaniowy show będzie nadawany częściowo z mobilnego studia! Katarzyna Cichopek, Maciej Kurzajewski i pozostali prowadzący w każdy weekend odwiedzą inną miejscowość w Małopolsce; poznają lokalne atrakcje i miejscowych bohaterów. Gości nie zabraknie również w studiu w Warszawie. Podzielą się z nami m.in. praktycznymi wskazówkami na temat wyjazdów, biwaków czy miejskich spacerów. Co tydzień w programie pojawi się także gość z zagranicy, który opowie o walorach swojej ojczyzny. Więcej w każdą sobotę i niedzielę o 8.30 w Polsacie. **JK**



EMILIA KOMARNICKA

Wakacje na planie

Na planie „Na dobre i na złe" trwają właśnie zdjęcia do 1000. odcinka! Choć serial powstaje już od 27 lat, po obsadzie nie widać zmęczenia. – Za kamerami dzieją się prawdziwe hity. A w ogóle to ekipa jest najsuper – napisała w mediach społecznościowych Emilia Komarnicka, która mimo pracowitych ostatnich miesięcy i dużych zmian w życiu prywatnym nie traci dobrego humoru. Oprócz niej w jubileuszowym odcinku pojawią się m.in. Katarzyna Dąbrowska (co ważne, doktor Consalida znów chwyci w nim za skalpel!) oraz Marcin Zacharzewski. **JK**

fot. TVN (2), Artrama, BBC / Disney+, AKPA, East News

REKLAMA

REHABILITACJA W DOMU

PROFESJONALNA TERAPIA W ZASIĘGU RĘKI

Aparat Teslomag został zaprojektowany i wykonany przez polskiego inżyniera konstruktora Lecha Bronowickiego, absolwenta Politechniki Lwowskiej.

Pomysł na urządzenie powstał, gdy żonie Iwonie odnowiła się kontuzja kolana, dodatkowo zdiagnozowano u niej zwyrodnienie stawu.

Aby nie rezygnować z aktywności fizycznej Iwona zapisała się na rehabilitację zmiennym polem magnetycznym niskiej częstotliwości – magnetoterapię. Wyniki były bardzo dobre, stan kolana zaczął się poprawiać, jednak rehabilitacja wymaga czasu. Zabiegi muszą być systematyczne i długotrwałe a częste wyjazdy do przychodni zabierają dużo czasu i są kosztowne.

Aby rozwiązać ten problem, Lech Bronowicki razem z córką Justyną Gąsiorowską (fizykiem medycznym, obecnie doktorem nauk medycznych z dziedziny biofizyki), opracowali urządzenie Teslomag – prosty w obsłudze, przenośny aparat do rehabilitacji, który samodzielnie można stosować w domu. Wyrób sterowany jest jednym przyciskiem, nie wymaga dodatkowych podłączanych części, ani skomplikowanych ustawień. Do każdego urządzenia dołączana jest szczegółowa instrukcja obsługi przystosowana dla osób bez specjalistycznej wiedzy.

Dopuszczenie do sprzedaży aparatu wymagało procedury certyfikacji wyrobu medycznego przy udziale jednostki notyfikowanej wraz z weryfikacją deklarowanego działania przez lekarzy klinicystów.

Obecnie Teslomag stosowany jest w tysiącach domów na różne schorzenia.

Teslomag to certyfikowany wyrób medyczny do profesjonalnej magnetoterapii (zmienne pole magnetyczne niskiej częstotliwości). Urządzenie emituje dwa rodzaje pola magnetycznego.

W zależności od schorzenia stosuje się je w odpowiedniej kolejności. Wszystkie informacje znajdują się w czytelnej instrukcji obsługi. Zabieg średnio trwa dwadzieścia minut dziennie. Teslomag nie traci swoich właściwości z czasem i może być używany przez wielu użytkowników. Kupując wszechstronne urządzenie do rehabilitacji Teslomag, inwestujesz w zdrowie na lata.

Zadzwoń do producenta – firmy LB ENERGIA i dowiedz się więcej o urządzeniu do rehabilitacji domowej.

- **prosta obsługa**
- **zapewniamy serwis i gwarancję**
- **wsparcie merytoryczne w stosowaniu**
- **certyfikowany wyrób medyczny**
- **instrukcja obsługi zawiera opis stosowania dla każdego schorzenia**

teslomag

Pomaga na:

- choroba zwyrodnieniowa stawów
- zapalenia stawów
- zespół cieśni nadgarstka
- złamania kości, zwichnięcia stawów
- regeneracja po wstawieniu endoprotezy
- rwa kulszowa, rwa barkowa
- bóle kręgosłupa (zwyrodnienie)

Producent i podmiot odpowiedzialny za reklamę:

LB ENERGIA
Legnica
tel. 733 710 710
str. internetowa→

Justyna Gąsiorowska
właścicielka firmy LB ENERGIA

MAGNETOTERAPIA

URZĄDZENIE MEDYCZNE BEZPOŚREDNIO OD PRODUCENTA.

Masz pytania o nasze urządzenie do magnetoterapii? Zadzwoń – chętnie opowiemy więcej.

WWW.LBENERGIA.PL **TEL. 733 710 710** MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU NA RATY 0%

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA
LUB ETYKIETĄ.

Nowy sezon

DZIEŃ DOBRY WAKACJE (OD 2024)
Z Maciejem Dowborem ponownie powita widzów w letnie poranki.

SANDRA HAJDUK-POPIŃSKA

Zapracowane wakacje

Dziennikarka, prezenterka i miłośniczka rocka. Razem z Maciejem Dowborem prowadzi „Dzień Dobry TVN". W rozmowie opowiada o swoich urlopowych planach, ulubionych miejscach do odpoczynku i wyjaśnia, dlaczego okulary jej dziadka trafiły do Muzeum Miejskiego w Zabrzu.

DZIEŃ DOBRY WAKACJE
SO 27.06 godz. 07.45 TVN

Czekają Panią zapracowane wakacje?
Wszystko wskazuje na to, że tak. W tym roku będziemy z widzami każdego dnia, co jest nowością, bo w poprzednich latach „Dzień Dobry Wakacje" emitowane było tylko w weekendy. Oznacza to, że nie będzie przerw w spotkaniach z widzami, co moim zdaniem jest świetną decyzją. Przygotowaliśmy też specjalny cykl „Kolonie z Dzień Dobry TVN", w ramach którego gwiazdy opowiedzą o swoich ulubionych miejscach z dzieciństwa. Na początek w tę podróż w czasie zabierze widzów Tatiana Okupnik.

Czy prowadzący również podzielą się wakacyjnymi wspomnieniami?
Owszem. O swoich wakacjach opowiedzieli już Krzysztof Skórzyński, Ewa Drzyzga, a także ja. Zdecydowałam się pokazać Zabrze, czyli moje rodzinne miasto. Chociaż często jeździłam na Mazury, skąd pochodzi moja mama, a także nad morze i w góry, moim ukochanym miejscem niezmiennie pozostaje Śląsk. Ma on wiele do zaoferowania i to właśnie z nim wiążą się moje najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa.

Słyszałam, że już jako mała dziewczynka marzyła Pani, żeby prowadzić „Dzień Dobry TVN". Czy to prawda?
To program, który daje prowadzącemu wszystko, czego dziennikarz potrzebuje i o czym marzy. Z jednej strony oferuje dużą

W KILKU SŁOWACH

Ur. 5 stycznia 1990 roku w Zabrzu. W rodzinnym mieście ukończyła I Liceum Ogólnokształcące im. prof. Zbigniewa Religi. Studiowała filologię polską na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Z mediami związana od 2015 roku. W 2020 roku została prowadzącą cykl „Showbiz" w „Dzień Dobry TVN", a od grudnia 2023 roku współprowadzi ten magazyn razem z Maciejem Dowborem. W 2021 roku wyszła za mąż za Rafała Popińskiego.

różnorodność tematów oraz pracę na żywo, której nie da się porównać z niczym innym. Z drugiej, daje przestrzeń do bycia autentycznym. Prowadzenie programu na żywo przez niemal cztery godziny w pełni pokazuje, jakimi jesteśmy ludźmi, ponieważ przez tak długi czas nie da się kreować postaci.

Czy życie pozytywnie zweryfikowało to dziecięce marzenie?

Myślę, że tak, chociaż moja praca, jak każda inna, ma swoje blaski i cienie. Powodów do narzekań nie ma chyba tylko ktoś, kto zajmuje się głaskaniem kotów na greckiej wyspie, bo słyszałam, że gdzieś pojawiła się taka oferta pracy. Nie lubię powiedzenia, że jeśli kochasz to, co robisz, to nie przepracowałeś ani jednego dnia w życiu. Nie zgadzam się z nim. Uważam, że praca jest pracą. Osobiście oddzielam życie prywatne od zawodowego. Daję tej pracy całe swoje serce, ale staram się nie zapominać, że pod koniec dnia, kiedy wracam do domu, chcę cieszyć się swoim życiem prywatnym i pamiętać, że to ono jest moją bezpieczną przystanią. Wiele osób rozczarowało mnie na zawodowej drodze. Do dziś czasami otwieram szeroko oczy, przyglądając się temu, jak bezpardonowi potrafią być ludzie z show-biznesu. Jednocześnie ta praca ma wiele pięknych stron, bo daje możliwość niezwykłych spotkań. Ostatnio jako jedyna dziennikarka z Polski miałam okazję porozmawiać z Mickiem Jaggerem. Myślę, że dla każdego fana muzyki, ale także dla wielu innych osób, to naprawdę coś wyjątkowego.

Jaki jest Mick Jagger w bezpośredniej rozmowie?

Naczytałam się, że potrafi być arogancki albo przerywa rozmowy w połowie. Tymczasem moje wrażenia były zupełnie inne. Był błyskotliwy i dowcipny, szybko reagował na pytania. Naprawdę wspaniały rozmówca.

Obecnie trwa mundial. Pani dziadek, Henryk Hajduk, był piłkarzem. Czy Pani też pasjonuje się piłką nożną?

Niestety nie. Mecze oglądam tylko wtedy, gdy gra reprezentacja Polski. Sam sport nie jest jednak dla mnie szczególnie interesujący. Byłam kilkakrotnie na meczach piłki nożnej. Rozczarował mnie stadion Legii Warszawa, ponieważ widziałam tam wiele przejawów agresji wśród kibiców. Nie rozumiem tego, bo w przypadku innych dyscyplin sportowych zjawisko to nie występuje na taką skalę. Kiedyś często chodziłam na mecze futbolu amerykańskiego i panowała tam zupełnie inna, bardziej rodzinna atmosfera. Kibic jednej drużyny mógł usiąść w koszulce swoich barw obok kibica drużyny przeciwnej, a nikt nie patrzył na niego krzywo ani go nie wyzywał. Na meczach piłki nożnej trudno to sobie wyobrazić.

Pani dziadek był wyjątkowym zawodnikiem, bo grał w... okularach!

Teraz znajdują się w muzeum w Zabrzu. To nasza rodzinna duma. Pamiętam pogrzeb dziadka, który został pochowany z honorami na cmentarzu w Zabrzu. Pojawiła się na nim delegacja Górnika Zabrze, w którego barwach grał. Przyjaźnił się ze Stanisławem Oślizłą i Ernestem Polem – legendami śląskiej piłki nożnej. Był chyba jedynym piłkarzem w Europie, który występował na boisku w okularach. To dla mnie pewna inspiracja: nawet jeśli świat mówi, że coś trzeba robić w określony sposób, warto pozostać wiernym własnej drodze.

„W listopadzie kocham tropikalny, malediwski raj, a w lipcu zabrzańską działkę."

Bardzo ważnym mężczyzną w Pani życiu jest tata. Ma ciekawy tatuaż...

To piękna historia (śmiech)! Tata zaskoczył mnie tym tatuażem podczas mojego wesela. Zrobił go w wielkiej tajemnicy. Podczas pierwszego tańca – który w moim przypadku był właśnie tańcem z tatą – do piosenki AC/DC w pewnym momencie rzucił się na kolana i, niczym Angus Young, przesuwając się po parkiecie, rozdarł koszulę. Wtedy zobaczyliśmy ten tatuaż. Widniało na nim moje imię. Kiedy byłam nastolatką, poszliśmy razem z tatą na koncert AC/DC na warszawskim Bemowie. Ten tatuaż stanowi więc pewien symbol. Tata nie ma żadnych innych tatuaży, a ten był wyrazem jego miłości do mnie.

Jest jeszcze jeden bardzo ważny mężczyzna w Pani życiu – czyli mąż. Czy nie czuje się czasami zazdrosny, że wszędzie widać Panią u boku Macieja Dowbora, nawet na okładkach gazet?

Absolutnie nie jest zazdrosny. Zadbaliśmy z Maćkiem o to, żeby nasze rodziny się poznały. Od początku z Maćkiem czujemy się jak stare, łyse konie – patrzymy na siebie jak brat i siostra. Myślę, że nasi partnerzy od razu to wyczuli. Poza tym mój mąż ma ogromną dozę zrozumienia dla mojej pracy, która przecież nie kończy się o siedemnastej. Często wyjeżdżam na zdjęcia, nie ma mnie w domu wieczorami, bo na przykład prowadzę jakiś event. Na szczęście mój mąż doskonale rozumie ten styl pracy i jest dla mnie wielkim wsparciem.

Zaczęłyśmy rozmawiać o wakacjach i na koniec też o nie zapytam. Jakie są Pani ulubione kierunki, które wybiera, jadąc na urlop?

Moim miejscem na ziemi są Malediwy, które odwiedziłam już sześć razy. Zazwyczaj lecę tam między listopadem a kwietniem, bo wtedy panują najlepsze warunki pogodowe. Ale obok Malediwów kocham też działkę mojego taty w Zabrzu. Jak widać, jestem złożona z kontrastów (śmiech). W listopadzie wybieram tropikalny, malediwski raj, a w lipcu – zabrzańską działkę. W życiu potrzebna jest równowaga, a te dwa miejsca idealnie oddają to, czego potrzebuję do szczęścia.

Rozm. MARZENA JURACZKO

SHOWBIZ (2020-2023)
Po dołączeniu do ekipy magazynu „Dzień Dobry TVN" przez pierwsze lata opowiadała o aktualnościach ze świata show-biznesu.

TOP OF THE TOP FESTIVAL (od 2024)
Współprowadzi koncerty podczas corocznego festiwalu w Operze Leśnej w Sopocie. Na zdjęciu z Sebastianem Hładkim.

MAGDA GOTUJE INTERNET (2025)
W programie Magdy Gessler szczerze opowiedziała m.in. o miłości, hejcie i o macierzyństwie.

fot. Adam Pluciński MOVE / TVN, East News (3), TVN

TELEEXPRESS

Codziennie o 17.00

40-lecie ekipa programu świętowała już podczas festiwalu w Opolu. Cały zespół składa się z około stu osób (reporterów, kierowników produkcji, operatorów kamer, montażystów...) pracujących na zmiany. Przygotowania do każdego wydania rozpoczynają się od kolegium redakcyjnego o 10.00 rano. Dowodzi wydawca, który układa tzw. szpigiel, czyli scenariusz programu na dany dzień.

➔ TELEEXPRESS PT 26.06 godz. 17.00 TVP 1

– To, co dziś króluje w mediach społecznościowych, twórcy „Teleexpressu" wymyślili już 40 lat temu: krótkie, szybkie materiały, w których informacja zostaje podana w zwięzły, ale wyczerpujący sposób. A proszę mi wierzyć, żeby w 30-40 sekund opowiedzieć całą historię, trzeba mieć nie lada talent i nie lada wiedzę! – podkreśla szefowa programu, którego specjalne, rocznicowe wydanie obejrzymy już w piątek.

Pierwsze wydanie – dokładnie 26 czerwca 1986 roku – poprowadził Wojciech Mazurkiewicz (na zdj. w kółku). Pierwszą czołówkę zaś zaprojektował Andrzej Pągowski.

Znakiem rozpoznawczym „Teleexpressu" stała się lokomotywa. Tytuł programu zaproponował ówczesny dyrektor generalny TVP, Aleksander Perczyński. Pomysłodawcą samego formatu był Józef Węgrzyn, szef Warszawskiego Ośrodka Telewizyjnego.

fot. AKPA (2), PAP, TVP (3)

Od ponad dwóch lat na czele redakcji stoi „Teleexpressu" Danuta Dobrzyńska-Schimmer, widzom doskonale znana jako jego prowadząca (2011-2016). Jak ona wyobraża sobie przyszłość programu?
– W „Teleexpressie" najważniejsze jest to, żeby go nie zepsuć. Ma być najlepszym, najszybszym ze wszystkich programów informacyjnych w Polsce. Bardzo chcielibyśmy też być mocniej obecni w internecie. Mamy swoje profile na Instagramie i Facebooku, gdzie najciekawsze materiały z każdego wydania osiągają milionowe zasięgi. No i cały czas jesteśmy dostępni na TVP VOD – mówi.

Według niektórych źródeł rekordową oglądalność – ok. 21 mln widzów – osiągnęło wydanie z 3 lutego 1987 roku. Tego dnia Artur Hajzer (na zdj.) i Jerzy Kukuczka dokonali pierwszego zimowego wejścia na himalajski ośmiotysięcznik Annapurna. Przypadek?

VENOFORTON®
na lepsze krążenie

Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żylnej
(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego
(redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy);

W niewydolności krążenia mózgowego
(zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Płyn doustny
Podmiot odpowiedzialny:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne "Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o., ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Nr pozwolenia MZ R/1601

Pytaj w aptece o sprawdzony lek

VENOFORTON®

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

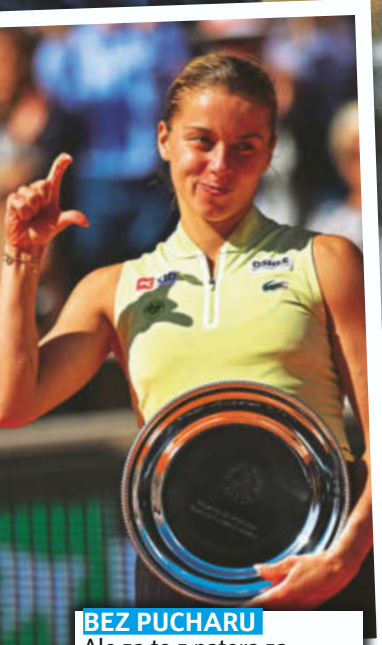
ZASKOCZONA Po każdym z ośmiu wygranych meczów w Paryżu podkreślała, że jest bardzo szczęśliwa, ale przecież to tylko jeden turniej....

PRZYJACIÓŁKI Z KORTU Choć początki zawodowej kariery Mai i Igi znacznie się różniły, teraz śmiało można powiedzieć, że współdzielą tytuł Królowej Paryża.

MAJA CHWALIŃSKA

Gdy marzenie się spełnia...

Jedni twierdzą, że gra archaiczny tenis. Inni zachwycają się różnorodnością jej zagrań i nieprawdopodobną wręcz „czutką", która sprawia, że doskonale wie, gdzie powinna znaleźć się na korcie. W jednym wszyscy są zgodni: to Maja zdobyła Paryż, choć nie wygrała finału.



BEZ PUCHARU Ale za to z paterą za wicemistrzostwo Roland Garros. I przekonaniem, że to dopiero początek!

TURNIEJ WIMBLEDON
PO 29.06 godz. 14.30
POLSAT SPORT 1

Na ten „piękny sen" czy jak mówią inni, „bajkę", musiała bardzo ciężko pracować. Godziny treningów, lata wyrzeczeń, chwile zwątpienia, walka z kolejnymi kontuzjami… Potem mozolne odbudowywanie pozycji rankingowej i wreszcie czysta radość z gry, gdy nic nie bolało. A wszystko w imię wielkiego uczucia. Bo Maja Chwalińska naprawdę kocha to, co robi!

A może tenis?

Jak sama podkreśla, sport był jej największą pasją od najmłodszych lat. Była niezwykle aktywnym dzieckiem, więc rodzice wysyłali ją na wszelkie możliwe zajęcia sportowe, by spożytkowała rozpierającą ją energię, a oni mieli chwilę oddechu. W wieku siedmiu lat zaczęła przygodę z tenisem. Pierwsze kroki na korcie stawiała pod czujnym okiem Piotra Kałuży w swoim rodzinnym mieście, Dąbrowie Górniczej. Szybko okazało się, że brak imponujących warunków fizycznych nadrabia świetną antycypacją i „inte-

FOT. Forum, East News (2), Reporter

NAJWIERNIEJSI KIBICE Na rodziców Maja może zawsze liczyć. Tata, Tomasz Chwaliński, ani przez chwilę nie zwątpił w jedynaczkę.

ligencją boiskową", popartymi bardzo dobrą techniką. To połączenie zaczęło przynosić efekty. Po trzech latach Maja przeniosła się do klubu BKT Advantage Bielsko-Biała, a po kolejnych czterech – wygrała dwa turnieje z cyklu ITF Juniors do lat 18. Potem połączyła siły ze swoją rówolatką i przyjaciółką, Igą Świątek, i zaczęła odnosić sukcesy również w deblu.

Na zawodowstwo przeszła rok później niż jej partnerka z kortu, ale wydawało się, że podobnie jak Iga Świątek zacznie piąć się w górę rankingu WTA. Dotarła do finału turnieju ITF w Wirralu, a dwa lata później triumfowała w zawodach tej samej rangi w Bytomiu. Została też po raz pierwszy powołana do reprezentacji na Puchar Federacji (obecnie Puchar Billie Jean King). Wtedy doznała przeciążeniowej kontuzji nadgarstka. Na kort wróciła niebawem, ale…

Cierpliwość popłaca

Przez kolejne miesiące nic nie układało się po jej myśli. Choć oddawała tenisowi całe serce, duszę i ciało, on marnie się odwdzięczał. W końcu zmęczona szarpaniną, po nieudanych kwalifikacjach do Wimbledonu w 2021 roku, publicznie ogłosiła zawieszenie kariery. Przyznała wówczas, że od półtora roku zmaga się z depresją. – Doszłam do takiego punktu, w którym nie jestem już w stanie zmusić się do trenowania – napisała w mediach społecznościowych. – Mam ogromne wsparcie ze strony bliskich i opiekę specjalistów, za co jestem ogromnie wdzięczna. Nadal kocham tenis, ale wrócę na kort, kiedy będę gotowa. I właśnie to wsparcie najbliższych, przede wszystkim rodziców, ale też ludzi z klubu, oraz fachowa pomoc psychologiczna sprawiły, że krok po kroku zaczęła odzyskiwać chęć życia i wiarę w siebie. Potem zaczęła pisać nowy rozdział – na początku 2025 roku rozpoczęła współpracę z psycholożką Alicją Nowicką, a kilka miesięcy później z trenerem przygotowania fizycznego Maciejem Ryszczukiem. Wszystko to zaczęło przynosić efekty. Wygrała dwa turnieje WTA rangi 125, przeszła kwalifikacje do głównej drabinki Roland Garros i… zaczęła dziać się magia.

Pewnie dla wielu tenisistek gra w finale turnieju Wielkiego Szlema byłaby spełnieniem marzeń. Maja jednak na każdym kroku podkreśla, że to dopiero początek i ma apetyt na znacznie więcej. Po oczarowaniu Paryża być może wkrótce rzuci na kolana Londyn?!

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

IDEALNA PARA?
Oficjalny portret księcia Karola i księżnej Diany z 1987 roku. Za perfekcyjnym wizerunkiem doskonałej pary kryła się jednak historia znacznie bardziej skomplikowana niż ta, w którą miał wierzyć świat.

DIANA SPENCER

Jej lekcja dla świata

ZWYKŁA DZIEWCZYNA
Na schodach rodzinnego domu w Anglii Diana wygląda bardziej jak sympatyczna dziewczyna z sąsiedztwa niż księżna Walii. To właśnie ta naturalność uczyniła z niej królową ludzkich serc.

Empatia była dla niej ważniejsza od sztywnych reguł. – Kieruję się sercem, nie podręcznikiem zasad – mówiła. Choć zachowanie księżnej Diany (1961-1997) często spotykało się z krytyką, dla milionów ludzi stała się ona źródłem nadziei i wiary w lepsze jutro.

ŚMIERĆ DIANY: DWA ŚLEDZTWA ŚR 1.07 godz. 18.00 DISCOVERY HISTORIA

Przyszła na świat w 1961 roku. Gdyby żyła, 1 lipca obchodziłaby 65. urodziny. Choć od tragicznej śmierci Diany Spencer w Paryżu minęło niemal 30 lat, pamięć o niej nie słabnie. Dla kolejnych pokoleń jest symbolem współczucia i odwagi. I jedną z najbardziej podziwianych kobiet XX wieku.

Bunt zamiast rezygnacji

Kiedy w 1981 roku poślubiła księcia Karola, uwierzyliśmy w bajkową historię miłosną. Jednak 20-letnia Lady Di szybko zrozumiała, że życie na dworze niewiele ma wspólnego z baśnią.

MAMA TO ICH WZÓR
William i Harry zawsze podkreślali, że to Diana nauczyła ich empatii, otwartości na innych i wrażliwości na ludzkie cierpienie.

FOT. Getty Images (3), East News (3)

KSIĘŻNA DIANA: WYPADEK CZY ZAMACH? (2017)
Twórcy dokumentu analizują nowe dowody w sprawie śmierci Diany.
➔ ŚR 1.07 godz. 10.00
DISCOVERY HISTORIA

ŚMIERĆ DIANY: DWA ŚLEDZTWA (2022)
Zaglądamy za kulisy dwóch głośnych dochodzeń prowadzonych przez brytyjską i francuską policję.

Mimo wymagań rodziny królewskiej nie pozwoliła zamknąć się w złotej klatce. Postanowiła wykorzystać swoją pozycję, by mówić o cierpieniu, wykluczeniu i godności człowieka.

Jednym z najbardziej znanych zdjęć XX wieku jest fotografia, na której Diana bez rękawiczek ściska dłoń chorego na AIDS. Dziś może się to wydawać czymś zwyczajnym, ale w latach 80. wielu ludzi bało się dotykać zakażonych. Księżna udowodniła, że strach można pokonać wiedzą, a uprzedzenia życzliwością. – Największą chorobą naszych czasów jest poczucie bycia niechcianym i niekochanym – mówiła. Co ciekawe, w XXI wieku to zdanie nie straciło na aktualności. W rzeczywistości zdominowanej przez technologię i pośpiech brzmi może nawet bardziej prawdziwie niż wtedy.

Szacunek dla każdego

Diana wierzyła, że każda istota ludzka zasługuje na szacunek. Dlatego prosiła: – Wykonaj przypadkowy akt życzliwości, nie oczekując nagrody. Pamiętaj, że pewnego dnia ktoś może zrobić to samo dla ciebie.

Te słowa nie były pustym hasłem. Odwiedzała szpitale, hospicja i domy opieki. Rozmawiała z ludźmi, których inni traktowali jak niewidzialnych, z dziećmi chorymi na raka i niepełnosprawnymi. Siadała przy ich łóżkach, słuchała, przytulała. Kilka minut spędzonych z księżną miało dla nich większe znaczenie niż obietnice polityków.

Uważała też, że społeczeństwo jest odpowiedzialne za dawanie szans tym, którzy mieli mniej szczęścia. – Młodzi ludzie zasługują na dobry start w życiu – twierdziła. Takie przekonanie przyświecało jej działaniom na rzecz bezdomnej młodzieży. Potrafiła mówić o własnych problemach. Nie ukrywała, że zmaga się z depresją, bulimią i kryzysami psychicznymi. Dla wielu Brytyjczyków było to szokujące – przedstawiciele rodziny królewskiej nie zwykli przecież odsłaniać swoich słabości. Mimo to Diana nie wycofała się ze swoich słów. Dzięki niej wiele osób zrozumiało, że proszenie o pomoc nie jest powodem do wstydu, lecz oznaką siły.

Królowa ludzkich serc

Przy całej swojej dbałości o innych rozumiała, że dobroczynność traci sens, gdy człowiek za bardzo się spala. – Każdy z nas musi pokazywać, jak bardzo troszczy się o innych, a przy okazji troszczyć się także o samego siebie – mówiła. Dostrzegała tę zależność na długo przed tym, zanim stała się ona przedmiotem publicznej dyskusji.

Ceniła autentyczne więzi. Dla nich zrezygnowała z dostatniej egzystencji u boku Karola, do którego – delikatnie mówiąc – nigdy nie pałała głębszym uczuciem. Gdy spotykała się ze swoimi wielbicielami, niezmiennie powtarzała: – Jeśli znajdziecie w życiu kogoś, kogo kochacie, trzymajcie się tej miłości.

Nie zasiadła na brytyjskim tronie, ale osiągnęła coś znacznie ważniejszego. – Chcę być królową ludzkich serc – mówiła. I to marzenie zostało spełnione.

MACIEJ MISIORNY

Weź udział w bezpłatnym webinarze T-Mobile!

Jeszcze niedawno sztuczna inteligencja była czymś nieznanym, dziś może ułatwiać codzienne życie każdemu z nas. Chcesz dowiedzieć się, czym jest i jak z niej korzystać w prosty sposób?

T-Mobile zaprasza na bezpłatne spotkanie online. Podczas webinaru dowiesz się między innymi: • Czym jest AI? • Jak sztuczna inteligencja może nas wesprzeć? • Jakich zasad bezpieczeństwa przestrzegać? • Jak formułować pytania do AI?

Webinar odbędzie się 24 czerwca o godz. 10:00.

UDZIAŁ JEST BEZPŁATNY, JEDNAK OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY.
Rejestracja możliwa jest za pomocą kodu QR – wystarczy uruchomić aparat w telefonie i skierować go na kod, aby przejść do formularza zgłoszeniowego.

REKLAMA

Julka coraz bardziej pogrąża się w nałogu...

...a Milena nie chce, by jej sekrety wyszły na jaw.

Krzysztof stara się pomóc stażystce, którą gnębi Sandra.

CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Sandra usiłuje ośmieszyć rywalkę przed kolegami z redakcji. Zleca jej bardzo trudne zadanie. Smolny próbuje chronić Gwiazdową.

Lew cieszy się z sukcesu odniesionego na sali operacyjnej.

TVN, 20.15 PO **ODC. 4236**
Matka Brygidy musi oddać paserowi podwójną kwotę za skradzioną Kluskom biżuterię. Szantażuje Milenę kompromitującymi zdjęciami z aplikacji randkowej i grozi, że pokaże je Bożydarowi. Matka Remka zgadza się jej zapłacić. Mimo to mąż Mileny dostaje śmiałe fotografie żony. Gdy Igor wyjeżdża służbowo, Julka wyłudza pieniądze od Anki – zamierza kupić kolejną dawkę narkotyków. 35 min

WT **ODC. 4237**
Leon spotyka się z Julką. Ma wyrzuty sumienia, że po raz pierwszy podał jej używki. Niebawem zrywa z dziewczyną. Matka Brygidy oddaje Remkowi wszystkie skradzione przedmioty. Policjant uświadamia sobie, że flirty jego matki mogą zniszczyć małżeństwo Klusków. Sandra chce, by Gwiazdowa przeprowadziła wywiad z ważnym politykiem. Liczy na to, że rywalka się ośmieszy. Krzysztof próbuje ratować sytuację. 35 min

ŚR **ODC. 4238**
Zakościelny źle się czuje podczas spotkania z klientem, kardiochirurgiem Gregiem Kalskim. Podejrzewa u siebie zawał i wzywa pogotowie. W redakcji wybucha konflikt. Gwiazdowa, która padła ofiarą plotek, ujawnia romans męża ze Smoczyńską. 35 min

CZ **ODC. 4239**
Igor wraca z delegacji i od razu kłóci się z Julką. Dziewczyna potajemnie umawia się z dilerem. Kalski i Nalepa przeprowadzają udany przeszczep serca. Zakościelny, który dopiero przeszedł zawał, chce wyjść do domu mimo sprzeciwu bliskich. 35 min

Barwy szczęścia

Pacjent, który nie potrafi funkcjonować bez opioidów, rzuca się na Czubaka.

TVP 2, 19.25 PT **ODC. 3341**
Wspierany przez rodzinę i przyjaciół Łukasz spotyka się ze swoimi czytelnikami. Największą fanką pisarza okazuje się Celina. Spędzają razem namiętny wieczór. Justin chce upomnieć Oliwkę, która źle traktuje Olę, jednak ukochana powstrzymuje go. Po pracy Skotnicki zabiera partnerkę do apartamentu, który zamierza niebawem kupić. Karol staje się w szpitalu celem ataku agresywnego pacjenta, który uzależnił się od leków przeciwbólowych. Po kilku godzinach Hubert przekazuje Darkowi tragiczne wieści... 40 min

Partner Darka płaci najwyższą cenę.

CZ **ODC. 3346**
W związku Oliwki i Tomka narasta napięcie. Sytuację pogarsza Madzia, której nie umknęło zainteresowanie Kępskiego sprawami Grażyny. Asia znów przechodzi trudne chwile z powodu Daniela. Stanowczo przypomina byłej żonie, że jeśli spróbuje ograniczyć jego kontakty z Emilem, będzie miał prawo wejść na drogę sądową. 40 min

Na sygnale

Zakochani w Britney ratownicy nie umieją dojść do porozumienia.

TVP 2, 22.20 PO **ODC. 855, 856**
Anna i Karolina ukrywają Jerzego przed żoną i namawiają go, by pojednał się z synem. Alek oraz Nowy muszą pracować w tym samym zespole. Julka nie odzywa się do żadnego z nich. 30 min

Alek źle znosi współpracę z Nowym.

WT **ODC. 857, 858**
Ekipa Góry zajmuje się dziewczyną, która ma zaburzenia rytmu serca. Okazuje się, że próbowała się szybko odchudzić. Pacjentem Alka i Nowego zostaje z kolei psychiatra. Ratownicy podają mu leki, po czym kłócą się o Britney. 30 min

ŚR **ODC. 859, 860**
Wiktor z przerażeniem odkrywa, że jego matka znów trafiła do szpitala. W trakcie koleżeńskiego meczu piłki nożnej doktor Góra doznaje kontuzji, Alek i Nowy wdają się w gwałtowną bójkę, a Benio trafia na SOR. 35 min

REKLAMA

DWA PARKI, JEDEN BILET

W ENERGYLANDII NIE MUSISZ WYBIERAĆ!

W wielu miejscach trzeba wybrać, ale tu wybór przestaje mieć znaczenie. Energylandia od lat opiera swoją siłę na prostej zasadzie – jeden bilet otwiera dostęp do dwóch zupełnie różnych światów. W jednej chwili jesteśmy na rollercoasterze, w kolejnej przenosimy się do tropikalnej strefy wody i odpoczynku.

Ta wybuchowa mieszanka także przyczynia się do tego, że Park w Zatorze nazywany jest **Parkiem Rollercoasterów nr 1 na świecie.** Działa tu aż 20 rollercoasterów, które razem tworzą jedną z największych kolekcji w Europie. Ich różnorodność widać na każdym kroku. Od konstrukcji, które stawiają na prędkość i wysokość, po bardziej techniczne trasy, które zaskakują układem i dynamiką. A w tej przestrzeni każdy znajdzie własny rytm przeżywania emocji. Skala robi wrażenie również wtedy, gdy spojrzymy szerzej. Energylandia to dziś **133 atrakcje** rozłożone w siedmiu tematycznych strefach. Każda z nich oferuje inne doświadczenie i pozwala zaplanować dzień dokładnie tak, jak chcemy. Można skupić się na najmocniejszych wrażeniach, można wybrać bardziej rodzinne tempo albo płynnie przechodzić między jednym a drugim.

Osobny rozdział tej historii pisze **Water Park**, który dziś jest jednym z najważniejszych powodów, by odwiedzić Energylandię latem. Rozległa strefa wodna z podgrzewanymi basenami, licznymi zjeżdżalniami i egzotyczną scenografią tworzy atmosferę, która bardziej kojarzy się z wakacyjnym kurortem niż z klasycznym Parkiem rozrywki. To właśnie ta jakość sprawiła, że według użytkowników Google Water Park w Energylandii został… najlepiej ocenionym odkrytym Parkiem Wodnym w Europie.

Ten model działania zmienia sposób, w jaki spędza się tutaj czas. Poranek można rozpocząć od przejazdów na najbardziej szalonych atrakcjach, by później przenieść się do strefy wodnej i złapać potrzebny oddech w otoczeniu palm i piasku. Nie trzeba planować wszystkiego z góry ani wybierać jednego scenariusza. Wystarczy podążać za energią dnia.

Od momentu otwarcia w 2014 roku Energylandia przeszła drogę od ambitnego projektu do miejsca, które dziś przyciąga Gości z całego świata. Rozwój nie zatrzymał się ani na chwilę. W ostatnich latach pojawiła się bajkowa strefa Sweet Valley, rozbudowano zaplecze noclegowe, a ofertę uzupełniło **Route 44**, czyli nowoczesne pole campingowe o 4-gwiazdkowym standardzie, stworzone z myślą o podróżujących kamperami i tych, którzy cenią niezależność.

To wszystko składa się w jedną, spójną całość. Energylandia nie jest już tylko Parkiem rozrywki. To miejsce, które łączy różne sposoby spędzania czasu i pozwala zdecydować, czego w danym momencie potrzebujemy najbardziej. A skoro w jednym bilecie dostajemy dostęp do dwóch światów, wybór przestaje być konieczny!

KUP BILET

ticket.energylandia.pl

Szpital św. Anny

TVN, 16.50 PT-CZ ODC.55-59

Zosia i Filip rezygnują z wyjazdu do Berlina, by zostać rodziną zastępczą dla Kalinki. W szpitalu pojawia się 25-letni bokser z bólem w klatce piersiowej. Kaja podejrzewa zawał serca, ojciec pacjenta podważa jednak jej diagnozę. Tomek wprowadza się do Marty. Ona natomiast otrzymuje kolejne przerażające wiadomości od stalkera.
Ratownicy spieszą z pomocą Irenie, matce Darii. Po utracie przytomności spowodowała ona wypadek drogowy. Marta i Zosia przyjmują nastolatka z objawami zatrucia. Okazuje się, że używa on snusów. Na SOR trafia kobieta po punkcji jajników w ramach procedury in vitro. Wymaga operacji. 65 min

Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.962-966

Emerytowana księgowa Danusia walczy o alimenty dla wnuka. Kazimierz słabnie. Marta wzywa pogotowie. Beztroski Damian spędza noc z córką gangstera. Wpada w kłopoty. Ma przemycić za granicę kradzione auto. Danka i Anita są od lat skłócone. Muszą się pogodzić, jeśli chcą zachować pracę.
Justyna i Roman żegnają Maksyma, który wyjeżdża do Berlina. Trzej wspólnicy idą na polowanie. Ma ono fatalny finał. Edward wraca do kraju. Parkuje swój kamper obok domu Barskich. Seler chce, by narkoman Bucior zlikwidował Ryżego. Marina znika. Tanek rusza na jej poszukiwania. 60 min

Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1390-1394

Znika chłopiec z domu dziecka. Kolega zaginionego mówi Lenie i Bartoszowi, że nocą zabrał go zakapturzony mężczyzna. Starsza pani, Elżbieta, zgłasza się po odbiór dowodu osobistego. Urzędniczka sądzi, że kobieta nie jest osobą, za którą się podaje. Zagadkowej sprawie mają przyjrzeć się Daria i Marek.
Radiowóz Mikołaja i Miłosza zatrzymuje przerażona nastolatka. Błaga o pomoc dla ojca, który stracił przytomność. Kolejne śledztwo dotyczy pobicia właściciela zakładu fryzjerskiego. Do patrolu dociera także sygnał o dostawie narkotyków. Daria i Marek muszą odnaleźć informatorkę. 60 min

Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 SO ODC. 985

Aleś poważnie martwi się o Igę, gdy Bart uświadamia mu, że jej tętniak jest wyjątkowo trudny do zoperowania. W dodatku, ze względu na popełniony na dyżurze błąd, jego ukochana może nie tylko stracić pracę, ale też trafić do więzienia. Zagajewski planuje odnaleźć Klemi.
Chce ją zmusić, by przyznała się do podania narkotyku.
Okazuje się jednak, że znajoma Kaczorowskiej zniknęła. Do tego porwała własną córkę. Pacjent, który dostał zły lek, traci władzę w nogach. Planuje pozwać każdego, kto się do tego przyczynił. Julka jest gotowa wziąć odpowiedzialność za wypadek na SOR-ze na siebie, by pomóc koleżance. 60 min

Ranczo 6

TVP 1, 9.20
PT-CZ ODC.66-71

Przed ślubowaniem na senatora Kozioł i Czerepach dodają sobie odwagi alkoholem. W stanie upojenia zostają nagrani przez ekipę telewizyjną. Lucy walczy z bezrobociem w gminie. Pod wpływem Kingi Solejukowa postanawia zdać maturę. 55 min

Komisarz Alex 6

TVP 1, 10.15
PT-CZ ODC.74-79

Przy zwłokach kobiety Orlicz i jego koledzy znajdują kartę tarota. Muszą przesłuchać wróżkę Natalię. Ekipa tropi także seryjnego mordercę. Kolejne śledztwa dotyczą śmierci pracownika stadniny i tragedii na treningu futbolu amerykańskiego. 50 min

Rodzinka.pl

TVP 2, 20.05
PT, SO ODC.296, 297

Paula poznaje Sonię. Między dziewczynami dochodzi do ostrej wymiany zdań. Natalia chce zaprosić na kolację rodziców Magdy. Uważa, że młodych trzeba wesprzeć finansowo. Agata ma problemy sercowe. Ludwik stara się jej doradzić. 35 min

Zmiennicy

TVP 2, 11.55
SO ODC.4

Prezes Koniuszko prosi Kasię, by zdała za jego syna egzamin na prawo jazdy. Dziewczyna nie zamierza tego robić. Wykorzystuje jednak ten pomysł –w męskim przebraniu i z dokumentami Mariana dostaje angaż w WPT. Zostaje zmiennikiem Jacka. 70 min

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.420-424

Manuela dręczy poczucie winy po śmierci Jimeny. Abel wręcza Janie zdjęcia znalezione przy zmarłej. Lorenzo żąda, by Pelayo zdobył pieniądze na spłatę długu. Do pałacu przyjeżdża Blanca. 55 min

Młode gliny

TVN, 13.00
SO-CZ ODC.7-11

Na plebanii znaleziono zgwałconą Monikę. Głównym podejrzanym jest wikary Oliwier, który zniknął bez śladu. Policjanci muszą też zająć się sprawą śmierci młodej Czeczenki i brutalnie pobitej Joanny. 70 min

FBI: International 4

AXN, 21.05
PO ODC.11

W Anglii ginie studentka z USA, Emma Byers. Śledztwo ujawnia, że planowała ona zemstę na członkach prestiżowego klubu. Po umorzeniu jej sprawy o gwałt gromadziła dowody przestępstw przedstawicieli elity. 55 min

FBI: Most Wanted 4

AXN, 22.00
PO ODC.14

Zostaje zamordowana wschodząca gwiazda triathlonu Sparrow May. Podejrzenie pada na byłą dziewczynę jej partnera, Mavis Kennedy. W trakcie obławy Scott musi współpracować z ekipą programu „Wanted: America". 55 min

Akacjowa 38

TVP 1, 18.25
PT-CZ ODC.899-903

Blanca planuje wstąpić do klasztoru. Valverde ukrywa, że traci wzrok. Cristina Novoa wywołuje u miejscowych dam poczucie winy, czemu sprzeciwiają się Felipe, Liberta i Leonor. 65 min

Rok za rokiem

CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.3

Podczas przyjęcia urodzinowego Daniel postanawia ujawnić swój niebezpieczny plan. Populistka Viv Rook dochodzi do władzy. Celeste zmaga się z problemami związanymi z Bethany. 60 min

Grey's Anatomy: Chirurdzy

FX, 22.00
PT ODC.15

Jules i Winston ukrywają swój romans. Lekarz bowiem nie zerwał jeszcze z Iris. Kwan walczy o życie cierpiącego na raka wątroby Quinna, samotnego ojca nastoletniego Logana. 55 min

Dom

TVP 1, 14.10
ND ODC.22

Halina, żona Rajmunda, chce adoptować dziecko. Milicja wpada do Jasińskich, gdzie trwa zebranie. Dochodzi do aresztowań. Mundek, który sfilmował pijanego Breżniewa, traci pracę. 110 min

Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 189, 190
Z prywatnego zakładu psychiatrycznego ucieka biznesmen. Inny pacjent ośrodka maluje realistyczną scenę morderstwa. WT ODC. 191, 192 Konrad ginie porażony prądem. Ważny trop podsuwa ekipie sąsiadka, miłośniczka kryminałów. Niebawem dochodzi do zaginięcia listonosza. ŚR ODC. 193, 194 Policjanci wyjaśniają okoliczności zabójstwa 30-letniej Magdy. Wszystko wskazuje na napad. Kolejny brutalny czyn zmienia kierunek śledztwa. CZ ODC. 195, 196 Matylda nie wraca do domu. Dante doprowadza funkcjonariuszy na miejsce zbrodni. Sprawca działa z zimną krwią, a liczba zaginionych rośnie. 60 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.05 PO ODC. 121 Na plaży znaleziono ciało Grzegorza Woltera. Tropy wskazują na winę recydywisty Dominika „Diabła" Czerskiego. Osaczony przestępca stawia opór. WT ODC. 122 Policja wyjaśnia okoliczności zabójstwa Fina Johannesa Jarvinena. Świadkiem zbrodni była jego czteroletnia córka, która jest w stanie szoku. ŚR ODC. 123 Ginie Michał Lipski, który prowadził podrzędny hotel. Śledczy znajdują nagrania potajemnie rejestrowanych zbliżeń. Na każdym widać tę samą dziewczynę. CZ ODC. 124 Po naciskach prokuratury Barabasz zostaje aresztowany. Berg, Pietras i Kiszczak odkrywają, kto naprawdę za tym stoi. 60 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.05 PO ODC. 1004 Kalicka i Rosa wyjaśniają sprawę śmierci Natalii Lubomirskiej, która zginęła podczas zawodów jeździeckich. Podejrzaną jest jej rywalka. WT ODC. 1005 Ktoś porywa właściciela siłowni. Jego partnerka dostaje wstrząsające nagranie i żądanie okupu. Walczak i Kłos zaczynają wątpić w prawdziwość zdarzenia. ŚR ODC. 1006 Garda i Górska tropią gwałciciela, który zaatakował Izabelę Rawicz. Siostra Bastiana Bosackiego zgłasza na komendzie jego zaginięcie. CZ ODC. 1007 Małgorzata, ofiara brutalnego ataku, po 15 latach budzi się ze śpiączki. Naprowadza policję na trop sprawcy. 60 min

Prokurator

TVP 1, 20.30 WT ODC. 6 W renomowanej agencji reklamowej w centrum Warszawy dochodzi do zbrodni. Ofiarą jest księgowa firmy, Beata. Sprawca pozbawił kobietę życia, wielokrotnie uderzając jej głową o pancerne okno. Sidlecka doszukuje się jednak innej przyczyny zgonu. To nie koniec zaskakujących informacji, które przynosi policyjne śledztwo.
Denatka mieszkała w ekskluzywnym apartamencie, co dziwi przy jej niskich zarobkach. W mieszkaniu zostaje znaleziony podarty voucher na wakacje na Malediwach dla dwojga. Gdy do zabójstwa nieoczekiwanie przyznaje się koleżanka ofiary, Anna, Proch wie, że to jeszcze nie koniec. 55 min

Stawka większa niż życie

TVP 1, 8.35
ND ODC.6, 7 Kloss namawia aresztowanego hrabiego Wąsowskiego, żeby pogrążył w zeznaniach oficerów III Rzeszy. Arystokrata opowiada o spisku na życie Himmlera. Kolejna misja wiedzie agenta J-23 do miejscowości Lisko. Towarzyszy mu major Hanna Bosel. 145 min

Maxima. Droga na tron

TVP 2, 17.15
ND ODC.1 Sewilla, 1999 rok. Na przyjęciu spotykają się Argentynka Maxima Zorreguieta i książę koronny Niderlandów Wilhelm-Aleksander. Znajomość szybko przeradza się w głębsze uczucie. Królowa Beatrycze ma jednak wątpliwości dotyczące wybranki syna. 65 min

Pan Mama

TVP 2, 18.20
ND ODC.59 Miras przeżywa serię biznesowych porażek. Odzyskuje wiarę w siebie, gdy odkrywa świat internetowych transmisji mukbang. Renata prowadzi sesję terapeutyczną, która wymyka się spod kontroli. Jej skutkiem jest pocałunek Sylwestra i Patrycji. 35 min

Daleko od szosy

TVP 2, 22.25
CZ ODC.4 Leszek odwiedza Anię w Łodzi i poznaje jej rodziców. Czuje się obco w nowym środowisku. Rezygnuje z nauki i jest nawet gotów zerwać znajomość. Dziewczyna jednak sprawia, że odzyskuje wiarę w swoje siły. Wiosną zostaje powołany do wojska. 85 min

Janosik

TVP 1, 8.15
WT-CZ ODC.1-3 Młody góral zostaje wtrącony do lochu. Gdy ucieka, z pomocą przychodzą mu zbójnicy. Niebawem Janosik popada w konflikt z ich hersztem, Jakubkiem. Pokonuje go w walce i staje na czele bandy. 60 min

Rekrut 8

AXN, 21.05
WT ODC.11, 12 Lucy zmaga się z traumą. Angażuje się w śledztwo w sprawie morderstwa. John odbiera Bailey z lotniska. Razem z Garzą, Eleną i ekipą z Mid-Wilshire organizuje prowokację, by schwytać jej prześladowców. 115 min

Zabójcza broń 3

AXN, 21.05
ŚR ODC.12, 13 Cole i Roger mają wyjaśnić wyjaśniają okoliczności śmierci Marka Hardy'ego, który zginął podczas nielegalnej walki. Muszą też zająć się sprawą ojca i córki, którzy nielegalnie przekroczyli granicę z Meksykiem. 115 min

Agenci NCIS 20

AXN, 21.05
CZ ODC.20 Córka senator Seleny Grayson zostaje zamordowana. Matka domaga się, powołania dodatkowego biegłego. Do zespołu dołącza znany patolog i celebryta Miles Bauer, współlokator Jimmy'ego z czasu studiów. 60 min

Miniaturowa żona

HBO, 21.00
PO ODC.2 Lindy oswaja się z życiem w domku dla lalek. Les próbuje odwrócić proces miniaturyzacji. Największą przeszkodą okazuje się... biurokracja. Każdy swój krok naukowiec ma konsultować z Vivienne. 45 min

Czarna lista

TV 6, 21.55
PO-CZ ODC.17-20 FBI tropi hakera Ivana. Red wraz z ekipą szuka też likwidatora szkód, który prowokuje ludzi do popełniania zbrodni. Do tego szykuje się nowa akcja braci Pavlovichów, specjalistów od porwań. 60 min

Tropiciel

FX, 22.00
PO ODC.20 Amelia znika z ośrodka odwykowego. Colter ustala, że chciała pomóc przyjaciółce, Jessie. W domu dziewczyny znajduje ciało jej współlokatora. Odkrywa, że oboje narazili się wpływowym ludziom. 55 min

Matlock

FX, 22.00
ŚR ODC.13 Olimpia broni przed sądem Zoey – studentki, która rzekomo miała przyczynić się do śmierci koleżanki. Matty dociera do zapisu z monitoringu, który okazuje się kluczowym dowodem w sprawie. 55 min

PREMIERA 1.07

Elle

SERIAL KOMEDIOWY

Mija 25 lat od kiedy bohaterka komedii „Legalna blondynka", Elle Woods (Reese Witherspoon), po bolesnym rozstaniu z chłopakiem zawojowała Harvard, stając się jedną z najsłynniejszych blondynek na świecie. Po latach wcielająca się w rolę Elle aktorka staje po drugiej stronie kamery. W pierwszym sezonie serialu, który jest prequelem filmowego hitu z 2001 roku, cofamy się do czasów liceum, gdy marząca o idealnym życiu Elle stawia pierwsze kroki w dorosłym świecie. W rolę młodszej Woods wciela się Lexi Minetree.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

prime video

PREMIERA 26.06

The Bear 5

SERIAL DRAMATYCZNY

Po tym jak Carmy (Jeremy Allen White) podjął najtrudniejszą decyzję w swoim życiu i rzucił gastronomię, restauracja trafiła w ręce Sydney (Ayo Edebiri), Richiego (Ebon Moss-Bachrach) i Natalie (Abby Elliott). W ostatnim sezonie serialu skazani sami na siebie, w obliczu bankructwa i sprzedaży lokalu, Adamu, Sugar i Jerimovich podejmują się rozpaczliwej próby zdobycia gwiazdki Michelin. Tymczasem nad Chicago nadciągają katastrofalne w skutkach opady deszczu, a zespół The Bear musi stanąć na wysokości zadania i stworzyć dania idealne.

Disney+

PREMIERA 1.07

Enola Holmes 3

PRZYGODOWY

Nastoletnia siostra słynnego detektywa epoki wiktoriańskiej, Sherlocka Holmesa (Henry Cavill), Enola Holmes (Millie Bobby Brown) podejmuje się kolejnego zlecenia, tym razem na Malcie. Po dotarciu na miejsce młoda detektyw przekonuje się, że śledztwo będzie wyjątkowo zawiłe i niosące ze sobą ogromne ryzyko. Tymczasem, poza wyzwaniami detektywistycznymi, Enolę czekają również zmiany w życiu prywatnym. Młoda detektyw zostaje bowiem narzeczoną, a wkrótce żoną lorda Tewkesbury'ego (Louis Partridge). Niestety, świętowanie zaślubin przerywa wiadomość o porwaniu Sherlocka!

NETFLIX

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU

PREMIERA 24.06

Ręką Dantego

DRAMAT

Niezwykła opowieść śledzi losy współczesnego pisarza Nicka Toschesa oraz średniowiecznego poety Dantego Alighieri (w obu rolach Oscar Isaac). Gdy szef mafii zleca Nickowi kradzież rękopisu „Boskiej komedii", ten wyrusza w niebezpieczną podróż. Równolegle, w XIV wieku, Dante szuka inspiracji do napisania swojego słynnego dzieła. Ścieżki obu bohaterów splatają się za sprawą wspólnej obsesji na punkcie miłości, piękna i boskości. W ekranizacji powieści Nicka Toschesa występują Gal Gadot, Gerard Butler, John Malkovich, Martin Scorsese oraz Al Pacino.

NETFLIX

PREMIERA 22.06

Agencja 2

SERIAL SZPIEGOWSKI

Martian (Michael Fassbender), działający pod przykrywką agent CIA, staje przed najtrudniejszą decyzją w swojej szpiegowskiej karierze. Bliska jego sercu Samia (Jodie Turner-Smith) zostaje bowiem aresztowana i umieszczona w więzieniu w Sudanie. Uwolnienie kobiety okaże się jednym z najbardziej karkołomnych zadań Martiana. Przeniknięcie w głąb hermetycznego środowiska skorumpowanej władzy będzie dopiero początkiem wyzwań. Aby ocalić Samię, mężczyzna będzie musiał bowiem posunąć się do złamania wszelkich reguł, a co najważniejsze, do zdrady własnego kraju.

SkyShowtime

PREMIERA 23.06

Być kochaną

DRAMAT

Norweska para – Maria (Helga Guren) i Sigmund (Oddgeir Thune) od lat tworzą pozornie idealnie dobrane małżeństwo. Wychowują czwórkę dzieci i próbują pogodzić rodzinne obowiązki z ambicjami zawodowymi. Ale gdy pewnego dnia Sigmund niespodziewanie oznajmia bliskim, że chce odejść, świat Marii rozpada się na kawałki. Kobieta, rozdarta między gniewem, rozpaczą i desperacką potrzebą ocalenia związku, zaczyna konfrontować się z prawdą o sobie, swojej miłości i roli, jaką odgrywała w relacji. I dochodzi do bolesnych wniosków.

CANAL+

JUŻ DOSTĘPNY

Instynkt macierzyński

DOKUMENT

Historia miłości pochodzącej z zamożnej rodziny w Teksasie Taylor Parker i Wade'a Griffina, lokalnego ranczera, wydawała się niczym z bajki. Już po kilku miesiącach Taylor zaszła w ciążę, dumnie prezentując brzuszek w mediach społecznościowych. Jakiś czas później policjant z Teksasu zatrzymuje do kontroli młodą kobietę, która złamała przepisy ruchu drogowego podczas jazdy na autostradzie. Zatrzymana – Taylor – tłumaczy, że właśnie urodziła w aucie dziecko, ale coś niepokoi funkcjonariusza na tyle, że wzywa na pomoc służby. Wkrótce na jaw zaczynają wychodzić przerażające fakty.

NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (3), Prime Video, SkyShowtime, Disney+, Canal+

PRZYRODA I PODRÓŻE

Nasz hit

Dzikie konie Gór Skalistych i ja

Gordon Buchanan zanurzył się w świat dzikich koni, tak głęboko jak nikt dotąd. Dzięki wytrwałości i sprytowi stał się niemal członkiem stada.

ND ***BBC Earth, 11.00*** Uznany operator filmów przyrodniczych Gordon Buchanan wyrusza w podróż w Góry Skaliste. Jego celem jest przyjrzenie się z bliska ikonom dzikiego Zachodu – mustangom.

Konie w Ameryce Północnej nie są pierwotnie dzikim gatunkiem, lecz zdziczałymi potomkami osobników przywiezionych przez Hiszpanów. Chociaż te silne i dumne zwierzęta stały się jednym z symboli USA, ich życie i zwyczaje nie były dotąd w centrum zainteresowania nauki. Gordon Buchanan postanowił to zmienić i rzetelnie udokumentować codzienność mustangów. Do tej roli nadawał się świetnie, bo od wielu lat zajmował się końmi i darzył te zwierzęta miłością. Jak sam powiedział w jednym z wywiadów: „Poznanie dzikich koni w zapierającym dech w piersiach krajobrazie Gór Skalistych sprawiło, że moje serce zaśpiewało”.

Myśleć jak dziki koń

Najpierw Buchanan znalazł rodzinną grupę składającą się z dwóch klaczy, dwóch źrebiąt i dwóch rywalizujących o przewodnictwo ogierów. Później natknął się na większe stado. Aby lepiej zrozumieć konie, a w szczególności ich niezwykłą dynamikę rodzinną, Buchanan próbował zdobyć ich zaufanie i zaprzyjaźnić się z nimi. Chciał doświadczyć ich życia z perspektywy stada. To było niezwykle trudne zadanie, którego nikt dotąd nie próbował i które wymagało od filmowca ostrożności czujności i myślenia jak dziki koń. Musiał więc nauczyć się odczytywać subtelny język strzepywania uszu, tupania kopyt i cichych spojrzeń. Czy mu się udało, zobaczymy w filmie.

Stworzone, by przetrwać

SO ***National Geogr. Wild, 21.00***

Prowadzący program Phil Breslin przemierza australijskie mokradła. Chce poznać sekrety zwierząt, którym udało się przystosować do wilgotnego i gorącego środowiska tego obszaru.

W objęciach lodu

ŚR ***TVP Dokument, 21.05***

Naukowcy wciąż nie wiedzą, jak szybko topnieje lód na Grenlandii. Ekipa glacjologów wyrusza na ekspedycję. Zbadają procesy, które mają ogromny wpływ na przyszłość naszego klimatu.

Ciężarówką przez Chile

CZ ***TVN Turbo, 21.00***

Dawid Andres po raz pierwszy przemierza ciężarówką Amerykę Południową. Jedzie z ładunkiem od wybrzeża oceanu po najwyższe górskie szczyty, mija fiordy oraz bezkresną pustynię.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Kobiety pod piracką...

PT ***Polsat Viasat History, 20.00***

Marie-Anne Dieu-le-Veut poznała pirata Laurensa de Graafa w nietypowych okolicznościach. Po ślubie towarzyszyła mu w wyprawach. Jej losy zainspirowały Mary Read.

Independence Dawn...

SO ***TVP Historia, 19.05***

Analiza akt wojskowych pozwoliła na zebranie wspomnień mężczyzn, kobiet i niewolników, którzy opisują, jak walczyli, cierpieli i wytrwali w wyniszczającym konflikcie, by stworzyć USA.

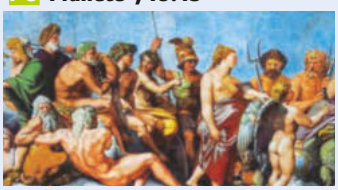
Hezbollah. Polowanie na...

ND ***Fokus TV, 22.00***

Kulisy dopracowanej infiltracji, która pozwoliła Izraelczykom zniszczyć struktury Hezbollahu. Film analizuje skuteczność nowoczesnego wywiadu i technologii w walce z terroryzmem.

Rzym, renesans, trzej...

PO ***Planete+, 19.45***



Renesans był ważnym okresem w dziejach Rzymu. Tworzyli tu Leonardo da Vinci, Michał Anioł i Rafael. Constance Colonna-Cesari ukazuje ich dorobek na tle historii Wiecznego Miasta.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Wiele hałasu o umieranie
SO *TVP Dokument, 23.15*

Filmowiec Simon planował nakręcić dokument o swoim pożegnaniu z wujem. Końcowy rozdział jego życia zamienia się w przygodę o charakterze kryminalnym, z pożarem i porwaniem.

Jestem z Polski 16
ND *TVN Style, 13.30*

W wiosce Peniche w Portugalii od 7 lat mieszka pochodząca z Poznania 37-letnia Sylwia. Kobieta prowadzi nietypowe życie w niewielkim kamperze, w którym organizuje wyprawy dla kobiet.

Homo plasticus
ŚR *Planete+, 19.45*

Tylko niewielka część tworzyw sztucznych podlega recyklingowi. Mikro- i nanocząsteczki plastiku krążą w powietrzu, wodzie, a nawet w ludzkim krwiobiegu. Jakie są tego konsekwencje?

Łowcy opali 8
CZ *Discovery Channel, 22.00*

Stan zdrowia Joego Kalmara pogarsza się i ekipa Misfits jest zdana sama na siebie. Zespół Bushmen zmaga się z presją kończącego się sezonu i robi wszystko, by wyjść na plus.

DOM I KUCHNIA

10 zadań specjalnych...
PT *Food Network, 11.00*

Michael przyrządza posiłek dedykowany właścicielom delikatnych żołądków. Do tego celu wykorzystuje świeże warzywa chude mięsa i kaszę. Powstaje lekka sałatka oraz kremowy kurczak.

Tomasz Pągowski...
SO *CANAL+ DOMO, 9.10*

Tomasz Pągowski rusza w Polskę, by zmieniać mieszkania i spełniać marzenia o funkcjonalnych wnętrzach. Każdy odcinek to nowe wyzwanie, które trzeba zrealizować w krótkim czasie.

Szokujące potrawy
WT *Travel Channel, 17.00*

Jarek odwiedza Iquitos – położne nad Amazonką miasto, gdzie nie prowadzi żadna droga. Na miejscu składa wizytę plemieniu żywiącemu się małpami, żółwiami i jelitami z zawartością.

Poszukiwacze domów...
ŚR *HGTV, 10.00*

Program pokazuje pary, rodziny lub singli, którzy chcą kupić wymarzony dom w określonym budżecie. Oglądają zazwyczaj trzy nieruchomości, a na końcu wybierają jedną z nich.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Samochód marzeń...
SO *TVN Turbo, 21.00*

Adam Klimek zajmie się Fordem Scorpio Ghia Cosworth. Silnik tego auta trapi kilka problemów – ma pozatykane kanały wodne, grzeje się i hałasuje. Interwencji wymagają też progi.

Fani czterech kółek
PO *Discovery Channel, 12.00*

Tym razem Mike w porywie nastroju kupuje 58-letni samochód kempingowy marki Dormobile. Auto wymaga jednak mnóstwa pracy. Elvis będzie musiał m.in. wymienić w nim silnik.

Tajemnice samolotów...
WT *TVP Dokument, 20.00*

Twórcy dokumentu zabierają widzów do maszyn, które służą jako powietrzne centra dowodzenia dla liderów państw. Na ich pokładzie luksus splata się z nowymi technologiami.

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

Twórcy filmu poznają nowatorskie technologie, które pozwalają budować pływające miasta zdolne przewieźć tysiące pasażerów. Analizują także ekologiczną przyszłość branży.

MOCNE OPOWIEŚCI

Zagadkowa tożsamość...
ND *ID, 21.00*

Nowi świadkowie zaczynają mówić i rzucają światło na nieznaną dotąd przeszłość Williama Powella oraz jego domniemane związki z mafią. Twórcy podążają za kolejnymi tropami.

Niepojęte: Strefa tajemnic
PO *WP, 11.00*

Eksperci zastanowią się, czy w świecie istnieją siły, nad którym nie panujemy. Czy rzeczywiście coś nawiedza rezydencje i rzuca klątwy? Zobaczymy, czy są to tylko mity, czy prawda.

Ekstremalne opady...
WT *CANAL+ PREMIUM, 22.10*

Twórcy przyglądają się niebezpiecznemu zjawisku polegającemu na nagłym powstawaniu gwałtownych chmur burzowych, co wiąże się silnym wiatrem i nawalnymi opadami.

Katastrofy pod lupą
CZ *National Geographic, 21.00*

Do eksplozji platformy Deepwater Horizon i katastrofy jądrowej w elektrowni Fukushima doszło wskutek błędów projektowych. Eksperci wnikliwie analizują przebieg tych wydarzeń.

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				
	Lilly i kangurek PT *CANAL+ Film, 9.30* Jedenastolatka spotyka prezentera pogody Chrisa, który ratuje rannego torbacza. Wspólnie postanawiają zająć się osieroconymi zwierzęciem. Pogodna historia z ekologicznym przesłaniem. *105 min* Australia 2025 reż. K. Woods, wyk. L. Whiteley, R. Corr, D. Mailman, W. Blair	**Bodyguard Zawodowiec** PT *FILMBOX+ One, 22.10* Ochroniarz ma strzec bezpieczeństwa ważnego świadka. Ich tropem ruszają agenci, bandyci i łowcy nagród. Ryan Reynolds i Samuel L. Jackson w filmie nawiązującym do stylistyki kina akcji lat 80. i 90. *150 min* USA/Hongkong/Bułgaria 2017 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. L. Jackson	**Miłosny bestseller** PT *TVN 7, 20.00* Książka początkującego pisarza odnosi sukces w Meksyku. Okazuje się, że tłumaczka zmieniła jego nudną prozę w emocjonujący erotyk. Napawający optymizmem angielsko-latynoski romans. *140 min* Meksyk/Wlk. Bryt./USA 2022 reż. A. C. y Mayor, wyk. S. Claflin, V. Echegui, M. Pino	**Zabawa zabawa** PT *Kino Polska, 20.00* Trzy kobiety zmagają się z uzależnieniem. Wśród nich jest uznana lekarka Teresa. Wszystkie doświadczają kryzysu. Scenariusz współtworzyła Mika Dunin, autorka bloga o alkoholizmie. *110 min* Polska 2018 reż. K. Dębska, wyk. A. Kulesza, M. Dębska, D. Kolak, M. Dorociński
SOBOTA				NA FAKTACH
	Za duży na bajki SO *TVN, 14.10* Ujmująca wiarygodnością oraz humorem produkcja o nieco zagubionym w rzeczywistości 10-latku. Rozpieszczony Waldek trafia pod opiekę ekscentrycznej ciotki. Dzięki niej poznaje prawdziwe życie. *140 min* Polska 2022 reż. K. Rus, wyk. M. Karaś, A. Fijałkowska, P. Siemek, D. Kolak	**Kryptonim U.N.C.L.E.** SO *TVN 7, 22.15* Agenci KGB i CIA łączą siły, by zapobiec nuklearnej katastrofie. Odtwórca roli „Wiedźmina", Henry Cavill, w pełnej humoru opowieści o ratowaniu świata. Na motywach serialu z lat 60. *145 min* USA/Wlk. Bryt. 2015 reż. G. Ritchie, wyk. H. Cavill, A. Hammer, A. Vikander, H. Grant	**Wielkie wesele** SO *TVP 2, 23.05* Ellie i Don są po rozwodzie. Na ślubie adoptowanego syna mają jednak udawać kochające się małżeństwo. To zwiastuje katastrofę... Znakomita obsada z Diane Keaton i Robertem De Niro na czele. *100 min* USA 2013 reż. J. Zackham, wyk. R. De Niro, D. Keaton, K. Heigl, A. Seyfried	**Pelé: Narodziny legendy** SO *TVP 1, 20.25* Niełatwe początki drogi na piłkarski szczyt legendarnego brazylijskiego zawodnika. W postać utalentowanego sportowca wcielają się debiutanci Kevin de Paula i Leonardo Lima Carvalho. *115 min* USA 2016 reż. J. Zimbalist, M. Zimbalist, wyk. K. de Paula, L. L. Carvalho
NIEDZIELA				
	Klopsiki i inne zjawiska pogodowe ND *Super Polsat, 11.05* Naukowiec konstruuje urządzenie, które ma rozwiązać problem głodu na Ziemi. Film na podstawie książki Judi Barrett doczekał się nominacji do Złotego Globu. *110 min* USA 2009 reż. C. Miller, P. Lord, dub. J. Bończyk, M. Pikuła, M. Reczek, R. Tondera	**Bad Boys for Life** ND *Polsat, 22.20* Znakomity duet – Martin Lawrence i Will Smith – ponownie wciela się w detektywów. Jeden z nich porzuca myśl o emeryturze. Razem z kompanem musi powstrzymać szefową kartelu narkotykowego. *150 min* USA/Meksyk 2020 reż. B. Fallah, A. El Arbi, wyk. W. Smith, M. Lawrence, V. Hudgens	**Druga połowa** ND *TVN, 19.50* Magda zakochuje się w dziennikarzu skłóconym z jej ojcem, trenerem kadry Polski. Do tego o względy kobiety zabiega piłkarz. Pełna humoru produkcja z efektownym sportowym tłem. *110 min* Polska 2021 reż. Ł. Wiśniewski, wyk. M. Zydek, M. Musiał, J. Knap, C. Pazura, L. Lichota	**Country Strong** ND *TVP 2, 22.50* Początkujący wokalista Beau poznaje byłą gwiazdę muzyki country, która po zakończeniu terapii odwykowej zamierza wrócić na scenę. Twórców zainspirowała biografia Britney Spears. *130 min* USA 2010 reż. S. Feste, wyk. G. Hedlund, G. Paltrow, T. McGraw, L. Meester

WEEKEND od piątku 26.06 do niedzieli 28.06

SENSACJA I THRILLER

Dzień Bastylii

PT ***TVN 7, 22.20***

W Paryżu dochodzi do ataku bombowego. Podejrzany jest kieszonkowiec, ale agent Briar nie daje się zwieść pozorom. Wciągające kino z Richardem Maddenem („Gra o tron") i Idrisem Elbą („Luther").

120 min **Wlk. Bryt./Francja/USA 2016 reż. J. Watkins, wyk. I. Elba, R. Madden, C. Le Bon**

Uprowadzona 2

SO ***TV Puls, 20.00***

Kolejna odsłona hitu, którego współscenarzystą jest Luc Besson. Podczas wakacji w Stambule były agent CIA Mills i jego ekszona zostają uprowadzeni przez ludzi bandyty pragnącego pomścić syna.

115 min **Fr./USA/Turcja 2012 reż. O. Megaton, wyk. L. Neeson, F. Janssen, M. Grace, L. Orser**

Pasażer

ND ***TV Puls, 20.00***

Czwarte spotkanie aktora Liama Neesona z reżyserem „Tożsamości", „Non-Stop" i „Nocnego pościgu". Tajemnicza pasażerka wikła agenta ubezpieczeniowego Michaela w niebezpieczną rozgrywkę.

130 min **USA/Francja 2018 reż. J. Collet-Serra, wyk. L. Neeson, V. Farmiga, P. Wilson, J. Banks**

AKCJA I PRZYGODA

Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach

PT ***Polsat, 19.55***

Zmuszony przez byłą kochankę Sparrow rusza na poszukiwania legendarnej Fontanny Młodości. Johnny'emu Deppowi partneruje uwodzicielska Penélope Cruz.

180 min **USA 2011 reż. R. Marshall, wyk. J. Depp, P. Cruz, G. Rush, I. McShane, G. Ward**

Moonfall

SO ***TV Puls, 21.55***

Księżyc zostaje wybity z orbity i obiera kurs kolizyjny z Ziemią. Grupa astronautów próbuje zapobiec zagładzie. Dzieło mistrza kina katastroficznego, autora „2012" czy „Dnia Niepodległości".

145 min **USA/Chiny/Wielka Brytania 2022 reż. R. Emmerich, wyk. H. Berry, P. Wilson, J. Bradley**

Centurion

ND ***PULS 2, 20.00***

Historia słynnego IX Legionu. Rzymianie chcą podporządkować sobie barbarzyńskie plemię Piktów. Napotykają zdecydowany opór. W tytułową postać wcielił się znany z serii „X-Men" Michael Fassbender.

120 min **Wlk. Bryt. 2010 reż. N. Marshall, wyk. M. Fassbender, O. Kurylenko, D. West**

HORROR I SF

Van Helsing

PT ***Polsat, 22.55***

Swobodne nawiązanie do słynnej powieści Brama Stokera „Dracula". Paryż, 1888 rok. Pogromca wampirów ma unicestwić łaknącego krwi arystokratę. Wraz z sojusznikami wyrusza do Transylwanii.

170 min **USA/Czechy 2004 reż. S. Sommers, wyk. H. Jackman, K. Beckinsale, R. Roxburgh**

Morbius

SO ***Polsat Film, 23.15***

Laureat Oscara Jared Leto („Witaj w klubie") wciela się w biochemika cierpiącego na rzadką chorobę. Szukając skutecznego leku, wszczepia sobie geny nietoperza i zamienia się w bestię żywiącą się krwią.

135 min **USA 2022 reż. D. Espinosa, wyk. J. Leto, M. Smith, A. Arjona, J. Harris, T. Gibson**

Jestem legendą

ND ***TVN Fabuła, 20.00***

Tajemniczy wirus zmienia ludzi w krwiożercze bestie. Ocalały naukowiec Robert Neville pracuje nad antidotum. Adaptacja powieści Richarda Mathesona z Willem Smithem na ekranie.

140 min **USA/Australia 2007 reż. F. Lawrence, wyk. W. Smith, A. Braga, C. Tahan, S. Richardson**

KLASYKA

Kingsajz

PT ***STOPKLATKA, 20.00***

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

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

Znachor

SO ***TVN Fabuła, 20.00***

Ceniony chirurg traci pamięć. Po latach jako wiejski uzdrowiciel przeprowadza trudną operację. Ekranizacja prozy Tadeusza Dołęgi-Mostowicza ze świetną kreacją Jerzego Bińczyckiego.

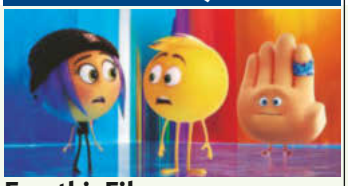
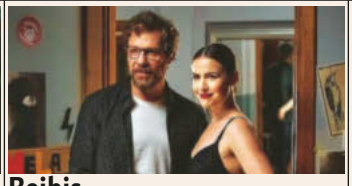
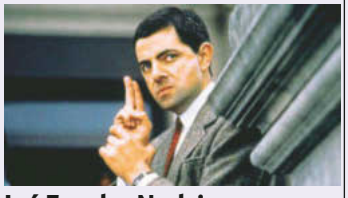
170 min **Polska 1981 reż. J. Hoffman, wyk. J. Bińczycki, A. Dymna, T. Stockinger, B. Ładysz**

G.I. Jane

ND ***STOPKLATKA, 20.00***

Brawurowa rola Demi Moore w filmie twórcy „Gladiatora". Jordan udowadnia siłę i determinację podczas obozu szkoleniowego elitarnej jednostki. Doświadcza upokorzeń i lekceważenia.

160 min **USA/Wlk. Bryt. 1997 reż. R. Scott, wyk. D. Moore, V. Mortensen, A. Bancroft**

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				
	Emotki. Film PO ***HBO, 9.45*** Zabawna i pouczająca historia przybliżająca świat technologicznych nowinek i aplikacji mobilnych. Mieszczące się w smartfonie miasto Tekstopolis zamieszkują emotki. Minek wpędza właściciela telefonu w tarapaty. ***90 min*** **USA 2017 reż. T. Leondis, dub. P. Ciołkosz, S. Roszak, M. Pikuła, L. Sadowa**	**Godziny szczytu** PO ***Warner TV, 20.10*** Powściągliwy chiński policjant i wygadany detektyw z USA szukają porwanej córki konsula. Pierwsza odsłona kumpelskiej komedii. Jackie Chan z powodzeniem łączy komizm z akrobacjami i biegłością w sztukach walki. ***110 min*** **USA 1998 reż. B. Ratner, wyk. J. Chan, C. Tucker, K. Leung, T. Wilkinson, T. Ma**	**Seks w wielkim mieście** PO ***TVN Fabuła, 22.20*** Pełnometrażowa kontynuacja miłosnych perypetii wyzwolonych kobiet z Nowego Jorku. Carrie znów przeżywa sercowy zawód. W trudnych chwilach wspierają ją przyjaciółki. Razem wyruszają w podróż do Meksyku. ***180 min*** **USA 2008 reż. M. P. King, wyk. S. J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon**	**Dunkierka** PO ***TVN Fabuła, 20.00*** Nagrodzone trzema Oscarami poruszające kino wojenne. Za kamerą stanął twórca „Incepcji". Armia III Rzeszy otacza żołnierzy alianckich we francuskim mieście. Ocalały Tommy i jego towarzysze broni walczą o życie. ***140 min*** **Wlk. Bryt./Hol./Fr. 2017 reż. C. Nolan, wyk. F. Whitehead, T. Glynn-Carney, J. Lowden**
WTOREK				
	Małolaty na obozie WT ***Polsat Film, 14.50*** Charlie i Phil organizują letni wyjazd dla dzieci. Niedoświadczeni ojcowie nie radzą sobie z niesfornymi maluchami, proszą więc o pomoc pułkownika Hintona. Sequel hitu z 2003 r. w reżyserii gwiazdy serialu „Cudowne lata". ***110 min*** **USA 2007 reż. F. Savage, wyk. C. Gooding Jr., P. Rae, R. Gant, L. Munro, T. Jones**	**Bejbis** WT ***Polsat Film, 21.00*** Reżyser Andrzej Saramonowicz nakręcił remake włoskiej komedii „Dzieci" Giuseppe Bonita. Ada i Mikołaj mają nastoletnią córkę. Narodziny nieplanowanego syna wystawiają ich relację na próbę. ***145 min*** **Polska 2022 reż. A. Saramonowicz, wyk. G. Małecki, M. Żmuda Trzebiatowska**	**Rodziny się nie wybiera** WT ***TVP Kobieta, 22.30*** Valentin traci pamięć. Cofa się w czasie do momentu, gdy miał 17 lat i nie znał obecnej partnerki. Darzył wówczas uczuciem przyszłą bratową. Dany Boon („Jeszcze dalej niż Północ") po obu stronach kamery. ***115 min*** **Francja 2018 reż. D. Boon, wyk. D. Boon, L. Renaud, L. Arné, V. Bonneton**	**Drive My Car** WT ***TVP Kultura, 22.00*** Uznany aktor i reżyser przed dwoma laty stracił żonę. Dowiaduje się, że kobieta miała romans z gwiazdą telewizji. Musi zmierzyć się z prawdą. Obraz wyróżniony trzema nagrodami na Festiwalu Filmowym w Cannes. ***185 min*** **Japonia 2021 reż. R. Hamaguchi, wyk. H. Nishijima, T. Miura, R. Kirishima**
ŚRODA				
	Akademia Pana Kleksa ŚR ***Kino Polska, 10.30*** Adaś trafia do czarodziejskiej szkoły, w której nauka jest przyjemnością. Spotyka tam m.in. szpaka Mateusza, który niegdyś był księciem. Pełen fantazji film osnuty na motywach książki Jana Brzechwy. ***100 min*** **Pol./ZSRR 1983 reż. K. Gradowski, wyk. P. Fronczewski, S. Wronka, A. Probosz**	**Szpica** ŚR ***STOPKLATKA, 22.35*** Księgowy odkrywa, że jest na celowniku najbardziej zabójczej organizacji najemników na świecie. Prosi o pomoc tajną firmę ochroniarską, którą zarządza Tang Huanting – w tej roli Jackie Chan („Godziny szczytu"). ***125 min*** **Chiny 2020 reż. S. Tong, wyk. J. Chan, Y. Yang, L. Ai, Q. Mu, R. Xu, J. Lou, E. Hourani**	**Dorwać byłą** ŚR ***Polsat, 19.55*** Perypetie skłóconej pary, łączące romans i humor z kryminalną intrygą. Milo jest łowcą nagród. Ma doprowadzić przed sąd byłą żonę – dziennikarkę, która wpadła na trop afery. Los sprawia, że staje po jej stronie. ***140 min*** **USA 2010 reż. A. Tennant, wyk. G. Butler, J. Aniston, G. Perez, J. Garland, A. Rose**	**Głowa rodziny** ŚR ***TVN 7, 20.00*** Zapracowany Dane Jensen zaczyna zaniedbywać bliskich. Gdy u jego dziesięcioletniego syna Ryana zostaje zdiagnozowany rak, mężczyzna zmuszony jest dokonać trudnego wyboru. W roli głównej zobaczymy Gerarda Butlera. ***140 min*** **USA/Kanada 2016 reż. M. Williams, wyk. G. Butler, G. Mol, A. Brie, A. Kher, A. Molina**
CZWARTEK				
	Jaś Fasola: Nadciąga totalny kataklizm CZ ***Polsat Film, 14.55*** Pracownik galerii leci do USA na odsłonięcie obrazu. Dochodzi do katastrofy. Pierwsza kinowa wersja przygód niewydarzonego Anglika. ***115 min*** **Wlk. Bryt./USA 1997 reż. M. Smith, wyk. R. Atkinson, P. MacNicol, J. Mills, P. Reed**	**Millerowie** CZ ***TVN 7, 20.00*** Zadłużony diler narkotyków organizuje przemyt. Z fikcyjnymi dziećmi i żoną wciela się w turystę. Pełna dosadnego humoru i nawiązań do innych filmów produkcja o życiowych rozbitkach. ***140 min*** **USA/Wielka Brytania 2013 reż. R. M. Thurber, wyk. J. Aniston, J. Sudeikis**	**Lepiej późno niż później** CZ ***TVN, 22.00*** Kolejny film o damsko-męskich relacjach w dorobku Nancy Meyers. Podstarzały uwodziciel dostaje zawału w letnim domku kochanki. Kłopotliwym gościem musi zająć się jej matka. ***155 min*** **USA 2003 reż. N. Meyers, wyk. D. Keaton, K. Reeves, J. Nicholson, A. Peet**	**Pokuta** CZ ***Ale kino+, 20.10*** Głośna adaptacja powieści Iana McEwana z nagrodzoną Oscarem muzyką. Fałszywym oskarżeniem Briony niszczy życie siostrze i jej ukochanemu. Po latach szuka odkupienia. ***145 min*** **Wlk. Bryt./Fr./USA 2007 reż. J. Wright, wyk. S. Ronan, K. Knightley, J. McAvoy, R. Garai**

SENSACJA I THRILLER

Szklana pułapka 5

PO *Polsat, 20.00*

Niezniszczalny policjant bierze udział w kolejnej misji – tym razem może liczyć na wsparcie. John McClane jedzie do Rosji, by odnaleźć syna. Odkrywa, że jest on agentem CIA. Razem chcą udaremnić atak nuklearny.

125 min USA 2013 reż. J. Moore, wyk. B. Willis, S. Koch, J. Courtney, M. E. Winstead

Przynęta

WT *TVN, 20.50*

Pełen zwrotów akcji thriller Stevena Knighta, twórcy serialu „Peaky Blinders". Karen, była żona Dilla, prosi go o pozbycie się jej nowego partnera. Twierdzi, że znęca się on nad rodziną. Ma już nawet plan.

140 min Wlk. Bryt./USA 2019 reż. S. Knight, wyk. M. McConaughey, A. Hathaway, D. Lane

Hanna

ŚR *Polsat Film, 21.00*

Wyszkolona na zabójczynię dziewczyna udaje się na pierwszą misję. Podczas wędrówki odkrywa nowe fakty o swojej przeszłości. Efektowne kino twórcy „Czasu mroku". Powstała również serialowa wersja.

135 min USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2011 reż. J. Wright, wyk. S. Ronan, E. Bana, C. Blanchett

Nocny pościg

CZ *TVN Fabuła, 20.00*

Gangster chce ocalić porzuconego przed laty syna, na którego wydano wyrok. Liam Neeson w typowej dla siebie roli twardziela, który w pojedynkę musi wymierzyć sprawiedliwość.

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

AKCJA I PRZYGODA

Wielki mur

PO *Polsat, 22.05*

Łucznik William wraz z towarzyszem dociera do warowni otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku siejących spustoszenie stworzeń. Barwna i efektowna opowieść twórcy „Hero" z Mattem Damonem na ekranie.

130 min USA/Chiny/Hongkong 2016 reż. Y. Zhang, wyk. M. Damon, T. Jing, W. Dafoe

Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia

WT *TV Puls, 22.00*

Kontynuacja ekranizacji bestselerowej trylogii Suzanne Collins. Mija rok od czasu, kiedy Katniss i Peeta wygrali turniej. Prezydent Snow chce, by wzięli udział w jubileuszowej edycji.

175 min USA 2013 reż. F. Lawrence, wyk. J. Lawrence, L. Hemsworth, J. Hutcherson

Godzilla

ŚR *TVN, 20.50*

Tajemnicze monstrum wymyka się spod kontroli naukowców. Pokonać je może tylko inna bestia. Kolejna odsłona perypetii słynnego jaszczura, który po raz pierwszy pojawił się na ekranie w 1954 roku.

155 min USA/Japonia 2014 reż. G. Edwards, wyk. A. Taylor-Johnson, C. Adams, K. Watanabe

Legionista

CZ *TV Puls, 21.55*

Jean-Claude Van Damme tym razem w produkcji o latach 20. XX wieku. Bokser zakochuje się w kochance przestępcy. Ukrywa się przed zemstą bandyty w Legii Cudzoziemskiej.

120 min USA 1998 reż. P. MacDonald, wyk. J.C. Van Damme, A. Akinnuoye-Agbaje

HORROR I SF

Ghost in the Shell

PO *TVN 7, 22.25*

Aktorska wersja kultowej mangi. Będąca hybrydą człowieka i maszyny Major pracuje dla sekcji zajmującej się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. W trakcie misji odkrywa zaskakujące fakty z własnej przeszłości.

135 min USA/Wielka Brytania/Chiny 2017 reż. R. Sanders, wyk. S. Johansson, P. Asbaek, M. Pitt

RoboCop

WT *STOPKLATKA, 20.00*

Remake klasyka SF z 1987 roku. Detroit. Umysł śmiertelnie rannego funkcjonariusza naukowcy łączą z wyrafinowaną maszyną. Superpolicjant wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.

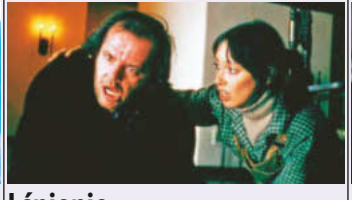
150 min USA 2014 reż. J. Padilha, wyk. J. Kinnaman, G. Oldman, M. Keaton, A. Cornish

Grawitacja

ŚR *TVN Fabuła, 20.00*

Cudem ocalali astronauci walczą o życie. Osamotnieni dryfują w kosmicznej przestrzeni. Doskonałe pod względem technicznym widowisko filmowe. Siedem Oscarów z dziesięciu nominacji do tej nagrody.

120 min USA/Wlk. Bryt. 2013 reż. A. Cuarón, wyk. S. Bullock, G. Clooney, O. Ignatiussen



Lśnienie

CZ *Warner TV, 22.00*

Pisarz Jack jest stróżem w opustoszałym hotelu. Wkrótce staje się agresywny, a jego syn doznaje przerażających wizji. Genialna adaptacja słynnej powieści Stephena Kinga.

315 min Wlk. Bryt./USA 1980 reż. S. Kubrick, wyk. J. Nicholson, S. Duvall, D. Lloyd, S. Crothers

KLASYKA

Valmont

PO *TVP Kultura, 22.25*

Markiza de Merteuil planuje zemstę na byłym ukochanym. Prosi hrabiego, by uwiódł jego narzeczoną. Wyróżniona dwoma Cezarami i nominowana do Oscara adaptacja powieści Choderlosa de Laclos.

145 min Francja/Wlk. Bryt./USA 1989 reż. M. Forman, wyk. C. Firth, A. Bening, M. Tilly

Wykidajło

WT *STOPKLATKA, 22.30*

Wypełnione scenami pojedynków kino akcji z będącym u szczytu formy Patrickiem Swayze w roli głównej. Dalton ma pilnować porządku w barze Double Deuce. Czeka go konfrontacja z gangiem rządzącym okolicą.

140 min USA 1989 reż. R. Herrington, wyk. P. Swayze, K. Lynch, S. Elliott, B. Gazzara

Ojciec chrzestny

ŚR *Paramount Network, 20.00*

Klan włoskich imigrantów próbuje uporać się z rywalami, aby utrzymać pozycję i prestiż. Adaptacja powieści Mario Puzo. Arcydzieło kinematografii wyróżnione trzema Oscarami. Jedną ze statuetek otrzymał Marlon Brando.

225 min USA 1972 reż. F. F. Coppola, wyk. M. Brando, A. Pacino, J. Caan, R. S. Castellano

Kronika wypadków miłosnych

CZ *TVP Kultura, 20.05*

Rok 1939. W kraju narasta przeczucie wojny. Licealista Witek zakochuje się w Alinie, córce pułkownika. Ekranizacja powieści Tadeusza Konwickiego.

130 min Polska 1985 reż. A. Wajda, wyk. P. Młynarska, P. Wawrzyńczak, B. Machała

Maja Chwalińska po dotarciu do finału French Open awansowała w rankingu WTA ze 114. na 21. miejsce.

Hubert Hurkacz po serii słabych występów przełamał się w Halle, gdzie pokonał Andrieja Rublowa.

Iga Świątek w ubiegłorocznym finale Wimbledonu rozbiła Amandę Anisimovą 6:0, 6:0.

TENIS • WIMBLEDON

Więcej niż turniej

Ponadstuletnia tradycja, białe stroje i truskawki – takie połączenie oferuje tylko ta impreza w sercu brytyjskiej monarchii. W tym roku będzie miała wyjątkowo mocny polski akcent.

MECZE 1. RUNDY PO 29.06 godz. 14.30 POLSAT SPORT 1

Lata lecą, a gospodarze zawodów na terenach All England Lawn Tennis and Croquet Clubu pozostają wierni tradycji. Pilnują np., by trawa na kortach miała wysokość 8 mm, tenisiści grali w białych strojach, a także by nie zabrakło truskawek ze śmietaną. Średnio w trakcie turnieju kibice zjadają nawet 38 ton tych owoców! Organizatorzy dbają też o to, by rozgrywki nie zakłóciły... gołębie. Pomaga im w tym jastrząb Rufus, który każdego ranka patroluje niebo nad arenami Wimbledonu. Gospodarze turnieju są hojni. W tym roku przygotowali rekordową pulę nagród – 64,2 mln funtów, to o 20% więcej niż w 2025. Zwycięzcy zmagań w singlu dostaną po 3,6 mln, czyli ponad 17,6 mln złotych!

Czas weryfikacji

W rywalizacji kobiet tytułu mistrzowskiego broni Iga Świątek. Polka przygotowywała się do trzeciego wielkoszlemowego turnieju w sezonie, trenując na Majorce. W planach miała też występ w Bad Homburg Open. Powtórzyła więc sprawdzony schemat sprzed roku. Nową drogą kroczy zaś Maja Chwalińska. Finalistka French Open znalazła się w głównej drabince Wimbledonu dzięki dzikiej karcie przyznanej przez organizatorów – otrzymała ją jako jedyna singlistka spoza Wielkiej Brytanii. W stolicy Anglii rówieśniczka Świątek zmierzy się z presją wyniku, jakiej nie doświadczyła na kortach Rolanda Garrosa. Do tego rywalki będą lepiej przygotowane do starć z nią. Każdy mecz może być więc dla Mai trudniejszy niż w Paryżu. W Wimbledonie zagrają również Magda Linette i Magdalena Fręch.

Coś do udowodnienia

W turnieju mężczyzn wystąpią Hubert Hurkacz oraz Kamil Majchrzak. Wrocławianin w połowie czerwca wypadł z najlepszej setki rankingu ATP. W Londynie spróbuje przypomnieć o sobie tenisowemu środowisku. Majchrzak z kolei zamierza potwierdzić, że niedawny triumf w Libéma Open, pierwszy w ATP Tour w karierze, nie był jednorazowym wybrykiem. W s'Hertogenbosch urodzony w Piotrkowie Trybunalskim tenisista pokonał takich asów tenisa jak Danił Miedwiediew, Félix Auger-Aliassime czy Alex de Minaur. Po takim przetarciu żaden rywal nie powinien już budzić u niego strachu, choćby był to Jannik Sinner. Włoch liczy na swój drugi z rzędu triumf w Wimbledonie, mimo że miał w ostatnich tygodniach problemy zdrowotne. Zgłosił się nawet do szpitala w Mediolanie. Badania nie wykazały jednak nic niepokojącego. Pod nieobecność kontuzjowanego Carlosa Alcaraza na głównego rywala lidera ATP wyrasta Alexander Zverev, mistrz French Open 2026. Czy to ich pojedynek zwieńczy 139. edycję najstarszego turnieju tenisowego świata? **TJ**

FOT. materiały prasowe

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

W drodze po marzenia

KOLUMBIA – PORTUGALIA
SO/ND 27.06 godz. 1.20 TVP 1

Po mundialu w Katarze wydawało się, że to już kres marzeń Cristiano Ronaldo o wywalczeniu tytułu mistrza świata i czeka go piłkarska emerytura w Arabii Saudyjskiej. CR7 jednak nie spoczął na laurach. W ubiegłym roku razem z kolegami z reprezentacji wygrał Ligę Narodów, co rozbudziło w sercach Portugalczyków nadzieję na sukces w najważniejszym turnieju czterolecia. By ją urzeczywistnić, podopieczni Roberta Martineza muszą grać o wiele lepiej niż w zaledwie zremisowanym 1:1 meczu z Demokratyczną Republiką Konga na starcie rywalizacji w grupie K. Zmagania w tej fazie turnieju zakończą bojem z Kolumbią, w której prym wiedzie Luis Díaz. Skrzydłowy Bayernu Monachium potrafi siać postrach w obronie rywali. João Cancelo i spółka także mogą się o tym przekonać. **TJ**

Cristiano Ronaldo rozgrywa swój szósty mundial. Luis Díaz pomógł Kolumbii pokonać Uzbekistan 3:1.

FORMUŁA 1 • GRAND PRIX AUSTRII

Pogoń za liderem

WYŚCIG W SPIELBERGU
ND 28.06 godz. 14.55
ELEVEN SPORTS 1

Andrea Kimi Antonelli nie będzie dobrze wspominał poprzedniego grand prix w tym sezonie. Z powodu awarii bolidu nie ukończył wyścigu w Montmeló. Mimo to pozostał liderem klasyfikacji kierowców. W Hiszpanii triumfował Lewis Hamilton. Brytyjczyk odniósł pierwsze zwycięstwo od 2024 roku i już 106. w karierze – pod tym względem jest rekordzistą F1. Po zakończeniu GP Barcelony-Katalonii siedmiokrotny mistrz świata nie krył wzruszenia. Wygrana w barwach Ferrari była bowiem jego marzeniem, odkąd w 2025 roku dołączył do włoskiego zespołu. Obecnie traci on do prowadzącego w wyścigu o mistrzostwo F1 Antonellego 41 pkt. Czy na Red Bull Ringu zmniejszy tę różnicę? **TJ**

Lewis Hamilton od początku kariery startuje z numerem 44.

Michael Olise został wybrany najlepszym graczem meczu Francja – Senegal (3:1), otwierającego rywalizację w grupie I.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Kto może mieć łatwiej?

NORWEGIA – FRANCJA
PT 26.06 godz. 20.50 TVP 1

Selekcjoner norweskiej kadry Ståle Solbakken dobrze pamięta ostatni mundial z udziałem reprezentacji swojego kraju. Był 1998 rok. On miał wtedy 30 lat i należał do drużyny Egila Olsena, która dotarła do 1/8 finału. Największej gwiazdy obecnej ekipy Drilos, Erlinga Haalanda, ani jej kapitana, Martina Ødegaarda, nie było wtedy na świecie. Podczas turnieju w USA, Kanadzie i Meksyku obaj mają doprowadzić Norwegię do największego sukcesu w niezbyt bogatej historii jej występów w mistrzostwach świata. Skandynawowie przeszli eliminacje jak burza. Zdobyli komplet punktów, do tego strzelili najwięcej goli ze wszystkich europejskich drużyn – aż 37 w 8 meczach. Na początku mundialu potwierdzili dobrą skuteczność – pokonali 4:1 Irak. Wszystko wskazuje na to, że z Francją, która rozpoczęła MŚ od wygranej z Senegalem 3:1, będą się bić o pierwsze miejsce w grupie I. Zwycięzca w 1/16 finału trafi na jedną z drużyn, które wywalczyły awans z trzeciego miejsca. Zarówno Wikingowie, jak i wicemistrzowie świata będą więc zdeterminowani, by ułatwić sobie życie na starcie fazy pucharowej turnieju. **TJ**

Erling Haaland zaczął turniej od strzelenia dwóch goli Irakowi (4:1).

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 26.06 do czwartku 2.07

MISTRZOSTWA ŚWIATA

CZ\PT **Mecz grupy D** TVP Sport
3.50 Paragwaj – Australia

CZ\PT **Mecz grupy D** TVP 1
3.50 Turcja – USA

PT **Mecz grupy I** TVP 1
20.50 Norwegia – Francja

PT **Mecz grupy I** TVP Sport
20.50 Senegal – Irak

PT **Mecz grupy H** TVP Sport
1.50 Republika Zielonego Przylądka – Arabia Saudyjska

PT **Mecz grupy H** TVP 1
1.50 Urugwaj – Hiszpania

PT\SO **Mecz grupy G** TVP Sport
4.50 Egipt – Iran

PT\SO **Mecz grupy G** TVP 2
4.50 Nowa Zelandia – Belgia

SO **Mecz grupy L** TVP 1
22.50 Chorwacja – Ghana

SO **Mecz grupy L** TVP Sport
22.50 Panama – Anglia

SO **Mecz grupy K** TVP Sport
1.20 Demokratyczna Republika Konga – Uzbekistan

SO **Mecz grupy K** TVP 1
1.20 Kolumbia – Portugalia

SO\ND **Mecz grupy J** TVP Sport
3.50 Algieria – Austria

SO\ND **Mecz grupy J** TVP 2
3.50 Jordania – Argentyna

ND **Mecz 1/16 finału** TVP 1; TVP Sport
20.50

PO **Mecz 1/16 finału** TVP 2; TVP Sport
18.50

PO **Mecz 1/16 finału** TVP 1; TVP Sport
22.20

PO\WT **Mecz 1/16 finału** TVP 1; TVP Sport
2.50

WT **Mecz 1/16 finału** TVP 2
18.50

WT **Mecz 1/16 finału** TVP 1; TVP Sport
22.50

WT\ŚR **Mecz 1/16 finału** TVP 1; TVP Sport
2.50

ŚR **Mecz 1/16 finału** TVP 2; TVP Sport
17.50

ŚR **Mecz 1/16 finału** TVP 1; TVP Sport
21.50

ŚR **Mecz 1/16 finału** TVP 2; TVP Sport
1.50

CZ **Mecz 1/16 finału** TVP 1; TVP Sport
20.50

CZ **Mecz 1/16 finału** TVP 1; TVP Sport
0.50

BOKS

ND **Gala w Las Vegas** TVP Sport
3.00 Waga lekka: Edwin De Los Santos – Jose Valenzuela

FORMUŁA 1

PT **GP Austrii** Eleven Sports 1
13.25 1. i 2. sesja treningowa

SO **GP Austrii** Eleven Sports 1
15.55 Sesja kwalifikacyjna

ND **GP Austrii** Eleven Sports 1
15.00 Wyścig

LEKKOATLETYKA

PT **World Athletics Continental Tour Gold – Zagrzeb 2026** Polsat Sport 2
18.00 76. Boris Hanžeković Memorial

ND (P) **Memoriał Czesława Cybulskiego – Poznań 2026** TVP Sport
15.00 3. edycja

ND **Diamentowa Liga w Paryżu** Polsat Sport 2
18.00 Meeting de Paris

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO **ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026** TVP Sport
19.55 Mecz: Szwecja – Polska

WT **ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026** TVP Sport
19.55 Mecz: Polska – Niemcy

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Chiny – Argentyna

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.45 Mecz: Iran – Japonia

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Brazylia – Włochy

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.15 Mecz: Serbia – Kuba

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.15 Mecz: Belgia – Niemcy

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
16.45 Mecz: USA – Japonia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.45 Mecz: Polska – Niemcy

SO **Liga Narodów** Polsat
16.50 Mecz: Polska – Niemcy

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.15 Mecz: Słowenia – Brazylia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.15 Mecz: Turcja – Argentyna

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.15 Mecz: Francja – Serbia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.45 Mecz: Chiny – Niemcy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
12.45 Mecz: Bułgaria – Ukraina

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
13.15 Mecz: Iran – Kuba

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Kanada – Brazylia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Francja – Japonia

ND **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Polska – Argentyna

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.15 Mecz: Słowenia – Włochy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.15 Mecz: Serbia – USA

SNOOKER

PT **Championship League** CANAL+ Sport 3
18.00 1. runda

SO **Championship League** CANAL+ Sport 3
18.00 1. runda

PO **Championship League** CANAL+ Sport 5
18.00 1. runda

WT **Championship League** CANAL+ Sport 5
18.00 1. runda

ŚR **Championship League** CANAL+ Sport 5
18.00 1. runda

CZ **Championship League** CANAL+ Sport 5
18.00 1. runda

TENIS

PT **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1
12.00 Eliminacje

PT **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz półfinałowy

PT **Turniej ATP w Eastbourne** Polsat Sport 3
13.30 Mecz półfinałowy

PT **Turniej ATP na Majorce** Polsat Sport 2
15.00 Mecz półfinałowy

SO **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1
12.00 Eliminacje

SO **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
13.30 Mecz finałowy

SO **Turniej ATP na Majorce** Polsat Sport 3
15.00 Mecz finałowy

PO (P) **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 3
12.00 Mecz 1. rundy

PO (P) **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00 Mecz 1. rundy

WT (P) **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 3
12.00 Mecz 1. rundy

WT (P) **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00 Mecz 1. rundy

ŚR **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 3
12.00 Mecz 2. rundy

ŚR **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00 Mecz 2. rundy

CZ **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 3
12.00 Mecz 2. rundy

CZ **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1; Polsat Sport 2; Polsat Sport 3
14.00 Mecz 2. rundy

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: PRES Grupa Deweloperska Toruń – Włókniarz Częstochowa

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
20.00 Mecz: Betard Sparta Wrocław – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
19.00 Mecz: Cellfast Wilki Krosno – ZKS Stal Rzeszów

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
14.30 Mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Polonia Piła

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – ORLEN OIL Motor Lublin

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: Gezet Stal Gorzów – FOGO Unia Leszno

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

najpiękniejsze melodie

RADIO Pogoda

Bardzo polecam
Ewa Bem

Warszawa 88,4 FM • Gdańsk 87,8 FM • Bydgoszcz 103,5 FM • Poznań 103,4 FM
Wrocław 106,1 FM • Opole 104,1 FM • Kraków 102,4 FM • Katowice 94,5 FM

Kate Winslet, przygotowując się do roli, rozmawiała z pracownikami służb epidemiologicznych.

Matt Damon gra jedynego bohatera odpornego na wirusa.

Bloger Alan Krumwiede (Jude Law) rozpowszechnia fałszywe informacje i promuje „cudowne lekarstwo".

Kultowe kino

Takie sceny w czasie pandemii COVID-19 wydawały nam się dziwnie znajome.

EPIDEMIA STRACHU

Prorocza wizja

Steven Soderbergh nakręcił film katastroficzny, w którym nie ma eksplozji, kosmitów ani walących się wieżowców. Jest coś innego – przeraźliwy dźwięk kaszlu i zabójczy uścisk dłoni.

EPIDEMIA STRACHU
PT 26.06 godz. 22.50 TVN

Gdy „Epidemia strachu" (2011) trafiła do kin, wielu uznało ją za ciekawy thriller science fiction. Dziewięć lat później, w czasie pandemii COVID-19, film zaczął być postrzegany jak prorocza wizja przyszłości. Punktem wyjścia historii jest nagła śmierć Beth Emhoff (Gwyneth Paltrow), która wraca z podróży służbowej do Hongkongu. Wkrótce okazuje się, że była jedną z pierwszych ofiar wirusa MEV-1. Choroba rozprzestrzenia się po świecie, a naukowcy, lekarze i służby sanitarne rozpoczynają wyścig z czasem. Matt Damon jako Mitch Emhoff, mąż Beth, odkrywa, że ma naturalną odporność na zabójczy patogen.

Wierny w każdym calu

Film od początku miał być maksymalnie wiarygodny. Scenarzysta Scott Z. Burns konsultował się z epidemiologami i specjalistami od chorób zakaźnych, a jednym z głównych doradców produkcji został światowej sławy wirusolog dr Ian Lipkin. Dzięki temu twórcy uniknęli typowych uproszczeń. Wirus MEV-1 nie jest dziełem szalonego naukowca ani bronią biologiczną. Powstał w wyniku naturalnego przeniesienia patogenu ze zwierząt na ludzi. Inspiracją były prawdziwe wirusy Nipah i SARS.
Ten godny podziwu realizm produkcji przejawiał się również w detalach. Kate Winslet, grająca epidemiolożkę, przed rozpoczęciem zdjęć odwiedziła siedzibę amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) w Atlancie, gdzie rozmawiała z pracownikami służb sanitarnych. Steven Soderbergh zadbał zaś o to, by statyści i aktorzy poruszali się zgodnie z zasadami obowiązującymi podczas prawdziwych kryzysów zdrowotnych.

Szczególnie zaskakujący okazał się wątek dezinformacji. Jude Law gra blogera Alana Krumwiede'a, który promuje niesprawdzone terapie i podważa ustalenia naukowców. Co ciekawe, kiedy film powstawał, część krytyków uważała tę postać za przesadzoną. W czasie pandemii COVID-19 okazało się jednak, że fałszywe informacje, teorie spiskowe i cudowne „lekarstwa" rozprzestrzeniają się równie szybko jak sam wirus.

Choć „Epidemia strachu" opowiada o globalnej katastrofie, nie epatuje widowiskowością. Reżyser skupia się na zwykłych ludziach, ich lękach i codziennych wyborach. Nawet hasło promujące film brzmiało: „Nothing spreads like fear" (ang. „Nic nie rozprzestrzenia się tak jak strach").
– To właśnie panika, izolacja społeczna i utrata zaufania między ludźmi stają się tutaj równie groźne jak choroba – tłumaczył Matt Damon.

Skąd my to znamy

Po wybuchu pandemii COVID-19 „Epidemia strachu" wróciła na listy najczęściej oglądanych tytułów na świecie. Zrozumieliśmy, że sceny przedstawiające maseczki, zakaz kontaktów z zakażonymi, zamykanie szkół czy walkę o szczepionkę zaskakująco przypominają wydarzenia rozgrywające się tuż obok nas.

Co ciekawe, w 2020 roku Matt Damon, Kate Winslet i Laurence Fishburne nagrali specjalne materiały edukacyjne dotyczące COVID-19. W ten sposób film, który miał ostrzegać przed skutkami pandemii, po latach stał się narzędziem popularyzowania wiedzy naukowej. Niewiele hollywoodzkich produkcji tak trafnie przewidziało przyszłość.

MACIEJ MISIORNY

FOT. Materiały prasowe

Na żywo

Ekspresyjna, kolorowa i zdolna Mery Spolsky.

WSCHÓD KULTURY

Duety ponad granicami

WSCHÓD KULTURY – EUROPEJSKI STADION KULTURY 2026 PT 26.06 godz. 21.15 TVP KULTURA

Jak co roku pod koniec czerwca (25-28.06) Rzeszów staje się europejską stolicą kultury, w której spotykają się artyści ze wschodniej Europy i wspólnie eksperymentują ze sztuką. W mieście odbywać się będą wernisaże, spotkania i koncerty, a najważniejszy z nich – koncert główny – pokaże TVP Kultura. Otworzy go pochodzący z Rzeszowa zespół Pectus, z którym gościnnie wystąpi Małgorzata Boć. Po nich na scenie pojawią się niezwykłe duety muzyczne. I tak Bovska wystąpi z Jerry Heil z Ukrainy, Ralph Kaminski z francusko-amerykańskim duetem Faux Real, a Mary Spolsky zaśpiewa z pochodzącym z Gruzji Tamadą. **EGP**

Muzyczny kameleon – Ralph Kaminski.

LYNLEY

Hrabia w policji

LYNLEY PT 26.06 godz. 21.00 BBC FIRST

Różnią się jak ogień i woda. Tommy Lynley (Leo Suter) to błyskotliwy detektyw, który w środowisku policyjnym jest outsiderem ze względu na swoje arystokratyczne pochodzenie. Jego partnerka, sierżantka Barbara Havers (Sofia Barclay), jest bezpośrednia, niezależna i wywodzi się z rodziny robotniczej. A jednak łączy ich podobne poczucie sprawiedliwości. Dzięki jej niezawodnemu instynktowi oraz jego wiedzy i analitycznemu umysłowi stanowią zgrany, skuteczny duet, który rozwiązuje zagadki w fikcyjnym hrabstwie Three Counties w Norfolk. Brytyjski serial jest adaptacją powieści kryminalnych Elizabeth George. **EGP**

Może i niedopasowani, ale za to skuteczni.

Od 1. odcinka

Filharmonicy Wiedeńscy – najważniejsza orkiestra w Austrii – znani są na całym świecie.

SUMMER NIGHT – KONCERT SCHÖNBRUNN 2026

Uczta dla melomana

SUMMER NIGHT – KONCERT SCHÖNBRUNN... PT 26.06 godz. 23.25 TVP 2

Po raz 23. w ogrodach pałacu Schönbrunn w Wiedniu odbył się „Koncert Nocy Letniej". Filharmonicy Wiedeńscy wystąpili pod dyrekcją Lorenzo Viottiego, a gościem specjalnym był Bryn Terfel. Walijski bas-baryton jest synem rolnika i od najmłodszych lat uwielbiał muzykę. Przyjaciel rodziny nauczył go śpiewać, zaczynając od tradycyjnych pieśni walijskich. Po wygraniu wielu konkursów wokalnych Terfel przeprowadził się do Londynu, gdzie rozpoczął naukę śpiewu operowego. W jego wykonaniu usłyszymy arie z „Mefistofelesa" Boita i „Falstaffa" Verdiego, finał ze „Złota Renu" Wagnera oraz pieśń Tewjego ze „Skrzypka na dachu". **MJ**

REKLAMA

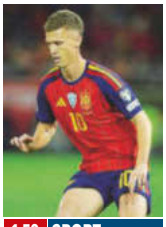
Fot.: AKPA, East News, Reporter, BBC

TVP 1 DVB T2

3.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
3.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: Turcja – USA **(live)**
6.25 Na granicy wymarcia: Żółwie Adriatyku – serial dokumentalny, Austria 2024, reż. Alex Spoerndli
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Welon, fura i brawura (4) – reality show, Polska 2023
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Czterdziestolatek (20) – serial obyczajowy, Polska 1977
9.20 Ranczo 6 (66) – serial obyczajowy, Polska 2012
10.15 Komisarz Alex 6 (74) – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 Ojciec Mateusz 14 (183): Siłownia – 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: **Ukryte cuda europejskiej przyrody** (3) – serial dokum., Hol. 2022 (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (321) – 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 (960) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (899) – 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: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Norwegia – Francja **(live)** (patrz obok)
23.30 Pułapka – film sensacyjny, Polska 1997, reż. Adek Drabiński
1.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Urugwaj – Hiszpania **(live)** (patrz obok)
4.25 Wykrywacz kłamstw – pr. publ., Polska 2025-2026
4.40 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.00 Reporterzy – magazyn reporterów
5.10 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **5.30**

12.55 DOKUMENT
Ukryte cuda europejskiej przyrody (3)
Niemal połowa powierzchni Polski pokryta jest lasami i mokradłami. Puszcza Białowieska stanowi dom m.in. dla żubrów. Z kolei Karpaty wyznaczają naturalną południową granicę kraju. U ich podnóży żyją drapieżniki, w tym wilk. **65 min**

20.50 SPORT
Piłka nożna
Hit trzeciej serii spotkań, który może okazać się starciem o pierwsze miejsce w grupie I. Wikingów i liderujących w rankingu FIFA Trójkolorowych dzieli w tym zestawieniu 30 lokat. Ostatnim razem Norwegowie i Francuzi zagrali ze sobą w 2014 roku w meczu towarzyskim. Les Bleus wygrali wtedy 4:0. **160 min**



1.50 SPORT
Piłka nożna
W kadrze Hiszpanów aż roi się od gwiazd futbolu, takich jak Dani Olmo (zdj.). Urugwaj jednak też ma solidnych piłkarzy. Manuel Ugarte i spółka są zdolni do tego, aby urwać punkty faworytom. **155 min**

TVP 2 DVB T2

4.35 Na dobre i na złe (896): Pusty pokój – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1782) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Anna Dymna – spotkajmy się: Anna Pilch-Stasiak – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3341) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Operacja zdrowie (72): Poporodowa niewydolność przedniej ściany brzucha – magazyn medyczny, Polska 2025
Doktor Andrzej Lehmann wyjaśnia, jak rozpoznać rozejście kresy białej. Omawia też metody leczenia. **30 min**
12.00 Rodzinka.pl (24): W szponach konsumpcji – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (130) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (863): Kto pyta, nie błądzi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (420) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (131) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Yasemin niepokoi się zachowaniem Beyzy. Ta, nie mogąc znieść szczęścia Cihana i Hancer, zakrada się do ich domu letniego i odkręca kurki w kuchence gazowej. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3341) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Rodzinka.pl (296): Trójkąt – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)
20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Bielsko-Biała – widowisko, Polska 2026
Rozpoczynający tegoroczną trasę koncert odbył się na lotnisku w Aleksandrowicach. Wystąpili m.in. Michał Szpak i Doda. **125 min**
22.45 To jest grane (94): Wakacyjnie – program muzyczny, Polska 2025
23.25 Summer Night – koncert Schönbrunn 2026 – Austria 2026 (patrz obok)
1.15 Ania – film dokumentalny, Polska 2022, reż. Krystian Kuczkowski
2.55 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
3.50 Rodzinka.pl – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **4.15**

15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (420)
Virtudes opowiada o przebiegu swojej wizyty u brata. Candela namawia jej matkę, by rozmówiła się z synem. Manuela (Arturo Sancho, zdj.) dręczy poczucie winy po śmierci Jimeny. Tragedia sprawia też, że w Teresie odżywa ból po stracie Feliciana. **55 min**

20.05 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (296)
Dianka poznaje lepiej Ludwika oraz jego bliskich. Pod nieobecność Boskiego zjawia się Marek, budząc ciekawość Adeli. Goszcząca u Tomka i Magdy Paula natyka się na Sonię. Między dziewczynami dochodzi do kłótni. Natalia (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) odkrywa marzenia męża. Nie kryje rozczarowania. **35 min**

23.25 WIDOWISKO
Summer Night – koncert Schönbrunn 2026
19 czerwca w Wiedniu odbyła się 23. edycja „Koncertu Nocy Letniej". Gościem specjalnym był Bryn Terfel. Walijczyk wykonał m.in. arie z „Mefistofelesa" Boita. **110 min**

POLSAT DVB T2

4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.30 Gliniarze (854, 855): Na zakręcie; Rekrutacja – serial paradokumentalny, Polska 2023
Trwają poszukiwania zaginionej kobiety, która mogła paść ofiarą porywacza. Komendę odwiedzają funkcjonariusze Biura Spraw Wewnętrznych. Adamowi zostają postawione zarzuty w związku z samobójczą śmiercią byłej partnerki Wojtka. **130 min**
13.40 Dlaczego ja? (1484, 1485): Moja babcia w niebezpieczeństwie; Mój cel – serial paradokumentalny, Polska 2025
Seniorka Antonina jest gotowa oddać oszustom oszczędności. Narzeczony jej wnuczki Marii demaskuje przekręt. Kiedy rodzinie wydaje się, że niebezpieczeństwo minęło, celem kolejnego podstępu staje się sama Maria. Policjanci zaczynają podejrzewać, że to ona uknuła intrygę. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1051, 1052): Filip; Najwyższy czas – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
Mężczyzna pada ofiarą rozboju. Poszkodowanym okazuje się były policjant, który dorabia do emerytury w klubie. Do Zosi odzywa się ojciec jej dziecka, który mieszka wraz z żoną w Wielkiej Brytanii. Olgierd sugeruje, że dla dobra córki nie powinna ona zrywać kontaktu. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach – film przygodowy, USA 2011, reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Geoffrey Rush, Ian McShane, Sam Claflin, Judi Dench (patrz obok)
Czwarta odsłona perypetii morskich awanturników. Do obsady dołączyła laureatka Oscara Penélope Cruz („Vicky Cristina Barcelona"). **180 min**
22.55 Van Helsing – horror s.f., USA/Czechy 2004, reż. Stephen Sommers, wyk. Hugh Jackman, Kate Beckinsale, Richard Roxburgh, Shuler Hensley (patrz obok)
1.45 Pierwszy śnieg – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (127) – rozr., Polska 2017

16.40 PARADOKUM.
Gliniarze (1051, 1052)
ABN przeprowadza nalot na mieszkanie Natalii. Oficerom zależy na zatrzymaniu Filipa, jej życiowego partnera. Mężczyzna jednak ucieka i zabiera ze sobą Antosia. Rozpoczyna się wyścig z czasem. Detektywi próbują odnaleźć syna policjantki. **130 min**

19.55 PRZYGODOWY
Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach
Kapitan Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) ma na zlecenie króla odnaleźć Fontannę Młodości. W londyńskiej tawernie spotyka Angelicę (Penélope Cruz, zdj.). Wkrótce budzi się na statku jej ojca, Czarnobrodego (Ian McShane), który również pragnie dotrzeć do magicznego źródła. **180 min**

22.55 HORROR SF
Van Helsing
Rok 1888. Pogromca wampirów (Hugh Jackman, zdj.) bezskutecznie szuka sposobu, by uwolnić się od klątwy. Dostaje zadanie unicestwienia legendarnego hrabiego Drakuli (Richard Roxburgh). **170 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1680) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2024
Martyna prowadzi Bistro Rozmaryn, realizując marzenie o własnej restauracji. Pracuje w gastronomii od 12 lat, a jej mąż zajmuje się domem i dziećmi. Właścicielka potrzebuje pomocy Magdy Gessler. **55 min**
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.25 Kuchenne rewolucje (4, 8) – program rozrywkowy, Pol.
Magda Gessler wybiera się do wsi Banino, nieopodal Gdańska. Zuzanna prowadzi tu bistro Smacznego. Współwłaścicielem lokalu jest jej partner Rafał, jednak rzadko się tam pojawia. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1665, 1666, 1715) – serial paradokumentalny, Polska
Dorota po rozstaniu z mężem przenosi się z synem Kostkiem do miasteczka pod Warszawą. Nastolatek źle radzi sobie z rozwodem rodziców. Pewnego dnia nie pojawia się w szkole. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (55) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
17.55 Detektywi (179) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Klient śledczych wątpi w samobójstwo swojej siostry. Kobieta niedawno wróciła z leczenia odwykowego. Jej brat podejrzewa swoją narzeczoną o przyczynienie się do jej śmierci. Obie często się kłóciły. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów

16.50 OBYCZAJOWY
Szpital św. Anny (55)
Matka Tomka oferuje Marcie pomoc w schwytaniu prześladowcy. Ratowniczka jest mile zaskoczona. Zosia (Julia Kamińska, zdj.) i Filip są gotowi do przeprowadzki do Berlina, ale ich plany ulegają zmianie po telefonie z pogotowia opiekuńczego. **65 min**

20.00 DRAM. SENS.
Strzelec
Bob (Mark Wahlberg, zdj.) pada ofiarą spisku agentów rządowych. **170 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (19, 20): Ustawka; Odpłata – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (18, 1): Powaga życia; Śmierć bez ostrzeżenia – serial sensacyjny, Niemcy
Finn ukończył właśnie akademię policyjną. Jego siostra zostaje postrzelona przez dilerów. Mężczyzna zamierza wyjaśnić sprawę. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (35, 36) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (104) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel wyznaje Marichuy miłość. Dziewczyna prosi, żeby zapomniał o niej oraz o dziecku. Wie, że przecież nie zostawi on Blanki. Omar spotyka w restauracji Ivette. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (38) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (23) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (518, 519) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (24) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Michał przywozi paczkę Oscarowi – chłopcu ze spektrum autyzmu. Okazuje się, że zamówił on dla swojego pająka ptasznika specjalistyczną karmę – larwy mącznika. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (961, 962) – serial obyczajowy, Polska 2026
Asia zrezygnowała z kariery architekta, by zajmować się synem i domem. Mąż ogranicza jej dostęp do pieniędzy. Kobieta z pomocą Alicji planuje ucieczkę. Łanda i Jędrzej ulegają wypadkowi. **120 min**

20.00 SENSACYJNY
Czarny pies
Kierowca ciężarówki Jack (Patrick Swayze, zdj.) po wyjściu z więzienia pracuje jako mechanik. Szef proponuje mu kurs za 10 tys. dolarów. Gdy były skazaniec odkrywa, że przewozi broń, postanawia się wycofać z intratnego zlecenia. Wówczas jego żona i córka zostają uprowadzone. **115 min**

21.55 SENSACYJNY
Uprowadzona
USA. Kim (Maggie Grace, zdj.), córka byłego agenta Millsa (Liam Neeson), wraz z przyjaciółką leci do Paryża. Po przybyciu do Francji nastolatki zostają porwane. Mills musi je odnaleźć. **115 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (45) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (752-754) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1328, 1425, 1426) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1069-1071) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (112) – serial fab.-dok., Pol. 2024
40-latka myśli, że jest zdradzana. Śledczy odkrywają, że dziewczyna, którą klientka posądza o bycie kochanką jej męża, w rzeczywistości go szantażuje. **60 min**
15.00 Szpital (762, 763) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Gajda zajmuje się mężczyzną, który stracił pamięć w wyniku urazu głowy. Na oddziale towarzyszy mu świadek zdarzenia – była narzeczona. Rodzice pacjenta są nią zachwyceni. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (496): Dróżniczka – serial fabularno-dokum. 2009-2010
Rozpoczyna się proces Michała Małeckiego i Jacka Galickiego. Mieli oni dopuścić się gwałtu. Żaden z nich nie przyznaje się do winy. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (8) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Emeryt twierdzi, że próbowano go oszukać metodą na wnuczka. Prosi policjantów o wsparcie w przygotowaniu obławy. Służby pomagają chłopcom pozostawionym bez opieki. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1519) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1519)
Dagmara coraz częściej kłóci się z partnerem, któremu nie podoba się to, że poświęca czas na obserwowanie influencera. Okłamuje ukochanego, by udać się na warsztaty zorganizowane przez celebrytę. Spotkanie nie spełnia jej oczekiwań. **60 min**

20.00 KOMEDIA
Miłosny bestseller
Henry (Sam Claflin, zdj.) dowiaduje się, że jego powieść stała się hitem w Meksyku. Na miejscu odkrywa, że tłumaczka (Verónica Echegui, zdj.) zmieniła jego prozę w emocjonujący erotyk. **140 min**

REKLAMA

20.00 Strzelec – dramat
FILM sensacyjny, USA 2007, reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Michael Pena, Danny Glover, Kate Mara (patrz obok)
22.50 Epidemia strachu – thriller
FILM s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon, Marion Cotillard, Laurence Fishburne, Kate Winslet (patrz obok)
0.55 Posejdon – film katastro-
FILM ficzny, Japonia/USA 2006, reż. Wolfgang Petersen, wyk. Kurt Russell, Josh Lucas, Richard Dreyfuss
3.05 Kuba Wojewódzki (10) – talk-show, Polska 2025
4.10 Uwaga! – magazyn reporterów
4.25 Szpital św. Anny (123) – serial obyczajowy, Polska 2026

22.50 THRILLER SF
Epidemia strachu
Beth, żona Mitcha (Matt Damon, zdj.), umiera po powrocie z Hongkongu do Stanów. Lekarze nie wiedzą, co się stało. Wkrótce planetę ogarnia pandemia. Kilku fachowców próbuje ocalić ludzkość. **125 min**

20.00 Czarny pies – film
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 1998, reż. Kevin Hooks, wyk. Patrick Swayze, Meat Loaf, Randy Travis, Gabriel Casseus, Brian Vincent (patrz obok)
21.55 Uprowadzona
FILM – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Olivier Rabourdin(patrz obok)
23.50 Poza zasięgiem
FILM – dramat sensacyjny, USA/Polska 2004, reż. Po-Chih Leong, wyk. Steven Seagal, Ida Nowakowska, Agnieszka Wagner, Matt Schulze (patrz obok)
1.25 Lombard. Życie pod zastaw 18 (957) – serial obyczajowy, Polska 2026
2.25 Zobacz to!

23.50 DRAM. SENS.
Poza zasięgiem
Były agent Billy (Steven Seagal, zdj.) przyjeżdża do Polski, by odnaleźć zaginioną 13-latkę. Z pomocą policjantki rozpoczyna śledztwo. Okazuje się, że dziewczynę porwali handlarze żywym towarem. **95 min**

20.00 Miłosny bestseller
FILM – komedia romantyczna, Meksyk/Wielka Brytania/USA 2022, reż. Analeine Cal y Mayor, wyk. Sam Claflin, Verónica Echegui, Antonia Clarke, Horacio Garcia Rojas (patrz obok)
22.20 – dramat sensacyjny, Wielka
FILM Brytania/Francja/USA 2016, reż. James Watkins, wyk. Idris Elba, Richard Madden, Charlotte Le Bon, Kelly Reilly (patrz obok)
0.20 Władza absolutna
FILM – film sensacyjny, USA 1997, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Ed Harris
2.55 Żyjąc z potworem 8 (13) – serial dokumentalny, USA 2020
3.55 Fachowcy 2 (14) – serial paradokumentalny, Polska 2018

22.20 DRAM. SENS.
Dzień Bastylii
Paryż. Złodziej (Richard Madden) kradnie torbę. Nie wie, że jest w niej bomba. Kiedy dochodzi do wybuchu, zostaje posądzony o zamach. Agent Briar (Idris Elba, zdj.) nie daje się zwieść pozorom. **120 min**

TVP 3 (DVB-T)

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

TVP POLONIA

15.00 Słowo daję! – magazyn
15.10 Wszystko przed nami (92) – serial obycz., Polska
15.40 Gwiazdy opolskich kabaretonów – pr. rozr.
16.00 Wszystkie role Stanisława Barei – dok.
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Górna półka smaku (8)
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 63. KFPP w Opolu – Superjedynki (2)
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (141) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (490, 491) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1148, 1149) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1577, 1518) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (921-923) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1389) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (484) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1390) – obycz., Pol. 2026

PULS 2 (DVB-T2)

10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
13.35 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
17.35 Gumisie 4 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (969) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (11) – serial obycz., Polska
14.10 Pan Mama (32, 33)
15.15 Program rozrywkowy
15.30 Tak to leciało!
16.30 Do śmiechu! (71) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion

TTV HD (DVB-T2)

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 10 (8, 9)
8.30 Kartoteka 11 (9, 10)
10.35 Detektywi (7, 8)
12.35 Zakup w ciemno 3 (35)
13.35 Zakup w ciemno 4 (34)
14.35 Nic do ukrycia 2 (2)
15.35 Złomowisko PL 4 – dok.
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 14 (5) – fab.-dok.
17.45 Życie na kredycie 8 (5, 6) – reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (11)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Idź na całość 2 (8) – rozr.
21.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY

22.30 Złoty chłopak (182)
Ferit próbuje umożliwić swojemu ojcu ucieczkę. Ma 12 godzin na zebranie miliona dolarów na okup. Suna prosi Ifakat o rozmowę. Później dzwoni do siostry. **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 (837) – 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

OBYCZAJOWY

20.50 Echo serca (4)
W szpitalu pojawiają się saperzy. Na pobliskim poligonie doszło do wypadku, w którym ucierpiał żołnierz. Andrzej zarządza ewakuację. Jan i Szymon przeprowadzają operację na parkingu. **50 min**

21.40 Na sygnale (647, 648)
22.40 Moje przeboje (3) – rozr.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Matki, żony i kochanki (15) – serial obycz., Polska
0.40 Rodzinka.pl (265) – kom.
1.10 Polskie opowieści (10)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.10 Ranczo 2 (25) – obycz.
3.05 UNESCO: Skarby Polski

ROZRYWKA

20.00 Gwiazdy Kabaretu (173, 181) – Polska
Robert Korólczyk przeprowadzi wywiad z panem Stanisławem. Kabaret Smile (zdj.) zaprezentuje piosenkę „Belgijka – Gdyby jutra miało nie być" oraz skecz „Kurczaki z Ostrołęki". **125 min**

22.05 Stan oblężenia
FILM – thriller, USA 1998
0.30 STOP Drogówka – mag.
1.35 Love Island. Wyspa miłości (21)
2.35 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (8) – dok.
3.25 Lubię disco! (268) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.

KRYMINALNY

21.00 Dzielnica strachu 9 (401, 402) – Polska 2025
Matka zgłasza na policji, że jej synowie przebywają w lesie z ojcem. Chce on ich nauczyć posługiwania się bronią i sprawić, by nieco zmężnieli. Kaszubski próbuje zapobiec tragedii. **120 min**

23.00 Solomon Kane:
FILM **Pogromca zła** – film fantasy, Francja/Czechy/Wielka Brytania 2009
1.05 Pętla – film
FILM sensacyjny, Polska 2020
3.15 Lombard. Życie pod zastaw 4 (186) – obycz.
4.15 Niesamowite! (18)
5.00 Kręcimy z gwiazdami (5) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKA

22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (43) – Polska
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **40 min**

22.50 Kabaret Letnią Porą (8)
23.50 Do śmiechu! (73) – rozr.
0.40 Niepewne sytuacje 3 (4) – pr. rozr., Polska 2026
1.05 Koło fortuny – telet., Pol.
2.30 Kabaret Letnią Porą (2)
3.35 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (8) – pr. rozr., Pol. 2025
4.05 Program rozrywkowy

ROZRYWKA

22.00 Ostre cięcie 12 (6) – Polska 2026
Atrakcją salonu Marty są dwa koty. Prowadzący sprawdzają cennik usług i profil odbiorców. Zasięgają również opinii na temat zakładu wśród spacerowiczów. Na koniec wdrażają zmiany. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (4, 5) – pr. rozrywk., Pol. 2024
1.00 Diabelnie boskie 2 (1, 2) – reality show, Pol. 2023
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą (15, 16) – serial fabularno-dokum., Polska
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (510) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 – TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta **17.20** Czytanie puszczy **17.51** Kreatywni po godzinach **18.00** Przystanek Kultura **18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Bez kantów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Fach że hej **17.30** Klub Kultura **18.15** Języczek u wagi **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Zawodowcy **21.00** Bezgranicznie: Karaś&Frej **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.30 Chodźmy do teatru **17.45** 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 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Gmina Jastków – przestrzeń do życia **18.10** Zobacz, co słychać **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.22** Historie jednego dnia. 28 czerwca'56 **18.30** Teleskop **18.55** Wielkopolskie rytmy młodych **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Studio lato **18.30** Aktualności **19.00** Odkryj regiony **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Pracownia reportażu **17.45** Korona Gór Polski **18.15** Program publicystyczny **18.30** Kronika **18.52** Moda na język polski **19.15** Kolekcja **21.00** Mody polskie **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 3 **21.00** Mody polskie **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.46 Magazyn Dolnośląski **18.00** Przyszłość jest teraz **18.16** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** W swoim czasie **19.12** Pamięć zapisana w pikselach **21.02** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 19 (240, 241) – krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (629, 630)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (65)
13.20 Komisarz Alex 3 (29)
14.15 Ranczo 5 (57, 58) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (307)
19.20 Ranczo 6 (67) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (275, 276)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (435)
22.20 Miłość, ślub i inne
FILM **nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020
0.10 Kruk 3. Jak tu ciemno (4-6) – serial kryminalny, Pol.
3.00 Rocky 4 – dramat
FILM obyczajowy, USA 1985

TVP KULTURA (DVB-T2)

13.00 Still Alive – film o Krzysztofie Kieślowskim – dok.
14.35 Z archiwum i pamięci (6)
16.00 Słodkie oczy – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1979
17.10 Siedem życzeń (2) – przyg.
18.10 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.
18.45 Pan wzywał, milordzie? 4 (1) – serial kom., Wlk. Bryt. 1993
19.50 Pocałunek mordercy
FILM – dramat krym., USA 1955
21.15 Wschód Kultury. Europejski Stadion Kultury 2026 – Koncert Kolektywów – koncert
22.35 Powrót Sherlocka Holmesa (4) – serial krym.
23.35 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy

ANTENA HD (DVB-T2)

11.55 Klątwa Wyspy Dębów 6 (16, 17) – reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 2 (1, 2) – serial dok., Australia
15.50 Wojny kontenerowe (9, 10) – serial dokum., USA
16.50 77 TV 5 (20, 22) – rozr., Pol.
18.55 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (1) – serial kryminalny, Francja 2024
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Porquerolles** – film kryminalny, Francja 2022
21.55 Morderstwa we Francji
FILM **– Le Mans** – film kryminalny, Francja 2023
0.00 Oficer i morderca
FILM – dram. krym., Kanada 2012
1.50 Raport 77 (4)

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Więzienie (214, 215) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (689, 690) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (8, 9) – sens.
11.00 48h. Zaginieni (118-120)
13.55 Policjantki i Policjanci (1190) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (25, 26) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (10, 11) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (16, 17)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (33, 34) – krym., USA
21.55 Kości (99, 100) – krym., USA
23.50 Krwawa rozgrywka
FILM – film sensacyjny, Chiny/Hongkong 2017
2.05 Krejzi patrol (15-19)
4.40 Kochane pieniądze (71)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (9, 10) – krym.
15.00 Ojciec Brown 6 (9) – krym.
16.00 Lewis 4 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2010
17.00 My Life is Murder 2 (3)
18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (1) – krym., Wlk. Bryt. 2018
19.55 Śmierć pod palmami 14 (8) – serial kryminalny
21.00 Lynley (1, 2) – serial krym.
22.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (9, 10) – krym.
0.55 Śmierć pod palmami 14 (8) – serial kryminalny
2.05 Morderstwa w Midsomer 20 (1) – krym.

ROMANCE TV

10.30 Rosamunde Pilcher:
FILM **Śniadanie u Tessy** – melodramat, Niemcy 2024
12.25 Mama się zwalnia
FILM – komedia, Niemcy 2021
14.20 Inga Lindström:
FILM **Śmiertelny wróg** – film obyczajowy, Niemcy 2024
16.15 Statek Marzeń
FILM **– Mauritius** – film obyczajowy, Niemcy 2014
18.05 Górski lekarz (128, 129)
20.00 Statek marzeń – Makau
FILM – film obycz., Niemcy 2015
21.55 Stracona szansa
FILM – kom. romant., USA 2024
23.45 Górski lekarz (128, 129)
1.40 Statek marzeń – Makau
FILM – film obycz., Niemcy 2015

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (8-13) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 4 (23, 24) – kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywu 5 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 4 (3-6) – kom.
16.30 Przyjaciele 5 (14-19)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 5 (5-10) – kom.
22.00 The Office PL (5, 6) – kom.
23.05 Comedy Club 4 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park (7, 8) – anim. dla dorosłych
1.00 Pracoholicy 2 (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (19, 20) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park (4-6) – anim. dla dorosłych
4.30 Comedy Club 6 (7-9)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 3 (4) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (83)
11.55 Miłość czy pomyłka? (19, 20) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (3) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Motywy filmowe – mag.
16.20 Jądro Ziemi – dramat s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2003
19.00 Szpital św. Anny (62)
20.00 Cast Away: Poza światem – dramat przygodowy, USA 2000
23.05 Inwazja – thriller s.f.,
FILM USA/Australia 2007
1.10 Plan B – komediodramat,
FILM Polska 2018
2.55 Dziewczyny z Hollywood (6) – pr. rozr.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Złoty interes** (7) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (146, 120) – mag. kulin.
10.55 **Górski lekarz** (12, 13) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 8)
16.00 **MacGyver 3** (18, 19) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (35) – reality show, Kanada 2014
18.35 **Wojny magazynowe: Kanada** (36) – reality show, Kanada 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (20, 21) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (290) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (909, 910) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (357-359) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (941) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1512, 1513) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (489-493) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (139, 140) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (987) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (63) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (782) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (93, 94) – serial kom., Polska 2013
6.25 **Na sygnale** (476, 477)
7.35 **Ojciec Mateusz 2** (26)
8.35 **Komisarz Alex 2** (15)
9.30 **Rodzinka.pl** (95) – kom.
10.05 **Klan** (1442, 1443) – telen.
11.00 **Ranczo 8** (93, 94) – obycz.
12.40 **Komisarz Alex 2** (16)
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (377, 378) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 2** (17) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (478, 479) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 8** (95, 96) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (379) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (27) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (4) – serial dok.
6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (1) – pr. rozrywk.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (5) – serial dok.
7.45 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, 2022
8.05 **Diabeł** – film krótkometr.
8.35 **Chłopi** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973, wyk. Władysław Hańcza
12.30 **Czarne Stopy** – film
FILM przygodowy, 1986, wyk. Wojciech Malajkat
14.45 **Mała wielka miłość**
FILM – kom. romant., 2008, wyk. Joshua Leonard
17.10 **Pogranicze w ogniu** (23, 24) – serial sensacyjny

AXN

6.05 **FBI: Most Wanted 3** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2023
9.25 **Castle 2** (9, 10) – serial krym., USA 2009-2010
11.20 **MacGyver 2** (4, 5) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (19, 20) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 10** (6, 7) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
19.05 **Castle 2** (11, 12) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

10.25 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodram., Wł. 2023
12.20 **LARP. Miłość, trolle**
FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
13.50 **Cat's Eyes** (5) – przyg., Fr.
14.40 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
16.10 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (4) – serial fantasy, USA
20.45 **Premierowa jazda** – magazyn

KOMEDIA

20.00 Wreszcie piątek:
FILM **Kingsajz** – Polska 1987, reż. Juliusz Machulski

Krasnoludek Adaś, który odkrył skład eliksiru powiększającego, zostaje uwięziony przez tyrana Kilkujadka. Na pomoc mu wyrusza jego wierny przyjaciel, Olo (Jacek Chmielnik, zdj.). **145 min**

22.25 **Szczęki** – thriller,
FILM USA 1975, wyk. Roy Scheider, Robert Shaw
0.55 **Joanna** – dramat
FILM psychologiczny, Polska 2010
3.35 **Paragon, gola!** – film
FILM przygodowy, Polska 1969
5.45 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023

DRAMAT WOJENNY

22.00 **Helikopter w ogniu**
FILM – USA 2001, reż. Ridley Scott

Rok 1993, rozdarta wojną domową Somalia. Amerykanie wysyłają do Mogadiszu komandosów, m.in. Johna (Ewan McGregor, zdj.). Rutynowa operacja zamienia się w krwawą bitwę. **180 min**

1.00 **W jak morderstwo**
FILM – komedia kryminalna, Polska 2021
3.25 **Wydarzenia**
4.00 **SuperLudzie** (26, 27) – serial dokumentalny, Pol.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (202) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 8** (97, 98) – Polska 2014

Mieszkańcy dworku oczekują na wieści z wystawy prac Kusego w Nowym Jorku. Zdenerwowanego mężczyznę próbuje uspokoić Babka. Tymczasem senator i Czerepach kompletują grupę kandydatów do sejmu. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 29** (380, 381) – serial kryminalny, Polska 2023
1.20 **Oficerowie** (4, 5) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.15 **Wojna zastępcza** (3) – szpiegowski, Pol. 2025
4.05 **Klan** (1442) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (15) – serial komediowy, Polska 2025

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 **Zabawa zabawa**
FILM – 2018, reż. Kinga Dębska

Trzy kobiety zmagają się z uzależnieniem od alkoholu. Wśród nich jest prokuratorka Dorota (Agata Kulesza, zdj.), która wykorzystuje immunitet, by unikać konsekwencji swoich wybryków. **110 min**

21.50 **Jezioro Słone**
FILM – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021
23.55 **Ciało** – komedia, 2003,
FILM wyk. Rafał Królikowski
2.05 **Jak pies z kotem**
FILM – komediodramat, 2018
4.35 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometrażowy, 2017
5.20 **Tama** – etiuda film., 2024

PRZYGODOWY

21.05 **W 80 dni dookoła**
FILM **świata** – USA/Niemcy/Irlandia 2004

XIX-wieczny Londyn. Phileas Fogg (Steve Coogan, zdj.) zakłada się, że w ciągu niespełna trzech miesięcy okrąży kulę ziemską. Towarzyszą mu lokaj Passepartout (Jackie Chan, zdj.) i piękna Monique (Cécile De France, zdj.). **140 min**

23.25 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
1.15 **Castle 2** (11, 12) – krym.
3.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (5, 6) – krym., USA/Kanada
5.00 **Walker: Strażnik Teksasu** (3) – serial krym.
5.45 **Blok promocyjny AXN**

OBYCZAJOWY

21.00 **Rok za rokiem** (3)

Podczas przyjęcia urodzinowego Daniel ujawnia swój ryzykowny plan. Rook dochodzi do władzy. Celeste zmaga się z problemami związanymi z Bethany. **60 min**

22.00 **Wrogowie publiczni**
FILM – film gangsterski, USA 2009, wyk. Johnny Depp
0.15 **Kraina mroku**
FILM – horror, USA 2025
2.00 **Małpa** – horror, USA/
FILM Wielka Brytania/Kan. 2025
3.35 **Obczyzna** – film dokum.
4.55 **Miasta rytm** (11) – dok.
5.45 **Premierowa jazda**

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

13 ULICA

6.20 **Balthazar 5** (5, 6) – krym.
8.30 **Na granicy: Bóg**
FILM **bankructwa** – film kryminalny, Niemcy 2023
10.30 **Chicago P.D. 11** (4, 5) – serial kryminalny, USA
12.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (19, 20)
14.10 **Blanca 2** (1, 2) – krym., Wł.
16.20 **Na granicy: Herman**
FILM – film krym., Niemcy 2021
18.15 **Chicago P.D. 11** (6, 7) – serial kryminalny, USA
20.05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (1, 2) – sens.
22.00 **Podróżnik** (2) – serial krym.
0.00 **Ósma strona** – dramat
FILM polityczny, Wlk. Bryt. 2011
2.00 **Na granicy: Herman**
FILM – film krym., Niemcy 2021
4.05 **Blanca 2** (1, 2) – krym., Wł.

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (21)
6.55 **Na ratunek 112** (859) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin 4** (26) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 **Przyjaciółki** (307, 308)
10.25 **Świat według Kiepskich** (153, 154, 219, 220, 208)
13.35 **Jurassic World:**
FILM **Dominion** – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022
16.40 **Niewidzialny** – film
FILM sensacyjny, USA 2005
19.15 **Hancock** – film sensacyjny,
FILM USA 2008, wyk. Will Smith
21.00 **Kapitan Phillips** – dramat
FILM biograficzny, USA 2013
23.45 **Maksimum ryzyka** – film
FILM sensacyjny, USA 1996
1.55 **Ślad** (3-5) – serial krym., Pol.
4.50 **Na ratunek 112** (850, 851)

HBO

9.55 **Noc w zoo** – anim.,
FILM Kanada/Belgia/Francja 2024
11.25 **Na planie 23** (26) – mag.
11.55 **Miami Vice** – film sens.,
FILM USA/Niemcy/Paragwaj 2006
14.05 **Nowy początek** – film s.f.,
FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
16.00 **Przepiękne!**
FILM – komediodramat, Pol. 2025
18.00 **Agentka** – komedia,
FILM USA 2015, wyk. Melissa McCarthy, Jason Statham
20.00 **Złoto** – film sensacyjny,
FILM Australia 2022
21.35 **Lighthouse** – horror
FILM psycholog., USA/Kan. 2019
23.20 **Ostatni wiking**
FILM – komediodramat, Dania/Szwecja 2025
1.15 **Czarne bractwo** – film
FILM biograficzny, USA 2018

WARNER TV

6.20 **Prawo Agaty 2** (5, 6)
8.15 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (22) – sens.
9.10 **Bajer z Bel-Air 4** (14, 15)
10.05 **Prawo Agaty 2** (5) – obycz.
11.05 **Pełna chata 7** (15, 16)
12.10 **Teraz albo nigdy!** (1, 2)
14.20 **Bajer z Bel-Air 4** (14-17)
16.15 **Pełna chata 7** (15-18)
18.20 **Taxi 3** – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2003
20.00 **Taxi 4** – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2007
21.40 **Interkosmos**
FILM – komedia s.f., USA 1987
0.05 **Kryminalni: Misja śląska**
FILM – film kryminalny, Pol. 2006
2.15 **Ostatni lot Amelii**
FILM **Earhart** – obycz., USA 1994
4.15 **Święty w Londynie**
FILM – film kryminalny, USA 1939

ALE KINO+

9.15 **Wolna krowa**
10.00 **Van der Valk 3** (2) – krym.
11.55 **Vera 4** (2) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Terapia dla par**
FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
15.50 **Włamanie na śniadanie**
FILM – komedia krym., USA 2001
18.15 **Vera 4** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Largo Winch 3:**
FILM **Cena pieniądza** – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
22.20 **Oddział dla zuchwałych** (3, 4) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.50 **Zabić, jak to łatwo**
FILM **powiedzieć** – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
2.40 **Minuta ciszy** (4) – obycz.
3.35 **Na pastwę lasu** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024
5.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.

CANAL+ FILM

11.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.20 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
12.45 **Riefenstahl** – film dokum.
14.40 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
18.00 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Ukryty motyw** – thriller,
FILM Dania/Szwecja/Francja 2024
21.35 **Strefa** – thriller s.f., USA
FILM 2024, wyk. Anthony Mackie
23.05 **Dziki** – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025
1.20 **Ludzie** – dramat
FILM wojenny, Polska 2023

SCI FI

10.00 **Bibliotekarze 4** (11, 12)
11.50 **Zagubiona tożsamość** (7, 8) – serial s.f., Kan. 2010
13.40 **Grimm 6** (3, 4) – fantasy
15.30 **Bibliotekarz 2:**
FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
17.20 **Zagubiona tożsamość** (9, 10) – serial s.f., Kan. 2010
19.10 **Grimm 6** (5, 6) – fantasy
21.00 **Resident Evil: Witajcie**
FILM **w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
23.10 **Daybreakers – Świt**
FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
1.10 **Underworld: Wojny**
FILM **krwi** – horror s.f., USA 2016

PARAMOUNT NETWORK

10.20 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (4) – serial animowany
10.50 **Star Trek 5: Ostateczna**
FILM **granica** – film s.f., USA 1989, wyk. DeForest Kelley
13.00 **Czarodziejki 2** (17, 18)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (5) – serial animowany
15.30 **Daredevil** – film sens.,
FILM USA/Szwajcaria 2003
17.50 **Wolny dzień Ferrisa**
FILM **Buellera** – kom., USA 1986
20.00 **Gliniarz z Beverly Hills 2**
FILM – komedia sens., USA 1987
22.10 **Adrenalina 2:**
FILM **Pod napięciem** – film sensacyjny, USA 2009
23.55 **Uśmiechnij się** – horror,
FILM USA 2022, wyk. Sosie Bacon

FX

9.00 **Z archiwum X** (13) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
13.45 **Agenci NCIS** (24) – sens.
14.40 **Agenci NCIS 10** (1) – sens.
15.35 **SkyMed** (6) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (14) – s.f.
19.15 **FBI 4** (1) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (15) – obycz.
22.55 **Szklana pułapka 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1990
1.20 **Z archiwum X** (14) – s.f.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10, 11)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12, 13)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) – serial kryminalny
20.00 **Zabójca** – film sensacyjny,
FILM USA 2007, wyk. Jet Li
22.10 **Bodyguard Zawodowiec**
FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017
0.40 **G.I. Jane** – dram. obycz.,
FILM USA/Wielka Brytania 1997
3.30 **Daybreakers. Świt**
FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke

CANAL+ SERIALE

10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Naruto** (17-19) – anime
12.30 **The Office PL** (10-12)
14.05 **Hollywood Buzz** – mag.
14.45 **Captain Tsubasa** (10-12)
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.15 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
17.10 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (5) – dok.
18.15 **The Office PL 3** (1-3)
20.00 **Wywiad z wampirem** (3, 4) – serial fantasy, USA
21.35 **Fiber** – film krótkometraż.
22.00 **DNA 2** (3, 4) – serial krym.
23.40 **Scarlet Hill** (5, 6) – krym.
1.40 **Szaleństwo imprez i raj. Historia Ibizy.** – film dok.
2.30 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.

CANAL+ 360

14.00 **Wykrywacz historii 2** (5)
15.00 **Co poszło nie tak 3** (3)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (14) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje 4** (19) – dok., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 2** (4)
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (15) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 3** (5)
22.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (6) – serial dokum.
22.55 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny
23.55 **Zabójcze drogi** (2) – dok.
0.55 **Pokonani** (8) – serial krym.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7**
11.00 **Rodzina 10+ 8** (10) – rozr.
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (15)
14.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (8) – serial dokumentalny, Wł.
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show

20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (3) – serial dok.
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami** – reality show
23.00 **Dr Pryszczylla 5**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (51, 52) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 **Co ludzie powiedzą?** (37, 38) – kom., Wlk. Bryt.
9.15 **Amazonki** – film dokum.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (31, 32) – reality show, Pol.
12.35 **Bogaty dom – biedny dom** (123, 124)
14.35 **Kolacja w ciemno** (64)
15.35 **Drugie życie sukni ślubnej** (30) – rozr., Pol.
16.05 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (40)
18.00 **Nasz nowy dom** (300, 301) – reality show

20.00 **Randka w ciemno** (1)
21.00 **Wstydliwe choroby** (1): Pilot – serial dokum.
22.00 **Gry małżeńskie** (209, 130, 131)
1.00 **Kolacja w ciemno** (65, 66) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (96, 97) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (131, 132)

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (7) – reality show, Polska 2016
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (9) – serial fab.-dok.
6.45 **Będzie pięknie** (3) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.25 **Ugotowani** (3, 4) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2020
15.35 **Babski biznes** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
16.35 **Jestem z Polski 14** (16) – serial dokum., Pol. 2024
17.40 **Kuchenne rewolucje** (1, 3, 4) – pr. rozrywk., Pol.

20.50 **Bazary Europy** (3) – dok.
21.50 **Jestem z Polski 16** (14) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 **Jestem z Polski 14** (17) – serial dokum., Pol. 2024
23.45 **Hotel Paradise 6** (13, 14)
1.45 **Śluby marzeń** (2) – rozr.
2.45 **Co nas truje** (4, 5) – rozr.
4.20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Mistrzowie logistyki** (9)
7.00 **Budowa na końcu świata**
8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 6**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Sądny dzień
12.00 **Fani czterech kółek**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 2**
15.00 **Złomowisko PL 5** (14)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Nic do zgłoszenia** (7)

18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (7)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 11** (6)
21.00 **Specjalistki** (5)
22.00 **Bimbrownicy 14**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
1.00 **Hot rod wg Kindiga**

TVP HISTORIA (DVB-T2)

9.40 **Tajemnice kultowych seriali** (5): Alternatywy 4
10.40 **Wenecja, miasto wyrosłe z bagien** – film dok.
11.45 **Starożytne mocarstwa** (3): Ancient Powers – dok.
12.45 **Mój najszczęśliwszy dzień. Marian Turski**
14.00 **Królowie** (45) – hist., Pol.
14.35 **Czterdziestolatek** (9)
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.25 **Czas honoru. Powstanie** (6) – wojenny
18.20 **Wszystkie kolory świata** (47)
19.25 **Polskie parki narodowe**

20.00 **Samowolka** – dramat obyczajowy, Polska 1993
FILM
21.15 **Historia w postaciach zapisana:** Niezwykła epopeja Ryszarda Lwie Serce – cykl dokum.
23.15 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.25 **Encyklopedia II wojny światowej:** Montgomery

FOKUS TV (DVB-T2)

12.00 **Apokalipsa – wojny 1945-1991** (2) – serial dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (12, 13): Wakacje Poszukiwaczy Historii; Lidzbarskie jezioro – dok.
14.00 **II wojna światowa – jednostki specjalne** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (11, 12) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (40, 41) – serial dokum.
20.00 **Największe wynalazki starożytności** (5) – dok.
21.00 **Największe mity historii** (3) – serial dok.

22.00 Premiera: **Apokalipsa: Upadek Hitlera** (1, 2) – film dok., Francja 2022
0.00 **Oto Ameryka XXL – głosy prowincji** – film dokumentalny, Fr. 2024
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (8-11) – serial dokum., Pol. 2019
5.00 **Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (339, 340)
12.30 **Szkoła** (710) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (15, 16) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (7) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (9) – obycz.
19.00 **Kartoteka** (7) – fab.-dok., Pol.
20.00 **Gang Story** – dramat kryminalny, Francja/Bel. 2011
FILM
22.05 **Oszukać przeznaczenie 3** – horror, USA/Niemcy 2006
FILM
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.05 **Formuła E:** ePrix Chin – podsumowanie
2.00 **Szkoła** (514, 515) – paradok.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 8** (25)
8.55 **Strażnik Teksasu 9** (1)
9.50 **MacGyver 2** (18, 19) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu 7** – dok.
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Eksperyment: Odsiadka**
21.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (13) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** – rozr., Niem.
0.00 **Magia nagości. Szwecja**
1.00 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**

FOOD NETWORK

12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
13.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Odkrycia Magdy Gessler**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.45 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.45 **Bójka na plaży 2** – dok.
20.45 **Elitarny turniej wypieków** – reality show
22.20 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.20 **Akcja: Restauracja!**
0.20 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
1.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
9.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2:** Zenvo ST 1; Lotus Evora – dok.
20.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
21.00 **Tajemnice starożytnych mumii**
23.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Szyfry i spiski 2**
5.00 **Jak działa wszechświat?**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Błędy na górze
14.00 **Tajemnice wojennych wraków** – serial dok.
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Niebezpieczny lot
16.00 **Złapać przemytnika**
16.55 **Laos: Miejsce pełne tajemnic** (1) – dok., Nowa Zelandia
17.55 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda:** Oblężona wyspa
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Śmiertelne zmęczenie
21.00 **Wojna koreańska** (2) – dok.
22.05 **Kimowie: Rodzinna dyktatura** (2) – film dokumentalny

BBC EARTH

12.20 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
13.20 **Mroźna planeta** – dok.
14.25 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.25 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
16.25 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
17.40 **Azja** – serial dokumentalny
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
19.50 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
22.55 **Burze widziane z góry**
23.55 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
1.00 **Azja** – serial dokumentalny
2.00 **W okowach mrozu** – dok.

WP (DVB-T)

9.50 **Pogoda**
9.55 **Pociągi z piekła rodem**
11.00 **Porzucone budowle 9**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3** (3)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.00 **Policjanci w akcji** (6)
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (8) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 11** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 7** (148-153) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (6) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (123-125) – serial komediowy, Pol. 2003
21.00 **Zdrady** (123) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (34, 35, 99) – krym., Pol.
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

8.10 **Kupujemy dom na plaży 15** – serial dokum.
9.05 **Remontujemy dom na plaży 5** – program rozrywkowy
10.05 **Letnia chata na lata** – rozr.
11.55 **Usterka 10** (7, 8) – fab.-dok.
13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
14.00 **Zbudujemy fajny dom**
15.00 **Mieszkanie na miarę 4**
17.00 **Polowanie na ogród 7**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
21.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
22.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
0.15 **Sprzątaczki 2** (10-12)
2.25 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Bahamach**
8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
11.15 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
12.15 **Kamperem przez świat**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny
19.00 **Pojedynki Eda Stafforda** – serial dokumentalny
20.00 **Niezwykłe Stany Prokopa**
21.05 **Nagi instynkt przetrwania**
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Kamperem przez świat**
3.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**
13.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Przebudzenie – dok.
14.00 **Mądrość słonia** – film dok.
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Dzika Alaska** – film dokum.
17.00 **W świecie szympansów**
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**
21.00 **Niezwykły dr Pol: Wielki Finał** – film dokumentalny
22.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**

POLSAT VIASAT HISTORY

13.15 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**
14.20 **Sekrety Watykanu: papież i diabeł**
15.30 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
16.30 **Królowe areny: kobiety-gladiatorki** – dok.
17.45 **II wojna światowa: cena imperium:** W samym piekle
18.50 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:**
20.00 **Kobiety pod piracką banderą** – serial dokum.
21.00 **Naziści: korzenie zła:**
23.05 **Życie rzymskiego żołnierza:** Przez pokolenia

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
15.45 **Z pola na stół** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Maximum Foodie 4** – dok.
18.55 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
20.15 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** – serial dok.
21.10 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10** – serial dokumentalny
23.55 **M jak mięso 10**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
13.55 **Letnie inspiracje** – dok.
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Patent na zieleń** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Wielkie projekty: transformacje** – serial dok.
23.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
1.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (495, 496) – serial komediowy
19.00 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Venom** – film s.f., Chiny/USA 2018
FILM
23.15 **Bez snu** – thriller, USA 2017
FILM
1.20 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (6) – serial kom.
1.50 **Świat według Kiepskich** (86, 111, 336, 337) – kom., Pol.

TVP KOBIETA (DVB-T2)

14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Po prostu na wieś** – pr. rozr.
15.30 **Ojciec Mateusz 33** (429, 430) – serial kryminalny
17.25 **Wyspy Kanaryjskie**
18.30 **63. KFPP w Opolu – Premiery** – koncert
19.30 **Miłość i nadzieja** (286)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (267)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (261) – serial obycz.
22.30 **Szansa na miłość**
FILM – film obyczajowy, USA 2023

PLANETE+

12.35 **Wielki powrót łososia**
13.50 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Neretwa – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 7**
16.55 **360° Świat bez granic**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **1942. Długi rok przełomu**
19.45 **Kongo. Kraina zbrodni** – film dokumentalny
20.50 **W poszukiwaniu 9. planety** – film dokumentalny
22.00 **Wytwórz i wyślij** – dok.
23.10 **Zniewoleni. Rodzina w pułapce strachu** – dok.

TVP DOKUMENT

12.35 **Malediwy – sztuczny raj**
13.40 **Wyspy Kanaryjskie**
14.45 **Kolory natury** – dok., Niem.
15.40 **Dobre wieści z planety Ziemia**
16.45 **Machu Picchu – tajemnice miasta Inków** – film dokum.
17.50 **Sanatorium miłości 3**
18.45 **Król Karol III. Nowa Monarchia** – dok., Wlk. Bryt.
20.05 **Orlando – światowa stolica rozrywki** – film dok.
21.10 **Krainy cudów natury:** Wielki Kanion – cykl dokumentalny
22.15 **Kto zabił Tupaca Shakurę?** – film dokum., Wielka Brytania

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

3.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Paragwaj – Australia **(live)**
6.40 Piłka nożna: MŚ 2026: Ekwador – Niemcy
9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski
10.30 Piłka nożna: MŚ 2026: Japonia – Szwecja
12.30 Strongman: MP – Międzyzdroje 2026
13.50 Piłka nożna: MŚ 2026: Paragwaj – Australia
16.10 Piłka nożna: MŚ 2026: Turcja – USA
18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

20.00 Piłka nożna: MŚ 2026: Senegal – Irak **(live)**
23.35 Piłka nożna: MŚ 2026: Norwegia – Francja
1.35 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio **(live)**
1.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz grupy H: Republika Zielonego Przylądka – Arabia Saudyjska **(live)**

EUROSPORT 1

8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia U23 – podsumowanie
9.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans
12.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
14.00 Cycling Show – mag.
14.30 Cycling Show – mag.
15.00 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn
17.30 Kolarstwo: Giro d'Italia U23 – podsumowanie
18.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

20.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
22.00 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn
0.00 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja
12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje **(live)**
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje **(live)**
16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Iran – Japonia **(live)** Poprzednio spotkanie wygrali Japończycy.

19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Włochy **(live)** Poprzednio górą byli siatkarze z Brazylii, którzy wygrali 3:2.
22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja
1.00 Boks

TVP ABC (DVB-T2)

7.40 Tyciaki
8.10 44 Koty 2
8.30 Odo
9.00 Tru i Tęczowe Królestwo
9.30 Domisie
10.00 Ugotuj nam bajkę
10.20 Bajki Bolka i Lolka
10.45 Dziwne przygody Koziołka Matołka
11.05 Małe i duże przygody Miffy
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
12.55 Zaczarowany świat...
13.20 Pszczółka Maja

13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Lassie i przyjaciele
14.45 Kid Lucky
15.15 Al-chemik
15.35 Bella i Sebastian
16.05 Krecio
16.35 Rev i Roll
17.05 Dino Ranczo
17.30 Piotruś Królik
18.00 Kucharz Shane

MINIMINI+

4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4
4.38 Detektyw Łodyga 6
5.05 Tomek i przyjaciele 20
6.10 Ciekawski George 6
7.33 Kicia Kocia 2
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing 2
9.48 Bing
10.00 Baranek Shaun
11.25 Baczne oczka 2
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
13.55 Moje urodziny
14.00 Basia
15.10 Kicia Kocia 2

15.55 Blaze i megamaszyny
17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.40 Dora i przyjaciele
19.35 Kicia Kocia 2
20.25 Mały Charlie

TVN 24

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

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

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – RCD Espanyol
13.30 O krok od tytułu – Mistrzostwa świata 1974 – film dokum., Pol. 2024
14.45 Premier League Review
15.45 Premier League: The Big Interview (16)
16.15 Premier League Stories (46)
16.55 Speedway+
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Włókniarz **(live)**
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – GKM Grudziądz **(live)**
23.00 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 160
2.15 Ligomistrzowe historie

EUROSPORT 2

9.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 4. i 5. etap
12.30 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn
14.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans
16.30 Snooker: Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
18.30 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn
21.00 Golf: Travelers Championship – 2. runda **(live)**
0.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap
1.30 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Iran – USA
8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Francja – Kuba
11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina – Włochy
13.00 Siatkówka mężczyzn: LN
15.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – półfinał **(live)**
17.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – półfinał **(live)**
18.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Zagrzeb 2026 **(live)**
20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Serbia – Kuba **(live)**
23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Iran – Japonia
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime
8.40 Harmidom 6
9.30 Harmidom
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczny Henryk
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 6
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob Kanciastoporty 13
14.30 Harmidom 3
15.30 Sonic Prime
16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3
16.30 SpongeBob Kanciastoporty 16
17.00 Marsuplilamki
17.30 Harmidom 5
18.25 Harmidom 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 Lusia
14.50 Siostry 2

TVP INFO (DVB-T2)

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

CANAL+ SPORT 2

8.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał gry pojedynczej
10.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał
12.00 Tenis raport
13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał **(live)**
15.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał **(live)**
17.20 8 wspaniałych (5, 2)
19.00 Dart: US Darts Masters 2026 **(live)**
22.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał
0.25 8 wspaniałych (3)
1.00 Dart: US Darts Masters 2026 **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

12.35 GP Confidential
13.10 Formuła 1: GP Austrii – 1. sesja treningowa **(live)**
14.40 Formuła 1: Grand Prix Austrii – studio **(live)**
14.55 Formuła 3: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
15.50 Formuła 2: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
16.40 Formuła 1: Grand Prix Austrii – 2. sesja treningowa **(live)**
18.30 Formuła 1: Grand Prix Austrii – 1. i 2. sesja treningowa
21.20 Formuła 2: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna
22.20 Formuła 3: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna
23.20 Bundesliga Special (22, 20)

POLSAT SPORT 3

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
13.30 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne – półfinał gry pojedynczej **(live)**
15.30 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne – półfinał gry pojedynczej **(live)**
16.15 Siatkówka mężczyzn: LN: Chiny – Argentyna **(live)**
20.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Belgia – Niemcy **(live)**
23.00 Siatkówka mężczyzn: LN
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2
10.10 Przygody Misia Paddingtona 2
11.05 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 3
11.55 Rubble i jego ekipa 2
12.25 Psi Patrol 4
12.54 Świnka Peppa 2
13.30 Świnka Peppa 2
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.00 Świnka Peppa 5
16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

10.45 Premier League Stories (46)
11.25 Speedway+
12.00 Snooker: Championship League **(live)**
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Włókniarz **(live)**
20.00 Dart: US Darts Masters 2026 **(live)**
22.00 Boks: BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon
23.15 Ligomistrzowe historie (3, 1)
1.00 Dart: US Darts Masters 2026 **(live)**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05
18.00 Serie A
19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt
23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: PSG – Le Havre AC

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka
9.10 Wojny magazynowe 15
10.05 Wojny kontenerowe
11.05 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny
14.05 Polacy za granicą – serial dokumentalny
16.00 Złomiarze – serial dokumentalny
18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny
20.05 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny
22.00 Zawód glina
23.05 Łowca pedofilów
4.05 Starożytni kosmici

TVN TURBO

9.15 Fani czterech kółek 15
10.15 Złomowisko PL 9
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Jeździć, obserwować
19.45 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 Ekowizja
10.50 Wochenblatt TV
11.10 Dzisiaj w regionie
11.25 Muzyczne dzień dobry
12.55 Klachy i Lachy
14.35 Spotkanie z balladą
15.50 Muzyczne podróże
16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treli
18.00 Koncert życzeń
19.05 Koncert w TVS
21.05 Koncert w TVS
22.55 Szlagierowa lista
0.55 Program kulinarny
3.00 Pasmo ciekawostek

TV TRWAM (DVB-T2)

17.30 Łączy nas historia
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte młodych
19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19.30 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 My chcemy Boga! – dok.

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

HALO TU POLSAT • ALEKSANDER SIKORA

Miałem gotowy plan

Mimo zawodowych sukcesów twardo stąpa po ziemi. W rozmowie zdradza, co pomaga mu zachować właściwe proporcje i odnaleźć spokój poza światem show-biznesu.

Kocha swoją pracę, ale starannie oddziela życie zawodowe od prywatnego.

Aleksandra Filipek i Aleksander Sikora – duet prowadzących „halo tu polsat" i serdeczni przyjaciele.

Na parkiecie „Tańca z gwiazdami" (2025) towarzyszyła mu Daria Syta. Tancerka nie kryła zachwytu wyczuciem rytmu prezentera.

HALO TU POLSAT PT 26.06 godz. 8.00 POLSAT

Tata od najmłodszych lat oswajał Cię z kamerą. Czujesz, że jest ojcem chrzestnym Twojego sukcesu?

Rzeczywiście, jeszcze kiedy moja mama była w ciąży, tata kupił kamerę na kasety VHS. Rejestrował całe moje dzieciństwo. Mamy piękną pamiątkę, a ja bawiłem się w telewizję w domowym zaciszu. Tworzyłem pierwsze programy w swoim pokoju, pisałem scenariusze, projektowałem scenografię. Tata miał cierpliwość i wszystko filmował. Jako dziecko patrzyłem z zapartym tchem na szklany ekran i myślałem, co trzeba zrobić, by przeskoczyć na drugą stronę i pracować w telewizji. Ktoś kiedyś powiedział, że trzeba mieć odrobinę talentu i dużo szczęścia. Ja przede wszystkim od zawsze wiedziałem, co chcę robić. To moja największa wygrana. Kiedy byłem młodym chłopakiem, znalazłem już na siebie pomysł, ułożyłem gotowy plan na przyszłość i go realizuję. Jako nastolatek zacząłem chodzić na castingi i dostawałem coraz ciekawsze propozycje. Chociaż byłem pokornym i mało wierzącym w siebie dzieckiem, udało mi się zrealizować wiele marzeń. Powinienem się uszczypnąć.

Jak to się więc stało, że masz dyplom z biologii?

Nie dostałem się na dziennikarstwo. Zależało mi, aby studiować w moim rodzinnym Krakowie, więc poszedłem na inny kierunek, żeby „nie przespać roku". Chciałem mieć legitymację, zniżki studenckie i liczyłem, że jakoś przetrwam. Poszedłem śladami znajomych i zapisałem się na biologię i geografię. Ukończyłem je, a w tak zwanym międzyczasie pracowałem już w stacji muzycznej Viva Polska. Później zdałem jeszcze na zarządzanie na Uniwersytecie Jagiellońskim. Dzisiaj zastanawiam się po co, ale przynajmniej mam anegdotę, którą mogę opowiedzieć.

Czego rodzice jeszcze Cię nauczyli?

Szacunku do ludzi. Dopiero jako dorosły człowiek dostrzegam wartość tego kapitału. Wcześniej wydawało mi się, że wszyscy są sobie przychylni, uprzejmi, serdeczni. Rodzice nauczyli mnie poświęcenia najpierw dla kogoś, a dopiero później zwrócenia uwagi na swoje potrzeby. Jestem za to bardzo wdzięczny, b właśnie takie drobnostki dotyczące kultury osobistej kreują nasz wizerunek.

Był moment, kiedy sodówka uderzyła Ci do głowy?

Nie. Mam wrażenie, że gdyby miała uderzyć, stałoby się to wraz z pierwszą propozycją pracy w Viva Polska. Miałem wtedy 19 lat, a zostałem prezenterem bez żadnego doświadczenia. Miałem przy sobie szczerych recenzentów swojej pracy, którzy niekoniecznie sypali mi same komplementy. I tu też mowa oczywiście o rodzicach. Dzięki temu nie odfrunąłem daleko. Każdy człowiek zasługuje na szacunek z mojej strony. Nie oderwałem się od gruntu i nie zacząłem latać nad głowami innych, myśląc, że jestem lepszy, bo pracuję w telewizji. To takie samo rzemiosło, jakich wiele.

Jak wytrzymujesz to tempo swojego życia zawodowego?

Jestem czasem bardzo zmęczony. Na szczęście mam u boku ludzi, których kocham. Kiedy wychodzę ze studia, wchodzę do samochodu, dzwonię do nich, a później kładę się w łóżku, wiedząc, że jestem w swojej oazie. Niedawno odkryłem, że na problemy bardzo pomaga mi sport. Dobrze czyści głowę. Bliscy, spokój, poukładane życie to moja recepta na dobry wypoczynek.

Rozmawiała ALEKSANDRA SZYMCZAK

FOT. AKPA

W koncercie wystąpi m.in. Kasia Stankiewicz z zespołem Varius Manx.

Na żywo

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Przystanek – Radom!

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 27.06 godz. 20.00 TVP 2

Drugim przystankiem wakacyjnej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską" będzie Radom. To jedno z najstarszych polskich miast, a zarazem miejsce tragicznych wydarzeń Czerwca '76 – fali strajków i protestów robotniczych, brutalnie spacyfikowanych przez ówczesne władze PRL-u. O samym mieście, a także o wydarzeniach sprzed 50 lat, dowiemy się więcej m.in. w „Pytaniu na śniadanie", nadawanym ze studia wyjazdowego prosto z Radomia. Wieczorem odbędzie się wielki koncert z udziałem gwiazd. Na scenie wystąpią m.in. Varius Manx & Kasia Stankiewicz, Natalia Kukulska, Halina Mlynkova, Kasia Moś, Viki Gabor, Liber, KSU oraz Stasiek Kukulski. **MJ**

PELÉ: NARODZINY LEGENDY

Król futbolu

PELÉ: NARODZINY LEGENDY SO 27.06 godz. 20.25 TVP 1

Pelé, czyli Edson Arantes do Nascimento (1940-2022), był jedynym piłkarzem w historii, który trzykrotnie sięgnął po mistrzostwo świata – w 1958, 1962 i 1970 roku. Gdy zdobywał pierwszy tytuł z reprezentacją Brazylii, miał zaledwie 17 lat. W półfinale mundialu strzelił hat-tricka, a w finale dołożył dwa gole. Przez lata utrzymywał, że łącznie zdobył aż 1283 bramki w 1363 meczach. Legenda głosi również, że podczas wojny domowej w Nigerii w 1969 roku wstrzymano walki, by kibice mogli obejrzeć jego występ. O młodości króla futbolu opowiada film „Pelé: Narodziny legendy", w którym sportowca zagrał Kevin de Paula. **MAM**

Nastoletni Pelé ma powody do radości.

Na faktach

Rekiny wielorybie należą do tych łagodniejszych gatunków rekinów.

Nowość w TV!

OLBRZYMY Z GŁĘBIN

Podwodny świat

OLBRZYMY Z GŁĘBIN
SO 27.06 godz. 15.00
NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

Oceany skrywają świat niezwykłych gigantów. W nasłonecznionych wodach otwartego morza suną płetwale błękitne – największe zwierzęta w dziejach Ziemi – oraz łagodne rekiny wielorybie i majestatyczne manty. Choć osiągają imponujące rozmiary, żywią się drobnym planktonem, od którego zależy równowaga całego morskiego ekosystemu. Głębiej zaczyna się królestwo mroku. Tam kaszaloty nurkują na ogromne głębokości, wykorzystując echolokację, by tropić wielkie kałamarnice, a w toni dryfują meduzy. Współczesna technologia pozwala coraz śmielej zaglądać do tych światów. Umożliwiają to specjalistyczne kamery głębinowe i podwodne drony. **MP**

SOPOCKI HIT KABARETOWY – SŁABA PŁEĆ

Skecz za skeczem

SOPOCKI HIT KABARETOWY – SŁABA PŁEĆ
SO 27.06 godz. 19.55 POLSAT

Pełne błyskotliwego humoru spotkanie z Ewą Błachnio i Agnieszką „Marylką" Litwin oraz czołówką polskich kabaretów. Tym razem Kabaret Skeczów Męczących w scence „Izba przyjęć" serwuje dawkę szpitalnego absurdu i komicznych perypetii tajemniczej Jadwigi Paździerz. Kabaret Moralnego Niepokoju w „Pytaniu do taty" z przymrużeniem oka rozprawia o relacjach ojca i syna. Neo-Nówka w „Siatkarkach" parodiuje sportowe emocje, a Kabaret Młodych Panów w „Metroseksualnych" żartuje ze współczesnych mężczyzn, tak łatwo poddających się woli płci pięknej. Całość dopełnią muzyczny występ Wojciecha Gąssowskiego oraz dowcipy Kabaretu Nowaki. **MP**

Kabaret Skeczów Męczących zabierze nas na izbę przyjęć do szpitala.

Fot.: AKPA (2), Adobe Stock, TVP

TVP 1 DVB-T2

5.50 Słownik polsko@polski (677)
6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2025
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.40 Rok w ogrodzie (1171)
8.05 Rok w ogrodzie extra (444)
8.20 Pełnosprawni (658) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.45 Ranczo 6 (67): Kozi róg – serial obyczajowy, Polska 2012
9.40 Komisarz Alex 6 (75): Księżycowy zabójca – serial kryminalny, Polska 2014
10.35 Ojciec Mateusz 14 (184): Sekretny układ – serial kryminalny, Polska 2015
11.30 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (4) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
12.35 Gwiazdy w południe:
FILM **Rzymskie wakacje** – komedia romantyczna, USA 1953, reż. William Wyler
14.45 Okrasa łamie przepisy: Spotkanie z trawą żubrową – magazyn kulinarny, Polska 2025
15.20 Rozmowy na medal (3): Antoni Piechniczek – magazyn sportowy, Polska 2026
16.00 Dziedzictwo (961) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Cennet organizuje dla Sibel przyjęcie urodzinowe. Podczas spotkania Poyrazowi wypadają z kieszeni obrączki, co zmusza jego i Nanę do wyjawienia, że są małżeństwem. Informacja ta szokuje całą rodzinę. **60 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Rolnik szuka żony 12 (4) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

20.25 BIOGRAFICZNY
Pelé: Narodziny legendy
Rok 1940. Edson Arantes do Nascimento przychodzi na świat w biednej rodzinie. Wychowujący się w slumsach młodzieniec ujawnia talent do gry w piłkę nożną. Jako 17-latek (Kevin de Paula, zdj.) debiutuje w meczu rozgrywanym przez reprezentację Brazylii. **115 min**

22.50 SPORT
Piłka nożna
Chorwacja starciem z reprezentacją Ghany zakończy fazę grupową mundialu. Kibice Vatreni nie biorą pod uwagę ewentualnej przegranej. W dwóch poprzednich edycjach mistrzostw świata ekipa z Bałkanów stawała na podium. W 2018 roku zdobyła srebrny medal, a cztery lata później brązowy. **305 min**

20

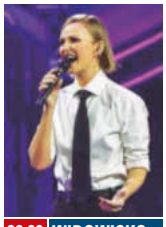
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Pelé: Narodziny legendy
FILM – dramat biograficzny, USA 2016, reż. Jeff Zimbalist, wyk. Kevin de Paula (patrz obok) Niełatwe początki drogi na piłkarski szczyt legendarnego brazylijskiego zawodnika, znanego jako Pelé. **115 min**
22.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Chorwacja – Ghana **(live)** (patrz obok)
1.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Kolumbia – Portugalia **(live)** (patrz obok)
3.55 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank – skrót koncertu, Polska 2026
4.50 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **5.10**

1.20 SPORT
Piłka nożna
Portugalia przed startem turnieju wskazywana była na faworyta grupy K. Kibice Cristiano Ronaldo (zdj.) i spółki liczą na to, że starciem z Kolumbią przypieczętują awans do fazy play-off. **155 min**

TVP 2 DVB-T2

4.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Nowa Zelandia – Belgia **(live)** Na zakończenie fazy grupowej MŚ Czerwone Diabły zmierzą się z drużyną z Oceanii. W pierwszym meczu grupy G Belgia zaledwie zremisowała z Egiptem 1:1. **160 min**
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Górna półka smaku (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.55 Zmiennicy (4): Typowa logika damsko-męska – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
13.05 Panna młoda (131) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 (8): Piosenki Jarosława Kukulskiego – widowisko, Polska 2025
Wokaliści wykonają utwory Jarosława Kukulskiego. Był on autorem największych przebojów Anny Jantar. **65 min**
16.20 Na dobre i na złe (985): Darmowa porada prawna – serial obyczajowy, Polska 2026
17.20 Panna młoda (132) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza jest przerażona, gdy Cihan chce ją zawieźć na badania do Yasemin. W dodatku pani Saniye znajduje atrapę ciążowego brzucha. Wkrótce podstępna kobieta uprowadza rywalkę. Melih oświadcza się Sinem. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (4) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (297): Zorro – serial komediowy, Polska 2025

11.55 KOMEDIOWY
Zmiennicy (4)
Prezes Koniuszko namawia Kasię (Ewa Błaszczyk, zdj.), aby upodobniła się do jego syna i zdała za niego egzamin na prawo jazdy. Dziewczyna wykorzystuje pomysł prezesa. Przebiera się w męski strój i z dokumentami Mariana zostaje zatrudniona w WPT. **70 min**



20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Kolejnym przystankiem wakacyjnego cyklu koncertów jest Radom. Na liście wykonawców znaleźli się m.in. Varius Manx & Kasia Stankiewicz (zdj.), Natalia Kukulska, Halina Młynkova, Kasia Moś, Liber i KSU. Widzowie usłyszą utwory, które łączą pokolenia. Nie zabraknie też innych atrakcji. **130 min**

20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Radom – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza (3) – talk-show
23.05 Wielkie wesele – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Justin Zackham, wyk. Robert De Niro, Diane Keaton, Katherine Heigl, Amanda Seyfried (patrz obok)
0.45 Żona do podziału
FILM – komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Florent-Emilio Siri François (Franck Dubosc) prowadzi z żoną hotel nad morzem. Nieoczekiwanie w życiu pary pojawia się pierwszy mąż kobiety, który został uznany za zmarłego. **90 min**
2.15 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
3.05 Rodzinka.pl – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **3.30**

23.05 KOMEDIA
Wielkie wesele
Rozwiedzeni Ellie (Diane Keaton) i Don (Robert De Niro) mają udawać zgodne małżeństwo na ślubie syna, Alejandro (Ben Barnes, zdj.), z Missy (Amanda Seyfried, zdj.). Mistyfikacja zaczyna ich przerastać. **100 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
10.45 Dziennik cwaniaczka:
FILM **Droga przez mękę** – komedia, USA 2017, reż. David Bowers
Nastoletni Greg (Jason Drucker) udaje się wraz z bliskimi do babci, która będzie świętować 90. urodziny. Obmyśla plan, jak potajemnie zboczyć z trasy na zjazd miłośników gier i spotkać się ze swoim idolem. Rodzinna podróż obfituje w przygody. **120 min**
12.45 Piksele – komedia, USA/
FILM Chiny/Kanada 2015, reż. Chris Columbus
Amerykanie wysyłają w przestrzeń kosmiczną kapsułę z przedmiotami charakteryzującymi Ziemian. Obcy traktują przekaz jako wypowiedzenie wojny. Rozpoczynają inwazję. Upodobniają się do bohaterów starych gier komputerowych. Do walki z nimi staje grupa śmiałków na czele z monterem telewizji Samem (Adam Sandler). **135 min**
15.00 Jak rozpętałem II wojnę światową (1/3)
FILM – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski
31 sierpnia 1939 roku. Pechowy szeregowiec Franek Dolas (Marian Kociniak) jest przekonany, że przypadkowym strzałem na granicy rozpoczął II wojnę światową. Trafia do obozu jenieckiego. Po wielu próbach udaje mu się uciec. To jednak dopiero początek jego odysei. **110 min**
16.50 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy **(live)** (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny, Polska
19.30 Sport, Pogoda

16.50 SPORT
Liga Narodów
Przedostatni występ Biało-Czerwonych w turnieju w Gliwicach. Przeciwko Aleksandrowi Śliwce i jego kolegom stanie zespół, który zaczął sezon podobnie jak Polacy – w pierwszym tygodniu Ligi Narodów 2026 zanotował dwa zwycięstwa i taką samą liczbę porażek. **120 min**

19.55 ROZRYWKA
Sopocki Hit Kabaretowy – Słaba płeć
Przypomnienie skeczy prezentowanych podczas festiwalu w Operze Leśnej. Zawiłości relacji damsko-męskich oraz inne życiowe tematy przybliżają między innymi Ani Mru-Mru, Nowaki, Neo-Nówka, formacja Smile czy Robert Górski (zdj.) z Kabaretu Moralnego Niepokoju. **180 min**

19.55 Sopocki Hit Kabaretowy – Słaba płeć – program rozrywkowy, Polska 2020 (patrz obok)
22.55 Bez litości 2 – thriller, USA
FILM 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Bill Pullman, Melissa Leo, Ashton Sanders (patrz obok) Kontynuacja kinowego hitu z 2014 roku. Za kamerą ponownie stanął twórca „Dnia próby". Do obsady dołączył m.in. Pedro Pascal, któremu ogromną popularność zapewniły takie seriale jak „Narcos" czy „The Last of Us". **160 min**
1.35 Nikt – film sensacyjny, USA/
FILM Japonia/Chiny 2021, reż. Ilya Naishuller
3.30 Świat według Kiepskich (588, 50): Dzień Wszystkich Kiepskich; Mistrz podrobów – serial komediowy, Polska

22.55 THRILLER
Bez litości 2
Były agent CIA McCall (Denzel Washington, zdj.) dowiaduje się, że jego wieloletnia przyjaciółka i zawodowa partnerka padła ofiarą zbrodni. Postanawia zemścić się na mordercach. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1681) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Pogromcy chaosu (8) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.30 Na Wspólnej (4232-4235) – serial obyczajowy, Polska 2026
Andrzej chce wycofać się ze sprzedaży fałszywych dyplomów. Wiola zleca detektywowi odnalezienie pewnej osoby. Włodek szykuje się do wyjazdu do Hiszpanii. Wcześniej czeka go konfrontacja z Muszką. **90 min**
13.00 Młode gliny (7) – serial kryminalny, Polska 2026
Na plebanii znaleziono brutalnie zgwałconą i pobitą Monikę. Kobieta trafia do szpitala w ciężkim stanie. Policja ustala, że to siostra gospodyni. Głównym podejrzanym staje się wikary Oliwier, który zniknął bez śladu. **70 min**
14.10 Za duży na bajki FILM – film familijny, Polska 2022, reż. Kristoffer Rus
Pod nieobecność nadopiekuńczej mamy dziesięcioletni Waldek (Maciej Karaś) trafia pod opiekę ekscentrycznej ciotki (Dorota Kolak). Narzuca ona chłopcu nieznany mu dotąd rygor. **140 min**
16.30 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki FILM – film przygodowy, USA 2008, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Cate Blanchett, Karen Allen, Shia LaBeouf (patrz obok)
Czwarta część serii. Harrison Ford, mimo że był już dobrze po sześćdziesiątce, ponownie zagrał rolę głównego bohatera, której zawdzięcza międzynarodową sławę i gwiazdorski status. **150 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! – magazyn reporterów

16.30 PRZYGODOWY
Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki
Rok 1957. Mutt (Shia LaBeouf, zdj.), w zamian za pomoc w osobistej sprawie, ma naprowadzić Indianę (Harrison Ford, zdj.) na ślad Kryształowej Czaszki. Artefaktem zainteresowani są też radzieccy agenci pod wodzą Iriny Spalko. **150 min**

20.00 KOMEDIA
Poznaj mojego tatę
Greg (Ben Stiller, zdj.) zamierza oświadczyć się Pam (Teri Polo, zdj.). Chce to zrobić w czasie wizyty u jej rodziców. Ojciec jego partnerki, Jack (Robert De Niro, zdj.), próbuje udowodnić, że nie jest on odpowiednim kandydatem na męża. Sytuacja ulega zmianie, kiedy Greg poznaje sekret mężczyzny. **140 min**

20.00 Poznaj mojego tatę FILM – komedia, USA 2000, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Teri Polo, Blythe Danner (patrz obok)
22.20 Był sobie chłopiec FILM – komediodramat, Niemcy/USA/Francja 2002, reż. Chris Weitz, wyk. Hugh Grant, Toni Collette, Rachel Weisz, Nicholas Hoult (patrz obok)
0.30 365 dni O – film erotyczny, FILM Polska 2020, reż. Barbara Białowąs, wyk. Anna Maria Sieklucka, Michele Morrone, Bronisław Wrocławski
2.50 Uwaga! – magazyn reporterów
3.10 Wallander (4) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010
5.05 Recepta na stary dom 3 (1) – program rozrywkowy, USA 2018

22.20 KOMEDIODRAM.
Był sobie chłopiec
Kawaler Will (Hugh Grant, zdj.) żyje beztrosko dzięki odziedziczonemu majątkowi. Zaprzyjaźnia się z 12-letnim Marcusem (Nicholas Hoult, zdj.). Chłopiec zamierza wyswatać go ze swoją matką. **130 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (15-17) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Semir i Paul są bliscy aresztowania rosyjskiego gangstera. Ich plany krzyżuje kobieta, która również ściga kryminalistę. Paul i Semir muszą przez nią rozpoczynać dochodzenie od nowa. **180 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 życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**
9.25 Boso przez świat: Największa łąka świata – cykl reportaży, Polska 2009
Podróżnik zaprezentuje materiały, które są owocem wizyty ekipy filmowej na venezuelskim ranczu. Widzowie dowiedzą się, czym llaneros różnią się od amerykańskiego pierwowzoru. Poznają również stroje, zwyczaje i mentalność wenezuelskich kowbojów, a także jak wygląda codzienna praca mieszkańców farmy. **35 min**
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (511, 513, 515, 517, 519) – serial obyczajowy, Polska 2022
Paula z entuzjazmem podchodzi do pracy w firmie Quiszonex, jednak jej zapał wygasa już pierwszego dnia... Klient lombardu zamierza sprzedać karnawałowy strój z Meksyku. Kostium truposza wzbudza zainteresowanie pani Filomeny – stałej klientki. **300 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958-962) – serial obyczajowy, Polska 2026
Adam umawia się z dziewczyną poznaną na siłowni. Kupuje jej kolczyki. Jest zawiedziony, gdy odkrywa, że spotyka się ona z trenerem. Barski odbiera Lolka z więzienia. Prosi o wyjaśnienia. Karol pyta, czy może wrócić do pracy. **300 min**

20.00 SENSACYJNY
Uprowadzona 2
Podczas wakacji w Stambule emerytowany agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) i jego była żona zostają uprowadzeni przez ludzi bandyty, który chce pomścić śmierć syna. Z pułapki ratuje się ich córka. Dzięki niej Bryan Mills odzyskuje wolność i staje do walki z porywaczami. **115 min**

21.55 KATASTROF.
Moonfall
W rezultacie trudnych do wytłumaczenia zjawisk Księżyc obiera kurs kolizyjny z Ziemią. Członkowie kosmicznej ekspedycji, w której skład wchodzą m.in. Jocinda Fowler (Halle Berry, zdj.) i Brian Harper (Patrick Wilson), muszą ocalić ludzkość. Wkrótce odkrywają sekret dotyczący Srebrnego Globu. **145 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: FILM **Uprowadzona 2** – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace (patrz obok)
21.55 Moonfall – film katastroficzny, FILM USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Halle Berry, Patrick Wilson, John Bradley, Charlie Plummer (patrz obok)
Postać KC Housemana miał zagrać Josh Gad, ale zrezygnował z powodu innych zobowiązań. Zastąpił go John Bradley, znany z „Gry o tron". **145 min**
0.20 Maczeta – film sensacyjny, FILM USA 2010, reż. Robert Rodriguez, wyk. Danny Trejo, Robert De Niro, Jessica Alba, Steven Seagal (patrz obok)
2.25 Zobacz to!

0.20 SENSACYJNY
Maczeta
Były agent federalny Machete Cortez (Danny Trejo, zdj.) ma zabić amerykańskiego senatora (Robert De Niro). Zostaje jednak zdradzony przez zleceniodawcę. Rozpoczyna prywatną wendetę. **125 min**

TVN 7 DVB T2

5.15 Szkoła (755) – serial paradokumentalny, Polska 2019
6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (22) – program rozrywkowy, USA 2018
7.10 Nowe Zwariowane Melodie (35-37) – serial animowany, USA 2018
7.55 Psy i koty – film familijny, FILM USA 2001, reż. Lawrence Guterman
Profesor Brody (Jeff Goldblum) jest bliski odkrycia lekarstwa dla osób uczulonych na psy. Zaniepokojone koty chcą za wszelką cenę zniszczyć specyfik. Do akcji wkraczają agenci pod wodzą szczeniaka Lou, należącego do syna badacza. **105 min**
9.40 Zgłoś remont 11 (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
10.45 Bitwa o gości (5) – reality show, Polska 2026
11.50 Ukryta prawda (1417-1419) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.55 Szpital św. Anny (13, 14) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.55 Detektywi (327): Kawiarnia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do kawiarni prowadzonej przez znajomą Katarzyny Kowalik ktoś wrzuca świecę dymną. Właścicielka zbiera pieniądze na leczenie męża. Wychodzi na jaw, że para jest od dawna nękana. **60 min**
17.55 Wehikuł czasu – film s.f., FILM USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2002, reż. Simon Wells, wyk. Guy Pearce, Mark Addy, Phyllida Law, Orlando Jones (patrz obok)
Ekranizacja klasycznej powieści science fiction H.G. Wellsa, wyreżyserowana przez prawnuka pisarza. Realizacja filmu tak wyczerpała Simona Wellsa, że pod koniec zdjęć musiał go na kilka tygodni zastąpić Gore Verbinski, twórca m.in. trzech części „Piratów z Karaibów". **125 min**

17.55 FILM SF
Wehikuł czasu
Rok 1899. Ginie narzeczona wynalazcy Alexandra Hartdegena (Guy Pearce, zdj.). Mężczyzna chce zmienić bieg wydarzeń. Tworzy wehikuł czasu, ale nie osiąga celu. Udaje się do przyszłości. Trafia do epoki, w której po wielu wojnach ludzkość podzieliła się na dwa plemiona. **125 min**

20.00 KOM. SENS.
Godziny szczytu
Zostaje uprowadzona jedenastoletnia córka chińskiego konsula w USA. Porywacze żądają okupu. Jej ojciec wzywa doświadczonego policjanta z Hongkongu, Lee (Jackie Chan, zdj.), by zajął się sprawą. FBI przydziela mu do pomocy miejscowego funkcjonariusza, Jamesa Cartera (Chris Tucker, zdj.). **135 min**

20.00 Godziny szczytu – komedia FILM sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson (patrz obok)
22.15 Kryptonim U.N.C.L.E. FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015, reż. Guy Ritchie, wyk. Henry Cavill, Armie Hammer, Alicia Vikander (patrz obok)
Armie Hammer przeszedł trening, aby przygotować się do roli radzieckiego agenta. Nauczył się także podstaw języka rosyjskiego. **145 min**
0.40 Matrix Rewolucje FILM – film s.f., USA/Australia 2003, reż. Andy Wachowski
3.20 Żyjąc z potworem 8 (14) – serial dokumentalny, USA 2020
4.20 Fachowcy 2 (15) – paradok., Pol. 2018

22.15 KOM. SENS.
Kryptonim U.N.C.L.E.
Agent CIA Solo (Henry Cavill, zdj.) podejmuje współpracę z rywalem z KGB, Kuriakinem (Armie Hammer, zdj.), by zlikwidować międzynarodową organizację przestępczą. **145 min**

20

TVP 3 (DVB-T)

8.25 Spotkania w świecie ciszy – magazyn
9.00 Zielnik regionalny
9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.
10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser – mag.
11.00 Tajemnice kultowych seriali (3) – serial dok.
11.55 Fascynujące migracje (2) – serial dokum., Francja
12.55 Regiony na TAK – mag.
13.25 Lato na ROD'os – dok.
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny
19.30 Lato na ROD'os – dok.

PROGRAM INFORMACYJNY

20.00 Dziennik regionów
Reporterzy stacji zbierają najważniejsze informacje z całego kraju. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. **10 min**

20.10 Gość Regionów – publ.
20.30 Piosenka od Ciebie
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Kryminalna siódemka
23.00 Piosenka od Ciebie
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.
1.15 Turystyczna jazda

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

TVP POLONIA

7.15 Turystyczna jazda
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Podróże z historią (12)
12.05 Gruby (5, 6) – przyg., Pol.
13.15 UNESCO: Skarby Polski
13.45 Echo serca (4) – obycz.
14.35 Na sygnale (647, 648)
15.35 Okrasa łamie przepisy
16.10 Życie lasu. Bogactwo runa i podszytu – dok.
17.05 Ja wam pokażę! (7)
17.55 Teleexpress
18.20 Wojna domowa (7, 8)
19.50 63. KFPP w Opolu – Debiuty
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

SZPIEGOWSKI

20.50 Zatoka szpiegów (7)
Kessler szuka winnego niepowodzenia programu torped. Anna spotyka się z Neumannem i opowiada, w jaki sposób wywiad upozorował jej śmierć, by przekonać go do współpracy. **50 min**

21.40 Liczba doskonała
FILM – dramat obyczajowy, Polska/Włochy/Izrael 2022
23.10 63. KFPP w Opolu – Superjedynki
23.45 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór
0.40 Ja wam pokażę! (7) – serial obycz., Pol. 2007
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (189) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (1164, 1165) – program popularnonaukowy, Polska 2025
9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 Galileo (1166) – program popularnonaukowy
10.30 Mini Galileo (65) – pr. popularnonaukowy
10.35 Galileo (1174, 1175) – pr. popularnonaukowy
12.40 Obsesja – thriller, USA
FILM 2009, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles
14.55 Policjantki i Policjanci (1376-1380) – serial obyczajowy, Polska 2026

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (117-120)
Na śmietniku znaleziono ciało kuratorki sądowej. Maja i Serafin podejrzewają motyw związany z pracą. Trop prowadzi do ojca niezadowolonego z opinii w sprawie o opiekę nad dzieckiem. **245 min**

0.05 Gwiazdy Kabaretu (179, 180) – rozr., Pol. 2026
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (269) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny
5.30 Telezakupy TV Okazje

PULS 2 (DVB-T2)

10.15 Gnomeo i Julia – film
FILM anim., Wlk. Bryt./USA 2011
12.00 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (7-9) – serial dokumentalny, Polska
13.50 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
14.55 Kajtek Czarodziej
FILM – film fantasy, Polska/Czechy/Słowacja 2023
17.00 Kapitan Szablozęby
FILM **i skarb piratów** – film familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014
19.00 Gnomeo i Julia.
FILM **Tajemnica zaginionych krasnali** – film anim., Wlk. Bryt./USA 2018

KOMEDIA

20.45 Wszystko zostanie
FILM **w rodzinie** – Fr. 2015
Podczas wspólnych wakacji w Brazylii Franck (Philippe Lacheau, zdj.) zamierza oświadczyć się ukochanej Sonii (Alice David, zdj.). Nieokrzesani kumple poważnie komplikują jego plany. **100 min**

22.25 Uciekaj albo walcz
FILM – film sensacyjny, USA 2020, wyk. Eli Brown
0.30 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (3, 4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
2.45 Lombard. Życie pod zastaw 4 (179, 180) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 Kręcimy z gwiazdami (6) – pr. rozr., Polska 2012

TVP ROZRYWKA

8.50 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.10 Tańcząca ze światem – Malta (3) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)
11.45 To jest grane (94) – muz.
12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (6) – przyrod.
12.45 Program rozrywkowy
13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (20) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.50 Va banque – teleturniej
17.00 Koło fortuny – telet., Pol.
17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)
18.45 Olga Lipińska zaprasza (6) – talk-show
19.30 Program rozrywkowy

ROZRYWKA

20.00 Kabaret Letnią Porą (7, 8) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. **120 min**

22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.00 Koło fortuny – telet., Pol.
1.20 Życie to kabaret: **Łowcy śmiechu** (2) – talk-show
2.30 Kabaret Potem przedstawia – Trąbka dla gubernatora – program rozrywk., Pol.
3.30 Kabaret Letnią Porą (30, 29) – pr. rozr., Polska

TTV HD (DVB-T2)

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (14)
11.05 Nic do zgłoszenia 6 (6)
12.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska
12.35 Zakup w ciemno 7 (26-28) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (10)
17.05 Usterka 14 (6) – fab.-dok.
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Zakup w ciemno 7 (25)
19.05 Zakup w ciemno extra (24) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Idź na całość 2 (7) – rozr.
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (15)

FAB.-DOKUM.

22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (5) – Polska 2026
Trójmiejska restauratorka ściera się z wiejskimi porządkami. Musi też zmienić codzienne przyzwyczajenia. Tymczasem pochodząca ze wsi Krysia odkrywa uroki miejskiego życia. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (2, 3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.00 Diabelnie boskie 2 (3, 4) – reality show, Polska 2023
1.55 Zapukaj do moich drzwi (124, 125) – telenowela, Turcja 2020
3.55 Detektywi (129) – serial fabularno-dokum., Polska

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.23 Klub seniora **17.33** Astronarium **17.56** DorastaMy **18.17** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Bliżej nieba **17.30** Spotkania z ekologią **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.30** Zbliżenia **18.57** Kulturalnie mówiąc **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.00 Drogi wolności **18.00** Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda
KATOWICE 17.15 Na KONcu świata **17.30** Relacje **17.45** Zdarzyło się **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.59** Pogoda, Sport **19.16** Wykrywacz kłamstw **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży **17.31** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Moda na język polski **21.30** Kronika
LUBLIN 17.12 Kwadrans samorządowy **17.30** Tydzień w polityce **18.10** Zawód leśnik **18.30** Panorama lubelska **19.00** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **19.10** Między przeszłością a przyszłością. 110. Rocznica powstania Szkoły Podstawowej w Motyczu **21.00** Reportaż w TVP Lublin **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.00 Wesołe lata Telewizji Kraków **17.30** Jazz Kwadrans **17.45** Babskim okiem **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą
POZNAŃ 17.53 Ewa i jej goście **18.22** Historie jednego dnia. 28 czerwca'56 **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.04** Akcja animacja – skrót **21.00** Wielkopolskie moto-pasje **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.00 Stacja Rzeszów Główny **17.16** Koncert **17.46** Z życia regionu **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.35 Porozmawiajmy szczerze **18.00** Dobry tytuł **18.30** Kronika **18.52** Polacy, którzy zmienili świat medycyny **19.07** Powrót do przeszłości **19.16** Nie taki internet straszny **21.00** Smaki świata – pośród mórz **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas
WARSZAWA 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Weterani sportu **19.14** Retro Wawa **21.00** Bohaterki **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 18.30 Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Pamięć Miasta **19.20** W swoim czasie **21.01** Słownik polsko@polski **21.31** Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (978)
6.55 Ranczo 5 (63) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (199, 200)
8.55 Ojciec Mateusz 19 (242, 243) – krym., Pol. 2018
10.45 Czy wiesz, że? (282) – dok.
11.20 Na sygnale (631, 632)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (66)
13.20 Komisarz Alex 3 (30)
14.15 Ranczo 5 (59, 60) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (308)
19.20 Ranczo 6 (68-70) – obycz.
22.20 Spectre – film sensacyjny,
FILM Wielka Brytania/USA 2015
0.55 Profilerka (1-3) – krym.
3.40 Greenland – dramat
FILM katastroficzny, USA/Wielka Brytania 2020

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.25 Alhambra, utracony raj
12.35 Pocałunek mordercy
FILM – dramat krym., USA 1955
13.55 Komeda – film dok., Pol.
14.40 Kariera Nikodema Dyzmy (7-ost.) – obycz.
15.55 Dekalog 1 – dramat
FILM psychologiczny, Polska 1988
17.05 Rewolta – 70. rocznica Czerwca '56 – reportaż
17.35 Siedmiu wspaniałych
FILM – western, USA/Meksyk 1960, reż. John Sturges
20.00 Księga ocalenia – dramat
FILM sensacyjny, USA 2010
22.05 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza (1) – koncert, Pol.
23.10 Dzięki Bogu – dramat
FILM obyczajowy, Fr./Belgia 2018

ANTENA HD (DVB-T2)

9.00 Wojny kontenerowe (1-10) – serial dokum., USA
14.00 Australijscy poszukiwacze złota 2 (10) – serial dok., Australia
15.00 Australijscy poszukiwacze złota 3 (1-3) – serial dok., Australia
18.00 Polska. Największe tajemnice (1) – rozr., Pol.
19.00 77 TV 5 (30) – pr. rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Font-Romeu** – film kryminalny, Francja 2023
22.00 Uprowadzona Elizabeth
FILM **Smart** – dramat biograficzny, USA 2017
23.55 Krwawe polowanie
FILM – horror, USA/Wielka Brytania 2022
2.05 Tajemnice ludzkości

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk – anim.
7.25 Jeźdźcy smoków – anim.
7.55 Hellboy – horror s.f., USA
FILM 2004, reż. Guillermo del Toro
10.15 Cobra Kai (20-22) – przyg.
12.35 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA
14.30 Poirot (5, 6) – serial krym.
16.50 Columbo (15, 16) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (35, 36) – krym., USA
21.55 Kości (101, 102) – krym.
23.55 Resident Evil: Zagłada
FILM – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007
1.55 Krejzi patrol (20) – krym.
2.25 Kochane pieniądze (72-74) – serial paradokum.
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

12.20 Ojciec Brown 5 (13-15)
15.25 My Life is Murder 4 (5, 6) – serial kryminalny
17.35 Ulica nadziei 5 (6) – serial kryminalny
18.35 Śmierć z dala od palm (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2023
19.50 Śmierć pod palmami 15 (1) – serial kryminalny, USA/Wielka Brytania/Francja 2026
21.00 Annika (1) – serial krym.
22.05 Milczący świadek 22 (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania
0.15 Śmierć z dala od palm (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2023

ROMANCE TV

14.20 Statek marzeń – Afryka:
FILM **Madikwe** – film obyczajowy, Niemcy 2025
16.15 Inga Lindström: Hanna
FILM **i dobre życie** – film obyczajowy, Niemcy 2023
18.05 Zakochana w Panu Niani
FILM – film obyczajowy, USA 2023, reż. Damián Romay
20.00 Detektyw von Fock (7, 8) – serial kryminalny, Estonia
21.50 Nord Nord Mord – Clüver
FILM **i martwy kucharz** – film kryminalny, Niemcy 2016
23.45 Rosamunde Pilcher:
FILM **Magia miłości** – film obyczajowy, Niemcy 1999
1.40 Detektyw von Fock (7, 8) – serial kryminalny, Estonia

COMEDY CENTRAL

6.00 Tata ma plan (11-15)
8.30 Teoria wielkiego podrywu 4 (9-19) – kom.
13.30 Przyjaciele 4 (14-16)
15.00 DMV – Ci od prawka (12-15) – serial komediowy
17.00 9JKL (5-8) – kom., USA 2017
19.00 Przyjaciele 4 (20, 21)
20.00 Dyktator – komedia, USA
FILM 2012, reż. Larry Charles
21.50 The Office PL (7, 8) – kom.
23.00 Comedy Club 4 (5, 6)
0.00 Miasteczko South Park 27 (4, 5)
1.00 Miasteczko South Park (1, 2) – anim. dla dorosłych
2.00 Pracoholicy (7-10) – kom.
4.00 Śmieszniej nie będzie 5 (11-14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

11.10 Miś Yogi – film familijny,
FILM USA/Nowa Zelandia 2010
12.50 Kosmiczny mecz
FILM – film familijny, USA 1996
14.45 Pierścień i róża – baśń
FILM filmowa, Polska 1986
17.00 Aquaman – film s.f.,
FILM USA/Australia 2018
20.00 Znachor – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
22.50 Operacja „Napoleon"
FILM – thriller, Islandia/Niemcy 2023
1.15 Martwe zło:
FILM **Przebudzenie** – horror, Nowa Zelandia/USA/Irlandia 2023, reż. Lee Cronin
3.20 Seriaale: rozmowy 2
4.05 Ukryta prawda (1339)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 2** (6-9) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1995
9.55 **Hudson i Rex 8** (2, 3) – serial kryminalny, Kan.
11.50 **Top Dog. Niemcy** (6) – reality show, Niemcy 2021
13.45 **Bitwa o Anglię** – dramat wojenny, Wielka Brytania 1969, wyk. Laurence Olivier, Michael Caine
16.35 **Ści(ą)gany** – komedia sensacyjna, Niemcy/USA 1998, wyk. Leslie Nielsen
18.20 **Poszukiwany, poszukiwana** – komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (291) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Ewa gotuje** (575, 562) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1383-1387) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (148) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (106-109) – serial dokum.
17.00 **Nasz nowy dom** (363) – reality show, Pol. 2026
18.10 **Mały** – komedia kryminalna, USA 2006, wyk. Marlon Wayans, Tracy Morgan

TVP SERIALE

5.10 **Na sygnale** (850-852) – serial fabularno-dokum.
6.35 **U Pana Boga w ogródku** (6) – serial komediowy, Polska 2008
7.25 **Na sygnale** (853-857) – serial fabularno-dokum.
10.15 **Ranczo 7** (90, 91) – serial obyczajowy, Polska 2013
11.55 **Rodzinka.pl** (294-296) – serial kom., Polska 2025
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (371, 372) – serial kryminalny, Polska 2023
15.30 **Komisarz Alex 24** (301) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 8** (92) – serial obyczajowy, Polska 2014
17.30 **Czterdziestolatek** (15) – serial obycz., Pol. 1976

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 3** (4, 5) – magazyn poradnikowy
7.00 **Przygody Myszki** (6, 10)
7.25 **Reksio** (52, 1) – anim.
7.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.25 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna
8.45 **Ranking naj polskiego kina** (1) – pr. rozrywk.
9.30 **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – kom. obycz., 1976
11.15 **Znachor** – dramat obyczajowy, 1981
14.20 **Krzyżacy** – film historyczny, 1960
17.55 **Rozmowy kontrolowane** – komedia, 1991

AXN

6.05 **Legenda Zorro** – film przygodowy, USA 2005, wyk. Antonio Banderas
8.30 **Rekrut 8** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2026
10.30 **MacGyver** (17-21) – serial akcji, USA 2017 Angus i jego współpracownicy zostają oskarżeni o planowanie zamachu. Muszą uciekać przed wymiarem sprawiedliwości. **290 min**
15.20 **FBI: Most Wanted 3** (4-8) – krym., USA 2020 Carrie Chen zostaje uprowadzona. Jej mąż Stephen włamuje się do laboratorium, by pomóc synowi Franka Zhao, który stoi za porwaniem. **280 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Yintah** – film dok., Kan.
8.15 **Kung Fu Panda 3** – film animowany, Chiny/USA 2016
9.50 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
11.15 **Godzina zero** (1-4) – serial krym., Wlk. Bryt.
14.15 **Kopnięci w czasie** – komedia, Fr./Belgia 2025
16.00 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl** – koncert, USA 2025
18.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.35 **Premierowa jazda** – magazyn
18.50 **Chopin, Chopin!** – dramat biograficzny, Polska 2025

DRAMAT SENSACYJNY

20.00 Głośne hity: **Wykidajło** – USA 1989, reż. Rowdy Herrington
James Dalton (Patrick Swayze, zdj.) zostaje wynajęty do przywrócenia porządku w lokalu Double Deuce. Wkrótce dochodzi do jego konfrontacji z rządzącym w okolicy gangiem Wesleya. **150 min**

22.30 **Ostatni bastion** – film sensacyjny, USA 2001, wyk. Robert Redford
1.00 **Kroll** – film sensacyjny, Polska 1991
3.30 **Wszyscy jesteśmy Chrystusami** – dram. psycholog., Polska 2006
5.50 **Kabaretowe hity** (18) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KOMEDIA KRYMINALNA

20.10 **W jak morderstwo** – Polska 2021
W Podkowie Leśnej dochodzi do zbrodni. Zwłoki odkrywa Magda (Anna Smołowik, zdj.), gospodyni domowa i miłośniczka kryminałów. Kobieta postanawia pomóc komisarzowi Sikorze (Paweł Domagała, zdj.) w śledztwie. **130 min**

22.20 **Kołysanka** – czarna komedia, Polska 2010
0.40 **Blade Runner 2049** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017, wyk. Ryan Gosling
4.05 **Wydarzenia**
4.45 **Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – pr. rozrywk., Pol. 2017

KOMEDIOWY

18.45 **U Pana Boga w ogródku** (7)
Bocian znów wymyka się z zasadzki zastawionej na niego przez bandytów. Schronienie znajduje na posterunku, gdzie tkwi jedynie aspirant Cielęcki, który ma szansę wykazać się odwagą. **50 min**

19.35 **Ojciec Mateusz 29** (373-375) – serial krym.
22.35 **Ranczo 8** (93, 94) – serial obyczajowy, Polska 2014
0.30 **Komisarz Alex 24** (301, 302) – serial krym.
2.20 **PitBull** (17) – serial sens.
3.20 **Oficerowie** (5) – serial sensacyjny, Polska 2006
4.20 **Rodzinka.pl** (147, 148) – serial kom., Polska 2015

HISTORYCZNY

20.00 **Legiony** – 2019, reż. Dariusz Gajewski
I wojna światowa. Józek (Sebastian Fabijański, zdj.), dezerter z carskiego wojska, trafia do sztabu Legionów Polskich Piłsudskiego. Tam zakochuje się w agentce wywiadu, Oli. **175 min**

22.55 **Demony wojny wg Goi** – dramat wojenny, 1998, wyk. Bogusław Linda, Zbigniew Zamachowski
0.55 **Dług** – dramat sensacyjny, 1999, wyk. Robert Gonera
3.15 **Ściema po polsku** – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujszo
5.40 **Diabeł** – film krótkometr.

SENSACYJNY

20.00 **Uprowadzona** – Francja 2008, reż. Pierre Morel
Były agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować swoją córkę Kim. Nastolatkę i jej przyjaciółkę porwał gang Albańczyków handlujących żywym towarem. **120 min**

22.00 **Uprowadzona 2** – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
23.45 **Hostel 2** – horror, USA 2007, wyk. Lauren German
1.50 **Hostel 3** – horror, USA 2011, wyk. Brian Hallisay
3.40 **FBI: International 4** (10) – serial kryminalny, USA
4.35 **FBI: Most Wanted 3** (4) – serial kryminalny, USA
5.20 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER

21.00 PREMIERA **Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka** – USA/Węgry 2025
Znakomicie wyszkolona zabójczyni Eve (Ana de Armas, zdj.) wyrywa się spod kontroli mocodawców. Szuka zemsty na członkach sekty, którzy zamordowali jej ojca. **120 min**

23.00 **Grindhouse: Planet Terror** – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn
0.45 **Zabójcza orka** – horror, Australia/USA/Wielka Brytania 2026
2.15 **Dezorientacja** – thriller, USA 2026

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

13 ULICA

6.40 **Grace 3** (3) – serial krym.
8.40 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (13-20) – serial sensacyjny, USA
16.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (1, 2) – sens.
17.55 **Kobra – oddział specjalny** (3, 4) – sens.
20.00 **Niepokojące zaginięcia: Sprawa osobista 3** – dram. krym., Francja 2021
22.00 **Morderstwo między wierszami: Martwa gra** – film kryminalny, USA 2019
23.50 **Worricker – Drugie starcie** – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
1.55 **Podróżnik** (2) – serial krym.
4.00 **Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** – film krym., Niemcy 2018

POLSAT FILM

8.20 **Byli sobie podróżnicy** (12-14) – serial animowany
10.05 **Prezent nocnej furii**
10.35 **Vivo** – film animowany, USA 2021
12.35 **Ace Ventura Junior** – film przygodowy, USA 2008
14.20 **Faceci w czerni 3** – komedia s.f., USA 2012
16.40 **Rodzina Addamsów 2** – film anim., USA/Kan. 2021
18.35 **Dzień Niepodległości. Odrodzenie** – film s.f., USA 2016, wyk. Liam Hemsworth
21.00 **Bad Boys: Ride or Die** – komedia sens., USA 2024
23.15 **Morbius** – horror, USA 2022, wyk. Jared Leto
1.30 **Ślad** (25, 6, 7) – krym., Pol.
4.30 **Na ratunek 112** (851, 852) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

10.20 **Po drugiej stronie globu** – musical, USA 2007
12.30 **Agentka** – komedia, USA 2015
14.25 **Zabawy z piłką** – komedia, USA/Niem. 2004
15.55 **Priscilla** – dramat biograficzny, Wł./USA 2023
17.45 **Wichrowe wzgórza** – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
20.00 **Księgowy** – thriller, USA 2016, wyk. Ben Affleck
22.05 **Klika** – dramat obyczajowy, USA 2026, wyk. Jay Dee
23.30 **Kaskader** – komedia sensacyjna, USA 2024
1.40 **Joe Baby** – thriller, USA 2024, wyk. Ron Perlman
3.05 **Locke** – dram. obycz., USA/Wielka Brytania 2013

WARNER TV

9.00 **Bliźniaczki na boisku** – film familijny, USA 1999
10.45 **Kopciuszek. W rytmie miłości** – komedia romantyczna, USA 2011
12.15 **Naciągacze** – komedia kryminalna, USA 2003
14.40 **Pan niania** – komedia, USA 1993, wyk. Hulk Hogan
16.15 **Licencja na miłość** – komedia romantyczna, USA 2007
18.00 **Miłość jak narkotyk** – komedia romantyczna, USA 1997, wyk. Meg Ryan
20.00 **Wiecznie młody** – dramat obyczajowy, USA 1992
22.00 **Wrogie niebo 5** (2, 3) – s.f.
23.45 **W samym sercu morza** – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015

ALE KINO+

10.20 **Matthew Perry. Ten, którego zabrakło** – dok.
11.35 **The Office PL 2** (7-9)
13.25 **Georgie ma się dobrze** – komediodramat, Wielka Brytania 2023
15.15 **Sprawa nierozwiązana** (1-5) – serial krym., Kanada
17.45 **Prawnik z Lincolna** – thriller, USA 2011
20.10 **Źródło nadziei** – dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
22.25 **Michael Clayton** – thriller, USA 2007
0.50 **Superposition** – thriller, Dania 2023
2.50 **Minuta ciszy** (5) – obycz.
3.50 **Wiarołom** – dramat obyczajowy, Polska 2021
5.05 **Meduzy** – film krótkometr.

CANAL+ FILM

11.45 **Moje pieczone kurczaki** – film obyczajowy, Pol. 2002
12.50 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
13.45 **Holiday** – komedia romantyczna, USA 2006
15.55 **Masz ci los!** – komedia, Polska 2023
17.20 **Gorzko** – film krótkometr.
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Bękarty wojny** – dramat wojenny, USA/Niemcy 2009
22.30 **To nie mój film** – komediodramat, Pol. 2024
0.05 **Megan is Missing** – horror, USA 2011
1.25 **PRO8L3M „REALITY-CHECK"** – koncert, Polska

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze 4** (5-8) – serial przyg., USA 2017
9.50 **Grimm 5** (19-22) – fantasy
13.30 **Grimm 6** (1) – serial fantasy
14.25 **Duża ryba** – komediodramat, USA 2003
16.55 **Zielony Szerszeń** – komedia sens., USA 2011
19.10 **Medalion** – film sens., Hongkong/USA 2003
21.00 **DOA: Żywy lub martwy** – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
22.50 **Ciche miejsce** – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
0.40 **Zabójcze roboty** – film s.f., Australia 2020, wyk. Neal McDonough, Brett Tutor
3.20 **Odrodzeni** (1-3) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

11.00 **Gang Wiewióra 2** – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
13.15 **Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos** – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
15.30 **Wybuchowa para** – komedia sens., USA 2010
18.00 **Dziewczyny z drużyny** – komedia obycz., USA 2000
20.00 **Gliniarz z Beverly Hills 3** – komedia sens., USA 1994
22.05 **Milczenie owiec** – thriller, USA 1991, wyk. Anthony Hopkins, Jodie Foster
0.30 **Sekcja rytmiczna** – thriller, Wielka Brytania/USA/Hiszpania 2020

FX

5.00 **Tropiciel** (19) – serial krym.
5.55 **Matlock** (12) – serial krym.
6.50 **FBI 3** (12, 13) – serial krym.
8.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
10.30 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
12.20 **Agenci NCIS** (21-23)
15.10 **Z archiwum X** (10-12) – s.f.
18.10 **Hellboy** – horror s.f., USA 2004, wyk. Ron Perlman
20.40 **Liberator** – film sensacyjny, USA/Fr. 1992
22.45 **Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008
0.35 **Uciec, ale dokąd?** – film sensacyjny, USA 1993
2.35 **Paradise** (7) – serial krym.
3.45 **Tropiciel** (19) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

10.50 **C.K. Dezerterzy** (2-ost.) – komedia, Pol./Węgry 1985
12.15 **Niekończąca się opowieść** – film fantasy, RFN/USA 1984
14.10 **Mali agenci. Wyścig z czasem 4D** – film przygodowy, USA 2011
16.05 **Kung Fu Panda 2** – film animowany, USA/Kan. 2011
18.05 **Napad** – komedia kryminalna, USA 1999
20.00 **Ściśle tajne** – komedia, USA 1984, wyk. Val Kilmer
21.50 **Need for Speed** – sens., USA/Filipiny/Irlandia 2014
0.40 **Spacer w chmurach** – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves

CANAL+ SERIALE

9.50 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
10.25 **The Office PL 3** (1-3)
12.05 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (4) – dok.
13.10 **Hollywood Buzz** – mag.
13.40 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.
14.30 **Naruto** (23-25) – anime
16.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
16.55 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
18.25 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
19.00 **Jeremy** (1, 2) – serial dok.
20.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (5, 6) – sens.
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (3, 4) – serial fantasy
23.50 **Król** (7, 8) – sens., Pol. 2020

CANAL+ 360

12.00 **Messi: Fenomen futbolu**
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (5) – dok.
13.55 **Co poszło nie tak 5** (5)
15.00 **Koleją przez świat 3** (4, 5)
16.55 **Wykrywacz historii 5** (5)
18.00 **Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe** – film dok., Niem.
19.00 **Śladami Marco Polo** (4)
20.00 **Nepal – z zachodu na wschód** – film dokum.
21.00 **Zabójcze drogi** (2) – dok.
22.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.55 **Wykrywacz historii 6** (2)
0.00 **Co poszło nie tak 5** (3)
1.00 **Cztery pory Igi** (1) – dok.
2.05 **Twardzielki** (8) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Miss świata i jej siostry:** Stare rany – dok.
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (8) – dok.
13.00 **Rodzina 10+ 8** (9) – rozr.
14.00 **Niezwykłe przypadki medyczne** (7, 8)
15.00 **Niezwykłe przypadki medyczne 2** (2, 3) – dok.
16.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (10) – serial dok.
17.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (5) – reality show, USA 2026
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (2) – serial dok.

21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu** (1) – program rozrywkowy
22.00 **Gdy jeden mąż to za mało** – reality show, USA
23.00 **Lekarze od twarzy:** Nie mogę się śmiać – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (2) – serial dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (13, 14) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (125, 158)
10.00 **Polacy za granicą – miłość** (3, 4): Madera; Costa del Sol i Costa Blanca – serial dokum.
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (45, 46) – pr. rozr., Polska
14.00 **Ani słowa pannie młodej** (1, 2) – dok., Pol.
16.00 **Kolacja w ciemno** (65, 66) – pr. rozr., Polska
18.00 **Nasz nowy dom** (302, 303) – reality show

20.00 **Bogaty dom – biedny dom** (101-103)
23.00 **Gry małżeńskie** (132, 133) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (67, 75) – pr. rozrywk., Pol.
3.05 **Więzienie kobiet** (98, 99) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (133, 134) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.05 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8)
5.45 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (10) – fab.-dok., Pol.
6.40 **Co za tydzień** – mag.
7.10 **Poukładani** (6) – pr. rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.30 **Jestem z Polski 14** (4, 17, 7) – serial dokum.
14.35 **EuroPOLKI studentki** (4) – pr. rozr., Polska 2023
15.35 **Do zobaczenia** (6)
16.05 **Ostre cięcie** (1) – pr. rozr.
17.05 **Będzie pięknie** (4) – rozr.
18.05 **Bitwa o gości** (7)
19.05 **Kuchenne rewolucje** (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2020

21.05 **Taylor Swift kontra Scooter Braun** (1/2) – film dokum., Wlk. Bryt.
22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia 10** (9, 10) – reality show, Pol. 2024
0.25 **Ślub last minute** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
1.25 **Śluby marzeń** (3) – rozr.
3.25 **Co nas truje** (6, 7) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Bimbrownicy 14**
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Ostatni bastion
10.00 **Łowcy opali**
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (6)
12.00 **Wyścigi po antyki**
13.00 **Złomowisko PL 2** (4, 5)
15.00 **Nic do ukrycia** (8)
16.00 **Przygody truckerki** (4)
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (2)
18.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**
20.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (1)

21.00 **Bimbrownicy 14**
22.00 **Łowcy opali**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
1.00 **Tajemnice Alaski**
2.00 **Łowcy staroci 12**
4.00 **Gorączka złota: Australia 5** (2)
5.00 **Fani czterech kółek**

TVP HISTORIA (DVB-T2)

10.10 **Korona Gór Polski**
10.40 **Wszystkie kolory świata**
11.45 **Podziemne Włochy** (4)
12.55 **Krainy cudów natury** (2): Zatoka Ha Long
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Poznań '56** – dramat
FILM społeczny, Polska 1996
16.25 **Flesz historii** (767)
16.55 **Tajemnice kultowych seriali** (2)
17.50 **Blisko, coraz bliżej** (8)
19.05 **Independence Dawn: The Forgotten Revolution** (1) – film dok.
20.00 **Zbrodnie sprzed lat** (4)

20.55 **Operacja „Samum"**
FILM – dramat sensacyjny, Polska 1999
22.40 **Lombardzista** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1964, wyk. Rod Steiger
0.45 **Historia w postaciach zapisana:** Albert I, książę Monako i oceanów – cykl dokumentalny

FOKUS TV (DVB-T2)

7.00 **Rolnicy. Podlasie** (35, 36) – serial dokum.
9.00 Premiera: **Niezwykłe pociągi** (1, 2) – dok., Kan.
11.00 **Porzucone konstrukcje** (5, 6) – dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (1-3)
16.00 **Podglądacze przyrody** (4, 5): Rykowisko; Żubry
17.00 Premiera: **Wielkie wycieczkowce** (8)
18.00 **Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły** (9) – dok.
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (18, 19) – dok.
20.00 **Tajemnice piramid** (6)

21.00 **Wielkie miasta starożytności** (4) – serial dokumentalny, Fr. 2020
22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (4) – serial dok.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Tajlandia, uwięzieni w jaskini Tham Luang** – film dokumentalny, Francja 2019

METRO

6.10 **Gorączka złota 9** – dok.
8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.15 **Złomowisko PL 5** – dok.
13.15 **Gwiazdy lumpeksów**
14.15 **Makłowicz w Polsce**
14.50 **No to lecę!** – pr. rozr., Polska
15.50 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** – pr. rozr., Polska
16.50 **Jestem z Polski 2** – dok.
17.50 **Kryminalni** (11, 12) – krym.
20.00 **Czyja to kochanka?** – kom.
FILM romant., Fr./Włochy/Bel. 2006
22.00 **Starsky i Hutch** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2004
0.00 **Kuba Wojewódzki**
1.10 **Szpital** (766) – paradok., Pol.
2.10 **Szkoła** (517, 518) – paradok.
4.05 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.20 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – serial wojenny, Polska
18.00 **Sprawa się rypła**
FILM – komedia, Polska 1984
19.50 **I love kabaret EXTRA**
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.00 **Brunet wieczorową porą**
FILM – komedia obycz., Pol. 1976
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
0.00 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** – rozr., Niem.
1.05 **Magia nagości. Dania**
1.55 **Wulkan: Los Angeles** – film
FILM katastroficzny, USA 2018

FOOD NETWORK

6.00 **Makłowicz w drodze**
7.10 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
7.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.20 **Chłopcy od babeczek**
12.20 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.30 **Gotowanie z miłości**
14.35 **Molly gotuje na farmie**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Gotowanie z miłości**
17.50 **Elitarny turniej wypieków**
19.50 **Człowiek kontra jedzenie**
21.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.30 **Gdzie zjeść we Włoszech** – serial dokumentalny
1.40 **Mordercza kuchnia: na ostrzu noża**
3.45 **Kuchnia z pasją** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Autostrada spotkań z UFO**
7.00 **NASA – archiwum tajemnic**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO**
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wyjec z Ozark; Małpy z Wietnamu – dok.
2.00 **Przypadki z archiwum 10**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Katastrofy pod lupą**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car SOS**
17.00 **Kluczowe tygodnie wojny**
19.00 **Tajne misje USA** – film dok.
20.00 **Miasta w liczbach:** Las Vegas – serial dokumentalny
21.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary:** Babilon – miasto grzechu; Armagedon
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy:** Luftwaffe – dok.
5.00 **Car S.O.S.:** Porsche 911 Targa

BBC EARTH

9.45 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
11.05 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
12.05 **W okowach mrozu 2** – dok.
17.15 **David Attenborough i cuda natury** – serial dok.
17.55 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
18.55 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
19.55 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.
22.00 **W okowach mrozu 3** – dok.
23.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
0.15 **Burze widziane z góry**
1.15 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.
2.15 **W okowach mrozu 2** – dok.
4.35 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.

WP (DVB-T)

11.05 **Pogoda**
11.07 **Zawody z piekła rodem**
12.05 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
16.55 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
19.00 **Policjanci w akcji** (6)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.

NOWA TV (DVB-T)

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (560) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (5, 6)
9.30 **Dragon Ball Super** (44-50)
13.00 **One Punch Man** (7, 8)
14.00 **Co ludzie powiedzą?** (6)
14.35 **Co ludzie powiedzą? 2** (7, 8) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.00 **Miodowe lata** (67-70)
19.45 **Poirot** (3-6) – krym., Wlk. Bryt.
0.00 **Ślad** (73) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.00 **Polowanie na ogród 2**
11.30 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.
12.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
13.35 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
15.35 **Kamera, akcja, wpadka!**
17.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
18.50 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.45 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
21.40 **Mieszkanie na miarę 4**
23.35 **Letnia chata na lata** – rozr.
0.30 **Sprzątaczki** (1-3) – pr. obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Wybawcy zwierząt** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.40 **The Watergate Scandal: A Mysteries at the Museum Special** – dok.
23.45 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
1.50 **Pasja – sposób na życie**
5.00 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Olśniewająca Ameryka**
11.00 **Sekretne życie pingwinów:** Siła umysłu
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
13.00 **Cuda Afryki:** Etiopia – dok.
14.00 **Amazonia** (3) – film dokum.
15.00 **Olbrzymy z głębin** – dok.
16.00 **Sekrety życia orek**
17.00 **Dzika Afryka Południowa**
18.00 **Silni wbrew naturze**
19.00 **Jak przeżyć na Alasce**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Stworzone, by przetrwać**
22.00 **Zabójcze safari**
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Amazonia** (3) – film dokum.

POLSAT VIASAT HISTORY

8.00 **Tajne bazy nazistów 4**
9.55 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
11.55 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
13.00 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
18.50 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Hitler: Odliczanie** – dok.
22.00 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
0.05 **Machu Picchu: kamienne miasto** – film dokum., Francja
1.10 **Kobiety pod piracką banderą** – serial dokum.
2.05 **Życie rzymskiego żołnierza:** Inicjacja; Przez pokolenia – serial dokum.

CANAL+ KUCHNIA

12.50 **Jelita vs mózg** – mag. kulin.
13.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
14.30 **U sąsiadów w kuchni 16**
15.40 **Zgrillowani 3** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
16.55 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
17.55 **Jakubiak rozgryza Polskę**
18.50 **Włoska kuchnia Gino: sekrety południa** – dok.
19.45 **Planeta słodyczy** – dok.
20.45 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**
22.35 **M jak mięso 10** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

14.05 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
15.05 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
16.00 **Patent na zieleń** – mag.
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
16.55 **Letnie inspiracje** – dok.
17.05 **Meblokreacje 2** – mag.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
18.55 **Podzielić M2 3** – mag.
19.50 **Adres: rezydencje marzeń**
21.00 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
22.00 **Generalna odbudowa 2**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.00 **Smerfy** – film
FILM familijny, USA 2011
12.05 **Świat według Kiepskich** (83, 531-535) – serial kom.
15.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (536-539) – serial kom., Polska
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Pociąg z forsą** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
23.15 **Metro strachu** – film sens.,
FILM USA/Wielka Brytania 2009
1.30 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (7) – serial kom.
2.00 **Świat według Kiepskich** (353-356) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA (DVB-T2)

14.00 **Rodzinka.pl** (140, 141)
15.00 **Tańcząca ze światem – Oman** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 33** (431, 432) – serial kryminalny
17.25 **Tajemnice kultowych seriali**
18.25 **LemON na dobry wieczór**
19.30 **Miłość i nadzieja** (287)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (268)
21.30 **Cztery pory roku w Hawanie** (3) – serial krym.
22.30 **Wykapany ojciec**
FILM – komedia, USA 2013
0.25 **Bardotka** (2) – serial biograf.
1.35 **Ranczo 8** (96) – serial obycz.

PLANETE+

12.30 **Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią** (1) – dok.
13.35 **Dzikie psy** (1) – film dokum.
14.45 **Zaginiona cywilizacja Elamu** – film dokumentalny
15.50 **Nazywano ich wikingami**
17.00 **Rok z dziką przyrodą**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Mam zamek** – serial dokum.
19.45 **Superheroes** – film dokum.
21.50 **Żyć i umrzeć jak Christopher Lee** – film dok.
23.45 **Nowoczesna Turcja Atatürka** – film dokum.
0.45 **Zniknięcie doktora Godarda** – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.15 **Korona Gór Polski:** Wysoka
12.50 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.15 **Tacy byliśmy** (2)
13.50 **Fascynujące migracje**
14.50 **Latające rzeki Amazonii**
15.55 **Program „Mamut" – na ratunek gatunkom**
16.55 **Plaże Europy:** Sardynia
18.00 **Sanatorium miłości 3**
18.50 **Pan Olbrychski** – film dok.
20.00 **Portret zdezorientowanego ojca** – dok., Fr./Norwegia
21.45 **Bruce Willis – bohater kina akcji** – film dokum., Fr.
22.45 **Sprawdzamy** – magazyn
23.15 **Wiele hałasu o umieranie**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

4.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Egipt – Iran **(live)**
7.45 Piłka nożna: MŚ 2026: Norwegia – Francja
9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski
10.30 Piłka nożna: MŚ 2026: Nowa Zelandia – Belgia
12.40 Strongman: Puchar Polski – Polkowice 2026
13.50 Piłka nożna: MŚ 2026: Egipt – Iran
16.10 Piłka nożna: MŚ 2026: Urugwaj – Hiszpania
18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

19.55 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz: Szwecja – Polska **(live)**
22.00 Piłka nożna: MŚ 2026: Panama – Anglia **(live)**
1.20 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz grupy K: DR Konga – Uzbekistan **(live)**

EUROSPORT 1

10.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały
11.45 Cycling Show – magazyn sportowy
12.15 Kolarstwo: Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego **(live)**
14.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego **(live)**
16.25 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap
17.20 BMX: Mistrzostwa Europy – Sarrians 2026 **(live)**

21.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego
22.30 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy
0.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield: Shaun Murphy – Wu Yize

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy
11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje **(live)**
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje **(live)**
16.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy **(live)**
19.00 Siatkówka mężczyzn: LN – studio **(live)**

20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Turcja – Argentyna **(live)** Pierwszą część zmagań tegorocznej LN Argentyńczycy zakończyli z czterema porażkami na koncie.
23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
1.00 Boks

TVP ABC (DVB-T2)

6.20 Agi Bagi
6.45 Przygody kota Filemona
7.05 Pamiętnik Florki
7.30 Małe i duże przygody Miffy
7.40 Ptyś i Bill
8.10 44 Koty 2
9.00 Tygrysek Percy
9.10 Tygrysek Percy i jego opowieści
9.30 Studio Stodoła
10.20 Bajki Bolka i Lolka
10.45 Rodzina Treflików
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie

13.00 Go-tu-jemy
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo
14.30 Oli i Luna
14.50 Oktonauci
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
15.35 Mała Marinette
16.05 Pat i świat
16.35 Rev i Roll

MINIMINI+

8.56 Marta mówi
9.22 Cloudy & Stormy
9.43 Mush-Mush i Grzybaszki
10.10 Baczne oczka
10.30 Jeżyk Happy
10.51 Basia
11.20 Marta mówi
11.50 Mały Charlie
12.20 Smerfy
12.55 Baranek Shaun
13.21 Kicia Kocia 2
13.37 Robotkowo
14.00 Bing
14.20 Strażak Sam 16
14.45 Looloo Kids
15.01 Gazu, pieski, gazu!

15.28 Kicia Kocia 2
15.45 Jeżyk Happy
16.02 Marta mówi
16.30 Mega Ekspres
16.56 Ciekawski George 7
17.55 Barbie: Delfiny
FILM z magicznej wyspy – film anim., USA 2017
19.03 Baczne oczka
19.40 Smerfy

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.50 Kadr na Kino – mag.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.30 Ranking Mazura
16.00 Fakty po południu
18.00 Dwie strony
19.00 Kadr na Kino – magazyn filmowy
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Superwizjer – mag.

21.00 Ranking Mazura
21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.00 Fakty po Faktach
0.40 Superwizjer – mag.
1.45 Ranking Mazura
2.15 Nowa Maja w ogrodzie
2.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków
8.30 Premier League Review
10.30 Turbokozak
11.45 Turbokozak
13.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Włókniarz
16.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – GKM Grudziądz
19.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA
20.00 Liderzy. W centrum gry (1)
21.00 Boks: Boks: BKFC Fight Night: Hammond: Cameron VanCamp – Gregoris Cisneros
0.10 Liga+ Extra
2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Wisła Płock

EUROSPORT 2

10.30 Kolarstwo górskie: PŚ w Lenzerheide – cross-country mężczyzn
11.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały
12.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały
14.00 Formuła E: ePrix Chin
15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały
16.30 Snooker: Tour Championship
19.00 Golf: Travelers Championship – 3. runda **(live)**
0.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji
1.30 Snooker: MŚ w Sheffield

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
15.30 Magazyn sportowy
16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: USA – Japonia **(live)**
20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Brazylia **(live)**
23.00 Siatkówka
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

7.40 Patryk Rozgwiazda Show
8.35 SpongeBob Kanciastoporty 12
10.05 Sonic Prime
10.55 Harmidom 5
12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2
13.15 Niebezpieczny Henryk 3
14.15 That Girl Lay Lay 2
15.10 Harmidom 10
16.00 Patryk Rozgwiazda Show 4
16.30 Sonic Prime
17.15 SpongeBob Kanciastoporty 13
17.45 SpongeBob Kanciastoporty 14
18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2
19.10 Niebezpieczny Henryk 4
20.00 Harmidom 5

TELETOON+

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

TVP INFO (DVB-T2)

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

CANAL+ SPORT 2

10.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz półfinałowy gry pojedynczej
12.30 Tenis raport
13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – finał **(live)**
16.00 Tenis raport
16.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał
18.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał
21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – finał
23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

12.25 Formuła 1: GP Austrii – 3. sesja treningowa **(live)**
14.10 Formuła 2: Grand Prix Austrii – sprint **(live)**
15.15 Formuła 1: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
18.00 Formuła 1: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna
19.25 Formuła 2: Grand Prix Austrii – sprint
20.40 Formuła 3: Grand Prix Austrii – sprint
22.00 GP Confidential
22.40 Made in Italy (8) – magazyn piłkarski
23.00 Serie A
0.00 Bundesliga Goal Special (18)

POLSAT SPORT 3

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
15.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**
17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
20.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Francja – Serbia **(live)**
23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
10.10 Przygody Misia Paddingtona 2
11.05 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 4
11.55 Rubble i jego ekipa 2
12.25 Psi Patrol 4
12.54 Świnka Peppa 2
13.30 Świnka Peppa 3
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.00 Świnka Peppa 5
16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i Iron Man: razem w akcji! – anim., USA/Kanada
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue
11.00 Superkoty 2
11.30 Superkoty 3
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Iron Man i super ekipa
13.00 RoboGobo
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Ariel: Mała Syrenka 2
14.30 Superkoty 2
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple
16.00 Spidey i superkumple 2
18.00 Jej Wysokość Zosia 2

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.25 Premier League: The Big Interview (21)
12.00 Snooker: Championship League **(live)**
17.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
18.20 Premier League Stories (46)
19.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Wilki – Stal Rzeszów **(live)**
21.30 Snooker: Championship League
2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Raków

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – VfL Wolfsburg
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – US Lecce
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05
18.00 Ligue1 Season Review (36)
19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan
21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Betis
23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Stade Rennais FC

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka
9.20 Poszukiwacze historii
9.50 Łowcy nazistów
13.10 Nieznany syn Hitlera
14.20 Superdziała – ostatnia nadzieja Hitlera – film dok.
15.40 Tajna historia XX wieku
16.00 Niezwykłe pociągi
17.00 Polacy za granicą
18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
21.05 Wakacje z Bałtykiem
22.00 Polacy za granicą
0.05 Łowca pedofilów
1.50 Jedziemy na ryby!
2.50 Dorwać tuńczyka

TVN TURBO

8.45 Samochód marzeń – kup i zrób
9.45 Naprawy nie do naprawy
10.30 Moto kombat
11.15 Ciężarówką przez RPA
12.15 Moto Fachury
13.00 Jeździć, obserwować
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wojny samochodowe
19.00 Nic do zgłoszenia
21.00 Samochód marzeń – kup i zrób
22.55 Naprawy nie do naprawy
1.05 Zawodowi handlarze
1.50 Wypad z kraju 2
2.35 Megatransporty

TVS

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

TV TRWAM (DVB-T2)

18.00 Anioł Pański
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Manna z Nieba
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myślać Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Warto być ojcem
22.15 Głos serca (Sezon 13)
23.00 Odpowiedzialni za Kościół

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

Kultowe komedie

W amerykańskiej wersji opowieści o mężczyźnie-zabawce główną rolę zagrał Richard Pryor.

Pierre Richard nieraz podkreślał, że świetnie się bawił w czasie pracy z Fabrice'em Greco.

Uwspółcześniona wersja „Zabawki" zdobyła uznanie krytyków i podbiła serca widzów. Także tych we Francji.

ZABAWKA

Zrozumiany po latach

Ten film miał bawić, ale też skłonić do refleksji. Francuscy krytycy docenili „Zabawkę", ale widzowie nie bardzo. Lepiej było w innych częściach Europy, chociaż tam głównie bawiła. A „przerobiona" na lekką komedię – odniosła kasowy sukces.

ZABAWKA ND 28.06 godz. 14.20 TVP KULTURA

Francis Veber od początku swojej kariery scenopisarsko-reżyserskiej specjalizował się w komediach. To spod jego pióra wyszedł kultowy „Tajemniczy blondyn w czarnym bucie" i jego kontynuacja „Powrót tajemniczego blondyna" z Pierre'em Richardem. W połowie lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku Veber uznał, że przyszedł moment, by sam wyreżyserował napisaną przez siebie historię – wybór padł na „Zabawkę".

Satyra społeczna

Na pomysł scenariusza tej komedii Veber wpadł w 1964 roku, zwiedzając ogromną wystawę zabawek. Otóż w pewnej chwili zauważył kilkunastoletniego chłopca, który się w niego intensywnie wpatrywał. Ta nieco krępująca sytuacja popchnęła go do rozważań na temat „kupowania" ludzi. Zanim jednak koncepcja w pełni się wyklarowała i zdołał przelać ją na papier, minęła blisko dekada. W tym czasie twórca zdobył doświadczenie jako dramaturg i zaczął próbować swych sił w satyrze społecznej – szczególnie pasjonowała go krytyka podziałów klasowych, które nasiliły się we Francji po 1968 roku. Z tych poważnych rozważań zrodziła się znakomita komedia!

Ponieważ główny bohater „Zabawki" nazywa się François Perrin – tak samo jak postać z serii o tajemniczym blondynie – nikt nie wyobrażał sobie, by mógł go zagrać ktoś inny niż Pierre Richard. Natomiast rolę despotycznego, gardzącego ludźmi milionera powierzono Michelowi Bouquetowi, który zawsze grywał zimnych drani.

Nieco kłopotu sprawiło obsadzenie postaci rozkapryszonego syna milionera, Erica. Reżyserowi zależało, by był to ktoś, komu uda się wzbudzić negatywne emocje w pierwszej części filmu, a potem zdobyć sympatię. Castingi trwały długo i... wtedy okazało się, że jeden z członków ekipy ma syna w odpowiednim wieku, a na dodatek chłopiec interesuje się aktorstwem. W ten sposób na planie pojawił się Fabrice Greco…

Wschód i Zachód

Francuska premiera odbyła się 8 grudnia 1976 roku. Wprawdzie obraz zebrał pozytywne opinie krytyków, jednak nie zachwycił widzów – nad Sekwaną obejrzało go wtedy około miliona widzów. Dopiero wiele lat później Francuzi docenili debiutanckie dzieło Francisa Vebera – na tyle, że zdecydowali się nakręcić jego remake. W 2022 roku premierę miał „Pan Zabawka" z Jamelem Debbouze w roli głównej.

Za to „Zabawka" święciła triumfy w… Związku Radzieckim. Zapewne socjalistyczna publiczność najgłośniej śmiała się z głupot wymyślonych przez „zgniły Zachód", nie zawsze dostrzegając, że ten film jest nie tylko komedią.

Filmem zachwycili się również Amerykanie. I jak to mają w zwyczaju, natychmiast postanowili przerobić go na własną, dość uproszczoną modłę. W 1982 roku do kin trafiła amerykańska „Zabawka" z Richardem Pryorem w roli głównej i… odniosła ogromny kasowy sukces! Jak widać, najtrudniej jest być prorokiem we własnym kraju…

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News (2), Christine Tamalet/ Eskwad

Natalia Kukulska podjęła się też opieki artystycznej nad wydarzeniem.

ZA MIŁOŚĆ!

Kochać to nie znaczy zawsze to samo

ZA MIŁOŚĆ! ND 28.06 godz. 21.40 TVN

I śpiewać o miłości można na wiele sposobów. Dlatego do udziału w koncercie otwierającym tegoroczny Malta Festival zaproszono artystów reprezentujących różne wrażliwości, ale i różne gatunki muzyczne. Na scenie spotkali się m.in. Anita Lipnicka, Natalia Kukulska, Natalia Przybysz, Anna Maria Jopek, Natalia Szroeder, Grzegorz Turnau, Jakub Józef Orliński, Krzysztof Zalewski oraz Ralph Kaminski. Towarzyszyła im poznańska orkiestra CoOperate. Koncert na żywo 21 czerwca obejrzała widownia zgromadzona nad Jeziorem Maltańskim; pozostali z nas mogą liczyć na retransmisję. **JK**

NOCE I DNIE

Sukces mimo przeszkód

NOCE I DNIE ND 28.06 godz. 16.05 TVP KULTURA

Właściwie nikt nie wierzył w tę produkcję. Jerzy Kawalerowicz, ówczesny szef Zespołu Filmowego „Kadr", gdy usłyszał, że Jerzy Antczak chce sfilmować powieść Marii Dąbrowskiej, stwierdził, że to „straszne nudziarstwo". Inni dodawali jeszcze, że wyjdzie z tego „gniot, w którym Bogumił sadzi buraki i ma nieznośną żonę". Aleksander Bardini tylko z powątpiewaniem kręcił głową, a Jan Englert odrzucił rolę Józefa Toliboskiego... A Jerzy Antczak zacisnął zęby, w nieskończoność poprawiał scenariusz, nie przejął się brakiem nenufarów i ostatecznie nakręcił serial, który niezmiennie wzrusza już od ponad pół wieku. A film, będący „wyciągiem" z serialu, został polskim kandydatem do Oscara... **HM**

Jadwiga Barańska i Jerzy Bińczycki oczarowali widzów jako Barbara i Bogumił.

Od 1. odcinka

Monarchini Beatrycze poleciła prześwietlić historię rodziny partnerki jej syna.

MAXIMA. DROGA NA TRON

Śledztwo królowej

MAXIMA. DROGA NA TRON ND 28.06 godz. 17.15 TVP 2

Sewilla, kwiecień 1999 roku. Na przyjęciu u wspólnych znajomych spotykają się Argentynka Maxima Zorreguieta (Delfina Chaves) i książę koronny Niderlandów Wilhelm-Aleksander (Martijn Lakemeier). Postanawiają kontynuować znajomość, która wkrótce przeradza się w głębsze uczucie. Po pewnym czasie monarcha zaprasza ukochaną do Hagi, by przedstawić ją swoim rodzicom. Maxima jest zadowolona z tej wizyty. Nie ma pojęcia, że królowa Beatrycze (Elsie de Brauw) poleciła zbadać historię jej rodziny... Ten serial biograficzny został oparty na powieści Marcii Luyten z 2022 roku, która opisała życie obecnej królowej Niderlandów. **BD**

TOP DOG. AMERYKA

Psia elita na starcie

TOP DOG. AMERYKA ND 28.06 godz. 13.00 STOPKLATKA

Czas na sportową rywalizację amerykańskich psów i ich przewodników w wyjątkowym reality show. Czworonogi zmierzą się na wymagającym torze przeszkód, sprawdzającym szybkość, zwinność, posłuszeństwo i współpracę z opiekunem. Zawody składają się z trzech etapów: toru sprawnościowego, konkurencji węchowej oraz finałowego, rozbudowanego toru na czas. W programie występują zarówno psy służbowe, m.in. policyjne i ratownicze, jak i pupile prywatnych właścicieli. Widzowie poznają różne metody treningu oraz inspirujące historie przewodników. Przekonają się także, jak ważne w relacji człowieka z psem są zaufanie, komunikacja i wzajemne zrozumienie. **MP**

Doświadczeni przewodnicy podkreślają, że najważniejsze jest wzajemne zaufanie między nimi i ich pupilami.

Nowa edycja

Fot.: AKPA, East News, Stopklatka, TVP

TVP 1 DVB T2

5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 Słownik polsko@polski (679)
6.55 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8.35 Stawka większa niż życie (6, 7): Żelazny Krzyż; Podwójny nelson – serial wojenny, Polska 1968
11.00 Ojciec Mateusz 14 (185): Rave Party – serial kryminalny, Polska 2015
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.45 Portret kapłana: – cykl reportaży, Polska 2026
13.05 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (2): Ocean – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok)
14.10 Dom (22) – serial obyczajowy, Polska 2000 Dawny ułan, Kłos, dostaje odpadki dla niedźwiedzia. Halina Wrotkowa postanawia adoptować dziecko. Majka unika Kajtka. Milicja wpada do Jasińskich, gdzie trwa zebranie. Dochodzi do aresztowań. **110 min**
16.00 Dziedzictwo (962) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Can słyszy rozmowę Aynur i Sinana, z której wynika, że jego matka może trafić do więzienia. Ucieka z domu, aby oczyścić ją z zarzutów. Policja rozpoczyna intensywne poszukiwania. **60 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Żona dla Polaka (4) – reality show, Polska 2024
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**(patrz obok)
23.30 Za jakie grzechy – komedia romantyczna, Kanada/USA 2009, reż. Jonas Elmer, wyk. Renée Zellweger, Harry Connick Jr., Siobhan Fallon, J.K. Simmons (patrz obok) Aktorski popis Renée Zellweger, laureatki dwóch Oscarów („Wzgórze nadziei", „Judy"). **105 min**
1.15 Pelé: Narodziny legendy – dramat biograficzny, USA 2016, reż. Jeff Zimbalist, wyk. Kevin de Paula
3.10 Rzymskie wakacje – komedia romantyczna, USA 1953, reż. William Wyler, wyk. Audrey Hepburn ▶ **5.10**

13.05 DOKUMENT
Planeta Ziemia 3 (2)
Oceany zajmują dwie trzecie powierzchni naszej planety i stanowią dom dla 80% gatunków zwierząt, z których znaczna część jest wciąż niezbadana. David Attenborough opowie o zachowania stworzeń żyjących pod powierzchnią wody. **65 min**

20.50 SPORT
Piłka nożna
Meczem na Los Angeles Stadium rozpoczyna się faza pucharowa. Zmierzą się drużyny, które zajęły drugie miejsca w grupie A i B. Szansę na grę w tym spotkaniu ma reprezentacja Kanady. Dla współgospodarzy turnieju byłby to największy sukces na MŚ. Dotychczas nie wyszli nigdy z grupy. **160 min**

23.30 KOMEDIA
Za jakie grzechy
Lucy (Renée Zellweger, zdj.), menedżerka w dużej firmie w Miami, musi przeprowadzić restrukturyzację podupadającego zakładu w Minnesocie. Ma okazję, żeby przewartościować swoje życie. **105 min**

TVP 2 DVB T2

3.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
3.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Jordania – Argentyna **(live)** Od czasu porażki na zakończenie fazy grupowej w 1994 roku Argentyńczycy wygrali pięć i zremisowali dwa spotkania ostatniej kolejki. Teraz chcą podtrzymać zwycięską serię triumfem w starciu z debiutującą Jordanią. **160 min**
6.30 M jak miłość (1916) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Tamte lata, tamte dni: Artur Andrus – magazyn kulturalny, Polska 2020-2026
11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Radom – widowisko, Polska 2026
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (9): Anna Wyszkoni – widowisko, Polska 2025 Na kanapie jurorskiej zasiądzie Anna Wyszkoni. Karierę muzyczną zaczęła w 1996 roku jako wokalistka zespołu Łzy, z którym nagrała m.in. wielki przebój „Agnieszka już dawno...". **65 min**
16.15 „Nadzieja mimo wszystko". Koncert Fundacji Anny Dymnej – Polska 2026 (patrz obok)
17.15 Maxima. Droga na tron (1) – serial biograficzny, Holandia 2024, wyk. Delfina Chaves, Martijn Lakemeier
18.20 Pan Mama (59): Wielkie żarcie – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.55 Kocham Cię, Polsko! (3) – program rozrywk., Pol. 2026 Drużynę Filipa Gurłacza tworzą tym razem Łukasz Kadziewicz, Grzegorz Halama i Robert Koszucki. W skład ekipy Michała Koterskiego wchodzą Joanna Jędrzejczyk, Olga Łasak i Anna Mucha. **90 min**
20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.25 Wschód Kultury. Europejski Stadion Kultury 2026 – Koncert Kolektywów – Polska 2026 (patrz obok)
22.50 Country Strong – dramat obyczajowy, USA 2010, reż. Shana Feste Beau Hutton (Garrett Hedlund) jest początkującym wokalistą. Poznaje dawną gwiazdę country, Kelly Canter (Gwyneth Paltrow). Razem ruszają w trasę koncertową. **130 min**
1.00 Krucjata 2. Znak bliźniąt (13-ost.) – serial kryminalny, Polska 2024
2.05 Wielkie wesele – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Justin Zackham
3.45 Rodzinka.pl (184) – serial kom., Pol. 2016 ▶ **4.15**

16.15 WIDOWISKO
„Nadzieja mimo wszystko". Koncert Fundacji...
Wystąpią m.in. Joanna Kulig, Maciej Balcar, Adam Nowak, Monika Kuszyńska, Magda Steczkowska oraz finaliści i laureaci Festiwalu Zaczarowanej Piosenki. Wydarzenie prowadzą Anna Dymna i Ireneusz Czop (oboje na zdj.). **60 min**

18.20 KOMEDIOWY
Pan Mama (59)
Miras (Piotr Głowacki, zdj.) przeżywa serię biznesowych porażek. Odzyskuje wiarę w siebie, gdy odkrywa świat internetowych transmisji mukbang. Ku własnemu zaskoczeniu zdobywa popularność. Renata prowadzi nietypową sesję terapeutyczną. Traci kontrolę nad jej przebiegiem, gdy Sylwester i Patrycja się całują. **35 min**

21.25 KONCERT
Wschód Kultury. Europejski Stadion...
Polskie gwiazdy śpiewają w duetach z zagranicznymi artystami. Na liście wykonawców znaleźli się m.in. Bovska i Jerry Heil oraz Mery Spolsky (zdj.) i Tamada. **85 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 Informacje, wywiady, ciekawostki i reportaże na doskonały początek dnia. Prowadzący zapraszają do studia między innymi znanych aktorów, którzy opowiadają o swoim życiu prywatnym. Poruszają tematy dotyczące zdrowia. Nie zabraknie kącika kulinarnego. **215 min**
11.35 Smerfy 2 – film familijny, USA 2013, reż. Raja Gosnell Podstępny Gargamel (Hank Azaria) kontynuuje swoje nieudolne polowanie na niebieskie skrzaty. Musi użyć specjalnego zaklęcia, które zna jedynie Smerfetka. By dopiąć swego, nikczemny czarownik uprowadza ją i wywozi do Paryża. Dzielni przyjaciele niezwłocznie ruszają jej na pomoc. **130 min**
13.45 RV: Szalone wakacje na kółkach – film familijny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2006, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Robin Williams, Cheryl Hines, Joanna „JoJo" Levesque, Josh Hutcherson, Jeff Daniels (patrz obok)
15.55 Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach – film przygodowy, USA 2011, reż. Rob Marshall Pojmany Jack Sparrow (Johnny Depp) staje przed obliczem króla. Władca chce, by odnalazł Fontannę Młodości. Przebiegły pirat ucieka. W jednej z londyńskich tawern spotyka Angelicę (Penélope Cruz). Wkrótce budzi się na statku jej ojca, Czarnobrodego. Okazuje się, że on też pragnie dotrzeć do magicznego źródła. **175 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Sport, Pogoda
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny, Polska 2026
19.50 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna **(live)**(patrz obok)
22.20 Bad Boys for Life – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020, reż. Bilall Fallah, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Charles Melton (patrz obok)
0.50 Nigdy więcej – thriller, USA 2002, reż. Michael Apted Slim (Jennifer Lopez) ucieka z córeczką od agresywnego męża. Choć zmienia nazwisko i wygląd, nie jest w stanie ukryć się przed oprawcą. Decyduje się na radykalny krok. **145 min**
3.15 Świat według Kiepskich (381, 382): Plajstejszyn; Kontener – serial komediowy, Polska 2012
4.25 Kabaretowa Ekstraklasa (132) – program rozrywkowy, Polska 2017

13.45 FAMILIJNY
RV: Szalone wakacje na kółkach
Bob (Robin Williams, zdj.) chce wynagrodzić żonie (Cheryl Hines, zdj.) i dzieciom fakt, że ich zaniedbuje. Obiecuje im wakacje na Hawajach. Ponieważ jednak musi jechać służbowo do Kolorado, postanawia zabrać tam rodzinę. Ruszają w podróż kamperem. **130 min**

19.50 SPORT
Liga Narodów
Na koniec turnieju w Gliwicach Biało-Czerwoni zmierzą się z mistrzem Ameryki Południowej. Zespół Nikoli Grbicia spróbuje zrewanżować się Argentyńczykom za porażkę w ubiegłorocznym Memoriale Huberta Wagnera. Jeśli mu się uda, zbliży się do wywalczenia awansu do finałów Ligi Narodów. **150 min**

22.20 KOM. SENS.
Bad Boys for Life
Z więzienia ucieka szefowa kartelu narkotykowego. Detektyw Burnett (Martin Lawrence) porzuca myśl o przejściu na emeryturę i wraz z partnerem (Will Smith, zdj.) rusza w pościg za przestępczynią. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1682) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Bez kompleksów (8) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.10 Ugotowani (4) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
We Wrocławiu amatorzy kulinariów stają do rywalizacji o tytuł najlepszego gospodarza. Ada, Gosia i Ola zmierzą się z jedynym mężczyzną w tej grupie, Remigiuszem. **70 min**

13.20 Bella i Sebastian 2
FILM – film familijny, Francja 2015, reż. Christian Duguay
Sebastian (Félix Bossuet) czeka na przyjazd swojej przyjaciółki. Dowiaduje się, że awionetka, którą leciała dziewczyna, zaginęła. Razem z psem Bellą wyrusza na jej poszukiwania. **125 min**

15.25 Nieoczekiwana zmiana miejsc
FILM – komedia, USA 1983, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Dan Aykroyd, Don Ameche, Ralph Bellamy (patrz obok)
Dynamiczna produkcja pełna zaskakujących zwrotów akcji oraz świetnego humoru. Brawurowy aktorski duet stworzyli Eddie Murphy i Dan Aykroyd. **145 min**

17.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2025
W Pizzalover Dawid serwuje autorską pizzę. Mimo ciepłej atmosfery i dobrej kuchni lokal nie przynosi zysków, a właściciel wpada w coraz większe długi. Nie potrafi sam rozwiązać problemów. **70 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

15.25 KOMEDIA

Nieoczekiwana zmiana miejsc
Zamożni bracia Duke'owie spierają się o to, czy sukces jest wynikiem zdolności, czy warunków społecznych. Żeby to sprawdzić, pozbywają się swojego współpracownika Winthorpe'a (Dan Aykroyd, zdj.) i oferują jego posadę złodziejowi (Eddie Murphy, zdj.). **145 min**

19.50 KOMEDIA

Druga połowa
Magda (Marianna Zydek) jest córką trenera piłkarskiej reprezentacji. Dziennikarz sportowy (Jacek Knap, zdj.) i popularny piłkarz (Maciej Musiał) rywalizują o względy kobiety. **110 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.40 Kobra – oddział specjalny (18): Powaga życia – serial sensacyjny, Niemcy 2015

7.45 Don Matteo: Boski detektyw 14 (15, 16): Dar, część 1; Dar, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024

9.55 Zaklinaczka duchów 4 (64, 65) – serial fantasy, USA 2008-2009
Jeden z kolegów Melindy ze szkoły średniej umiera w tajemniczych okolicznościach. Kobieta postanawia skontaktować się z resztą dawnych znajomych. **115 min**

11.50 Agent XXL 2 – komedia, USA 2006, reż. John Whitesell
FILM
Mistrz kamuflażu Malcolm Turner (Martin Lawrence) ponownie przebiera się za gosposię. Incognito chce zdemaskować naukowca Fullera (Mark Moses) podejrzanego o działania na szkodę rządu. **115 min**

13.45 Złote dziecko
FILM – komedia przygodowa, USA 1986, reż. Michael Ritchie
Detektyw Jarrell (Eddie Murphy) rusza na poszukiwania malca będącego wcieleniem Buddy. Chłopiec został porwany. Tylko on według przepowiedni może zaprowadzić pokój na świecie. **120 min**

15.45 Need for Speed
FILM – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014, reż. Scott Waugh
Mistrz kierownicy Tobey (Aaron Paul) zamierza odegrać się na wspólniku, przez którego trafił do więzienia. Chce upokorzyć go w wyścigu. **160 min**

18.25 Jumper – film przygodowy, USA/Kanada 2008, reż. Doug Liman, wyk. Hayden Christensen, Samuel L. Jackson, Diane Lane, Jamie Bell (patrz obok)
FILM

18.25 PRZYGODOWY

Jumper
David (Hayden Christensen, zdj.) odkrywa, że może się teleportować. Osiem lat później spotyka obdarzonego identycznymi zdolnościami Griffina (Jamie Bell). Znajomy ostrzega go przed Rolandem (Samuel L. Jackson), którego celem jest unicestwienie wszystkich jumperów. **95 min**

20.00 THRILLER

Pasażer
Agent ubezpieczeniowy Michael (Liam Neeson, zdj.) spotyka w pociągu tajemniczą Joannę (Vera Farmiga). Kobieta posiada zaskakująco dużo informacji o jego życiu. Zleca mu zadanie. **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.05 Szkoła (756) – serial paradokumentalny, Polska 2019

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (23) – program rozrywkowy, USA 2018

7.00 Nowe Zwariowane Melodie (38, 39) – serial animowany, USA 2018

7.30 Kroniki Spiderwick
FILM – film fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters
Bliźniacy Jared i Simon (w podwójnej roli Freddie Highmore) oraz ich siostra Mallory (Sarah Bolger) przeprowadzają się wraz z matką do wiktoriańskiej rezydencji. Rodzeństwo znajduje w starym domu wiele ciekawych przedmiotów. Odkryta na strychu magiczna książka przenosi ich w świat przygód. **120 min**

9.30 Ukryta prawda (1420-1424) – serial paradokumentalny, Polska 2022

14.35 Szpital św. Anny (15, 16) – serial obyczajowy, Polska 2025

16.35 Detektywi (328): Wielka wygrana – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Samotny 42-latek po utracie firmy i narzeczonej popada w alkoholizm. Gdy zostaje znaleziony martwy, policja stwierdza samobójstwo. Siostra w to nie wierzy. Prosi detektywów o pomoc w ustaleniu prawdy. **65 min**

17.40 Footloose – film muzyczny, USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough, Dennis Quaid, Andie MacDowell (patrz obok)
FILM
Nowa wersja filmu z 1984 roku z Kevinem Baconem. Odrzucił on propozycję zagrania epizodycznej roli w remake'u. Na ekranie m.in. utalentowany tancerz Kenny Wormald. **140 min**

17.40 MUZYCZNY

Footloose
Niepokorny Ren McCormack (Kenny Wormald, zdj.) przeprowadza się do konserwatywnego Bomont. Przeciwstawia się surowemu pastorowi (Dennis Quaid). Chce urządzić bal maturalny i zaprosić na niego Ariel (Julianne Hough, zdj.), córkę duchownego. **140 min**

20.00 SENSACYJNY

Na zabójczej ziemi
Taft (Steven Seagal, zdj.) podczas prac wiertniczych na Alasce odkrywa, że jego firma planuje pozbawić tubylców ziemi i zniszczyć środowisko. Staje do walki z koncernem. **135 min**

REKLAMA

19.50 Druga połowa – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Łukasz Wiśniewski, wyk. Marianna Zydek, Maciej Musiał, Jacek Knap, Cezary Pazura (patrz obok)
FILM

21.40 Za miłość – koncert, Polska 2026

23.30 Adwokat diabła
FILM – thriller, USA/Niemcy 1997, reż. Taylor Hackford, wyk. Al Pacino, Charlize Theron, Keanu Reeves, Jeffrey Jones (patrz obok)

2.35 Szpital św. Anny (124, 125) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.40 Uwaga! – magazyn reporterów

4.55 Nauka jazdy 5 (10) – pr. rozrywk., Polska 2022

5.20 Recepta na stary dom 3 (2) – program rozrywkowy, USA 2018

23.30 THRILLER

Adwokat diabła
Ambitny Kevin (Keanu Reeves, zdj.) dostaje posadę w prestiżowej kancelarii prawnej. Oddaje się pracy dla charyzmatycznego szefa Miltona (Al Pacino, zdj.). Płaci za to jednak wysoką cenę. **185 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: **Pasażer** – thriller, USA/Francja 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson, Jonathan Banks (patrz obok)
FILM
Film wyreżyserował Jaume Collet-Serra, Hiszpan znany z produkcji horrorów („Dom woskowych ciał"), często współpracujący z Liamem Neesonem. To już czwarte spotkanie reżysera z aktorem na planie. **130 min**

22.10 Bóg zemsty – dramat sensacyjny, USA 2011, reż. Roger Donaldson, wyk. Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones, Harold Perrineau (patrz obok)
FILM

0.15 Skazany – film sensacyjny, USA 2017, reż. Ric Roman Waugh
FILM

2.50 Zobacz to!

22.10 DRAM. SENS.

Bóg zemsty
Nowy Orlean. Laura (January Jones) zostaje zgwałcona. Przedstawiciel tajnej organizacji proponuje jej mężowi, Willowi (Nicolas Cage, zdj.), że ukarze oprawcę. Sprawiedliwość ma jednak wysoką cenę. **125 min**

20.00 Na zabójczej ziemi
FILM – film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Joan Chen, Michael Caine, John C. McGinley (patrz obok)

22.15 Oszukać przeznaczenie 4
FILM – horror, USA 2009, reż. David R. Ellis

23.50 Mroczna dzielnica
FILM – film sensacyjny, USA/Australia/Kanada 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, Isaiah Washington, Anthony Anderson, DMX (patrz obok)

2.05 Żyjąc z potworem 8 (15) – serial dokumentalny, USA 2020

3.05 Fachowcy (1) – serial paradokumentalny, Pol. 2017

3.40 Dorota was urządzi! (11, 12) – program rozrywkowy, Polska 2017

23.50 SENSACYJNY

Mroczna dzielnica
Funkcjonariusz Orin Boyd (Steven Seagal) prowadzi śledztwo dotyczące zniknięcia heroiny z policyjnego magazynu. W niebezpiecznej akcji pomaga mu gangster Latrell Walter (DMX, zdj.). **135 min**

TVP 3

8.05 Kryminalna siódemka
8.35 Regiony na TAK – mag.
8.55 Wiek to tylko liczba
9.25 Rok w ogrodzie – mag.
9.55 Lato na ROD'os – dok.
10.30 Tydzień – mag. rolniczy
11.00 Transmisja mszy świętej
11.55 Całkiem niezła historia
12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.55 Piosenka dla Ciebie
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny
19.30 Łódź Kultury – mag. kult.
20.00 Dziennik regionów
20.10 Regiony na TAK – mag.

TVP POLONIA

12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.50 Słowo na niedzielę
13.00 Transmisja mszy świętej
14.15 Janosik (11, 12) – przyg.
16.00 Niedziela z... – pr. kult.
16.45 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank – skrót
17.05 Ja wam pokażę! (8)
17.55 Teleexpress
18.15 Kabaretomaniacy
19.10 „Nadzieja mimo wszystko". Koncert Fundacji Anny Dymnej
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (190) – reality show, Polska 2023
7.00 Nieznane zdjęcia Hitlera (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
9.00 Galileo (1176, 1177) – program popularnonaukowy, Polska 2026
11.15 Linia ryzyka – film
FILM sensacyjny, USA 2007, wyk. Nathan Phillips
13.00 Stan oblężenia
FILM – thriller, USA 1998, wyk. Denzel Washington, Annette Bening
15.35 Terminator: Ocalenie
FILM – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009
17.55 Uroczysko (167-170) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

7.00 Taki jest świat 11 – inf.
7.20 Aukcja w ciemno 3 (25, 26) – serial dok., USA
8.20 Aukcja w ciemno (1) – serial dokumentalny
8.45 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (10, 11) – dok.
10.10 Zwariowany weekend
FILM – kom., Francja/Wł. 1968
11.55 Gamoń – komedia, Fr./
FILM Włochy/Hiszpania 1965
14.20 Szczęśliwy pechowiec
FILM – baśń filmowa, Czechy/Słowacja 2012
16.40 Uczeń zegarmistrza
FILM – baśń filmowa, Czechy/Słowacja 2019
18.45 Królewna Śnieżka
FILM – baśń film., Niemcy 2009

TVP ROZRYWKA

9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.10 Tańcząca ze światem – Malta (4) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)
11.50 Postaw na milion
13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (7) – przyrod.
14.05 Program rozrywkowy
14.25 Przyrodnik na tropie (36) – serial dokumentalny
15.00 Olga Lipińska zaprasza (6) – talk-show
15.50 Va banque – teleturniej
17.00 Koło fortuny – telet., Pol.
17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (8)
18.45 Życie to kabaret: **Łowcy śmiechu** (2) – talk-show
19.50 Moje przeboje (11)

TTV HD

10.05 Idź na całość 2 (3) – rozr.
11.05 Zakup w ciemno 7 (25)
12.05 Zakup w ciemno 4 (30)
13.10 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska
13.40 Damy i wieśniaczki. PL 11 (5) – fab.-dok., Pol.
14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (10)
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (9) – rozr.
17.10 Życie na kredycie 8 (5)
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Życie na kredycie 8 (6)
18.45 Żony Podlasia 3 (4)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Zakup w ciemno 7 (26)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (2)

CYKL REPORTAŻY

20.30 Sanatoria – Polska
Seniorzy chętnie odwiedzają uzdrowiska, by zmienić klimat i podreperować zdrowie. Mogą tam znaleźć dopasowaną dla swoich schorzeń terapię. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
23.00 Kościół z bliska – mag.
23.30 Całkiem niezła historia
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.
1.15 Całkiem niezła historia
1.35 Piosenka dla Ciebie

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

KRYMINALNY

20.50 Komisarz Alex 23 (283)
Zostaje zamordowane starsze małżeństwo. Świadkiem zbrodni był autystyczny chłopiec, który narysował buty sprawcy. Jego malunek okazuje się dla śledczych cenną wskazówką. **50 min**

21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską
23.40 Babylon Tour (2)
0.30 Dwa serduszka, cztery oczy – Grażyna Auguścik i Urszula Dudziak – widowisko
0.40 Ja wam pokażę! (8)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.05 Zatoka szpiegów (7)

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1000-1003) – Polska 2026
Bolesław pojawia się w programie poświęconym odbywającemu karę dożywocia Robertowi Zalewskiemu. Anonimowy widz sugeruje, że mężczyzna został skazany niesłusznie. **240 min**

0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.05 Polowanie na Hitlera (1, 2) – serial dokum., Pol.
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (270) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

DRAMAT PRZYGODOWY

20.00 Centurion – Wielka
FILM Brytania 2010
Rok 117 n.e. Piktowie napadają na rzymską twierdzę. Biorą do niewoli Quintusa (Michael Fassbender, zdj.). Jeniec ucieka. Przejmuje dowództwo nad rozbitym przez wroga oddziałem. **120 min**

22.00 Dzielnica strachu 9 (398-402) – serial krym.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (475) – serial obyczajowy, Polska 2021
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (182) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (496) – serial obyczajowy, Polska 2022

ROZRYWKA

20.30 Kocham Cię, Polsko! (5) – Pol. 2026
Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzą m.in. Liroy, II Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda czy Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **90 min**

22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
1.30 Do śmiechu! (68, 69) – rozr., Polska 2024-2026
3.35 Kabaret Letnią Porą (31) – pr. rozr., Pol. 2021
4.30 Kabaret Potem przedstawia – Paskudy i wywłoki – pr. rozr., Pol.

DOKUMENT

22.00 Żony Podlasia 3 (5) – Pol. 2025
Benia, która ma nowy dom i kupiła samochód, planuje też zmianę pracy. Magda z Jackiem chcą przerobić strych na pokój gościnny. Luba prosi brata o pomoc w zrobieniu huśtawki. **60 min**

23.00 Nic do zgłoszenia 5 (3) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (14) – fab.-dok., Pol.
1.00 Kanapowcy 5 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 SOS. Ekipy w akcji (7, 8) – serial paradokumentalny
4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (511) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Panorama litewska **16.40** Przegląd ukraiński **17.00** Tydzień białoruski **17.20** U źródeł wiary **17.53** Kulturalnie mówiąc **18.14** Wierszalin **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.00** Czytanie puszczy **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.15 Spotkania z ekologią **16.30** Agroregion **17.00** Złote lata – senior show **17.45** Jeszcze dzień z życia **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** A to historia **19.19** Razem dla regionu **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 16.00 Modrzejewska **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama
KATOWICE 16.15 Papyn pyto **16.45** Ekoagent **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Z indeksem w ręku **21.00** Credo **21.30** Aktualności
KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków **17.05** Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem **18.00** Kronika tygodnia **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.11** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Kwartet **21.30** Kronika
LUBLIN 16.05 Który Jesteś **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.00** Piosenka od Ciebie **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy
ŁÓDŹ 17.10 Czytanie puszczy **17.45** Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi
POZNAŃ 17.26 70. rocznica Poznańskiego Czerwca 1956. 2026 rok. Transmisja uroczystości państwowych **18.58** Teleskop **19.17** 70. rocznica Poznańskiego Czerwca 1956. 2026 rok. Transmisja głównych uroczystości spod Pomnika Ofiar **21.00** Pomnik Poznańskiego Czerwca 1956 (26.06.1981) – odsłonięcie pomnika **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.30 Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Kwartet **21.00** Czytanie puszczy **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.00 Dobry tytuł **17.26** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.35** Arka **18.00** Magazyn sportowy **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Duchowym szlakiem **21.00** Porozmawiajmy szczerze **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas
WARSZAWA 17.15 Niedziela z... **18.00** Eksperyment empatia **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Spacerowym okiem **19.15** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich **21.00** Nasze miejsce **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.30 Dolina Pałaców i Ogrodów **18.30** Fakty **19.03** Magazyn Dolnośląski **21.01** Korona Gór Polski **21.31** Fakty

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (201, 202)
8.55 Ojciec Mateusz 19 (244, 245) – krym., Pol. 2018
10.45 Czy wiesz, że? (283) – dok.
11.20 Na sygnale (633, 634)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (67)
13.20 Komisarz Alex 3 (31)
14.15 Ranczo 5 (61, 62) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (309)
19.20 Ranczo 6 (71-73) – obycz.
22.20 Dzieci i ryby – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1996
0.15 Ogniem i mieczem (3, 4-ost.) – hist., Pol. 1999
2.25 Miłość, ślub i inne
FILM **nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020
4.15 Zakochaj się w Polsce

TVP KULTURA

12.10 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel.
12.35 14. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '76. Mikrofon i ekran – pr. rozrywk., Pol. 1976
14.20 Zabawka – komedia,
FILM Francja 1976
16.05 Noce i dnie (1) – serial obyczajowy, Polska 1977
17.15 Niedziela z... – pr. kult.
18.05 Majewska – Korcz okrągłe 31 lat – koncert
18.55 Benefis Włodzimierza Korcza – artystyczny, Pol.
20.00 Valmont – dram. kostium.,
FILM Fr./Wlk. Bryt./USA 1989
22.25 Kulturalni – magazyn kult.
23.20 Sean Penn, amerykański wichrzyciel – film dokum., Francja 2024

ANTENA HD

8.05 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (3) – serial dokumentalny, USA
9.00 Co Polak potrafi na drodze? (6) – rozr., Pol.
10.05 Ewakuacja Ziemi (5, 6)
12.05 Polska. Największe tajemnice (5, 6) – rozr., Pol.
14.00 Łowcy skarbów 2 (20-22)
17.00 Łowcy skarbów 3 (1) – serial przygodowy, Francja/Niemcy/Kanada 2001
18.00 77 TV 5 (30, 5) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (25, 26) – krym.
0.10 Uprowadzona Elizabeth
FILM **Smart** – dramat biograficzny, USA 2017
1.55 77 TV 5 (17, 18) – rozr., Pol.
4.25 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 Cobra Kai (22) – przyg.
6.50 Columbo (15, 16) – krym.
9.55 Poirot (5, 6) – serial krym.
12.20 S.W.A.T.: Miasto w ogniu
FILM – film sensacyjny, USA 2011
14.00 Policjantki i Policjanci (229-232) – obycz., Pol. 2016
18.00 Strażnik Teksasu (7, 8) – serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (37, 38) – krym., USA
21.55 Kości (103, 104) – serial kryminalny, USA 2010
23.55 Resident Evil:
FILM **Retrybucja** – horror s.f., Niemcy/Kanada/USA 2012
1.55 Krejzi patrol (21) – krym.
2.30 Kochane pieniądze (75-77) – serial paradokum.
5.35 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.40 Lewis 9 (3, 4) – serial krym.
11.45 Ale akcja! 2 (5-7) – obycz.
13.45 Śmierć pod palmami 15 (1) – serial kryminalny, USA/Wielka Brytania/Francja 2026
14.55 Ojciec Brown (6) – krym.
15.55 Tajemnice Brokenwood 11 (6) – serial kryminalny
17.50 Ulica nadziei 5 (7) – krym.
18.50 Detektyw z Chelsea (3) – krym., Wlk. Bryt./USA 2021
19.50 Śmierć pod palmami 15 (2) – serial kryminalny
21.00 Tajemnice Brokenwood 12 (1) – serial kryminalny
22.55 Annika (1) – serial krym.
0.00 Na niebieskich światłach 3 (1, 2) – krym.

ROMANCE TV

12.40 Gabinet z widokiem
FILM **na morze: Cała naprzód!** – film obycz., Niemcy 2025
14.30 Detektyw von Fock (5, 6)
16.20 Nord Nord Mord
FILM **– Tajemnica Clüvera** – kom. krym., Niemcy 2015
18.15 Zagłosuj na miłość – kom.
FILM romant., Kanada 2023
20.00 Bliźniacza miłość
FILM – kom. romant., USA 2021
22.00 Miłość jak ze snu? – film
FILM obyczajowy, USA 2019
23.50 Inga Lindström: Droga
FILM **do ciebie** – film obyczajowy, Niemcy 2005
1.40 Bliźniacza miłość
FILM – kom. romant., USA 2021
3.40 Grzechy i grzeszki (8)

COMEDY CENTRAL

8.30 Teoria wielkiego podrywu 4 (24) – kom.
9.00 Teoria wielkiego podrywu 5 (1-10) – kom.
13.35 Przyjaciele 4 (22-24)
15.05 Przyjaciele 5 (1-3) – kom.
16.35 Tata ma plan (11-13)
18.05 Naga broń 2 1/2: Kto
FILM **obroni prezydenta?** – komedia sens., USA 1991
20.00 Naga broń 33 1/3:
FILM **Ostateczna zniewaga** – komedia, USA 1994
21.50 Colin od rachunków (1, 2) – serial kom., Australia
23.05 Comedy Club 4 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park (3-6) – anim. dla dorosłych
2.00 Pracoholicy 2 (1-4) – kom.

TVN FABUŁA

9.30 Liga potworów – film
FILM animowany, USA 2022
11.35 Znachor – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
14.30 Cast Away: Poza
FILM **światem** – dramat przygodowy, USA 2000
17.35 Aquaman i zaginione
FILM **królestwo** – film s.f., USA/Australia/Islandia 2023
20.00 Jestem legendą – film
FILM s.f., USA/Australia 2007
22.20 Randka w ciemno – kom.
FILM romant., Polska 2009
0.05 Top Gun – film sensacyjny,
FILM USA 1986, reż. Tony Scott
2.30 Top 100: filmy wszech czasów (7) – pr. rozr., Pol.
3.05 Szkoła (741) – paradok.

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 2** (9-12) – krym., Niemcy/Austria
10.00 **Hudson & Rex 8** (4, 6, 7) – serial kryminalny, Kan.
13.00 **Top Dog. Ameryka** (1) – serial dokum., USA 2020
14.30 **Komisarz Rex**
FILM **– Początek** – film kryminalny, Niemcy/Austria 1997, wyk. Friedrich von Thun
16.30 **Tata i małolata**
FILM – komedia, USA/Francja 1994, wyk. Gérard Depardieu, Katherine Heigl
18.20 **Motylem jestem, czyli**
FILM **romans czterdziestolatka** – komedia obyczajowa, Polska 1976, wyk. Andrzej Kopiczyński

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (149) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (150) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (977-981) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (151) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (110-113) – serial dokum.
17.00 **Nasz nowy dom** (364) – reality show, Pol. 2026
18.20 **Spider-Man: Bez**
FILM **drogi do domu** – film przygodowy, USA 2021, wyk. Tom Holland

TVP SERIALE

5.40 **Na sygnale** (857) – serial fabularno-dokum., Polska
6.20 **Czterdziestolatek** (14-16) – serial obycz., Polska 1976
9.35 **U Pana Boga w ogródku** (6, 7) – serial komediowy, Polska 2008
11.25 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – wojenny, Pol. 1966
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (373, 374) – serial kryminalny, Polska 2023
15.30 **Komisarz Alex 24** (302) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 8** (95) – serial obyczajowy, Polska 2014
17.30 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska 1966

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 3** (6, 7)
7.00 **Przygody Myszki** (12, 13) – serial anim.
7.25 **Reksio** (3, 5) – serial anim.
7.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.25 **Basia sama w domu**
FILM – komedia, 2021
10.10 **Pan Anatol szuka**
FILM **miliona** – komedia obyczajowa, 1958
11.55 **Podróż za jeden**
FILM **uśmiech** – przyg., 1972
13.50 **Wielka majówka**
FILM – film obyczajowy, 1981
15.50 **Pokaż, kotku, co masz**
FILM **w środku** – kom., 2011
17.50 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, 2019

AXN

6.05 **Smerfy: Poszukiwa-**
FILM **cze zaginionej wioski** – film animowany, USA/Hongkong 2017
7.35 **FBI: Most Wanted 4** (13) – serial kryminalny, USA 2022
8.25 **Zabójcza broń 3** (10, 11) – serial sensacyjny, USA
10.25 **MacGyver 2** (1-5) – serial akcji, USA 2017-2018
15.10 **FBI: Most Wanted 3** (9-13) – serial kryminalny, USA 2020
W centrum handlowym dochodzi do strzelaniny. Gibson, Ortiz i Gaines próbują zlokalizować umieszczone w budynku ładunki wybuchowe. **290 min**

CANAL+ PREMIUM

6.15 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodram., Wł. 2023
8.10 **Premierowa jazda**
8.25 **Gru i Minionki: Pod**
FILM **przykrywką** – film animowany, USA 2024
10.00 **Dziki robot** – film
FILM animowany, USA 2024
11.40 **Larger than Life: Złota era boysbandów** – dok.
13.15 **Morderstwo**
FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
14.40 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
16.20 **Making of CANAL+**
16.30 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
18.15 **Niania w Nowym Jorku**
FILM – kom. romant., USA 2007

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 G.I. Jane – USA/
FILM Wielka Brytania 1997
Na wniosek senator DeHaven porucznik Jordan O'Neil (Demi Moore, zdj.) dołącza do oddziału komandosów. Mimo wielu przeszkód udowadnia, że kobieta może czynnie służyć w armii. **160 min**

22.40 **Karma** – thriller, USA
FILM 2015, wyk. Jessica Biel, Zosia Mamet
0.35 **Haker** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 2002, wyk. Bartosz Obuchowicz
2.20 **Cicha noc** ○ – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2017
4.30 **Starożytna apokalipsa 2** (4) ○ – serial dokum., Wlk. Bryt.

SCIENCE FICTION

21.25 Blade Runner
FILM **2049** – USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
Oficer policji K (Ryan Gosling, zdj.) dowiaduje się o groźnym spisku. By ocalić świat, musi wytropić byłego łowcę androidów Ricka Deckarda (Harrison Ford, zdj.). **200 min**

0.45 **Cicha noc** ○ – horror
FILM kom., Wlk. Bryt. 2021
2.40 **Wydarzenia**
3.20 **#Jesteśmy dla dzieci**
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika** (1) – koncert, Pol.
5.00 **Interwencja** – mag.

KRYMINALNY

19.40 Ojciec Mateusz 29 (375-377) – Polska 2023
Dziennikarz Galos przyjeżdża do miasta, aby przeprowadzić z Mateuszem szereg wywiadów do książki biograficznej. Następnego ranka jego partnerka odkrywa, że mężczyzna zniknął. **175 min**

22.35 **Ranczo 8** (96, 97) – obycz.
0.25 **Rodzinka.pl** (292, 293) – serial kom., Polska 2025
1.35 **Korona królów. Jagiellonowie** (7, 8) – telenowela hist., Polska
2.40 **Erynie** (5) ○ – krym., Pol.
3.40 **Londyńczycy** (1) – serial obyczajowy, Polska 2008
4.35 **Polowanie na ćmy** (3) – serial hist., Polska 2023

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Boże Ciało
FILM – 2019, reż. Jan Komasa
Daniel (Bartosz Bielenia, zdj.) wychodzi z poprawczaka. Zaczyna podszywać się pod księdza i zdobywa zaufanie parafian. W okolicy pojawia się jednak kolega, który może go zdemaskować. **140 min**

22.20 **Job, czyli ostatnia**
FILM **szara komórka** – komedia obycz., 2006
0.15 **Ekstradycja 3** (1, 2) – serial sensacyjny, 1998
2.55 **Co dzień bliżej nieba**
FILM – dramat obycz., 1984
5.20 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024
5.45 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna

SENSACYJNY

20.00 Uprowadzona 2
FILM – Francja/USA/Turcja 2012
Emerytowany agent Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) jedzie na wakacje do Stambułu razem z byłą żoną i córką Kim. Staje do nierównej walki z bandytami, którzy zagrażają jego rodzinie. **120 min**

22.00 **Uprowadzona 3** – film
FILM sens., Fr./Hiszp./USA 2014
0.10 **Hostel 3** ○ – horror, USA
FILM 2011, wyk. Brian Hallisay
2.00 **Legion** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Paul Bettany
3.55 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (8) – serial kryminalny
4.50 **FBI: Most Wanted 3** (9) – serial kryminalny, USA
5.35 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER

20.00 Herosi wojny – USA
PREMIERA 2024, reż. John Swab
FILM
Gunner (Frank Grillo, zdj.), były żołnierz sił specjalnych, rusza z grupą kompanów do Wenezueli. Musi ocalić porwaną bratanicę, reporterkę Julię. **105 min**

21.45 **The Killer** – thriller, USA/
FILM Kanada/Korea Płd. 2024
23.50 **Być kochaną** – dramat
FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
1.35 **Niezniszczalna** – film
FILM sens., Wlk. Bryt. 2024
3.15 **Skrzyżowanie** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024

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

13 ULICA

6.15 **Follow** (4) – serial sens., Fr.
7.00 **Na granicy: Demokracja**
FILM **umiera w ciemności** – film krym., Niemcy 2018
9.00 **Chicago P.D. 10** (20-22) – serial kryminalny, USA
11.40 **Chicago P.D. 11** (1-7)
18.05 **Niewidomy detektyw** (3) – krym., Austria/Niem. 2019
20.00 **Morderstwo**
FILM **w Saint-Paul De Vence** – film kryminalny, Fr. 2017
22.00 **Morderstwa w Tours**
FILM – film kryminalny, Fr. 2018
0.00 **Zbrodnia w Luberon**
FILM – film kryminalny, Fr. 2018
2.05 **Kobra – oddział specjalny** (3, 4) – sens.
4.05 **Na granicy: Bóg**
FILM **bankructwa** – film kryminalny, Niemcy 2023

POLSAT FILM

8.25 **Byli sobie podróżnicy** (15-17) – serial animowany
10.15 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (34-36)
11.40 **Rodzina Addamsów 2**
FILM – film anim., USA/Kan. 2021
13.35 **Małolaty na obozie**
FILM – film familijny, USA 2007
15.25 **Jaś Fasola: Nadciąga**
FILM **totalny kataklizm** – kom., Wlk. Bryt./USA 1997
17.20 **Hancock** – film sensacyjny,
FILM USA 2008, wyk. Will Smith
19.00 **Ghost Rider 2** – thriller
FILM s.f., USA/ZEA 2011
21.00 **Maksimum ryzyka** – film
FILM sensacyjny, USA 1996
23.00 **Bejbis** – komedia, Polska
FILM 2022, wyk. Grzegorz Małecki
1.35 **Ślad** (27) – serial kryminalny
2.35 **Gliniarze** (345, 346)

HBO

10.35 **IO** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Włochy 2022
12.00 **Wichrowe wzgórza**
FILM – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
14.15 **Kochanek królowej**
FILM – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012
16.30 **Do usług szanownej**
FILM **pani** – komediodramat, Luksemburg/Francja 2023
18.20 **Co będzie dalej?**
FILM – komediodramat, USA 2023
20.00 **Księgowy 2** – thriller, USA
FILM 2025, wyk. Ben Affleck
22.15 **Queer** – dramat
FILM obyczajowy, Wł./USA 2024
0.30 **Zaułek koszmarów**
FILM – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
3.00 **Ród smoka 3** (2) – fantasy

WARNER TV

9.25 **Licencja na miłość**
FILM – kom. romant., USA 2007
11.05 **Miłość jak narkotyk**
FILM – kom. romant., USA 1997
13.10 **Akademia policyjna 7:**
FILM **Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
14.45 **Taxi 4** – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2007
16.30 **Pan niania** – komedia,
FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
18.00 **Naciągacze** – komedia
FILM kryminalna, USA 2003
20.25 **Głupi i głupszy 2: Kiedy**
FILM **Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
22.00 **Yellowstone 2** (5, 6)
23.55 **Bullitt** – film
FILM sensacyjny, USA 1968
2.10 **Bezkresne niebo**
FILM – western, USA 1952

ALE KINO+

10.20 **Szczęki. Megahit Hollywoodu** – film dokum.
11.35 **The Office PL 2** (10-12)
13.30 **Porwanie Heinekena**
FILM – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
15.15 **Sprawa nierozwiązana** (6-10) – serial krym., Kanada
17.45 **Włamanie na śniadanie**
FILM – komedia krym., USA 2001
20.10 **Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie** (1-6) – serial krym., Kanada
1.40 **Poof** – film krótkometraż.
2.00 **Minuta ciszy** (6-ost.) – serial obycz., Polska 2022
3.00 **Julia wraca do domu**
FILM – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002
4.55 **Kot** – film krótkometr., Pol.
5.05 **Klangor** (6) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.15 **Azyl** – dramat biograf.,
FILM Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
14.15 **L.A.R.P. Miłość, trolle**
FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
15.50 **Asekuracja** – film krótkometraż., Pol. 2023
16.15 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
17.45 **Jason Bourne** – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Gdy zgasną światła**
FILM – film sensacyjny, USA 2024
21.25 **Wojna o przetrwanie**
FILM – horror, Australia 2025
23.35 **Innego końca nie będzie**
FILM – film obyczajowy, Pol. 2024
1.00 **Trzy miłości** – thriller
FILM erotyczny, Polska 2025

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze 4** (9-11) – serial przyg., USA 2017
9.10 **Grimm 6** (2-6) – fantasy
13.50 **Ministerstwo Czasu 4** (7, 8) – serial przyg., Hiszp.
16.20 **xXx: Reaktywacja** – film
FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
18.30 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
21.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
23.25 **Resident Evil: Witajcie**
FILM **w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
1.40 **Dorwać Cartera** – film
FILM sensacyjny, USA 2000
3.50 **Odrodzeni** (4, 5) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.50 **Wojownicze Żółwie**
FILM **Ninja: Zmutowany chaos** – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
13.05 **Lara Croft: Tomb Raider**
FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
15.20 **Lara Croft Tomb Raider:**
FILM **Kolebka życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
17.50 **Gliniarz z Beverly Hills**
FILM – komedia sens., USA 1984
20.00 **Ostra jazda**
FILM – komedia, USA 2000
22.00 **American Psycho**
FILM – thriller, USA/Kanada 2000
0.00 **Milczenie owiec** – thriller,
FILM USA 1991, wyk. Anthony Hopkins, Jodie Foster

FX

5.55 **9-1-1** (16) – serial obycz.
6.50 **FBI 3** (14, 15) – serial krym.
8.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17-19) – serial krym.
11.25 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3-5)
14.10 **Agenci NCIS** (24) – sens.
15.05 **Agenci NCIS 10** (1) – sens.
16.00 **Z archiwum X** (13, 14) – s.f.
17.55 **Faceci w czerni**
FILM – komedia s.f., USA 1997
19.55 **Faceci w czerni 3**
FILM – komedia s.f., USA 2012
22.05 **Szklana pułapka 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1990
0.30 **Na krawędzi** – film sens.,
FILM USA/Francja/Wł. 1993
2.50 **Zabójcze umysły 14** (3, 4) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE

11.35 **Kung Fu Panda 2** – film
FILM animowany, USA/Kan. 2011
13.15 **Ściśle tajne** – komedia,
FILM USA 1984, wyk. Val Kilmer
15.10 **Wojownicze Żółwie**
FILM **Ninja: Zmutowany chaos** – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
17.30 **BFG: Bardzo Fajny**
FILM **Gigant** – film familijny, USA/Indie 2016
20.00 **Niepokonani** – dramat
FILM przyg., USA/Pol./ZEA 2010
22.45 **Millennium: Zamek**
FILM **z piasku, który runął** – dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009
1.45 **Anatomia strachu**
FILM – thriller, USA 2011

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto** (14-16) – anime
11.20 **Wszystkie kolory świata 5** (5) – serial dokum.
12.20 **Prost** (4-6) – serial dok., Fr.
14.00 **Mały Grand Hotel** (6)
14.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto** (26) – serial anime
15.00 **Naruto Destruction of the Hidden Leaf Village** (1, 2) – serial anime, Japonia
15.55 **Planeta Singli. Osiem historii** (6) – serial kom.
16.50 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
18.25 **The Office PL 5** (4-6)
20.00 **Pieniądze i krew** (11, 12)
22.00 **Czarownice Mayfair** (5, 6) – serial fantasy, USA
23.40 **Algorytm miłości** (1-5)
2.30 **Small World** (1-3) – sens.

CANAL+ 360

12.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków
14.15 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (8) – dok.
15.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.
16.05 **Zabójcze drogi** (4) – dok.
17.00 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (3)
18.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (4) – dok.
19.00 **Co poszło nie tak 3** (1)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (5)
21.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (6) – dok.
22.00 **Słodko-gorzki** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1996
23.55 **Kryptonim Polska** (2)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
11.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (15)
13.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** (15)
14.00 **Włoskie zdrady** (17, 18)
15.00 **Miłość za granicą** (1)
16.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
18.00 Premiera: **100 kucharzy**
19.00 **Megasknery: Brazylia**
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show

21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (6)
23.00 **Twarz od nowa**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (6)
4.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.
5.00 **Salon sukien ślubnych**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (15, 16) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (126) – reality show
9.00 **Rolniczki** (11, 12) – dok.
11.00 **Działkowcy** (4)
12.00 **Darek Stolarz – remont w 3 dni** (6) – pr. rozr., Pol.
13.00 **Bogaty dom – biedny dom** (127) – reality show
14.00 **Nasz nowy dom** (334)
15.05 **Demakijaż** (219, 210)
16.00 **Kolacja w ciemno** (67)
17.00 **Randka w ciemno** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
18.00 **Nasz nowy dom** (304, 305) – reality show

20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (33) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (209)
22.00 **Kolacja w ciemno** (98)
23.00 **Gry małżeńskie** (134, 135) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (76, 77) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (100, 101) – serial dokum.

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (9)
5.55 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** (5) – dok., Kan./Niemcy 2022
6.50 **Będzie pięknie** (4) – rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.30 **Ostre cięcie 11** (2) – rozr.
12.30 **Babski biznes** (4) – rozr.
13.30 **Jestem z Polski 16** (13, 14, 12) – serial dok.
16.35 **Bitwa o gości** (8) – reality show, Pol. 2025
17.35 **Do zobaczenia** (7) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani** (8) – program kulin.-rozrywk., Polska

19.10 **Kuchenne rewolucje** (5, 7) – pr. rozr., Pol. 2022
21.05 **Ostre cięcie 11** (2) – rozr.
22.05 **Taylor Swift kontra Scooter Braun** (2) – dok.
23.20 **EuroPOLKI studentki** (1) – pr. rozr., Polska 2023
0.20 **Cały jej świat** (8) – eduk.
1.20 **Nieoczywiste miejsca** (9, 10) – serial dokum., Pol.

DISCOVERY CHANNEL

12.00 **Przygody truckerki** (4)
13.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (3)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Ostatni bastion
15.00 **Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem** (2)
16.00 **Specjalistki** (5)
17.00 **Nic do ukrycia** (8)
18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (6)
19.00 **Włoska kontrola celna** (5)
20.00 **Akta ekspedycji 2:** Prawda i mity

21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Ostatni bastion
22.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
23.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (1)
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**

TVP HISTORIA

11.55 **Wenecja, miasto wyrosłe z bagien** – film dok.
13.00 **Attenborough i jurajski potwór morski** – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Flesz historii** (767)
14.30 **Cwał** – komediodramat, FILM Polska 1995
16.20 **Starożytne mocarstwa** (3): Ancient Powers – dok.
17.15 **Ex Libris** – magazyn
17.40 **Blisko, coraz bliżej** (9) – serial obycz., Pol. 1982
19.00 **Islandia: na granicy zimnej wojny** (2)
20.05 **Byliśmy pierwsi. Poznań '56** – film dokum.

21.00 **Poznań '56** – dramat FILM społeczny, Polska 1996, reż. Filip Bajon
23.00 2026 rokiem Andrzeja FILM Wajdy: **Niewinni czarodzieje** – dramat obyczajowy, Polska 1960
0.40 **Siostry. Dziesięć panien mądrych** – film dokumentalny, Pol. 2022

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (34)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (37, 38) – serial dokum.
9.00 **Wioski wioseczki** (6, 7)
10.00 **Podglądacze przyrody** (3, 4)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (12-16) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (12)
15.00 **Technologie jutra** (3, 4)
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (23-26) – serial dok., Pol.
21.00 **Podglądacze przyrody 2** (8)
21.30 **Górale** (16) – serial dok.

22.00 Premiera: **Hezbollah. Polowanie na ludzi** – film dok., Francja 2024
23.00 **Pogromcy mafii** (2) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 **Największe śledztwa CBŚP** (2): Kibole – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (5-8) – serial dokum., Pol. 2020
5.00 **Kołowrotek** (3, 4) – mag.

METRO

6.45 **Gorączka złota 9** – dok.
8.05 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.05 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.35 **Psy i koty** – film familijny, FILM USA 2001, wyk. Jeff Goldblum
13.30 **Diagnoza** (4, 5) – obycz., Pol.
15.30 **Kryminalni** (13) – krym., Pol.
16.35 **Kryminalni 2** (1, 2) – krym.
18.50 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Yellowstone** (2, 3) – obycz.
22.05 **Na zabójczej ziemi** FILM – film sensacyjny, USA 1994
0.05 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.10 **Szpital** (768) – paradok., Pol.
2.10 **Szkoła** (519) – paradok., Pol.
3.15 **Formuła E:** ePrix Chin – podsumowanie
4.10 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

8.30 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.00 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – serial wojenny, Pol.
16.45 **Brunet wieczorową porą** FILM – komedia obycz., Pol. 1976
18.45 **Kabaretowe przeboje**
19.50 **I love kabaret EXTRA**
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Eksperyment: Odsiadka**
23.10 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**
0.20 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
1.20 **Magia nagości. Finlandia 4** – pr. rozrywk., Finlandia 2024
1.55 **Kabaretowe przeboje 4**

FOOD NETWORK

7.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.55 **Dieta czy cud?** – mag.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Wiem, co jem 4** – mag.
12.40 **Kulinarne podróże Magdy Gessler** (1/2) – film dokum.
13.40 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.45 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
16.55 **Symon gotuje w ogrodzie**
18.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.35 **Dziwaczne potrawy** – dok.
20.35 **Pojedynek na grille**
21.40 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.45 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
23.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.50 **Król mięsa 2** – mag. kulin.
3.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
12.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
14.00 **Czy jest z nami inżynier?**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
19.30 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Sekrety Houdiniego**
23.00 **Smakołyki z fabryki** – dok.
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **NASA – archiwum tajemnic**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **W pułapce żywiołów**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Wielkie konstrukcje: Megasamolot** – film dokum.
13.00 **Logistyka na wielką skalę**
14.00 **Inżynieria po katastrofie**
15.00 **Imperium Mongołów: Historia Czyngis-chana**
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Kluczowe tygodnie wojny**
19.00 **Tajemnice Strefy 51** – dok.
20.00 **Czarnobyl: Świadkowie tragedii:** Prawda – serial dok.
21.00 **Największe katastrofy budowlane:** Katastrofa podczas wyburzenia w Dallas
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

9.45 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
11.00 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.
12.05 **W okowach mrozu 3** – dok.
13.05 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
14.05 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.
16.15 **Mroźna planeta II: kulisy 2**
16.30 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
17.50 **W okowach mrozu 3** – dok.
18.50 **Mroźna planeta** – dok.
21.00 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.
22.05 **W okowach mrozu 3** – dok.
23.05 **Dlaczego giną wieloryby?** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
0.10 **Układ Słoneczny** – dok.
1.25 **Zdrowa zmiana 2** – dok.

WP

11.05 **Pogoda**
11.10 **Hitler: mordercza obsesja** (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
13.10 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
15.05 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
16.00 **Policjanci w akcji** (6)
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.
22.55 **Mistrzowie Kabaretu 14**
23.55 **Mistrzowie Kabaretu 17**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (561) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (7, 8)
9.30 **Dragon Ball Super** (51-57)
13.00 **One Punch Man** (9, 10)
14.00 **Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show**
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Kabaret na żywo. Przystanek Radość** – rozr.
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (76-79) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna:** Ukąszony
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.55 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
9.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
11.05 **Polowanie na ogród 7**
12.05 **Polowanie na ogród 4**
12.40 **Letnia chata na lata** – rozr.
14.35 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
15.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.40 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
17.40 **Kamera, akcja, wpadka!**
19.20 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
21.30 **Dorota inspiruje 3**
23.25 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.
0.30 **Sprzątaczki** (4-6) – pr. obycz.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Z wędką na koniec świata** – serial dokumentalny
7.05 **Śluby świata** – pr. rozrywk.
8.05 **Smakuj świat z Pascalem**
10.50 **Ambasady luksusu** – rozr.
11.50 **Patent na Chiny** – dok.
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Moja wielka włoska przygoda** – pr. rozrywk.
23.20 **Mój przyjaciel grizzly** – serial dokumentalny
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Za Donalem... do Europy**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Dzikie lasy Australii** – dok.
14.00 **Nilgiri: błękitne góry Indii**
15.00 **Sekrety dzikich Indii: królowie dżungli** (1) – dok.
16.00 **Dzikie szlaki Europy**
17.00 **Drapieżcy z raf koralowych** – film dokum.
18.00 **Najdziwniejsze gatunki**
19.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Oświecenie – dok.
20.00 **Europa z powietrza:** Grecja
21.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski:** Przetrwać na północy
22.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
23.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Odkupienie – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

11.30 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
13.35 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.
16.40 **Sekretne życie rzymskich cesarzy** – film dokumentalny
17.55 **Królowe areny: kobiety-gladiatorki** – dok.
19.10 **Stalin, mój ojciec** – film dok.
21.00 **II wojna światowa: Agentki:** Wojna w Azji – dok.
22.05 **Lądowanie w Normandii: Historia żołnierza** – dok.
0.05 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**
1.10 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kulisy wielkiej kuchni**
15.45 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
16.40 **Letnie inspiracje** – dok.
16.50 **Z pola na stół** – serial dok.
17.15 **U sąsiadów w kuchni 16**
18.25 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
19.45 **Dzień dobry, obiad 2**
20.40 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
21.30 **Wszystkie smaki fermentacji**
22.00 **Podróż przez smaki Chin 4** – serial dokumentalny
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** – dok.

CANAL+ DOMO HD

13.15 **Letnie inspiracje** – dok.
13.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.20 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 6**
16.10 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
17.15 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.
18.05 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7** – mag.
18.30 **Daleko od miasta 13** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
22.50 **Cudotwórcy 7** – mag.

SUPER POLSAT

12.55 **Duże dzieci** FILM – komedia, USA 2010
15.05 **Venom** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
17.30 **Polacy w świecie:** Paryż
18.00 **Świat według Kiepskich** (121, 540) – serial komediowy
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Na południe od nieba** FILM – film kryminalny, USA 2021
23.20 **Wieczorówka** – komedia, FILM USA/Chiny 2018
1.50 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (8) – serial kom.
2.20 **Świat według Kiepskich** (87, 137, 357) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.00 **63. KFPP w Opolu – Premiery** – koncert
14.00 **Rodzinka.pl** (142, 143)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 6**
15.30 **Ojciec Mateusz 33** (433)
16.25 **Ojciec Mateusz 34** (434)
17.25 **Marianna – królowa Kotliny** – film dokum., Pol. 2010
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś:** Emilia Krakowska – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (288)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (269)
21.30 **Cztery pory roku w Hawanie** (4) – serial krym.
22.30 **Uczciwy złodziej** – dramat FILM kryminalny, USA 2020

PLANETE+

12.30 **Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią** (2) – dok.
13.35 **Dzikie psy** (2) – film dokum.
14.45 **Niewolnicy Kanału Panamskiego** – film dokum.
15.55 **1312. Afryka odkrywa Amerykę** – film dokum.
17.00 **Ginące rzemiosła Korei**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Mam zamek** – serial dokum.
19.10 **Mam zamek 2**
19.45 **Nicole Kidman. Oczy szeroko otwarte** – film dok.
20.50 **Henry Ford. XX-wieczny życiorys** – film dokum.
22.00 **Sekta** – serial dokumentalny

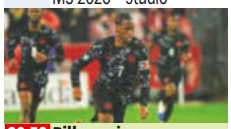
TVP DOKUMENT

13.10 **Tacy byliśmy** (3)
13.40 **Wielka naturalna bariera** (3) – film dok., Australia 2022
14.45 **Misja: Morze Śródziemne. Podwodne muzeum** – dok.
15.50 **Sekrety dzikich kwiatów**
16.55 **Kultura miejska:** Ateny
17.55 **Sanatorium miłości 3**
18.50 **Agatha Christie: w stulecie Herkulesa Poirota i miss Marple**
20.10 **Tom Cruise: ostatnia gwiazda filmu** – film dokum.
21.35 **Gwardia Szwajcarska. Armia Watykanu** – film dok.
22.40 **Tamte lata, tamte dni**

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

3.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Algieria – Austria **(live)**
6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Chorwacja – Ghana
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.35 **Polska Liga Żeglarska**
11.00 **Wioślarstwo:** PŚ w Lucernie – finały **(live)**
15.00 **Lekkoatletyka:** Memoriał Czesława Cybulskiego – Poznań 2026 **(live)**
19.00 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
20.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio



20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**
0.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Kolumbia – Portugalia
0.45 **Sporty walki:** Oktagon 90 w Berlinie
3.00 **Boks:** Gala w Las Vegas: Edwin De Los Santos – Jose Valenzuela **(live)**

EUROSPORT 1

12.00 **Kolarstwo kobiet:** Mistrzostwa Francji
13.00 **Kolarstwo kobiet:** Mistrzostwa Hiszpanii
13.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego **(live)**
15.15 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego **(live)**
17.15 **Kolarstwo kobiet:** Mistrzostwa Francji
18.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield
20.00 **Żużel** – magazyn
20.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego

21.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego
22.00 **Motocross:** Mistrzostwa Świata w Aguedzie – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
0.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy
12.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Chiny – Niemcy **(live)**
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Francja – Japonia **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio **(live)**

19.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna **(live)**
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna
1.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

7.30 **Małe i duże przygody Miffy**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Ziarno**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**

13.45 **Świnka Peppa**
14.30 **Oli i Luna**
14.50 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.35 **Mała Marinette**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Pszczółka Maja**

MINIMINI+

9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Mush-Mush i Grzybaszki**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia 2**

15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Barbie: Przygody**
FILM **księżniczek** – film animowany, USA 2020
19.11 **Baczne oczka 2**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**

TVN 24

7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.35 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**

20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.00 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.30 **Szkło kontaktowe**
3.30 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

12.10 **Turbokozak**
13.20 **Turbokozak**
14.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
15.40 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Motor Lublin **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Stal Gorzów – Unia Leszno **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.15 **Boks:** BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros
0.30 **Liderzy. W centrum gry** (1)
1.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Lech Poznań

EUROSPORT 2

9.30 **Kolarstwo kobiet:** Mistrzostwa Francji
11.00 **BMX:** ME – Sarrians 2026
12.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
14.00 **Motocross:** MŚ w Aguedzie – 1. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP **(live)**
16.00 **Formuła E:** ePrix Chin
17.00 **Motocross:** MŚ w Aguedzie – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP **(live)**
19.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Francji
20.00 **Golf:** Travelers Championship – finał **(live)**
1.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
13.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Iran – Kuba **(live)**
16.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
18.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Paryżu **(live)**
20.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Serbia – USA **(live)**
23.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Rafael Fiziev – Manuel Torres 28.06.2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

7.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
9.55 **Sonic Prime**
10.55 **Harmidom 5**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.15 **Niebezpieczny Henryk 3**
14.15 **That Girl Lay Lay 2**
15.10 **Harmidom 10**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.30 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
19.10 **Niebezpieczny Henryk 4**
20.00 **Harmidom 5**

TELETOON+

7.39 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.32 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.15 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
16.48 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO (DVB-T2)

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **100 pytań do...**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.32 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz półfinałowy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – finał
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał
18.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – finał
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – półfinał
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Lechia Gdańsk

ELEVEN SPORTS 1

11.15 **F2: Chasing the Dream**
11.30 **Formuła 1:** GP Austrii – sesja kwalifikacyjna
12.55 **Formuła 1:** GP Austrii – parada kierowców **(live)**
13.30 **Formuła 1:** GP Austrii – studio **(live)**
15.00 **Formuła 1:** GP Austrii **(live)**
17.00 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii – studio **(live)**
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
20.00 **Formuła 2:** Grand Prix Austrii
21.15 **Formuła 3:** Grand Prix Austrii
22.40 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)
23.45 **Made in Italy** (11)
0.00 **Ligue 1 Show** (33)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.00 **Tenis:** Turniej ATP na Majorce – finał gry pojedynczej
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
12.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Ukraina **(live)**
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Kanada – Brazylia **(live)**
20.15 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Słowenia – Włochy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex in Space**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Psi Patrol 4**
12.54 **Świnka Peppa 2**
13.30 **Świnka Peppa 3**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.10 **Małe Królestwo Bena i Holly**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Bajkowa przygoda**
FILM **Goofy'ego** – anim., USA 2016
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Iron Man i super ekipa**
18.00 **Jej Wysokość Zosia: Była sobie księżniczka** – film animowany, USA 2012

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.30 **Państwo w państwie**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Wilki – Stal Rzeszów
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – Polonia Piła **(live)**
17.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
18.20 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
19.20 **Premier League Stories** (46)
20.00 **Liderzy. W centrum gry** (1)
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 160
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
0.55 **Boks:** BKFC Fight Night

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Pisa SC – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Wolfsburg
18.00 **Bundesliga Goal Special** (22)
18.30 **Ligue 1 Show** (35)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Levante
23.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT PLAY

8.05 **Kołowrotek**
9.35 **Taaaka ryba**
10.05 **Jedziemy na ryby!**
12.10 **Chłopaki do wzięcia**
13.05 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
0.05 **Tajna historia XX wieku**
4.10 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.45 **Z drugiej ręki**
12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Moto kombat**
14.00 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
17.00 **Ciężarówką przez Stany 4**
18.00 **Mobilni mechanicy**
18.45 **Raport końcowy**
19.10 **Nic do zgłoszenia**
21.10 **Jeździć, obserwować**
21.55 **Moto kombat**
22.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.10 **Moto Fachury**
23.55 **Wojny samochodowe**
0.55 **101 napraw**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.55 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.45 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość to najlepsza terapia** – film obyczajowy, Niemcy 2023
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM (DVB-T2)

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

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

Był jednym z pięciorga dzieci szewca i krawcowej z Sieradza.

Ikona stylu

Lubił szokować wymyślnymi strojami.

Latał prywatnym samolotem i kochał luksus.

Jego fryzurami zachwycała się gwiazda Hollywood, Bette Davis.

RĘKA FRYZJERA • ANTONI CIERPLIKOWSKI

Kapelusze poszły w kąt

Tworząc podwaliny haute coiffure, czyli „wielkiego fryzjerstwa", na zawsze odmienił ten zawód. Nie bez powodu Antoine de Paris zyskał miano króla fryzjerów. 5 lipca minie 60 lat od jego śmierci.

RĘKA FRYZJERA PO 29.06 godz. 18.55 TVP DOKUMENT

Wszystko zaczęło się w Sieradzu. To tam Antoni Cierplikowski (1884-1976) odkrył, że ma niezwykły talent do układania włosów. Jego „królikiem doświadczalnym" została siostra. Antoś wysmarował jej loki miodem, próbując utrwalić fryzurę. Efekt był zaskakujący nie tylko dla niej, ale także dla pszczół, znęconych tak wonną pomadą. Los szykował jednak znacznie większą rewolucję w życiu chłopaka…

Skandal w Paryżu

Na początku XX wieku przyjechał do Paryża. Kobiety nosiły wtedy kapelusze i ciężkie koafiury. Antoni – dla Francuzów Antoine – uznał, że to przeżytek. Zaczął lansować fryzury „na chłopczycę". Gdy w 1909 roku obciął włosy aktorce Ève Lavallière, wywołał skandal. Konserwatywna część społeczeństwa nie kryła oburzenia, ale kobiety spragnione zmian były zachwycone. Mimo niechętnych spojrzeń mężów tłumnie ruszyły do fryzjerów, prosząc o takie samo cięcie. To właśnie uczesanie pomysłu Antoine'a i projekty Coco Chanel stały się symbolami mody okresu międzywojennego.

Polak przestał być zwykłym rzemieślnikiem. W jego paryskim salonie pojawiały się największe sławy: Mata Hari, Sarah Bernhardt, Josephine Baker, Édith Piaf i Brigitte Bardot. Klientki wiedziały, że oddają się w ręce artysty. Kiedy któraś próbowała pouczać go, jak ma ją uczesać, odpowiadał z nutką sarkazmu: – A czy powiedziałaby pani Picassowi, jak powinien malować?

Jego sława szybko dotarła za ocean. Otworzył salon Antoine de Paris przy Piątej Alei w Nowym Jorku. Projektował fryzury dla Grety Garbo, Poli Negri, Marlene Dietrich, Bette Davis i Joan Crawford. Wprowadził modę na mycie włosów przed strzyżeniem, elektryczne suszarki, lakiery...

Szklany dom

Zarabiał krocie, ale nie szło to w parze z oszczędnością. Latał prywatnym samolotem, z którego rozrzucał kwiaty. Mieszkał w szklanej willi. Ba, spał w trumnie ze szkła! Nie ukrywał, że lubi ekstrawaganckie przedmioty. Zamówił sobie nawet samochód w kształcie kwadratu. Uwielbiał też szokować. Chętnie przebierał się w stroje zaprojektowane przez swoją przyjaciółkę Sarę Lipską. Zdarzało mu się spacerować po Lasku Bulońskim z psem pomalowanym na niebiesko. Sam zresztą także miał błękitną czuprynę!

Ogromne emocje budziło jego życie prywatne. Choć był żonaty z manikiurzystką Marie-Berthe Astier, z którą stworzył świetnie prosperujące przedsiębiorstwo, nie ukrywał swojej homoseksualności. Mimo rozstania zachowali wzajemny szacunek, a Marie-Berthe pomagała mu prowadzić interesy. I bez przerwy narzekała na jego rozrzutność…

Antoine mógł zdeponować majątek w banku, ale wolał rozdawać pieniądze. Wspierał artystów, pomagał znajomym, finansował przedsięwzięcia, które uważał za ważne. Po wojnie przekazał środki na odbudowę Zamku Królewskiego w Warszawie. Nic dziwnego, że pod koniec życia jego fortuna niemal się rozpłynęła.

Gdy wrócił do rodzinnego Sieradza, nie przypominał już króla paryskich salonów. Zmarł w 1976 roku, mając 91 lat. W pamięci potomnych zapisał się jako wizjoner, który wywarł ogromny wpływ na postrzeganie kobiecego piękna.

MACIEJ MISIORNY

FOT. Narodowe Archiwum Cyfrowe (3), East News

RE_MIND. CHCĘ TO POWIEDZIEĆ

Muzyka dla zdrowia

RE_MIND. CHCĘ TO POWIEDZIEĆ PO 29.06 godz. 20.30 TVP 1

Jedynka pokaże wyjątkowy koncert, który zainaugurował obywający się w dniach 22-24 czerwca we Wrocławiu „Re_Mind – Kongres i Festiwal Psychologiczny". W niezwykłej, zabytkowej Hali Stulecia artyści w autorski sposób wyrazili własne refleksje na temat wymiany myśli z drugim człowiekiem, ludzkich emocji i własnych doświadczeń. Mela Koteluk, Natalia Przybysz, WaluśKraksaKryzys oraz inne gwiazdy polskiej sceny muzycznej zaprezentowali utwory wyrażające ich zaangażowanie w tematykę zdrowia i dobrostanu psychicznego – tematów kluczowych dla całego festiwalu. Koncert poprowadziła Gabi Drzewiecka. **EGP**

We Wrocławiu pojawi się także WaluśKraksaKryzys.

Refleksyjna i delikatna Mela Koteluk.

Naukowiec posiada wiedzę, która w rękach Niemców może doprowadzić do katastrofy.

ZA LINIĄ WROGA

Na odsiecz doktorowi

ZA LINIĄ WROGA PO 29.06 godz. 20.00 STOPKLATKA

Druga wojna światowa. Nazistowskie wojska zajmują tereny Polski i błyskawicznie posuwają się naprzód. W ręce okupantów trafia wybitny naukowiec, doktor Fabian (Paweł Deląg), który doskonale zna się na broni jądrowej, a jego wiedza może wpłynąć na losy konfliktu. By nie dopuścić do wykorzystania jego odkryć przez Niemców, alianci organizują ryzykowną misję ratunkową. Dowodzenie operacją powierzają oficerowi Kaminskiemu (Ed Westwick), który wraz z elitarnym oddziałem przenika na teren okupowanej Polski. Celem jest odnalezienie naukowca i bezpieczne przetransportowanie go do Wielkiej Brytanii, zanim będzie za późno. **MAM**

POLSKA Z GÓRY 10

Kraj z wysokości

POLSKA Z GÓRY 10 PO 29.06 godz. 18.40 PLANETE+

W dziesiątej odsłonie programu ujrzymy Polskę od południowych krańców Wielkopolski po beskidzkie grzbiety i pomorskie wrzosowiska. Podążymy od Wału Pomorskiego po Bramę Morawską – śladami wielkich wydarzeń i lokalnych dramatów. Ta seria to także podróż wzdłuż rzek – naturalnych osi krajobrazu i historii. Pilica poprowadzi nas przez Jurę Krakowsko-Częstochowską, z jej wapiennymi skałami i zamkami. Wisła połączy Mazowsze i Kujawy, a kamery pokażą różnorodne, ale i wspólne dla tych regionów tradycje. Z kolei śląskie rzeki i lasy Stobrawskiego Parku Krajobrazowego odsłonią świat natury, który przez wieki współistniał z przemysłem i człowiekiem. **MP**

Nowy sezon

Tym razem spojrzymy z lotu ptaka m.in. na Pilicę.

Fot.: AKPA, Reporter, Stopklatka, Planete+

TVP 1 DVB T2

5.20 63. KFPP w Opolu – Superjedynki – skrót koncertu, Polska 2026
5.50 Akacjowa 38 (885) – 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
8.15 Czterdziestolatek (21-ost.): Smuga cienia, czyli pierwsze poważne ostrzeżenie – serial obyczajowy, Polska 1977 (patrz obok)
9.25 Ranczo 6 (68): Narracja negacji – serial obyczajowy, Polska 2012
10.15 Komisarz Alex 6 (76): Przekręt – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 Ojciec Mateusz 14 (186): Złomiarze – serial kryminalny, Polska 2015
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Rok w ogrodzie extra (444)
12.55 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.00 Złoty chłopak (322) – 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 (963) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (900) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Re_Mind. Chcę to powiedzieć – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
22.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** (patrz obok)
0.55 Za jakie grzechy – komedia romantyczna, Kanada/USA 2009, reż. Jonas Elmer, wyk. Renée Zellweger, Harry Connick Jr., Siobhan Fallon, J.K. Simmons
FILM Lucy Hill, kobieta sukcesu, po przeprowadzce na prowincję zmienia swoją hierarchię wartości. **105 min**
2.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** ▶ 5.15

8.15 OBYCZAJOWY

Czterdziestolatek (21-ost.)
Podczas inspekcji dochodzi do poważnej kłótni między dyrektorem Karwowskim (Andrzej Kopiczyński, zdj.) a technikiem Maliniakiem. Ostra wymiana zdań kończy się bardzo źle dla Stefana, który z atakiem serca zostaje zabrany do szpitala. **70 min**

20.30 KONCERT

Re_Mind. Chcę to powiedzieć
We wrocławskiej Hali Stulecia wystąpią m.in. Zakopower, Natalia Szroeder (zdj.), Krzysztof Zalewski, Mela Koteluk, Zakopower, Natalia Przybysz i Piotr Rogucki. Widowisko będzie okazją do refleksji nad tym, jak wielką wartość mają szczera rozmowa i troska o zdrowie psychiczne. **100 min**

22.20 SPORT

Piłka nożna
Na stadionie w Bostonie o awans do 1/8 finału powalczy m.in. zwycięzca grupy E. Trudno wyobrazić sobie, by w tej roli nie wystąpili Joshua Kimmich (zdj.) i jego koledzy z reprezentacji Niemiec. **155 min**

TVP 2 DVB T2

4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1783) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Rodzina (nie od) święta: Duchowny zaprzyjaźniony z rodziną – szansa czy zagrożenie dla relacji? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 Barwy szczęścia (3342) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Okrasa łamie przepisy: Spotkanie z trawą żubrową – magazyn kulinarny, Polska 2025
Znawca kuchni odwiedza okolice Puszczy Białowieskiej. Widzowie poznają właściwości turówki wonnej, zwanej trawą żubrową. Zobaczą także, jak przyrządzić m.in. smażony kalafior z aromatycznym masłem i bobem. **30 min**
12.00 Wyższa Szkoła Jazdy (4) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (132) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (864): Ostatni rzut oka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (421) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (133) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Bayza powoduje wypadek, by zemścić się na Hancer. Nusret przyznaje się Cihanowi, że wraz z jego byłą ukochaną knuł podstęp, chcąc mu zaszkodzić. Sinem przyjmuje oświadczyny Meliha. **60 min**
18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** (patrz obok)
21.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
22.20 Na sygnale (855, 856): Miało być tak pięknie; Quo vadis, Dobku? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
23.25 Pułkownik Kwiatkowski
FILM – komediodramat, Polska 1995, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marek Kondrat, Renata Dancewicz, Zbigniew Zamachowski, Adam Ferency, Artur Barciś (patrz obok)
1.35 Karol, władca Hiszpanii (2) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
2.35 Nasz dom w górach (9) – serial obycz., Niemcy 2020
3.35 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.25

18.50 SPORT

Piłka nożna
O awans do 1/8 finału mundialu zawalczy zwycięzca grupy C, w której rywalizowały m.in. Brazylia, Maroko i Haiti, z drugim zespołem grupy F. Najbardziej prawdopodobna wydaje się konfrontacja faworyzowanych Canarinhos z reprezentacją Holandii lub Szwecji. **155 min**

22.20 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (855, 856)
Sylwia ulega wypadkowi na skuterze. Z pomocą spieszą jej zespoły Basi i Piotra. Pacjentem ekipy doktor Reiter jest mężczyzna uczulony na mięso. Doznał silnej reakcji anafilaktycznej po zjedzeniu dania z wegańskiego baru. Na ślub Britney (Paulina Zwierz, zdj.) przyjeżdża jej matka, Grażyna. **65 min**

23.25 KOMEDIODRAM.

Pułkownik Kwiatkowski
Rok 1945. Wojskowy lekarz (Marek Kondrat, zdj.), by zaimponować kobiecie, podaje się za pułkownika UB. Jego mistyfikacja doprowadza do uwolnienia więźniów politycznych. **130 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (308, 309): Wstydliwa przeszłość; Druga młodość – fab.-dok., Polska 2011
Ewelina jest szantażowana przez mężczyznę, który grozi ujawnieniem jej tajemnicy. Kilka lat temu grywała w Niemczech w filmach pornograficznych. Detektywi odkrywają, że prześladowca współpracuje z przyjaciółką klientki. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1239, 1240) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Katarzyna od kliku miesięcy spotyka się z Lechem. Marzy o otworzeniu własnej cukierni. Odkrywa, że mężczyzna okradł ją ze wszystkich oszczędności. **125 min**
11.35 Gliniarze (856, 857): Nalot; Świadek widmo – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1486, 1487): Pierwsza lekcja; Poślubić damskiego boksera – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1053, 1054): Martwy ciąg; Sekrety i kłamstwa – serial paradokum., Polska 2025
Kobieta odbiera telefon od narzeczonego, który prosi o wybaczenie. W tle słychać odgłosy walki, a po chwili połączenie się urywa. Odtąd z mężczyzną nie ma kontaktu. Jeden z tropów prowadzi do siłowni, w której pracował zaginiony. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
20.00 Megahit: **Szklana pułapka 5**
FILM – film sensacyjny, USA 2013, reż. John Moore, wyk. Bruce Willis, Sebastian Koch, Jai Courtney, Mary Elizabeth Winstead (patrz obok)
22.05 Wielki mur – film fantasy,
FILM USA/Chiny/Hongkong 2016, reż. Yimou Zhang, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe, Andy Lau (patrz obok)
0.15 Zasady walki – dramat
FILM sensacyjny, USA/Kanada 2000, reż. Christian Duguay
W nowojorskim porcie znaleziono zwłoki uciekinierów z Wietnamu. Agent Neil Shaw (Wesley Snipes) ma ustalić, czy za zbrodnią stoją Chińczycy. Wpada w tarapaty. **160 min**
2.55 Nasz nowy dom (368) – reality show, Polska 2026
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (62) – pr. rozr., Polska 2017

13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1486, 1487)
Studentka Marta zakochuje w kuzynie przyjaciółki. Pewnego dnia ktoś rzuca w nią kamieniem. Podejrzenia padają na byłego partnera. Tymczasem dziewczyna potajemnie oddaje wybrankowi, który ma problemy finansowe, rodzinne oszczędności. **130 min**

20.00 SENSACYJNY

Szklana pułapka 5
Policjant McClane (Bruce Willis, zdj.) udaje się do Rosji, by odnaleźć syna, Jacka (Jai Courntney, zdj.), przebywającego w moskiewskim więzieniu. Na miejscu odkrywa, że chłopak jest doskonale wyszkolonym agentem CIA i uczestniczy w tajnej misji. Dołącza do niego, by udaremnić atak nuklearny. **125 min**

22.05 FANTASY

Wielki mur
Łucznik William (Matt Damon, zdj.) wraz z towarzyszem dociera do warowni otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku siejących spustoszenie stworzeń. Dołączają do wojowników walczących z bestiami. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB-T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1683) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (9) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2025
12.35 Ukryta prawda (1667, 1668, 1716) – serial paradokumentalny, Polska
Ela, samotna matka, zatrudnia się jako kelnerka w restauracji, której szefem kuchni jest Włoch Antonio. Kiedy mężczyzna wyjeżdża, pracownica odkrywa, że jego dziewczyna go zdradza i okrada. **190 min**
15.45 Detektywi (100) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
16-letnia Kaja zaginęła ze swoim chłopakiem. Wraz z nimi z domowego sejfu rodziców dziewczyny zniknęły pieniądze. Detektywi podążają tropem pary na Śląsk. Dokonują makabrycznego odkrycia. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (56) – serial obyczajowy, Polska 2025
Młody bokser skarży się na ból w klatce piersiowej. Kaja podejrzewa u niego zawał serca. Ojciec pacjenta podważa jej diagnozę. Na SOR trafia również wystraszony 7-latek z bólem brzucha. **65 min**
17.55 Młode gliny (8) – serial kryminalny, Polska 2026
Na bazarku znaleziono zwłoki wychudzonej kobiety. Na ciele denatki widoczne są ślady przemocy. Wkrótce pojawia się młody Czeczen poszukujący zaginionych sióstr. Trop wiedzie policjantów do lokalnego gospodarstwa. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.50 REALITY SHOW
Bitwa o gości (7)
Karolina i Łukasz zapraszają rywali do swoich kultowych domków w Wielkopolsce. Sebastian i Paulina prezentują autorską Turkusową Wyspę. Z kolei Agnieszka, właścicielka pałacu, i Natalia, jej menadżerka, otwierają przed uczestnikami drzwi XIX-wiecznej rezydencji. **70 min**

22.00 FANTASY
Zmierzch
Siedemnastoletnia Bella Swan (Kristen Stewart, zdj.) przenosi się do ojca, szeryfa w Forks. W nowym liceum zakochuje się w Edwardzie Cullenie (Robert Pattinson, zdj.). On wyznaje, że jest wampirem, ale to jej nie zraża. Szybko stają się nierozłączni. Na drodze ich miłości staje jednak drapieżny instynkt chłopaka. **140 min**

20.15 Na Wspólnej (4236) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Bitwa o gości (7) – reality show, Polska 2025(patrz obok)
22.00 Zmierzch – film fantasy, USA 2008, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Billy Burke, Peter Facinelli, Elizabeth Reaser (patrz obok)
FILM
0.20 Matrix: Zmartwychwstania – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Yahya Abdul-Mateen II, Jonathan Groff (patrz obok)
3.30 Uwaga! – magazyn reporterów
3.50 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
4.35 Szpital św. Anny (126) – serial obyczajowy, Polska 2026

0.20 FILM SF
Matrix: Zmartwychwstania
Thomasa (Keanu Reeves, zdj.) dręczą halucynacje. W kawiarni spotyka Trinity (Carrie-Anne Moss, zdj.), ale nie pamięta wydarzeń z przeszłości. Wkrótce oboje znów stają do walki. **190 min**

TV PULS DVB-T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (20, 21): Odpłata; Wiersz wolny – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Śmierć bez ostrzeżenia; Uroki ojcostwa – serial sensacyjny, Niemcy 2016, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer
10.00 Maria z przedmieścia (37, 38) – telenowela, Meksyk 1995
Maria przypuszcza, że Penélope szantażuje jej męża. Namawia mężczyznę, by zapłacił jej za milczenie. Luis Fernando chce sięgnąć po oszczędności, ale Maria już wcześniej je wykorzystała. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (105) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Dochodzi do kłótni, podczas której Omar bije Marichuy. Juan Miguel żąda, aby żona zrezygnowała z kariery. Grozi, że odbierze jej synka. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (39) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (24) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (520, 521) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Michał pomaga 80-letniej Zofii, której wnuczka zniknęła z oczu. Adam dostarcza paczkę dziewczynom, które bawią się na wieczorze panieńskim. Sądzą one, że kurier jest tancerzem erotycznym. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962, 963) – serial obyczajowy, Polska 2026
Emerytka Danusia postanawia zapewnić szczęście swojemu wnukowi. Wpada na pomysł, jak odzyskać zaległe alimenty od zaniedbującego go ojca, Huberta. Kazimierz przekazuje Alicji ważne wieści dotyczące pracy w lombardzie. **120 min**

20.00 DRAM. SENS.
Szalony lot
Podczas manewrów terroryści uprowadzają samolot szturmowy X-77. Chcą wykorzystać go do zrzucenia bomby biologicznej. Misja odzyskania maszyny zostaje powierzona agentowi Sandsowi (Steven Seagal). Pomagają mu Jessica (Ciera Payton, zdj.) i kpt. Jannick (Mark Bazeley). **125 min**

22.05 SENSACYJNY
Zatopieni
Najemnik Chris Cody (Steven Seagal, zdj.) ma schwytać terrorystę, który przetrzymuje na pokładzie okrętu podwodnego pięciu amerykańskich żołnierzy. Rząd zataił jednak przed nim, że uwięzieni marines to istoty stanowiące efekt tajnego eksperymentu CIA, który polegał na kontroli ludzkich umysłów. **115 min**

20.00 Szalony lot – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Rumunia/USA 2007, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Steve Toussaint, Angus MacInnes, Mark Bazeley (patrz obok)
FILM
22.05 Zatopieni – film sensacyjny, Bułgaria/Wielka Brytania 2005, reż. Anthony Hickox, wyk. Steven Seagal, Christine Adams, William Hope, Nick Brimble (patrz obok)
FILM
0.00 Uciekaj albo walcz – film sensacyjny, USA 2020, reż. Kyle Rankin, wyk. Eli Brown, Isabel May, Olly Sholotan, Radha Mitchell (patrz obok)
2.10 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.10 Dzielnica strachu 9 (396) – serial kryminalny, Pol. 2025
4.15 Zobacz to!

0.00 SENSACYJNY
Uciekaj albo walcz
Miastem wstrząsa seria eksplozji. Tymczasem uzbrojeni napastnicy wdzierają się do szkoły i terroryzują uczniów. Uwięziona licealistka Zoe Hull (Isabel May, zdj.) usiłuje ocalić swoich rówieśników. **130 min**

TVN 7 DVB-T2

5.20 Ten moment (46) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (757-759) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1329, 1427, 1428) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1072-1074) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (113): Żółte róże – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital (764, 765) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Doktor Piotr Wójtowicz leczy młodą kobietę, która jest silnie uczulona na kiwi. Mężczyzna przywozi na oddział córkę – ofiarę wypadku samochodowego z dużymi problemami z oddychaniem. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (497): Wymarzony awans
Artur Mersel, właściciel dobrze prosperującej firmy, zostaje oskarżony o gwałt na pracownicy. Sędzia bierze pod uwagę możliwość, że mężczyznę wrobiono. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Kobieta wzywa policję do mieszkania sąsiadów. Jej zdaniem doszło do pobicia. Śledczy, wyjaśniając sprawę, trafiają na trop grupy przestępczej. Inny patrol przyjeżdża na osiedle, gdzie ktoś wyrzucił przez okno telewizor, który omal nie zabił przypadkowego przechodnia. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1520) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Do Małgosi dociera informacja, że jej ojczym cierpi na alzheimera. Często wspomina Urszulę – najprawdopodobniej dawną miłość. Pasierbica chce odnaleźć tę kobietę. Dzięki listowi trafia na pewien trop. **60 min**

20.00 THRILLER SF
Push
Tajna agencja chce stworzyć niezwyciężoną armię z osób mających nadnaturalne zdolności. Na jej liście są posiadający umiejętność telekinezy Nick Gant (Chris Evans, zdj.) oraz potrafiąca sterować ludzkimi myślami Kira. Ich tropem podąża Carver (Djimon Hounsou, zdj.). **145 min**

22.25 FILM SF
Ghost in the Shell
Major (Scarlett Johansson, zdj.), hybryda człowieka i maszyny, jest agentką elitarnej jednostki zajmującej się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. Pewnego dnia członkowie grupy muszą zbadać sprawę Hideo Kuze. Przestępca zamierza przejąć technologię umożliwiającą kontrolowanie ludzkich umysłów. **135 min**

20.00 Push – thriller s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2009, reż. Paul McGuigan, wyk. Colin Ford, Joel Gretsch, Djimon Hounsou, Dakota Fanning (patrz obok)
FILM
22.25 Ghost in the Shell – film s.f., USA/Wielka Brytania/Chiny 2017, reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson, Pilou Asbaek, Takeshi Kitano, Juliette Binoche (patrz obok)
FILM
0.40 Tożsamość strachu – thriller, USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Katherine Heigl, Harry Connick Jr., Madison Iseman, Israel Broussard (patrz obok)
3.00 Żyjąc z potworem 8 (16) – serial dokumentalny, USA 2020
4.00 Fachowcy (2) – serial paradokumentalny, Polska 2017

0.40 THRILLER
Tożsamość strachu
Cierpiąca na schizofrenię nastoletnia Rain (Madison Iseman, zdj.) podejrzewa sąsiadkę o przetrzymywanie w domu porwanej dziewczynki. Razem z kolegą próbuje wyjaśnić sprawę. **140 min**

20

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

TVP 3 (DVB-T)

9.05 Przed ekranem – mag.
9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (182)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Lato na ROD'os – dok.
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...

TVP POLONIA

16.00 Zaraz wracam 2 (102) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3332) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – magazyn informacyjny
18.15 Słownik polsko@polski (674) – talk-show, Polska
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki – program rozrywk., Pol.
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (142) – reality show, Polska 2025
8.55 Policjantki i Policjanci (492, 493) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1150, 1151) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1519, 1520) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (924-926) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1390) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (485) – reality show, Polska 2025

PULS 2 (DVB-T2)

9.45 Bing 4 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi! – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
13.35 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
17.35 Gumisie 4 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (242) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (12) – serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (187, 188)
15.20 Niepewne sytuacje 3
15.50 Kocham Cię, Polsko! (5)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży

TTV HD (DVB-T2)

7.35 DeFacto 10 (10, 11)
8.30 Kartoteka 11 (11, 12)
10.35 Detektywi (9, 10)
12.35 Zakup w ciemno 3 (36)
13.35 Zakup w ciemno 7 (21)
14.35 Nic do ukrycia 2 (3)
15.35 Złomowisko PL 4 – dok.
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (6)
18.05 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (6) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (29)
21.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN

19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (183)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.

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

WOJENNY

20.50 Czas honoru. Powstanie (6) – Pol. 2014
Drugi tydzień walk. Powstańcy są załamani śmiercią Mickiewicza. Janek i Bronek dyskutują nad szyfrem na zdjęciach z portfela Inżyniera. Ojciec Twardego znajduje Wandę w szpitalu. **55 min**

21.45 Królowa Bona (5) – hist.
22.45 To jest grane (69) – muz.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Kod bezpieczeństwa
0.15 Moda na język polski (90) – magazyn
0.40 Zaraz wracam 2 (102)
1.10 Opowieści z Greenpointu (12)
1.30 Program informacyjny 19.30

OBYCZAJOWY

19.00 Policjantki i Policjanci (1391) – Polska 2026
Załoga bada sprawę seniorki, która zgłosiła się po odbiór nowego dowodu osobistego. Urzędniczka podejrzewa, że kobieta nie jest tym, za kogo się podaje. **60 min**

20.00 Uroczysko (189, 190)
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (121) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1004) – krym., Pol. 2026
23.05 Dziedzictwo – thriller, FILM USA 2020, wyk. Lily Collins
1.30 Love Island. Wyspa miłości (22)
2.35 Interwencja – mag.
2.50 SuperLudzie (31-35)

OBYCZAJOWY

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970)
Nano martwi się, że nie zdoła znaleźć mieszkania na wynajem w korzystnej cenie. Natalia przekazuje w lombardzie pewne wieści. Tomek przynosi na Cichą laskę, pamiątkę po dziadku. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 9 (402, 403) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (3, 4) – dok.
1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (634) – obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (476) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (187) – obycz.
4.00 Niesamowite! (20, 21)

TELETURNIEJ

20.10 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

21.10 Kabaret Letnią Porą (28) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (51) – serial komediowy, Polska 2011
22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
0.55 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaret Letnią Porą (1, 36) – pr. rozr., Pol. 2021
4.25 Hity wszech czasów (51) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (11)
Widzowie obejrzą finał „Hotelu Paradise", sprawdzą, jak radzą sobie zawodnicy w „Ninja kontra Ninja" i będą śledzić meandry „M jak miłość". Na kanapach zasiądą goście specjalni. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (5) – fab.-dok., Pol.
1.00 Ciężarówką przez Indie (12) – serial dok.
2.00 Wyburzacze 8 (3, 4)
3.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (28, 29) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.45 Bez kantów **17.15** DorastaMy **17.30** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Dokument **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.45 Spotkania z ekologią **17.00** Raport naukowy **17.30** Studio polityka **18.15** Jeszcze dzień z życia **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Droga **17.30** Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama

KATOWICE 16.46 Dej pozór **17.13** Dzień z bliska **17.43** Sobota w Bytkowie **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** Pełnosprawni **17.30** Magazyn medyczny **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.51 Koncert **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Który jesteś **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Pracownia reportażu **21.00** Słodko gorzka **21.15** Idź się zbadaj **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Włącz SPORT **17.30** Teleskop **17.45** Magazyn **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaułki rzeczmiosła **21.01** Sportowy weekend **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Magazyn sportowy **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.55 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych **17.20** RoweLove **17.32** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Kościół z bliska **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.43 Magazyn Dolnośląski **17.07** W swoim czasie **17.24** Kurs na kompetencje **17.36** Jeździectwo **18.30** Fakty **18.58** Przyszłość jest teraz **19.12** Nie taki internet straszny **21.02** Dlaczego krowa... **21.15** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 19 (246, 247) – krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (635, 636)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (68)
13.20 Komisarz Alex 3 (32)
14.15 Ranczo 5 (63, 64) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (310)
19.20 Ranczo 6 (74) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (304, 305)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (433)
22.20 Sicario 2: Soldado FILM – thriller, USA 2018
0.35 Dzieci i ryby – komedia FILM obyczajowa, Polska 1996

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.40 Dekalog 1 – dramat FILM psychologiczny, Polska 1988
12.45 Gauguin na Tahiti. Raj utracony – film dok., Wł.
14.20 Kosmos 1999 (7) – s.f.
15.20 Weiser – dramat FILM psychologiczny, Niemcy/Polska/Szwajcaria 2000
17.10 Siedem życzeń (3) – przyg.
18.15 Dźwięk Nowego Jorku (5) – serial dokumentalny
19.00 Pan wzywał, milordzie? 4 (2) – kom.
20.00 Śmierć nadejdzie jutro FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2002
22.25 Valmont – dramat FILM kostiumowy, Francja/Wielka Brytania/USA 1989
0.50 Sibelius. Siedem symfonii – dok., Finlandia
2.10 Kulturalni – magazyn kult.

ANTENA HD (DVB-T2)

11.50 Klątwa Wyspy Dębów 6 (18, 19) – reality show, USA
13.45 Australijscy poszukiwacze złota 2 (3, 4) – serial dok., Australia
15.45 Wojny kontenerowe (11, 12) – serial dokum., USA
16.45 77 TV 5 (22) – pr. rozr., Pol.
17.50 77 TV 2 (2) – pr. rozr., Polska
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (5) – serial krym.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.25 Detektywi z Bordeaux 4 (6) – serial krym., Fr./Belgia
0.30 Polska. Największe tajemnice 2 (4) – rozr., Pol.

TV 6 (DVB-T2)

6.55 Policjantki i Policjanci (691, 692) – serial obycz.
8.50 Kobra – oddział specjalny (10, 11) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (121-123)
13.55 Policjantki i Policjanci (1191) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (27, 28) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (12, 13) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (18, 19)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (183, 184)
21.55 Czarna lista (17) – krym.
22.55 Łowca pedofilów (177-180) – serial dokum.
0.55 Więzienie (199, 201, 200, 202) – serial dokumentalny
2.55 Cobra Kai (20) – przyg.
3.35 Septagon (86, 87) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 15 (2) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (5) – serial krym.
12.55 Śledztwa siostry FILM **Bonifacji: odcinek świąteczny 2023** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2023
15.00 Ojciec Brown 6 (10)
16.00 Lewis 4 (2) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (4) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (2)
19.55 Śmierć pod palmami 15 (3) – serial kryminalny
21.00 My Life is Murder 4 (8)
22.00 Luther 5 (1, 2) – serial krym.
0.20 Harry Wild 4 (3) – krym.

ROMANCE TV

10.45 Diagnoza Betty (157, 158)
12.30 Rosamunde Pilcher: FILM **Długa droga do szczęścia** – film obycz., Niemcy/Austria 2000
14.20 Lato we Włoszech – film FILM obyczajowy, Niemcy 2025
16.15 Serca pod drzewem FILM **oliwnym** – komedia romantyczna, USA 2023
18.05 Górski lekarz (130, 131)
20.00 Najlepsze na koniec FILM – komedia, Niemcy 2024
21.55 Miłość zagubiona FILM **w dziczy** – film obyczajowy, USA 2021
23.45 Górski lekarz (130, 131)
1.40 Najlepsze na koniec FILM – komedia, Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (14-19)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 5 (5-10) – kom.
14.30 Dwóch i pół 4 (7-10)
16.30 Przyjaciele 5 (20-24)
19.00 Przyjaciele 6 (1) – serial komediowy, USA 1999-2000
19.30 Duchy (1, 2) – serial fantasy
20.30 Teoria wielkiego podrywu 5 (11-13) – kom.
22.00 The Office PL (9, 10) – serial kom., Pol. 2021-2022
23.05 Comedy Club 4 (9, 10)
0.05 Miasteczko South Park (9, 10) – anim. dla dorosłych
1.00 Pracoholicy 2 (7, 8) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (1, 2) – pr. rozr., Wlk. Bryt.

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 3 (5) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (84)
11.55 Miłość czy pomyłka? (21, 22) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (4) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Kino w drodze – pr. kult.
16.35 Najpiękniejsza muzyka filmowa (4) – pr. rozr., Pol.
16.50 Zatańcz ze mną FILM – kom. romant., USA 2004
19.00 Szpital św. Anny (63) – serial obycz., Polska 2025
20.00 Dunkierka – wojenny, FILM Wlk. Bryt./Hol./Francja 2017
22.20 Seks w wielkim mieście FILM – kom. romant., USA 2008
1.20 Nagle – thriller, Francja/FILM Islandia/Belgia 2023

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4)
6.50 **Złoty interes** (8) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (138, 181) – mag. kulin.
10.55 **Górski lekarz** (13, 14) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 9) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 3** (19, 20) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (36, 1) – reality show, Kanada
19.10 **Aukcja w ciemno** (21) – serial dokumentalny
19.40 **Aukcja w ciemno 2** (1) – serial dokumentalny

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (292) – reality show, Polska 2023
7.30 **Na ratunek 112** (911, 912) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (360-362) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (942) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1514, 1515) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (494-498) – serial kom., Polska 2016
17.00 **48h. Zaginieni** (141, 142) – serial kryminalny, Polska

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (95) – kom.
6.30 **Na sygnale** (477, 478) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 2** (27)
8.35 **Komisarz Alex 2** (16)
9.25 **Rodzinka.pl** (96) – kom.
10.00 **Klan** (1443, 1444) – telen.
10.55 **Ranczo 8** (94, 95) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex 2** (17)
13.40 **Ojciec Mateusz 29** (378, 379) – serial krym.
15.40 **Komisarz Alex 2** (18) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Na sygnale** (479, 480) – serial fabularno-dokum.
17.40 **Ranczo 8** (96, 97) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 29** (380) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (28) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

7.40 **Powstanie warszawskie**
9.10 **Czarne Stopy** – film przygodowy, 1986
11.30 **Pokój z widokiem na morze** – film psychologiczny, 1977
13.30 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
15.25 **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – kom. obycz., 1976
17.10 **Pogranicze w ogniu** (24) – serial sensacyjny
18.45 **Czterej pancerni i pies** (1) – serial wojenny, 1966, wyk. Janusz Gajos, Franciszek Pieczka

AXN

6.05 **FBI: Most Wanted 3** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2023
9.25 **Castle 2** (11, 12) – serial kryminalny, USA
11.25 **MacGyver 2** (6, 7) – serial akcji, USA 2017-2018
13.20 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (21, 22) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 10** (8, 9) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
19.05 **Castle 2** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM

6.15 **13 posterunek 2** (1, 2)
7.15 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
8.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.00 **Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
10.20 **Kung Fu Panda 2** – film
FILM anim., USA/Kanada 2011
11.50 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025
13.20 **Cat's Eyes** (6) – przyg., Fr.
14.15 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
15.40 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
17.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.55 **Azyl** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

WOJENNY

20.00 Pogromcy poniedziałków: **Za linią wroga** – Wielka Brytania 2020
FILM
W czasie II wojny światowej grupa aliantów, m.in. Kaminski (Ed Westwick, zdj.), zostaje wysłana za linię wroga z ryzykowną misją. Żołnierze mają uwolnić naukowca z rąk nazistów. **120 min**

22.00 **Mścicielka** – thriller, FILM Francja/Kanada/USA 2016
23.55 **W nich cała nadzieja** FILM – dramat s.f., Polska 2023
1.50 **Mniejsze zło** ○ – film FILM obyczajowy, Polska 2009
4.15 **Szumy i fonie** – film krótkometraż., Pol. 2024
4.45 **Starożytna apokalipsa 2** (5) ○

PARADOKUMENTALNY

19.00 Gliniarze (988)
W warszawskim bloku dochodzi do zabójstwa starszej kobiety. Niebawem ginie kolejna osoba w podobnym wieku, a detektywi zdają sobie sprawę z tego, że jeśli szybko nie znajdą mordercy, on znowu zaatakuje. **60 min**

20.00 **Ślad** (64) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (783) – paradok.
22.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (147, 148)
23.00 **Świat według Kiepskich** (347, 348)
0.00 **Ślad** (87) ○ – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (6) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (541) – mag.
3.25 **Demakijaż** (94) – pr. rozr.

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 8 (98, 99) – Polska 2014
Czerepach odkrywa, że Halina romansuje z aptekarzem. Lodzia zaś dowiaduje się o bliskich relacjach senatora i Moniki. Arkadiusz obawia się wybuchu skandalu, który mógłby pogrzebać wielkie plany politycznej kariery. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 29** (381) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Ojciec Mateusz 30** (382) – serial kryminalny, Polska
1.20 **Ratownicy** (12, 13-ost.) – serial obycz., Pol. 2010
3.15 **Wojna zastępcza** (4) – szpiegowski, Pol. 2025
4.10 **Klan** (1443) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (16) – kom.

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Nie ma róży bez ognia – 1974
FILM
Jan (Jacek Fedorowicz, zdj.) i jego żona zajmują mały pokoik w starej willi. Gdy niejaki Malinowski proponuje im zamianę lokum, chętnie przyjmują ofertę. Ich radość nie trwa jednak długo... **120 min**

22.00 **Tam i z powrotem** – film FILM obyczajowy, 2001, wyk. Janusz Gajos, Jan Frycz
0.05 **Ostatnia rodzina** ○ FILM – dram. obycz., 2016, wyk. Andrzej Seweryn
2.55 **Chemia** ○ – dramat FILM obyczajowy, 2015
5.15 **Martwe małżeństwo** ○ – film krótkometrażowy
5.45 **Masza** – film krótkometr.

KRYMINALNY

21.05 FBI: International 4 (11)
Studiująca w Anglii Amerykanka Emma Byers zostaje znaleziona martwa. Ślady wiodą do elitarnego Covington Club. Gdy ginie kolejny członek stowarzyszenia, wychodzi na jaw, że Emma planowała zemstę. **55 min**

22.00 **FBI: Most Wanted 4** (14)
22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (7, 8) – krym., USA/Kanada
0.40 **Castle 2** (13, 14) – krym.
2.35 **FBI: International 4** (11)
3.25 **FBI: Most Wanted 4** (14)
4.20 **Walker: Strażnik Teksasu** (4) – serial krym.
5.10 **Agenci NCIS 10** (8)
5.55 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA MUZYCZNA

20.00 Mamma Mia! – USA/
FILM Wlk. Bryt./Niemcy 2008
Grecka wyspa Kalokairi. Przyszła panna młoda, Sophie, chce poznać swojego ojca. Zaprasza na ślub trzech dawnych adoratorów matki (Meryl Streep, zdj.). **110 min**

21.50 **Mamma Mia! Here We Go Again** – kom. muz.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
23.40 **Dotyk** – melodram., Islandia/Wielka Brytania 2024
FILM
1.40 **Hellboy: Wzgórza nawiedzonych** – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
FILM

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

13 ULICA

6.05 **Blanca 2** (1, 2) – krym., Wł.
8.20 **Na granicy: Herman** FILM – film krym., Niemcy 2021
10.15 **Chicago P.D. 11** (6, 7)
12.05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (1, 2) – sens.
14.00 **Blanca 2** (3, 4) – krym., Wł.
16.25 **Na granicy: Spadek** FILM **Hildy** – krym., Niemcy 2022
18.20 **Chicago P.D. 11** (8, 9) – serial kryminalny, USA
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (3, 4) – sens.
22.00 **Niepokojące zaginięcia:** FILM **Pod presją 4** – dramat kryminalny, Francja 2022
23.55 **Niewidomy detektyw** (3) – krym., Austria/Niem. 2019
1.30 **Na granicy: Spadek** FILM **Hildy** – krym., Niemcy 2022
3.35 **Blanca 2** (3, 4) – krym., Wł.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (124-126)
7.25 **Doktor Martin 4** (27)
8.25 **Przyjaciółki** (309, 310)
10.20 **Świat według Kiepskich** (155, 156, 221, 222, 160, 115) – serial kom., Polska
14.00 **Faceci w czerni 3** FILM – komedia s.f., USA 2012
16.10 **Dzień Niepodległości.** FILM **Odrodzenie** – film s.f., USA 2016, wyk. Liam Hemsworth
18.45 **Obsesja** – thriller, USA FILM 2009, wyk. Idris Elba
21.00 **Morbius** – horror, USA FILM 2022, wyk. Jared Leto
23.05 **Hanna** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania/Niem. 2011
1.30 **Gliniarze** (345, 346)
3.25 **Fala zbrodni** (70, 71)
5.20 **Na ratunek 112** (854)

HBO

11.15 **Eddie zwany Orłem** FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
13.00 **Bezmiar** – dramat obycz., FILM Włochy/Francja 2022
14.40 **Agentka** – komedia, FILM USA 2015
16.40 **Zła kuratorka** – dramat FILM obyczajowy, USA 2024
18.10 **Wielka, odważna, piękna podróż** – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
20.00 **Ród smoka 3** (2) – fantasy
21.00 **Miniaturowa żona** (2)
21.45 **Akademia pana Kleksa 2** FILM – film familijny, Polska 2024
23.45 **Mroczny fajter** – film FILM sensacyjny, USA 2023
1.40 **Bezsenność** – thriller, FILM USA 2002, wyk. Al Pacino
3.35 **Apolonia, Apolonia** – dok.

WARNER TV

6.20 **Prawo Agaty 2** (6, 7)
8.20 **Teraz albo nigdy!** (1)
9.25 **Bajer z Bel-Air 4** (16, 17)
10.25 **Prawo Agaty 2** (6) – obycz.
11.20 **Pełna chata 7** (17, 18)
12.20 **Teraz albo nigdy!** (2, 3)
14.30 **Bajer z Bel-Air 4** (16-19)
16.25 **Pełna chata 7** (17-20) – serial komediowy, USA
18.25 **Taxi 4** – komedia FILM sensacyjna, Francja 2007
20.10 **Godziny szczytu** FILM – komedia sens., USA 1998
22.00 **San Andreas** – dramat FILM katastroficzny, USA 2015
0.10 **Rój** – film katastroficzny, FILM USA 1978
3.15 **Obywatel Kane** – dramat FILM obyczajowy, USA 1941
5.45 **Chojrak – tchórzliwy pies** – serial animowany

ALE KINO+

9.25 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Van der Valk 3** (3) – krym.
11.55 **Vera 4** (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Georgie ma się dobrze** FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2023
15.40 **Rebeliant** – dramat FILM biograficzny, USA 2016
18.15 **Vera 4** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Plan ucieczki** FILM – thriller, USA 2013, wyk. Sylvester Stallone
22.30 **Dom Glassów** – dramat FILM sensacyjny, USA 2001
0.45 **Dream Scenario** – horror FILM komediowy, USA 2023
2.40 **Powrót** (1) – serial kom.
3.35 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.50 **Pan młody** – krótkometraż.
5.15 **Klangor** (7) – serial krym.

CANAL+ FILM

10.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
12.30 **Wszyscy święci** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
13.45 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
16.00 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
18.00 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Follemente. W tym szaleństwie jest metoda** FILM – komedia, Włochy 2025
21.35 **Rocznica** – thriller, USA FILM 2025, wyk. Diane Lane
23.25 **Wszystkie odcienie światła** FILM – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
1.20 **Moje miasto** – serial dok.

SCI FI

8.00 **SurrealEstate** (1, 2)
10.00 **Bibliotekarz 2:** FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
11.50 **Zagubiona tożsamość** (9, 10) – serial s.f., Kan. 2010
13.40 **Grimm 6** (4, 5) – fantasy
15.30 **Kroniki Shannary** (1, 2) – serial fantasy, USA 2016
17.20 **Zagubiona tożsamość** (11, 12) – serial s.f., Kanada
19.10 **Grimm 6** (6, 7) – fantasy
21.00 **Zapowiedź** – thriller, USA/ FILM Wlk. Bryt./Australia 2009
23.30 **Psy mafii** – film FILM kryminalny, USA 2016
1.45 **Ameryka tonie** FILM – film s.f., USA 2023

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 15** (2) – dok.
10.30 **Star Trek 6: Wojna o pokój** – film s.f., USA FILM 1991, wyk. William Shatner
13.00 **Czarodziejki 2** (19, 20)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (10) – serial animowany
15.30 **Gliniarz z Beverly Hills** FILM – komedia sens., USA 1984
17.50 **Gliniarz z Beverly Hills 2** FILM – komedia sens., USA 1987
20.00 **Męska gra** – dramat FILM obyczajowy, USA 1999
23.10 **Rambo** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2008
0.55 **Pasażer** – thriller, USA FILM 2023, wyk. Johnny Berchtold, Merah Benoit

FX

9.00 **Z archiwum X** (14) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
13.45 **Agenci NCIS 10** (1, 2)
15.35 **SkyMed** (7) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (25, 1) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (15) – s.f.
19.15 **FBI 4** (2) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12) – serial kryminalny, USA
22.00 **Tropiciel** (20) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (15) – s.f.
23.55 **9-1-1** (16) – serial obycz.
0.55 **FBI 4** (2) – serial kryminalny
1.50 **Agenci NCIS 10** (2) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12, 13)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1, 2)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
20.00 **13 godzin: Tajna misja** FILM **w Benghazi** – film sens., USA/Malta/Maroko 2016
22.55 **Efekt motyla** – thriller, USA FILM 2004, wyk. Ashton Kutcher
1.25 **Sztos** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
3.10 **Cimarron Strip** (14)
4.55 **Klasyka krótkich animacji** (2) – film anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Naruto** (26) – serial anime
11.30 **Naruto Destruction of the Hidden Leaf Village** (1, 2) – serial anime, Japonia
12.30 **The Office PL 5** (4-6)
14.05 **Hollywood Buzz** – mag.
14.35 **Naruto** (23-25) – anime
16.05 **Mały Grand Hotel** (8)
16.25 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
18.15 **13 posterunek 2** (1-3)
20.00 **Koniec lata** (3, 4) – krym.
22.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (1, 2) – sens.
23.45 **Edukacja XD** (9, 10) – kom.
0.50 **Ekspedycja XD** (1-5)
1.50 **Klangor** (7, 8) – krym., Pol.

CANAL+ 360

13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (1) – serial dokum.
14.00 **Wykrywacz historii 3** (1)
15.00 **Co poszło nie tak 3** (4)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (15) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje 4** (20) – dok., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 2** (5)
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (16) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (4)
21.55 **Śladami Marco Polo** (4)
23.00 **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny
0.00 **Zabójcze drogi** (3) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 **Poligamista szuka żony 4** (1)
10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (9) – serial dok.
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (8) – dok.
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (9)

19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
21.00 **Wiza na miłość 12** (5)
23.00 **Koleżanki na zabój**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (53, 54) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 **Co ludzie powiedzą?** (39, 40) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (33, 34) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (128, 129) – reality show, Polska 2025
14.30 **Kolacja w ciemno** (75, 76) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (41) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (306, 307) – reality show

20.05 **Więzienie kobiet** (124-127) – serial dokum.
22.00 **Walka o życie** (5) – dok.
23.00 **Gry małżeńskie** (136, 137) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (78, 79) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (102, 103) – serial dokum.
4.00 **Zdrady** (137, 138)

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (10) – reality show, Polska 2016
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (11) – fab.-dok., Pol.
6.45 **Poukładani** (6) – pr. rozr.
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani** (5, 6)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2020
15.35 **Jestem z Polski 14** (5) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 **Jestem z Polski 16** (14) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 **Kuchenne rewolucje** (8-10) – pr. rozr., Pol. 2022

20.50 **Babski biznes** (4) – rozr.
21.50 **Jestem z Polski 14** (8) – serial dokum., Pol. 2024
22.50 **Jestem z Polski** (3) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 **Hotel Paradise 6** (15, 16)
1.45 **Śluby marzeń** (8) – rozr.
2.45 **Co nas truje** (10, 11)
4.20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (3) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 6:** Sądny dzień
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Fani czterech kółek** (4)
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 2**
15.00 **Złomowisko PL 5** (15)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (6)
18.00 **Porty: Hiszpania** (5)
18.30 **Nagi instynkt przetrwania 11**

21.00 **Nic do ukrycia** (9)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (7)
23.00 Premiera: **Celnicy na straży Niemiec** (1)
0.00 **Od samochodu do domu**
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Militaria na warsztat 5** (14)

TVP HISTORIA (DVB-T2)

8.30 **Czterdziestolatek** (9)
9.25 **Polskie lato, węgierska jesień** – film dokum., Pol.
10.20 **Arsenał. Magazyn militarno-historyczny**
10.50 **Marzenie Leonarda. Sekrety latania** – dok.
11.50 **Krainy cudów natury** (2): Zatoka Ha Long
12.55 **Independence Dawn: The Forgotten Revolution** (1) – film dok.
13.50 **Królowie** (46) – hist., Pol.
14.30 **Czterdziestolatek** (10)
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.25 **Czas honoru. Powstanie** (7) – wojenny

18.25 **W dzień targowy** – dok.
19.30 **Polskie parki narodowe**
20.10 **Oficer** (2) – serial sens.
21.10 **Zapomniane dyktatury w Europie** (2) – film dok.
22.10 **Pomiędzy – 1944-1945**
23.40 **Sensacje XX wieku**
1.45 **Encyklopedia II wojny światowej**

FOKUS TV (DVB-T2)

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (10)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (17, 18) – reality show, USA
12.00 **Apokalipsa – wojny 1945-1991** (3) – serial dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (1, 2)
14.00 **II wojna światowa – jednostki specjalne** (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (13, 14) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (42, 1) – serial dokum., Polska
20.00 **Galileo** (19) – program popularnonaukowy

21.00 **Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy** (2) – dok.
22.00 **Czołgi: Ewolucja machiny wojennej** (5, 6) – serial dok., Francja 2021
0.00 **Starożytni kosmici** (3) – serial dokum., USA 2011
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (9-12)
5.00 **Kołowrotek** (5, 6) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (772, 773) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (341, 342)
12.30 **Szkoła** (711) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (17, 18) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (8) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (10) – obycz.
19.00 **Kartoteka** (8, 9) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 2** (6, 7) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (3) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (770) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (520, 521) – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

6.00 **Kojak 2** (19, 20) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 9** (1, 2)
9.50 **MacGyver 2** (19, 20) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu 7** – dok.
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (13, 14) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
0.05 **Magia nagości 4** – pr. rozr.
1.10 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2** – rozr., Hol. 2018
2.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.15 **Makłowicz w drodze**
11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 3** – pr. rozr.
13.15 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.15 **Dziwaczne potrawy** – dok.
14.45 **Elitarny turniej wypieków**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** – telet. kulin.
19.50 **Bójka na plaży 2** – dok.
20.50 **Pojedynek na grille**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
1.30 **Perfekcyjni gospodarze 9**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
20.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
23.00 **NASA – archiwum tajemnic:** Bliskie spotkanie prezydenta; Tuż obok Ziemi
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Szyfry i spiski 2**
5.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Zasoby – serial dok.
14.00 **Normandia '44: Inwazja** (1)
15.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Laos: Miejsce pełne tajemnic** (2) – dok., Nowa Zelandia
18.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda:** Decydujące starcie
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Wprost do Pacyfiku
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.25 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
13.25 **Mroźna planeta** – dok.
14.30 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.35 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
16.35 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
17.35 **Azja** – serial dokumentalny
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
19.50 **Tajemnice wulkanów** (1)
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 3** – dok.
22.55 **Simon Reeve wraca do Kornwalii** – serial dokum.
0.00 **Szlakiem przypraw z Joanną Lumley** – dok.

WP (DVB-T)

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4** (1)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
20.00 **Hitler: mordercza obsesja** (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
23.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (10) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (9) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 11** – serial kryminalny
13.00 **Poirot 12** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 7** (151-156) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (126, 1-3)
21.00 **Zdrady** (1) – serial paradok.
22.00 **Ślad** (35, 36, 100) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Widok, na który cię stać**
11.00 **Zarobić na remoncie 10**
11.31 **Usterka 11** (2, 3) – fab.-dok.
13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
13.55 **Zbudujemy większy dom**
14.55 **Mieszkanie na miarę**
16.55 **Polowanie na ogród 7**
18.05 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.00 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6** – program rozrywkowy
0.40 **Kupujemy dom na plaży 28** – serial dokum.
1.35 **Remontujemy dom na plaży 5** – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Łowca zabawek** – dok.
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
15.55 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
17.00 **Pojedynki Eda Stafforda**
19.00 **Kamperem przez świat**
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
3.00 **Pojedynki Eda Stafforda**
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt:** Kulisy programu
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**
13.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
14.00 **Planeta ptaków** – film dok.
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Dziki park Yellowstone** (1)
17.00 **W świecie szympansów**
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt:** Kulisy programu
3.00 **Zabójcze safari**

POLSAT VIASAT HISTORY

15.00 **Wezuwiusz: historia zaginionych zwojów** – dok.
15.45 **Rzymianie, ukrzyżowanie i kości** – film dok., Wlk. Bryt.
16.25 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.35 **II wojna światowa: cena imperium**
18.40 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Bitwa o Linię Zygfryda – dok.
19.50 **Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd** – film dokum., Fr.
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.10 **Kleopatra: tajemnicza władczyni**
23.20 **Hitler i jego władza**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
15.45 **Z pola na stół** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Maximum Foodie 4** – dok.
18.55 **M jak mięso 5**
19.25 **M jak mięso 8**
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.55 **M jak mięso 10**
0.45 **David w Europie 2**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
22.50 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
23.45 **Luksusowa ucieczka 6**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (425-428) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (497, 498, 541, 542) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.05 **8 części prawdy**
FILM – thriller, USA 2008
22.55 **Pociąg z forsą** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
1.05 **Świat według Kiepskich** (17, 81, 83, 358-360) – kom.

TVP KOBIETA (DVB-T2)

13.00 **Na dobre i na złe** (573)
13.50 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 34** (435, 436) – serial kryminalny
17.25 **Tajemnice królewskiej posiadłości** – dok., Wlk. Bryt.
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (289)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (270)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (262) – serial obycz.
22.30 **Parker** – film
FILM sensacyjny, USA 2013

PLANETE+

13.50 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Buller River – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 8** – serial dokum.
16.55 **360° Świat bez granic**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry 10** – dok.
19.10 **Mam zamek 2**
19.45 **Rzym, renesans, trzej geniusze** – film dokum.
20.50 **1979 – rok islamskiej rewolucji** – serial dokum.
22.00 **Starożytny Egipt. Najsłynniejsze piramidy** – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.15 **Korona Gór Polski**
12.50 **Orlando – światowa stolica rozrywki** – film dok.
13.50 **Wyspy Kanaryjskie**
14.50 **Manaslu – królestwo Himalajów** – film dokum., Fr.
15.55 **Podniebni mechanicy**
16.55 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
17.55 **Sanatorium miłości 3**
18.55 **Ręka fryzjera** – film dokum.
20.00 **Alhambra, utracony raj** – film dok., Francja 2024
21.05 **Zatoka Neapolitańska. W cieniu wulkanów** – dok.
22.10 **Lucia w pajęczej sieci**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.15 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy
6.40 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału
9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski
10.05 Piłka nożna: MŚ 2026: Algieria – Austria
12.25 Piłka nożna: MŚ 2026: Jordania – Argentyna
14.35 Wioślarstwo: Zawody PŚ w Lucernie – finały
15.35 Boks: Gala w Las Vegas – waga lekka: E. De Los Santos – J. Valenzuela
16.35 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

18.00 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału **(live)**
22.20 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału **(live)**
1.20 Strongman: Puchar Polski – Polkowice 2026
2.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio **(live)**
2.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału **(live)**

EUROSPORT 1

9.30 Motocross: MŚ w Aguedzie – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
11.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
13.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. i 10. etap
18.30 Racing on the Edge
19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
20.00 Trójbój siłowy: World Open Classic Powerlifting Championships – Druskieniki 2026
21.00 Żużel – magazyn

21.30 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Jack Lisowski – Judd Trump
22.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. i 10. etap
0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Jack Lisowski – Judd Trump

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Siatkówka mężczyzn: LN: Polska – Argentyna
11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy
12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – zapowiedź
13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**

18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 Formuła 1: Grand Prix Austrii
22.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej
1.00 Boks

TVP ABC (DVB-T2)

8.10 Piotruś Królik
9.00 Tygrysek Percy
9.10 Tygrysek Percy i jego opowieści
9.30 Domisie
10.00 Zwierzaki Czytaki
10.20 Bajki Bolka i Lolka
10.45 Rodzina Treflików
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.00 Figu Migu na planecie Czochras
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo
14.30 Oli i Luna

14.55 Oktonauci
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
15.40 Billy – chomik, który został kowbojem
16.05 Pat i świat
16.35 Rev i Roll
17.05 Pszczółka Maja
17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt

MINIMINI+

4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4
4.38 Detektyw Łodyga 6
5.05 Tomek i przyjaciele 20
6.10 Ciekawski George 6
6.39 Ciekawski George 7
7.33 Kicia Kocia 2
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing
10.00 Baranek Shaun
11.25 Baczne oczka
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
14.00 Basia
15.10 Kicia Kocia 2
15.55 Blaze i megamaszyny

17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.40 Dora i przyjaciele
19.35 Kicia Kocia 2
20.25 Mały Charlie
21.36 Smerfy

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

18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.20 Fakty o świecie
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Jagiellonia
8.30 Premier League Stories (18)
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska
13.30 Magazyn PGE Ekstraliga
15.10 Premier League Stories (45)
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska
18.00 Liderzy. W centrum gry (1)
19.10 Premier League Review
20.15 Magazyn PGE Ekstraliga
22.00 Boks: BKFC Fight Night: Hammond: Cameron Vancamp – Gregoris Cisneros
0.15 Liga+ Extra
2.20 Ligomistrzowe historie (5)

EUROSPORT 2

13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet – finały
14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały
15.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Aguedzie – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
17.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście: J. Lisowski – J. Trump
19.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. i 10. etap
22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały
23.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
11.00 Polsat Sport Talk
12.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime
8.40 Harmidom 6
9.30 Harmidom
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczny Henryk
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 6
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob Kanciastoporty 13
14.00 SpongeBob Kanciastoporty 14
14.30 Harmidom 3
15.30 Sonic Prime
16.00 SpongeBob Kanciastoporty 15
16.25 SpongeBob Kanciastoporty 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show

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 Lusia
14.50 Siostry 2

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt – Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Bez retuszu
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

8.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Formuła 1: Grand Prix Austrii
12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma – Inter Mediolan
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium
16.00 Serie A
17.05 Ligue 1 Show (36)
18.00 Bundesliga Special (21)
19.05 Ligue 1 Show (35)
19.40 F2: Chasing the Dream
20.00 Formuła 1: Grand Prix Austrii – podsumowanie **(live)**
20.40 Formuła 2: Grand Prix Austrii
21.50 Formuła 3: Grand Prix Austrii
23.10 Made in Italy (14, 13, 12)
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium

POLSAT SPORT 3

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
8.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
10.00 Siatkówka mężczyzn: LN
12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
10.10 Przygody Misia Paddingtona 3
11.05 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 4
11.55 Rubble i jego ekipa 3
12.25 Psi Patrol 4
12.54 Świnka Peppa 2
13.30 Świnka Peppa 3
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.00 Świnka Peppa 5
16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty
11.30 Psia Brygada
12.00 Jej Wysokość Zosia
12.30 Blue 3
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty 2
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple
16.00 Blue 3
17.00 Klub Myszki 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 Najważniejsze pytania
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.50 Debata Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Najważniejsze pytania
1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORT 5

11.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
12.00 Snooker: Championship League **(live)**
17.15 Premier League Stories (44)
18.00 Snooker: Championship League **(live)**
23.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga
0.00 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros
1.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 160

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Köln – FC Bayern Monachium
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – FC Augsburg
18.00 Made in Italy (12-14)
19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter
21.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim
23.00 Ligue 1 Show (36)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – PSG

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe 15
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 Kołowrotek – 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 Jeździć, obserwować
19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad
19.45 Usterka 16
20.15 Naprawy nie do naprawy
21.00 Wojny samochodowe
22.00 Raport Turbo
22.16 Jeździć, obserwować
23.45 Z drugiej ręki
0.30 Nauka jazdy
1.00 Wojny samochodowe

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: Kiedy cię odnajdę** – film obyczajowy, Niemcy 2023, reż. Marc Prill
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Wymarzone dziecko Amy** – dramat obyczajowy, Niemcy 2023
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM (DVB-T2)

16.30 Porady medyczne bonifratrów
17.00 Świadkowie
17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja
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 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
22.30 Tylko prawda was wyzwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko

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

Koncert poprowadzą znani z „halo tu polsat" Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny.

WROCŁAW PRZYSZŁOŚCI 2026

Na żywo

To miasto, które łączy

Wielkie widowisko muzyczne prosto z serca Wrocławia z udziałem gwiazd popu i opery! Koncert poprowadzą Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny.

Gwiazdą koncertu będzie m.in. światowej sławy kontratenor Jakub Józef Orliński.

Wrocławskie krasnale to symbol miasta, nawiązujący do ruchu Pomarańczowa Alternatywa.

WROCŁAW PRZYSZŁOŚCI 2026 WT 30.06 godz. 19.55 POLSAT

Ostatniego dnia czerwca na Placu Wolności we Wrocławiu odbędzie się kolejna edycja widowiska „Wrocław Przyszłości". Na scenie pojawią się m.in. Edyta Górniak, Margaret, Andrzej Piaseczny i Ralph Kaminski. Gościem specjalnym będzie kontratenor Jakub Józef Orliński – jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich śpiewaków młodego pokolenia, zdobywca wielu prestiżowych nagród, występujący na największych scenach świata, m.in. w mediolańskiej La Scali. Gwiazdom towarzyszyć będą Tarkowski Orkiestra oraz Akademicki Chór Politechniki Wrocławskiej. Całość, podobnie jak w ubiegłym roku, poprowadzą Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny.

Idealne połączenie

– Uwielbiam ten projekt, szczególnie ze względu na połączenie klasyki z nowoczesnością – powiedziała nam Agnieszka Hyży. – Uważam, że znakomicie współgra to z Wrocławiem, w którym z jednej strony pielęgnuje się tradycję i ciągłość kulturową związaną z tym miastem, a z drugiej – otwiera się na przyszłość – dodaje. – Muzyka klasyczna i współczesne brzmienia stają się wspólnym językiem emocji. Fantastyczne w tym koncercie jest to, że gromadzi on wszystkich: zarówno miłośników klasyki, której można słuchać w największych salach koncertowych świata, jak i fanów wielkich przebojów z radiowych list, wykonywanych przez artystów zapełniających stadiony. Ktoś mógłby uznać, że te dwa nurty muzyczne rywalizują ze sobą, jednak ten koncert pokazuje, że kultura nie zna podziałów – wyjaśnia dziennikarka. – Cieszę się, że znów spotkam się na jednej scenie z Tomkiem Wolnym. Traktuję to jako duże wyróżnienie, bo oznacza to, że nasz duet przypadł widzom do gustu. W naszej pracy to właśnie największa nagroda i źródło satysfakcji – przyznaje.

Krasnale w mieście

Wrocław od dawna związany jest z Polsatem. To właśnie tutaj przed laty powstawał kultowy serial „Świat według Kiepskich", a od 2004 roku realizowana jest również „Pierwsza miłość". – Spędziłam w tym mieście bardzo dużo czasu, głównie zawodowo. Wspominam Wrocław jako miejsce wyjątkowe i niezwykle imprezowe, w którym życie skupia się wokół malowniczego rynku – mówi Agnieszka Hyży. Nie ukrywa, że ma ogromny sentyment do wrocławskich krasnali, będących symbolem miasta. Dwa z nich, połączone sercem, zostały ufundowane przez twórców serialu „Pierwsza miłość". Odsłonięto je w grudniu 2024 roku.

Warto dodać, że początki wrocławskiej tradycji krasnali sięgają lat 80. XX wieku, kiedy powstał antykomunistyczny ruch Pomarańczowa Alternatywa. Jego inicjatorem był Waldemar „Major" Fydrych, organizujący barwne i pełne absurdu happeningi. Poprzez śmiech obnażały one zakłamanie i niedorzeczności systemu PRL. Uczestniczyli w nich młodzi ludzie, którzy zakładali charakterystyczne pomarańczowe czapki, a jednym z głównych symboli ruchu były właśnie krasnale. Pojawiały się one na murach w miejscach, gdzie milicja zamalowywała antykomunistyczne hasła. Po latach, na początku XXI wieku, krasnale wróciły do przestrzeni Wrocławia jako element jego najnowszej historii i jeden z symboli miasta. Szacuje się, że dziś można ich znaleźć już około 1040. Są rozsiane po całym Wrocławiu, dlatego warto wypatrywać ich podczas spacerów.

MARZENA JURACZKO

FOT. AKPA (2), Adobe Stock

PITBULL

Tajemniczy przybysz

PITBULL WT 30.06 godz. 23.25 TVP 2

Stadion Dziesięciolecia to nie tylko targowisko, ale także królestwo mafii, haraczy i brutalnych porachunków. Gdy dochodzi tam do krwawej egzekucji związanej z działalnością gangstera Saida, do akcji rusza pięciu policjantów z wydziału zabójstw. To impulsywny oficer Despero (Marcin Dorociński), nieprzekupny Gebels (Andrzej Grabowski), błyskotliwy, lecz nadużywający alkoholu Metyl (Krzysztof Stroiński), doświadczony Benek (Janusz Gajos) i najmłodszy w zespole Nielat (Rafał Mohr). Każdy z nich wnosi do śledztwa inne umiejętności. Sprawa nabiera tempa, gdy z Moskwy przybywa tajemniczy Wor. Zamierza on sprytnie, wyręczając się policjantami, wyeliminować z gry Saida... **MAM**

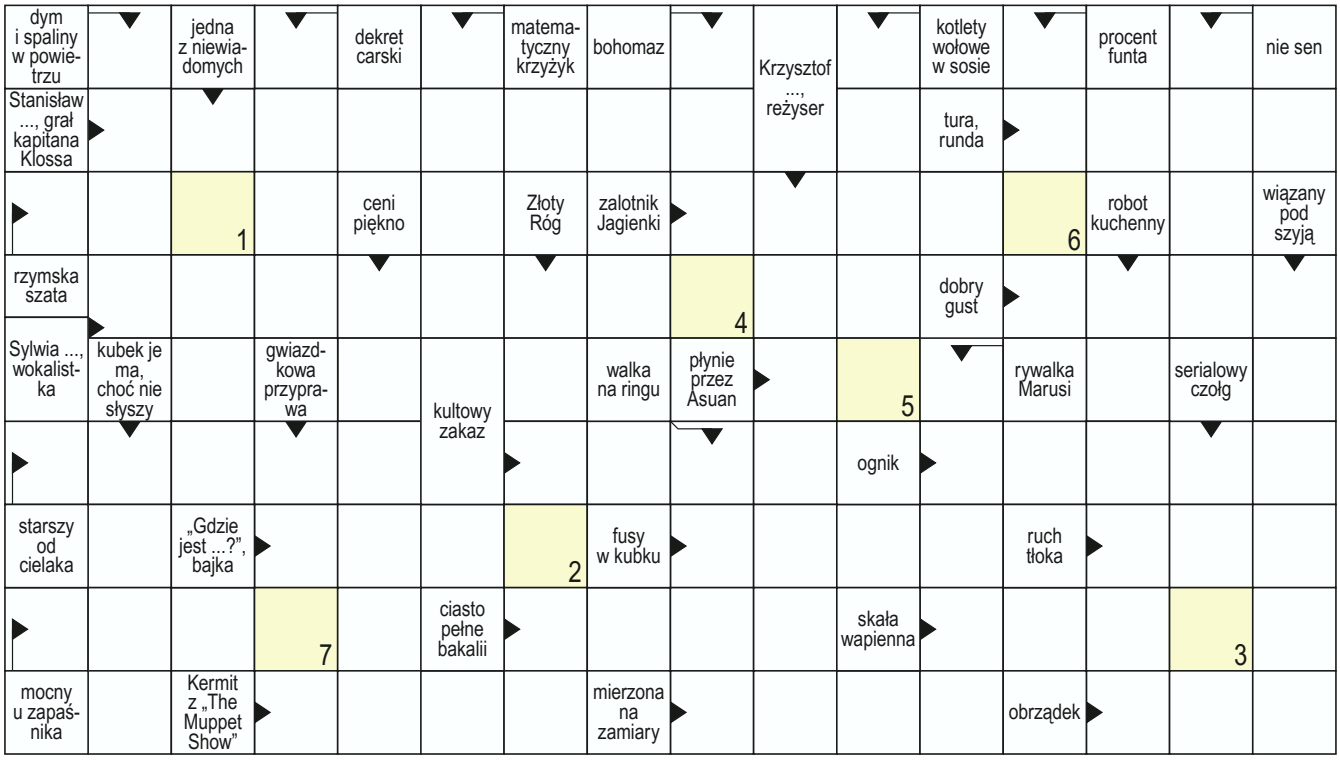
NA WSPÓLNEJ

Kobiece gierki

NA WSPÓLNEJ WT 30.06 godz. 20.15 TVN

Po tym, jak Przemysław Gwiazda (Zbigniew Suszyński) wpadł w panikę na myśl, że jego żona Marcelina (Agata Załęcka) dowie się o romansie z Sandrą (Ina Sobala), w redakcji pojawi się Basia (Grażyna Wolszczak). Na prośbę Gwiazdy Smolna zgodzi się spotkać z Marceliną, by wybadać, czy jest szansa, że ta zrezygnuje z pracy w redakcji. Szybko przekona się, że kobieta nie odpuści. W międzyczasie Smolny (Łukasz Konopka) umówi Sandrę na wywiad z politykiem. Będzie wściekły, gdy okaże się, że Smoczyńska wysłała na rozmowę Marcelinę, licząc, że niemająca dziennikarskiego doświadczenia żona Gwiazdy skompromituje się. **JP**

Basia spróbuje przekonać Marcelinę, by zrezygnowała z dziennikarskiego stażu, ale Gwiazda nie będzie zamierzała odejść.



1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVP (2), TVN

TVP 1 DVB T2

5.20 63. KFPP w Opolu – Premiery – skrót koncertu, Polska 2026
5.55 Akacjowa 38 (886) – 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
8.15 Janosik (1): Pierwsze nauki – serial przygodowy, Polska 1973, reż. Jerzy Passendorfer (patrz obok)
9.15 Ranczo 6 (69) – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 Komisarz Alex 6 (77) – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 Ojciec Mateusz 15 (187): Uciekinier – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes– mag.
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Ukryte cuda europejskiej przyrody** (4-ost.) – serial dokumentalny, Holandia 2022
14.00 Złoty chłopak (323) – 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 (964) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (901) – telenowela, Hiszpania 2015 Arturo ukrywa, że pogarsza mu się wzrok. Flora jest zaniepokojona losem prawdziwego Iniga. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Prokurator (6) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
21.25 Jerzy Piekarzewski. Moje życie dla klubu – film dokumentalny, Polska 2026, reż. Konrad Aksinowicz
22.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**(patrz obok)
1.30 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej – skrót koncertu, Polska 2026
2.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** ▶ 5.20

8.15 PRZYGODOWY
Janosik (1)
Młody Janosik (Marek Perepeczko, zdj.), który stanął w obronie chłopa katowanego przez hrabiowskich hajduków, zostaje przez nich pojmany i wtrącony do lochów. W ucieczce pomaga mu córka hrabiego, Klarysa, której przypadł do gustu dzielny góral. **60 min**

20.30 KRYMINALNY
Prokurator (6)
W renomowanej agencji reklamowej ginie księgowa. Sprawca pozbawił ją życia, wielokrotnie uderzając głową o pancerne okno. Sidlecka doszukuje się jednak innej przyczyny zgonu. Gdy do zabójstwa przyznaje się koleżanka ofiary, Proch (Jacek Koman, zdj.) wie, że to jeszcze nie koniec śledztwa. **55 min**

22.50 SPORT
Piłka nożna
W New Jersey za kilkanaście dni zostanie rozegrany finał MŚ. Wcześniej w 1/16 finału zagra tu zwycięzca grupy I z trzecią ekipą z grup C, D, F, G lub H. W obu tych meczach chcą wystąpić Francuzi. **160 min**

TVP 2 DVB T2

4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
5.35 M jak miłość (1784) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.30 To, co najważniejsze – reportaż, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3343) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.25 Rodzinka.pl (25, 26): Kwestia zaufania; Wielka wyprzedaż – serial komediowy, Polska 2011 Ludwik próbuje nauczyć synów samodzielności, jednak nauka przychodzi chłopcom opornie. Innym razem Boski jak co miesiąc podlicza domowe wydatki. Jest załamany, że wychowanie dzieci aż tyle kosztuje. **70 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (133) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (865): Złamane serca – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Benio zabiera Basię na szaloną randkę na szczycie wieżowca. W pewnym momencie uświadamiają sobie, że utknęli w mroźnej pułapce. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (422) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Maria jest wściekła, że markiza zabrała znalezioną przez nią gotówkę. Kucharka Simona pragnie pojednać swoje dzieci, pogrążone w konflikcie. Manuel oświadcza rodzicom, że jako wdowiec będzie żyć tak, jak mu się podoba. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (134) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)**(patrz obok)
21.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
22.20 Na sygnale (857, 858) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
23.25 PitBull (1, 2) – serial sensacyjny, Polska 2005, reż. Patryk Vega, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Janusz Gajos, Weronika Rosati (patrz obok)
1.10 Karol, władca Hiszpanii (3) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
2.10 Nasz dom w górach (10): Ojcowie, część 2 – serial obyczajowy, Niemcy 2020
3.05 Koniec świata Natalki – film dokumentalny, Polska
4.10 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 5.00

17.20 OBYCZAJOWY
Panna młoda (134)
Derya i Cemil postanawiają pomóc Yoncy, która oczekuje narodzin dziecka. W szpitalu Mukadder dowiaduje się, że Beyza udawała stan błogosławiony. Cihan (Cenay Türksever, zdj.) nie dowierza, że jego była żona mogła wpaść na pomysł, by celowo spowodować wypadek. **60 min**

18.50 SPORT
Piłka nożna
Na Dallas Stadium druga drużyna grupy I, w której za faworytów uchodziły Norwegia i naszpikowana gwiazdami piłki nożnej Francja, zmierzy się z wicemistrzem grupy E. W tej stawce rywalizowały m.in. Niemcy, Ekwador i Wybrzeże Kości Słoniowej. Kibice przekonają się, która ekipa zatriumfuje w tym starciu. **155 min**

23.25 SENSACYJNY
PitBull (1, 2)
Na Stadionie X-lecia trwa brutalna walka o wpływy. Zaangażowany w nią jest Said, podejrzewany o porwania, wymuszenia i zbrodnie. Dochodzenie w tej sprawie prowadzi m.in. Despero (Marcin Dorociński, zdj.). **105 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (310, 311): Śmierć wymarzonego dziecka; Cena piękna – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Wdowa jest przekonana, że śmierć męża nie była wypadkiem. Podejrzewa, że za tragedią stoi była kochanka mężczyzny. Sprawa się komplikuje, gdy detektywi odkrywają, że ktoś jeszcze miał motyw, by go zabić. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1241, 1242) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
11.35 Gliniarze (858, 859): Farmer; Wyższe dobro – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1488, 1489): Oszukać los; Wróbelek – serial paradokumentalny, Polska 2025 Anna kupuje meble od sąsiada, Michała. Gdy orientuje się, że brakuje jej pieniędzy, prosi o pożyczkę partnera. Wkrótce przekonuje się, że ukochany ma ciężarną żonę. W dodatku ukradł zegarek. Poszkodowany deklaruje, że na własną rękę rozliczy się z oszustem. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1055, 1056): Jak dwie krople wody; Domino – serial paradokumentalny, Polska 2025 Dochodzi do pobicia kuriera. Niedługo później jego ciało zostaje znalezione w lesie. Okazuje się, że chłopak rozwoził nie tylko jedzenie, a kluczem do znalezienia sprawców jest pewien nastolatek. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Wrocław przyszłości – koncert, Polska (patrz obok)
21.50 Plan ucieczki 3 FILM – film sensacyjny, USA 2019, reż. John Herzfeld, wyk. Sylvester Stallone, 50 Cent, Dave Bautista, Devon Sawa (patrz obok)
23.55 Szklana pułapka 5 FILM – film sensacyjny, USA 2013, reż. John Moore Policjant McClane (Bruce Willis) odkrywa, że jego syn wstąpił w szeregi CIA i bierze udział w tajnej misji w Rosji. Razem z nim usiłuje chronić współpracownika amerykańskiego wywiadu i udaremnić atak nuklearny. **130 min**
2.05 Wpół do śmierci – film FILM sensacyjny, Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (50) – pr. rozr., Polska 2017

9.30 PARADOKUM.
Trudne sprawy (1241, 1242)
Do domu Moniki i Wacława puka zakrwawiona nieznajoma. Okazuje się, że miała wypadek pod ich posesją. Gdy małżonkowie poznają jej sytuację życiową, proponują nocleg, a wkrótce też pracę. Sympatii okazywanej kobiecie nie rozumie syn pary. **125 min**

19.55 KONCERT
Wrocław przyszłości
Spektakularne widowisko łączy gwiazdy polskiej muzyki z brzmieniem orkiestry klasycznej oraz nowoczesną oprawą wizualną. Wystąpią m.in. Jakub Józef Orliński, Edyta Górniak oraz Margaret. Prowadzącymi są Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny (oboje na zdj.). **115 min**

21.50 SENSACYJNY
Plan ucieczki 3
Specjalizujący się w technologicznych zabezpieczeniach Breslin (Sylvester Stallone, zdj.) ma ocalić uprowadzoną córkę miliardera. Musi dostać się do pilnie strzeżonego łotewskiego więzienia. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1684) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (11) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2020
12.35 Ukryta prawda (1669, 1670, 1717) – serial paradokumentalny, Polska
Biznesmen Paweł tłumi stres, odwiedzając kasyno. Pewnego razu traci 170 tys. zł. Niebawem zostaje poinformowany o uprowadzeniu córki. Jedzie na spotkanie z porywaczem, by przekazać okup. **190 min**
15.45 Detektywi (101) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
26-latka zgłasza zniknięcie męża. Otrzymała przesyłkę z pieniędzmi i informację o jego śmierci. Detektywi sprawdzają siłownię, gdzie zaginiony wdał się w bójkę i nawiązał kontakt z kryminalistą. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (57) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta wciąż czuje się obserwowana przez prześladowcę. Znajduje oparcie w Tomku. W szpitalu pojawia się 13-letni pacjent z poważnymi objawami neurologicznymi. Kaśka rozpoczyna diagnostykę. **65 min**
17.55 Młode gliny (9) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci wyjaśniają sprawę brutalnego pobicia kobiety. Jeden z tropów prowadzi ich do nauczyciela chemii. Znajdują jego ciało i odkrywają laboratorium, w którym mężczyzna produkował materiały wybuchowe. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.50 THRILLER
Przynęta
Kapitan Baker Dill (Matthew McConaughey, zdj.) organizuje na Florydzie połowy dla amatorów. Jego spokój burzy wizyta ekszony, Karen (Anne Hathaway). Kobieta twierdzi, że obecny mąż Frank (Jason Clarke) znęca się nad nią i synem. Prosi byłego partnera, by się go pozbył. **140 min**

23.10 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (12)
Tym razem na kanapie popularnego dziennikarza pojawi się energetyczny kobiecy duet – Dorota Szelągowska i Viki Gabor (obie na zdj.). Królowa designu i młoda gwiazda sceny muzycznej odpowiedzą na pytania dotyczące życia uczuciowego, a także zawodowych i artystycznych wyzwań. **65 min**

20.15 Na Wspólnej (4237) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Przynęta – thriller, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven Knight, wyk. Matthew McConaughey, Anne Hathaway, Diane Lane, Jason Clarke (patrz obok)
23.10 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
0.15 Kursk – dramat historyczny, Belgia/Luksemburg/Francja 2018, reż. Thomas Vinterberg, wyk. Matthias Schoenaerts, Léa Seydoux, Peter Simonischek, August Diehl (patrz obok)
2.40 Szpital św. Anny (127, 128) – serial obyczajowy, Pol. 2026
4.45 Uwaga! – magazyn reporterów
5.05 Nauka jazdy 5 (11) – pr. rozrywk., Polska 2022

0.15 DRAMAT HIST.
Kursk
Sierpień 2000 roku. W wyniku awarii rosyjski okręt podwodny K-141 Kursk osiada na dnie Morza Barentsa. W akcji ratunkowej chce wziąć udział m.in. brytyjski komandor David Russell (Colin Firth, zdj.). **145 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (21, 22): Wiersz wolny; Piraci funduszu powierniczego – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3): Uroki ojcostwa; Operacja „Midas" – serial sensacyjny, Niemcy 2016
Na oczach Semira i Paula ginie funkcjonariusz, który działał pod przykrywką. Sprawcę udaje się szybko zidentyfikować. Jest to Eckert, zawodowy zabójca, który uciekł policji pół roku wcześniej. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (39, 40) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (106) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Ojciec Anselmo dowiaduje się, że synek Marichuy nosi nazwisko San Roman. Beatriz zawiadamia Eduarda, że duchowny przygotowuje chrzciny dziecka. Omar chce za wszelką cenę odzyskać ukochaną. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (40) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Michał pomaga seniorce, Zofii. Zniknęła czteroletnia wnuczka, którą kobieta na chwilę straciła z oczu. Adam dostarcza paczkę dziewczynom, które bawią się na wieczorze panieńskim. Sądzą one, że kurier jest tancerzem erotycznym. **60 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (522, 523) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (26) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963, 964) – serial obyczajowy, Polska 2026
Damian spędza noc z Kariną, córką gangstera. Ma spłacić „dług wdzięczności" – zmienić wygląd kradzionego auta i przemycić je przez granicę. Kazimierz zakłóca biznesowe spotkanie Marty. **120 min**

17.00 FAB.-DOKUM.
Kurierzy (26)
Influencerka modowa Julka otrzymuje wiadomość od stalkera. Prosi Adama, aby pomógł jej odkryć tożsamość nadawcy. Kurier wpada na pewien trop. Basia chce nabyć amulet, który ochroni ją przed złymi siłami. Michał (Paweł Wolsztyński, zdj.) pośredniczy w zakupie. **60 min**

20.00 PRZYGODOWY
Polowanie na czarownice
XIV wiek. Rycerze Behmen (Nicolas Cage, zdj.) i Felson (Ron Perlman, zdj.) po powrocie z krucjaty zostają zatrzymani pod zarzutem dezercji. Trafiają przed oblicze kardynała. Ten proponuje im układ – zachowają wolność, jeśli doprowadzą przed sąd oskarżoną o konszachty z diabłem kobietę. **120 min**

20.00 FILM Wtorki z Nicolasem Cage'em: **Polowanie na czarownice** – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore, Stephen Graham (patrz obok)
Nicolas Cage przyznał, że już jako dziecko pragnął wcielić się w postać średniowiecznego rycerza. **120 min**
22.00 FILM Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia – dramat s.f., USA 2013, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Jack Quaid, Taylor St. Clair (patrz obok)
0.55 FILM Tajniak – dramat kryminalny, Australia 2023, reż. Matt Nable
3.05 Dzielnica strachu 9 (397) – serial krym., Polska 2025
4.00 Zobacz to!

22.00 DRAMAT SF
Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia
Mija rok od czasu, kiedy Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) i Peeta (Josh Hutcherson) wygrali krwawy turniej. Teraz zostają zmuszeni do ponownej walki o życie. **175 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (47) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (760-762) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1330, 1429, 1430) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1075-1077) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok)
14.00 Detektywi (114): Jaśminka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital (766, 767) – serial paradok., Polska 2018
Dr Gajda próbuje poznać przyczynę zasłabnięcia kobiety. Jej ojciec zdradza lekarce, że u córki wykryto guzka w piersi. Na oddział trafiają siostry. Obie korzystały z usług niesprawdzonej kosmetyczki. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (498) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Rozpoczyna się proces Tomasza Gajewskiego. Prokurator zarzuca mu porwanie dla okupu Ernesta Solińskiego. Pokrzywdzony miał wyłudzić pieniądze, co mogło być motywem. Oskarżony twierdzi, że jest niewinny. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (10) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Patrol interweniuje na osiedlu domków jednorodzinnych, gdzie zauważono włamywacza. W innej części miasta straż gasi pożar pustostanu. Ratownicy walczą o życie bezdomnych, którzy pomieszkiwali w budynku. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1521) – serial paradokumentalny, Polska 2023
18-letnia Kamila odkrywa ciała zamordowanych rodziców. Nieoczekiwanie to ona oraz jej partner Damian stają się podejrzanymi o zabójstwo. Sytuacja ulega komplikacji, gdy chłopak znika. **60 min**

11.55 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (1075-1077)
W kamienicy w centrum miasta zostają znalezione zwłoki młodej kobiety, menedżerki pobliskiej restauracji. Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) ustalają, że przed śmiercią zwolniła jedną z barmanek, co mogło być motywem zbrodni. **125 min**

20.00 SENSACYJNY
Władza absolutna
Kochanka prezydenta Stanów Zjednoczonych, Richmonda (Gene Hackman), zostaje zastrzelona. By zatuszować sprawę, władze kierują podejrzenia na złodzieja (Clint Eastwood, zdj.), który był na miejscu zbrodni. Rozpoczyna się wyścig, w którym stawką jest ujawnienie prawdy. **160 min**

20.00 FILM **Władza absolutna** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Gene Hackman, Ed Harris, Judy Davis (patrz obok)
Kryjówkę złodzieja Luthera „grało" mieszkanie pisarza Christophera Hitchensa. Scenografia z „Ostrego dyżuru" posłużyła za szpitalne sale. **160 min**
22.40 FILM Oszukać przeznaczenie 4 – horror, USA 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo, Shantel VanSanten, Nick Zano (patrz obok)
0.15 FILM Na zabójczej ziemi – film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal
2.30 Zgłoś remont 11 (4) – pr. rozrywk., Polska 2026
3.30 Fachowcy (3) – serial paradok., Polska 2017
4.15 Dorota was urządzi! (1) – pr. rozrywk., Polska 2014

22.40 HORROR
Oszukać przeznaczenie 4
Nick (Bobby Campo, zdj.) doświadcza wizji, w której giną widzowie wyścigów samochodowych. Wraz z kilkunastoma osobami decyduje się na ucieczkę. Nad ocalałymi wisi groźba śmierci. **95 min**

20

TVP 3

9.30 Kościół Pokoju
10.00 Złoty chłopak (183)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 Wiek to tylko liczba
12.00 Kryminalna siódemka
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez retuszu – pr. publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA

15.00 Myśliciele – sylwetki polskie (5)
15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (5) – serial dok., Pol. 2025
16.00 Zaraz wracam 2 (103)
16.30 Barwy szczęścia (3333) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (18, 19) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (143) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (494, 495) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1152, 1153) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1521, 1522) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (927-929) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1391) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (486) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1392) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

9.25 Świnka Peppa – anim.
9.45 Bing 4 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 5 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
13.35 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
17.35 Gumisie 4 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (243) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Makłowicz w podróży
10.35 Program rozrywkowy
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (13) – serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (189, 190) – serial kom., Polska 2016
15.25 Kabaret Letnią Porą (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2021
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy

TTV HD

7.35 DeFacto 10 (12, 13)
8.30 Kartoteka 11 (13, 14)
10.35 Detektywi (11, 12)
12.35 Zakup w ciemno 3 (37)
13.35 Zakup w ciemno 7 (22)
14.35 Nic do ukrycia 2 (4)
15.35 Złomowisko PL 4 – dok.
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (7)
18.05 Zakup w ciemno extra (35) – reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (8)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (30)
21.05 Zakup w ciemno extra (28) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW

20.30 Telekurier – Polska
Dziennikarze poruszają tematy korupcji czy niekompetencji urzędników. Przedstawiany problem komentują również zaproszeni do studia eksperci. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (184)
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 (839)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

FANTASY

20.50 Wiedźmin (5) – Polska
Geralt i Yennefer zatrzymują się w Aed Gynvael. Wiedźmin najmuje się do zabicia potwora na miejskim śmietnisku. Yennefer spotyka się z czarodziejem, z którym łączy ją uczucie. **55 min**

21.45 Ojciec Mateusz 2 (24)
22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (8) – pr. rozr., Pol. 2025
23.15 Dziennik regionów
23.40 Miłosz – film dok., Pol.
0.40 Zaraz wracam 2 (103)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (18)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

KRYMINALNY

20.00 Uroczysko (191, 192)
Olek musi przekazać rodzinie Konrada tragiczne wieści – 40-latek zginął w ogrodzie rażony prądem. Funkcjonariusze rozpoczynają poszukiwania świadków. **65 min**

21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (122) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1005) – krym., Pol. 2026
23.05 Obrońca – film sens., USA/Niem./Rumunia 2004
1.00 Love Island. Wyspa miłości (23)
2.10 Hardkorowy lombard 2 (16) – serial dokumentalny
2.50 SuperLudzie (33-37)
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY

19.00 Kacze opowieści
Bajecznie bogaty Sknerus McKwacz i jego siostrzeńcy przeżywają emocjonujące przygody. Stawiają czoła odwiecznym wrogom miliardera, takim jak Granit Forsant i bracia Be. **60 min**

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 9 (403, 404) – serial krym.
23.00 Waleczne serce. Król Szkotów – film przyg., USA/Australia/Wielka Brytania 2019
1.25 Lombard. Życie pod zastaw 12 (635) – obycz.
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 9 (477) – obycz.

KULINARNY

19.40 Makłowicz w podróży
Gospodarz programu kontynuuje podróż po Hiszpanii. Tym razem dociera do Sewilli. Przygotuje tu wieprzową polędwiczkę po sewilsku. Następnie degustuje trzy rodzaje oliwy z oliwek. **30 min**

20.10 Postaw na milion
21.10 Kabaret Letnią Porą (27) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (52) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (4) – talk-show
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
2.10 Kabaret Letnią Porą (2, 35) – pr. rozr., Pol. 2021
4.15 Hity wszech czasów (52) – magazyn muzyczny

DOKUMENT

22.00 Nic do zgłoszenia 6 (7)
W Małaszewiczach znaleziono towar wart miliony. W Medyce pasażerka próbowała przewieźć produkty odzwierzęce. W Terespolu kierowca ukrył papierosy w skrytce konstrukcyjnej. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Fachowcy 2 (10) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlasia 3 (5) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dzielnice (4) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (6) – rozr.
3.00 Szpital (923) – paradok.
4.00 Szkoła (805) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Rezonans polityczny **17.15** Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.00** Zwierzaki od A do Ż **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Śladami fryzyjskiego misjonarza **21.00** BTL **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Naukowe rozmowy **18.15** Trening czyni mistrza **18.30** Zbliżenia **19.00** Weterynarze z sercem **19.20** Kod bezpieczeństwa **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Tedę jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy **17.44** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.05 Labirynty Żaczka **18.00** Ekspert ZUS odpowiada **18.10** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika
LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie **18.10** Zdrowie w Twoich rękach **18.30** Panorama lubelska **19.00** Stop! Kultura **21.02** Sera warte **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.30 Teatr Wielki zza kulis **17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Magazyn **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** Reportaż sportowy **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.30 Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia **17.42** Poland 4.0 **18.05** Zakochaj się w Polsce **18.30** Kronika **18.51** Wokół nas **19.00** Raport naukowy **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.35 Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Informacje z Mazowsza **19.15** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.30 Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Region dialogu **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Agro-Fakty **19.16** Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) **21.02** Karkonosze nieznane **21.15** Magazyn Dolnośląski **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 19 (248, 249) – krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (637, 638)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (69)
13.20 Komisarz Alex 3 (33)
14.15 Ranczo 5 (65) – obycz., Pol.
15.15 Ranczo 6 (66) – obycz., Pol.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (311)
19.20 Ranczo 6 (75) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (277, 278)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (408)
22.20 Morderstwa w Montauban – film kryminalny, Francja 2024
0.05 Syn (5) – serial obyczajowy
1.05 Służby specjalne (2, 3)

TVP KULTURA

11.50 Rewolta – 70. rocznica Czerwca '56 – reportaż
12.15 Ina Benita. Dwa życia
13.45 Kosmos 1999 (8) – s.f.
14.50 Śmierć nadejdzie jutro – sens., USA/Wlk. Bryt. 2002
17.10 Siedem życzeń (4) – przyg.
18.15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Pan wzywał, milordzie? 4 (3) – kom.
20.00 Czwarta siostra
22.00 Drive My Car – dramat obyczajowy, Japonia 2021
1.05 Lekcja sztuki według Ricarda – film dokum.
3.05 Samowolka – dramat obyczajowy, Polska 1993
4.25 Kulturalni – magazyn kult.
5.20 Podróże z historią (36)

ANTENA HD

10.40 Detektywi z Bordeaux 3 (8) – serial krym., Fr./Belgia
11.50 Klątwa Wyspy Dębów 6 (20, 21) – reality show, USA
13.45 Australijscy poszukiwacze złota 2 (5, 6) – serial dok., Australia
15.45 Wojny kontenerowe (13, 14) – serial dokum., USA
16.50 77 TV 3 (1, 3) – pr. rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3)
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (6) – serial krym.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.20 Detektywi z Bordeaux 4 (7) – serial krym., Fr./Belgia
0.30 Polska. Największe tajemnice 2 (5) – rozr., Pol.

TV 6

6.00 Więzienie (146, 147) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (693, 694) – serial obycz.
8.50 Kobra – oddział specjalny (12, 13) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (124-126)
13.55 Policjantki i Policjanci (1192) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (29, 30) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (14, 15) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (20, 21)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (185, 186)
21.55 Czarna lista (18) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (699, 700)
1.05 Kości (99, 100) – krym., USA
3.00 Cobra Kai (21) – przyg.
3.40 Septagon (88, 89) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 15 (3) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (6) – serial krym.
12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 3 (1, 2) – krym.
14.55 Ojciec Brown 7 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2019
15.55 Lewis 4 (3) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (5)
18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (3)
19.55 Śmierć pod palmami 15 (4) – serial kryminalny
21.00 Harry Wild 4 (4) – krym.
22.00 Luther 5 (3, 4) – serial krym.
0.15 McDonald i Dodds 2 (1) – krym., Wlk. Bryt. 2021

ROMANCE TV

12.30 Mój brat, jego spadek i ja – dramat obyczajowy, Niemcy 2011
14.20 Miłość się nie przedawnia – komedia, Niemcy 2019
16.15 Rosamunde Pilcher: Gdzie zaczyna się miłość – obycz., Austria/Niem. 2006
18.05 Górski lekarz (132, 133)
20.00 Rosamunde Pilcher: Pomyłki serca – komedia obyczajowa, Niemcy 1997
21.50 Gdy kobiety odchodzą – komedia, Niemcy 2017
23.45 Górski lekarz (132, 133)
1.40 Rosamunde Pilcher: Pomyłki serca – komedia obyczajowa, Niemcy 1997

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (20-24)
11.25 Przyjaciele 6 (1) – serial komediowy, USA 1999-2000
11.55 Teoria wielkiego podrywu 5 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 4 (11-14)
16.30 Przyjaciele 6 (2-7) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 5 (17-22) – kom.
22.00 The Office PL (11, 12)
23.05 Comedy Club 4 (11, 12)
0.05 Miasteczko South Park (11, 12)
1.00 Pracoholicy 2 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park (8-10) – anim. dla dorosłych

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 3 (6) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (85)
11.55 Miłość czy pomyłka? (23, 24) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (5) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Alfabet filmowy – mag.
16.15 Jądro Ziemi – dramat s.f., Wielka Brytania/USA 2003
19.00 Szpital św. Anny (64)
20.00 Zanim odejdą wody – komedia, USA 2010
22.10 Specjalista – film sensacyjny, USA/Peru 1994
0.25 Równi goście – komedia sensacyjna, USA 2016
2.50 Dziewczyny z Hollywood 2 (3) – rozr.
3.05 Szkoła (742) – paradok.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.50 **Złoty interes** (9) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (161, 151) – mag. kulin.
10.55 **Górski lekarz** (14, 15) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 10) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 3** (20) – sens.
17.00 **MacGyver 4** (1) – serial sensacyjny, USA/Kanada 1988, wyk. Richard Dean Anderson, Dana Elcar
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (1, 2)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (1, 2) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (293) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (913, 914) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (363-365) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (943) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1516, 1517) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (499-503) – serial kom., Polska 2016
17.00 **48h. Zaginieni** (143, 144) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (989) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (95, 96) – serial kom., Polska 2013
6.30 **Na sygnale** (478, 479) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 2** (28) – serial kryminalny, Polska
8.30 **Komisarz Alex 2** (17)
9.25 **Rodzinka.pl** (97) – kom.
10.00 **Klan** (1444, 1445) – telen.
10.55 **Ranczo 8** (95, 96) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex 2** (18)
13.40 **Ojciec Mateusz 29** (379, 380) – serial krym.
15.40 **Komisarz Alex 2** (19) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Na sygnale** (480, 481) – serial fabularno-dokum.
17.40 **Ranczo 8** (97, 98) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 29** (381) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (6) – serial dok.
6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (3) – pr. rozrywk.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (7) – serial dok.
7.45 **Pokój** – film krótkometr.
8.05 **W pustyni i w puszczy**
FILM – film przygodowy, 2001, wyk. Karolina Sawka
10.20 **Trędowata**
FILM – melodramat, 1976, wyk. Leszek Teleszyński
12.35 **Skradziona kolekcja**
FILM – komedia krym., 1979, reż. Jan Batory
14.35 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, 1981
17.20 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – serial wojenny

AXN

6.05 **FBI: Most Wanted 3** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2023
9.25 **Castle 2** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2010
11.25 **MacGyver 2** (8, 9) – serial akcji, USA 2017-2018
13.15 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (1, 2) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 10** (10, 11) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
19.05 **Castle 2** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM

8.35 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
10.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.25 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodram., Wł. 2023
12.20 **W kogo ja się**
FILM **wrodziłem?** – film obyczajowy, Polska 2001
13.25 **Cat's Eyes** (7) – przyg., Fr.
14.15 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
15.45 **Balony** – film krótkometr.
16.20 **Kawałek po kawałku**
FILM – anim., USA/Dania 2024
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
20.00 **Dziedzictwo Bourne'a**
FILM – film sens., USA 2012

SCIENCE FICTION

20.00 RoboCop – USA 2014, FILM reż. José Padilha
Policjant Alex Murphy (Joel Kinnaman, zdj.) zostaje śmiertelnie ranny. Naukowcy postanawiają wszczepić w jego ciało części maszyny. RoboCop zamierza dopaść swoich oprawców. **150 min**

22.30 **Wykidajło** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1989
0.50 **Nieśmiertelny 3:**
FILM **Czarnoksiężnik** – film fantasy, Kanada/Francja/Wielka Brytania 1994
2.55 **Supermarket** ○
FILM – thriller, Polska 2012
4.50 **Starożytna apokalipsa 2** (6) – serial dok., Wielka Brytania 2023

KRYMINALNY

20.00 Ślad (65) – Polska 2019
Dwie młode kobiety zostają porwane przez maniaka seksualnego, Koleckiego. Przestępca gwałci jedną z nich, ale drugiej udaje się uciec. Dziewczyna opowiada o zdarzeniu policji. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (784) – paradok.
22.00 **Łowca pedofilów** (168) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (349, 350) – serial kom., Polska 2010
0.00 **Ślad** (88) ○ – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (7) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (542) – mag.
3.25 **Śluby gwiazd** (27) – rozr.
3.55 **Strzelnica Navala** (10)

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 2 (29) – Polska 2009
Na uczelni zostaje zamordowany jeden z asystentów. Jego zajęcia ma poprowadzić Mateusz. Z pomocą policji przygotowuje misterną intrygę, by zdemaskować sprawcę zbrodni. **60 min**

21.30 **Ranczo 8** (99, 100) – serial obycz., Pol. 2014
23.20 **Ojciec Mateusz 30** (382, 383) – serial krym.
1.20 **Polowanie na ćmy** (3, 4) – serial historyczny, Polska
3.20 **Wojna zastępcza** (5) – szpiegowski, Pol. 2025
4.10 **Klan** (1444) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (17) – serial komediowy, Polska 2025

KOMEDIA

20.00 Na układy nie
FILM **ma rady** – 2017
Marek (Grzegorz Małecki, zdj.) ma kłopoty finansowe. Ku niezadowoleniu żony (Katarzyna Glinka, zdj.) odwołuje wakacje. Pewnego dnia dawny wykładowca proponuje mu stanowisko w rządzie. **110 min**

21.50 **Kroll** – film sensacyjny,
FILM 1991, wyk. Olaf Lubaszenko
23.55 **Symetria** ○ – dramat
FILM obyczajowy, 2003
2.05 **Drogówka** ○ – dramat
FILM kryminalny, 2013
4.35 **Sabina** – film krótkometr.
5.00 **Moja** – film krótkometr.
5.35 **Szumy i fonie** – film krótkometrażowy, 2024

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (11, 12)
Wesley ma zaproponować Glasserowi ugodę. Lucy wciąż zmaga się z traumą po zabiciu Martina. Wspólnie z Timem pomaga Johnowi i Celinie w śledztwie dotyczącym morderstwa. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
0.45 **Castle 2** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2010
2.40 **Rekrut 8** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2026
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (5) – serial kryminalny, USA 2021
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DOKUMENT

22.10 Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł
Twórcy przyglądają się zjawisku polegającemu na nagłym powstawaniu gwałtownych chmur burzowych. To nieprzewidywalna siła, która zatapia jachty i powoduje katastrofy lotnicze. **65 min**

23.15 **Kuracja** – czarna
FILM komedia, USA 2024
0.55 **Dom tysiąca trupów**
FILM ○ – horror, USA 2003
2.25 **Klucz do koszmaru**
FILM – horror, USA/Niem. 2005
4.05 **Moje miasto** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002

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

13 ULICA

6.05 **Blanca 2** (3, 4) – krym., Wł.
8.30 **Na granicy: Spadek**
FILM **Hildy** – krym., Niemcy 2022
10.25 **Chicago P.D. 11** (8, 9) – serial kryminalny, USA
12.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (3, 4) – sens.
14.05 **Blanca 2** (5, 6) – krym., Wł.
16.25 **Na granicy: Potworna**
FILM **matka** – krym., Niem. 2021
18.20 **Chicago P.D. 11** (10, 11) – serial kryminalny, USA
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (5, 6) – sens.
22.00 **Flashback** (2) – serial krym.
23.05 **Kobra – oddział specjalny** (3, 4) – sens.
1.05 **Na granicy: Potworna**
FILM **matka** – film kryminalny, Niemcy 2021
2.55 **Blanca 2** (4-6) – krym., Wł.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (127-129)
7.30 **Doktor Martin 4** (28) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (311, 312)
10.25 **Świat według Kiepskich** (157, 158, 223, 224, 162, 214, 208) – serial kom., Pol.
14.50 **Małolaty na obozie**
FILM – film familijny, USA 2007
16.40 **Ghost Rider 2** – thriller
FILM s.f., USA/ZEA 2011
18.40 **Wykiwać klawisza**
FILM – komedia obycz., USA 2005
21.00 **Bejbis** – komedia, Polska
FILM 2022, wyk. Grzegorz Małecki
23.25 **Pokusa** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
1.35 **Fala zbrodni** (70-73) – serial sensacyjny, Polska
5.20 **Na ratunek 112** (855)

HBO

13.05 **Wielka, odważna,**
FILM **piękna podróż** – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
14.55 **Amrum** – dramat
FILM wojenny, Niemcy 2025
16.25 **Na rauszu** – komediodra-
FILM mat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
18.20 **Lisa Frankenstein**
FILM – kom. fantasy, USA 2024
20.00 **Stamtąd 4** (8) – serial grozy
21.00 **Ta inna siostra Bennet** (2) – kostium., Wlk. Bryt.
21.30 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (1) – kom.
22.00 **Złoto** – film sensacyjny,
FILM Australia 2022
23.35 **Abigail** – horror,
FILM USA/Irlandia 2024
1.20 **Czerwona Jedynka**
FILM – komedia przyg., USA 2024

WARNER TV

8.15 **Teraz albo nigdy!** (2)
9.20 **Bajer z Bel-Air 4** (18, 19)
10.20 **Prawo Agaty 2** (7) – obycz.
11.20 **Pełna chata 7** (19, 20)
12.25 **Teraz albo nigdy!** (3, 4)
14.20 **Bajer z Bel-Air 4** (18-21)
16.20 **Pełna chata 7** (19-22)
18.20 **Akademia policyjna 7:**
FILM **Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
20.00 **33** – film katastroficzny,
FILM Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015
22.25 **Tecumseh – ostatni**
FILM **wojownik** – western, USA 1995, wyk. Jesse Borrego
0.25 **Yellowstone 2** (5, 6) – serial obycz., USA 2019
2.25 **Pewnego razu podczas**
FILM **miodowego miesiąca** – komedia, USA 1942
4.45 **4 Blocks 3** (5) – krym.

ALE KINO+

9.25 **Mother Dear** – film krótkometraż., Pol. 2020
10.00 **Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2** (1, 2) – krym.
12.15 **Vera 4** (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.10 **Konie Valdeza** – western,
FILM Francja/Hiszpania/Wł. 1973
16.05 **Konwój** – film
FILM sensacyjny, USA 1978
18.15 **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Szpieg** – thriller, Francja/
FILM Wielka Brytania/Niem. 2011
22.40 **Miasteczko Cut Bank**
FILM – thriller, USA 2014
0.40 **Sny o miłości**
FILM – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye
2.45 **Powrót** (2) – serial kom.
3.35 **Ultima Thule** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
5.05 **Klangor** (8-ost.) – krym.

CANAL+ FILM

13.55 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
15.15 **Morderstwo**
FILM **w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
16.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.45 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
18.15 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dram. obycz., Francja 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zapiski śmiertelnika**
FILM – komediodramat, Pol. 2025, wyk. Ireneusz Czop
21.35 **Cicha noc, śmierci noc**
FILM – horror, USA 2025
23.10 **Riff Raff. Zabójcza rodzi-**
FILM **na** – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024
0.50 **Żurek** – film obyczajowy,
FILM Polska 2003

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary** (1, 2)
11.50 **Zagubiona tożsamość** (11, 12) – serial s.f., Kanada
13.40 **Grimm 6** (6, 7) – fantasy
15.30 **Kroniki Shannary** (3, 4) – serial fantasy, USA 2016
17.20 **Zagubiona tożsamość** (13) – serial s.f., Kan. 2010
18.15 **Zagubiona tożsamość 2** (1) – s.f., Kanada 2011-2012
19.10 **Grimm 6** (8, 9) – fantasy
21.00 **Medalion** – film sens.,
FILM Hongkong/USA 2003
22.55 **DOA: Żywy lub martwy**
FILM – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
0.45 **Daybreakers – Świt**
FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 15** (3) – dok.
10.30 **Star Trek 7: Pokolenia**
FILM – film s.f., USA 1994
13.00 **Czarodziejki 2** (21, 22) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (11) – serial animowany
15.30 **Gliniarz z Beverly Hills 2**
FILM – komedia sens., USA 1987
17.50 **Gliniarz z Beverly Hills 3**
FILM – komedia sens., USA 1994
20.00 **Gorączka** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
23.35 **Adrenalina 2:**
FILM **Pod napięciem** – film sensacyjny, USA 2009
1.30 **American Psycho**
FILM – thriller, USA/Kanada 2000

FX

9.00 **Z archiwum X** (15) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (25, 1) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
13.45 **Agenci NCIS 10** (2, 3)
15.35 **SkyMed** (8) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (16) – s.f.
19.15 **FBI 4** (3) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14) – serial kryminalny, USA
22.00 **9-1-1** (17) – serial obycz.
22.55 **Z archiwum X** (16) – s.f.
23.50 **Matlock** (12) – serial krym.
0.45 **FBI 4** (3) – serial kryminalny
1.40 **Agenci NCIS 10** (3) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (1, 2) – serial krym., Australia
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3, 4) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
20.00 **SexiPistols** – western
FILM kom., Fr./Meksyk/USA 2006
22.00 **Haker** – film
FILM sensacyjny, USA 2015
0.35 **Ucieczka gangstera**
FILM – film sens., USA/Jap. 1994
3.00 **Pięści 2: Ulubiona broń**
FILM – dramat karate, USA 2014

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto** (17-19) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (1-3)
13.05 **Chwile szczęścia** (1)
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto** (20-22) – anime
16.00 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
16.35 **Planeta Singli. Osiem historii** (1, 2) – serial kom.
18.20 **To jest żużel** (1-3) – dok.
20.00 **Minuta ciszy** (5, 6) – obycz.
22.00 **Blizna** (5) – sens., Hiszpania
23.00 **Spartakus: Krew i piach** (12) – serial historyczny, USA
0.00 **Czarne stokrotki** (7, 8)
1.55 **Dynastia Kimów: Czas zemsty** (1, 2) – serial dok.
3.40 **Miłość, seks & pandemia** (3, 4) – obycz.
5.20 **Piękna łąka kwietna**

CANAL+ 360

13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (2) – serial dokum.
14.00 **Wykrywacz historii 3** (2)
15.00 **Co poszło nie tak 3** (5)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (16) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 3** (1)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (17) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (5)
22.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (1)
23.00 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 **Poligamista szuka żony 4:** Mało kto wie
10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
11.00 **Wiza na miłość 12** (5)
13.00 **Niepokonani** (9, 10)
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (1)
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
20.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (9)

21.00 Premiera: **Rodzina 10+ 8** (11) – pr. rozr., USA 2026
22.00 Premiera: **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (11) – dok.
23.00 **Transplantacja: drugie życie**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (9) – dok.
2.00 **Rodzina 10+ 8** (11) – rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (55, 56) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 **Co ludzie powiedzą** (1, 2) – serial komediowy
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (35, 36) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (130, 131) – reality show, Polska 2025
14.30 **Kolacja w ciemno** (77, 78) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (42) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (308, 309) – reality show

20.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (1) – serial dok.
21.00 **Rolniczki** (13) – dok., Pol.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (159) – reality show, Polska 2026
23.00 **Gry małżeńskie** (138, 139) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (80, 81) – pr. rozr., Polska

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1) – reality show, Polska 2016
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (12) – fab.-dok., Pol.
6.45 **Pogromcy chaosu** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani** (7, 8)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (13, 12) – pr. rozr., Polska
15.35 **Jestem z Polski** (1) – serial dokum., Pol. 2023
16.35 **Jestem z Polski 16** (12) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 **Kuchenne rewolucje** (2, 11, 12) – pr. rozr., Polska

20.50 **Ostre cięcie 11** (2) – rozr.
21.50 **Jestem z Polski 14** (15) – serial dokum., Pol. 2024
22.50 **Jestem z Polski** (5) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 **Hotel Paradise 6** (17, 18)
1.45 **Śluby marzeń** (1) – rozr.
2.45 **Co nas truje** (12, 2)
4.20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 7**
10.00 **Klan z Alaski:** Do domu
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Fani czterech kółek** (5)
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 2**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania 6** (1)
15.00 **Złomowisko PL 5** (16)
16.00 **Gorączka złota 16**
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (8)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 12:** Kraina drapieżników

21.00 **Co kryje Strefa 51?**
22.00 Premiera: **W oku cyklonu: Łowcy burz** (2)
23.00 Premiera: **Bimbownicy 14**
0.00 **Od samochodu do domu**
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Militaria na warsztat 5** (15)

TVP HISTORIA DVB-T2

12.50 **Zapomniane dyktatury w Europie** (2) – film dok.
13.40 **„Kogel-mogel" – ćwierć wieku później**
14.00 **Królowie** (47) – hist., Pol.
14.30 **Czterdziestolatek** (11) – serial obycz., Pol. 1975
15.20 **Piosenką przez historię** – cykl reportaży
15.40 **Sensacje XX wieku**
17.40 **Czas honoru. Powstanie** (8) – wojenny
18.30 **Paradoks o kondukto-rze** – film dok., Pol. 1997
19.30 **Polskie parki narodowe:** Wielkopolski Park Narodowy – dok.

20.10 **Oficer** (3) – serial sens.
21.15 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (3) – film dok.
22.10 **Islandia: na granicy zimnej wojny** (2) – cykl dok., Wielka Brytania 2021
23.15 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.15 **Encyklopedia II wojny światowej:** Sojusznicy

FOKUS TV DVB-T2

9.00 **Starożytni kosmici** (11)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (19, 20) – reality show, USA
12.00 **Apokalipsa – wojny 1945-1991** (4) – serial dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (3, 4)
14.00 **II wojna światowa – jednostki specjalne** (5, 6) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (15)
17.00 **Dorwać tuńczyka 3** (1)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (2, 3)
20.00 **Galileo** (20)
21.00 **Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy** (3) – dok.

22.00 **Czołgi: Ewolucja machiny wojennej** (7, 8) – serial dok., Francja 2021
0.00 **Starożytni kosmici** (4) – serial dokum., USA 2011
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (13-16) – serial dokumentalny, Pol. 2020
5.00 **Kołowrotek** (7, 8) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 **Szpital** (774, 775) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (343, 344)
12.30 **Szkoła** (712) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (19, 20) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (9) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (11) – obycz.
19.00 **Kartoteka** (10, 11) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 2** (8, 9) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (4) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (767) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (522, 523) – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

6.00 **Kojak 2** (20, 21) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 9** (2, 3)
9.50 **MacGyver 2** (20, 21) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu 7** – dok.
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.35 **Dynamo: Więcej niż magia**
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (14, 15) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Magia nagości. Polska 4**
0.05 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
1.20 **Magia nagości. Niemcy**
2.25 **Kabaretowe przeboje 3**
5.50 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie**
13.05 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.05 **Akcja: Restauracja!**
15.05 **Pojedynek na grille**
16.05 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.40 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** – telet. kulin.
20.10 **Bójka na plaży 2** – dok.
21.10 **24/24** – maraton kulinarny
22.15 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.15 **Akcja: Restauracja!**
0.15 **Człowiek kontra jedzenie**
1.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
3.50 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Jak to jest zrobione?**
8.30 **NASA: Niekończąca się podróż** – film dokumentalny
10.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
12.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
17.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
19.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Czy jest z nami inżynier?**
23.00 **W sieci eksperymentów**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
3.00 **Autostrada spotkań z UFO:** Chaos w Missouri

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Bunt pokonanych
14.00 **Normandia '44: Inwazja** (2) – film dok.
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Samobójca za sterami
16.00 **Złapać przemytnika**
16.55 **Skarby Wyspy Wielkanocnej** – film dokum.
17.55 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu:** Armageddon: 1943-1945 – serial dok.
19.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Groza nad Michigan
21.00 **Służby ratownicze: Jukon**
23.00 **Procesy czarownic: Prawdziwe historie** (1)

BBC EARTH

12.20 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
13.20 **Mroźna planeta** – dok.
14.25 **W okowach mrozu 3** – dok.
15.25 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
16.30 **Pociągiem przez starożytną Grecję** – dok.
17.35 **Azja: kulisy produkcji**
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
19.45 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 3** – dok.
22.55 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.
23.55 **Życie z PTSD** – film dokum.

WP DVB-T

10.00 **II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa**
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4** (2)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
20.00 **Policjanci w akcji** (7)
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu**
0.05 **Mistrzowie Kabaretu 7**
1.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.

NOWA TV DVB-T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (11) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (10) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 12** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 7** (154-157) – serial komediowy
17.00 **Świat według Bundych 8** (158, 159) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (8) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (4-7) – kom.
21.00 **Zdrady** (2) – serial paradok.
22.00 **Ślad** (36, 37, 101) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.
11.05 **Zarobić na remoncie 6**
11.36 **Usterka 11** (4, 5) – fab.-dok.
13.05 **Zbudujemy fajny dom 2**
14.00 **Zbudujemy większy dom**
15.00 **Mieszkanie na miarę**
17.00 **Polowanie na ogród 7**
18.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.05 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 3**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7** – program rozrywkowy
0.40 **Kupujemy dom na plaży 29** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem** – dok.
12.15 **Małżeństwo w dżungli**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Szokujące potrawy** – dok.
19.00 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
21.00 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.45 **Małżeństwo w dżungli** – serial dokumentalny
2.50 **Szokujące potrawy** – dok.
4.55 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Borneo: dzikie i niezwykłe** (1) – film dokumentalny, USA
13.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
14.00 **Świat kolibrów** – film dok.
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Dziki park Yellowstone** (2)
17.00 **W świecie szympansów**
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie maluchy z amerykańskich parków narodowych** – film dokum.
3.00 **Zabójcze safari**
4.00 **Tytani afrykańskich rzek**

POLSAT VIASAT HISTORY

15.00 **Królowe areny: kobiety-gladiatorki** – dok.
15.45 **Sekretne życie rzymskich cesarzy** – film dokumentalny
16.25 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.35 **II wojna światowa: cena imperium:** Tysiąc słońc
18.45 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Ofensywa w Ardenach – dok.
19.50 **Ciemna strona starożytnej Grecji**
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.05 **Kleopatra: tajemnicza władczyni:** Walka o tron
23.20 **Hitler i jego władza**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
15.40 **Letnie inspiracje** – dok.
15.45 **Z pola na stół 2** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Maximum Foodie 4** – dok.
18.55 **M jak mięso 5:** Łopatka
19.25 **M jak mięso 8:** Znachor
20.15 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.55 **M jak mięso 10** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

11.55 **Po pierwsze: lokalizacja!**
12.50 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Porządek musi być** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
22.50 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
0.45 **Po pierwsze: lokalizacja!**

SUPER POLSAT DVB-T2

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (429-432) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (499, 500, 543, 544) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Wieczorówka** – komedia, FILM USA/Chiny 2018
23.25 **Ryzykanci** – dramat FILM sensacyjny, USA 1997
1.15 **Świat według Kiepskich** (89, 113, 127, 361, 362) – kom.

TVP KOBIETA DVB-T2

13.00 **Na dobre i na złe** (574)
13.55 **Zadziwiający świat chrząszczy** – film dok., Pol.
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 34** (437, 438) – serial kryminalny
17.30 **Tajemnice królewskiej posiadłości** – dok., Wlk. Bryt.
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (290)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (271)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (263) – serial obycz.
22.30 **Rodziny się nie wybiera** FILM – komedia, Francja 2018

PLANETE+

12.35 **Orzeł przedni. Władca przestworzy** – serial dokum.
13.50 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 8** – serial dokum.
16.55 **360° Świat bez granic**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **1942. Długi rok przełomu** – serial dokumentalny
19.45 **First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj** – dok.
20.50 **Śmieci na orbicie** – dok.
22.00 **Poza ciemną stronę Księżyca** – film dokum.

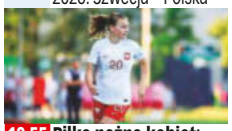
TVP DOKUMENT

12.25 **Korona Gór Polski 2**
13.00 **Alhambra, utracony raj**
14.00 **Szmaragdowe wyspy** (1)
15.00 **Król łąk:** Podróż – cykl dok.
15.55 **Niezwykłe pojazdy ratownictwa i ochrony**
16.55 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
17.55 **Sanatorium miłości 3**
18.50 **Henryk Wars – pieśniarz Warszawy** – film dok., Pol.
20.00 **Tajemnice samolotów prezydenckich** – film dok.
21.05 **Sardynia: Tajemnicze wieże – Nuragi** – film dok.
22.10 **Lucia w pajęczej sieci**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
9.00 **Mundialowy poranek**
10.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
12.30 **Jeździectwo:** Zawody CSIO w Sopocie – GP
14.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
16.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
18.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio **(live)**
19.00 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Szwecja – Polska



19.55 **Piłka nożna kobiet:** ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Polska – Niemcy **(live)**
22.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału **(live)**
1.45 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
2.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio **(live)**

EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 9. i 10. etap
8.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
10.30 **Racing on the Edge** – magazyn sportowy
11.00 **Snooker:** Turniej UK Championship – mecz finałowy: Mark Selby – Judd Trump
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 10., 11. i 12. etap
18.15 **Kolarstwo**
18.30 **Cycling Show** – magazyn sportowy

19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn
20.00 **Snooker:** Turniej UK Championship
22.00 **Kolarstwo**
22.15 **Kolarstwo:** Tour de France – 11. i 12. etap
0.00 **Snooker:** Turniej UK Championship

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**

18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
1.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**

16.05 **Pat i świat**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

MINIMINI+

5.05 **Tomek i przyjaciele 20**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Baranek Shaun**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
14.24 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**

18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Smerfy**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**

20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.20 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
13.30 **Liderzy. W centrum gry** (1)
14.40 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
19.00 **Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – finałowy mecz barażowy: Malaga CF – UD Almeria
21.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 160
22.15 **Boks:** BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros
23.25 **Premier League Stories** (45)
0.00 **Liga+ Extra**

EUROSPORT 2

12.00 **Kolarstwo:** Tour de France
13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn i kobiet – finały
15.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
17.00 **Snooker:** Turniej UK Championship – finał
19.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lenzerheide
19.30 **Kolarstwo:** Tour de France
21.30 **Cycling Show**
22.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
23.00 **Snooker:** Turniej UK Championship – finał
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 12. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 6**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
14.30 **Harmidom 3**
15.30 **Sonic Prime**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsupilimki**
17.30 **Harmidom 5**

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 Lusia**
14.50 **Siostry 2**

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – SSC Napoli
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – FC Augsburg
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: HSV – FC Bayern Monachium
20.00 **Made in Italy** (15)
20.25 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
22.40 **GP Confidential**
23.10 **Made in Italy** (11, 10, 9)
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FC Köln – Bayern
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Milan

POLSAT SPORT 3

8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl 2**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 3**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Psi Patrol 4**
12.54 **Świnka Peppa 2**
13.30 **Świnka Peppa 3**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.10 **Małe Królestwo Bena i Holly**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki 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 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

6.00 **Liga+ Extra**
8.10 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Falubaz – Motor Lublin
11.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
12.00 **Snooker:** Championship League **(live)**
17.15 **Premier League Stories** (45)
18.00 **Snooker:** Championship League **(live)**
23.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 160
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – Lille OSC
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FC Köln – Bayern
18.00 **Made in Italy** (11, 10, 9)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
21.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – FC Augsburg
23.00 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: PSG – Paris FC

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe 15**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
15.55 **Złomiarze**
17.55 **Poszukiwacze historii**
19.55 **Zakochana w Hitlerze** – film dokumentalny, Francja 2007, reż. Isabelle Clarke
21.05 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Kołowrotek**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.10 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Moto kombat**
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.16 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
0.25 **Nauka jazdy**
0.55 **Wojny samochodowe**

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: Przypływy miłości** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2009
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość na pierwszą stronę** – film obyczajowy, Niemcy 2023
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.00 **Wierzę w Boga**
17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katyński**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Rotmistrz Pilecki. Ofiarowanie**

Wokół Hollywood

Dzięki roli w serialu „Seks w wielkim mieście" stała się ikoną mody.

W czasie tegorocznej gali Złotych Globów, na której odebrała nagrodę honorową, towarzyszyli jej mąż i syn.

W „Polu rażenia" wciela się w Jo Christman, partnerkę Toma Hardy'ego (Bruce Willis) – policjanta tropiącego psychopatycznego Dusiciela.

POLE RAŻENIA • SARAH JESSICA PARKER

Kobieta renesansu

Nie wybiera się na emeryturę, ale ten rok upływa jej pod znakiem podsumowań i wyróżnień. Większość z nas widzi w niej tylko aktorkę, ale śmiało można nazwać ją także sprawną bizneswoman!

POLE RAŻENIA ŚR 1.07 godz. 20.00 TV PULS

Od początku 2026 roku odbiera nagrody i wyrazy uznania. Już w styczniu, podczas uroczystej gali rozdania Złotych Globów, wręczono jej nagrodę Carol Burnett, zwaną także Honorowym Złotym Globem i przyznawaną za całokształt twórczości telewizyjnej. Natomiast kilkanaście dni temu, 14 czerwca, w czasie uroczystości zakończenia roku akademickiego na Northwestern University w Evanston (Illinois), otrzymała honorowy tytuł Doctor of Arts. Jak podkreśliły władze uczelni, jej wieloletni wkład w rozwój sztuki i kultury zasługuje na szczególne uznanie.

Filmy, książki, moda

Rzeczywiście, Sarah Jessica Parker to człowiek instytucja. Większość z nas kojarzy ją przede wszystkim z aktorstwem i z rolą w serialu i filmach „Seks w wielkim mieście", która przyniosła jej ogromną popularność. Ale to jedynie niewielka część jej zawodowych dokonań. Okazuje się bowiem, że od ponad dwóch dekad z sukcesem prowadzi firmę produkcyjną Pretty Matches Productions, realizującą seriale i filmy fabularne, dokumenty i progrmy rozrywkowe. To właśnie ona stoi za „I tak po prostu" – kontynuacją kultowego „Seksu w wielkim mieście". Na swoim koncie ma również dokument „Bibliotekarze" opowiadający o walce z cenzurą oraz „Pretty Old" – poświęcony uczestniczkom 30. edycji amerykańskiego konkursu piękności dla starszych kobiet – Ms. Senior Sweetheart w Fall River.

Równolegle rozwija działalność biznesową. Wspólnie z nowozelandzką winiarnią Invivo & Co stworzyła nagradzaną kolekcję win. Przyłożyła także rękę, a właściwie nos, do skomponowania linii perfum „Lovely", a potem „Covet". Natomiast w 2023 roku najwyraźniej uznała, że ma za mało zajęć, bo postanowiła założyć… wydawnictwo. W SJP Lit, które szybko stało się jej oczkiem w głowie, koncentruje się na promowaniu wielokulturowych głosów kobiet – niebawem premierę będą tam miały dwie powieści uznanej japońskiej pisarki Nao-Cola Yamazaki.

Od lat współpracuje także z różnymi markami modowymi, jak choćby GAP. A od trzech lat wspiera Lele Sadoughi, znaną amerykańską markę luksusowych akcesoriów modowych. Wspólnie tworzą broszki, przypinki i opaski na głowę.

Balet for ever

Jedną z jej największych pasji – oczywiście zaraz po aktorstwie – pozostaje balet. Nie należy się temu dziwić, bo przecież swoją artystyczną przygodę zaczynała właśnie od niego. W wieku ośmiu lat rozpoczęła naukę tańca na bezpłatnym kursie organizowanym przez szkołę baletową w Cincinnati, a potem kontynuowała ją w nowojorskiej School of American Ballet. Dlatego też, gdy zaproponowano jej objęcie funkcji wiceprzewodniczącej rady dyrektorów New York City Ballet – jednej z najważniejszych instytucji baletowych w Stanach Zjednoczonych – nie wahała się ani chwili.

Aż się wierzyć nie chce, że przy tak napiętym grafiku Sarah Jessica Parker znajduje czas dla najbliższych. A jednak! Od blisko trzech dekad jest żoną Matthew Brodericka, z którym wychowuje troje dzieci – Jamesa oraz bliźniaczki Tabithę i Marion. Jak podkreślają jej bliscy, zawsze mogą liczyć na jej wsparcie i poradę… biznesową.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News (2), TV Puls

Kloss i jego wróg Brunner, którego fenomenalnie zagrał Emil Karewicz.

TAJEMNICE KULTOWYCH SERIALI

Złote czasy telewizji

TAJEMNICE KULTOWYCH SERIALI ŚR 1.07 godz. 12.10 TVP KULTURA

Jest 1967 rok. Pod kołami pociągu zginął Zbigniew Cybulski, do Warszawy przyjechał zespół The Rolling Stones, na Żeraniu ruszyła produkcja dużych Fiatów, a Czesław Niemen wyśpiewał swój nieśmiertelny przebój „Dziwny jest ten świat". Wiosną tego roku rozpoczęły się też zdjęcia do serialu „Stawka większa niż życie". Głównego bohatera nikomu nie trzeba przedstawiać – Hans Kloss, czyli agent J-23, ogrywał wszystkich, a głównie Niemców. O kulisach powstania tej legendarnej produkcji opowiada seria „Tajemnice kultowych seriali". Kolejne odcinki opowiadają o realizacji m.in. seriali: „Dom", „Kariera Nikodema Dyzmy" i „Czterdziestolatek". **MJ**

Czarujący agent miał powodzenie u kobiet. Na zdj. z Aleksandrą Zawieruszanką.

POD POKŁADEM: MORZE ŚRÓDZIEMNE 9

Cena perfekcji

POD POKŁADEM: MORZE ŚRÓDZIEMNE 9 ŚR 1.07 godz. 22.00 ZOOM

Luksusowe jachty, błękitna woda, zachwycające widoki i milionerzy oraz celebryci oczekujący perfekcji. Reality show „Pod pokładem: Morze Śródziemne" pokazuje kulisy pracy członków załogi, którzy przez kilkanaście godzin dziennie spełniają zachcianki wymagających gości. W ciasnych kajutach rodzą się sojusze i dramaty, buzują emocje – wszak każdy błąd może kosztować utratę wysokich napiwków, a nawet posady. Nad wszystkim czuwa kapitan Sandy Yawn, która pilnuje dyscypliny, ale też dba o bezpieczeństwo pasażerów i załogi. Przekonamy się więc, ile ciężkiej pracy pod ogromną presją kosztuje obsługa najbogatszych ludzi świata. **MP**

Praca na luksusowym jachcie bywa przyjemna, ale nierzadko niezwykle stresująca.

„Rodzina ...", serial		śpiewający poeta		podanie przed golem		pokryta łuskami		... Binoche, aktorka	azjatycki likier	miejsce zgięcia kończyny		„... Lew" Disneya		jej skutkiem kara	
	6			porusza głową						wystawa handlowa					
strefa		... Orbison, piosenkarz			4	bok statku						niemowlę		Elizabeth ..., „Kleopatra"	
				1:10000 na mapie						nagły zwrot, unik					
... Pitt, „Tajne przez poufne"		korab	porcja rudy do wytopu	... Lordów		rozdział Koranu	obok igreka		1		projekcja w sali kinowej		krople na liściach		... Curtis, „Wielki wyścig"
klamra w tekście							nocny odpoczynek		z racji wieku już nie pracuje						
					u ujścia Słupi						samotny występ				
kuzyn mintaja	film z Lizą Minnelli		2						Liam ..., „Milczenie"						5
brzydka cecha					koryguje warunki umowy					3	czarny koń				

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVP (2), ZOOM

TVP 1 DVB T2

5.50 Akacjowa 38 (887) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny, Polska 2024
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (2): Zbójnickie prawa – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (70): Seks nocy letniej – serial obyczajowy, Polska 2012 (patrz obok)
10.10 Komisarz Alex 6 (78) – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 Ojciec Mateusz 15 (188): Przeznaczenie – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.25 Agropogoda
12.40 Kazimierskie granie – relacja z Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych – reportaż, Polska 2026
13.00 Relacja z greckokatolickich uroczystości św. Piotra i Pawła w Chrzanowie – program religijny
14.00 Złoty chłopak (324) – 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 (965) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (902) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.00 Koncert
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** (patrz obok)
0.30 Paryż może poczekać – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola
FILM
Żona producenta filmowego, Anne (Diane Lane), czuje się samotna. Współpracownik męża proponuje jej wycieczkę do Paryża. Podróż staje się początkiem romansu. **100 min**
2.10 Pułapka – film sensacyjny, Polska 1997, reż. Adek Drabiński
FILM
4.10 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026
4.25 Pytanie dnia – program publicyst., Pol. 2026 ▶4.45

9.15 OBYCZAJOWY
Ranczo 6 (70)
Więcławska sugeruje Lodzi i Halinie, że ich mężowie mogą zacząć szukać sobie nowych partnerek w związku ze zmianami w ich życiu. Kinga zaprasza do siebie znajomego skina. Kusy (Paweł Królikowski, zdj.) obawia się, że może podjąć głupią decyzję i próbuje jej przypilnować. **55 min**

18.25 TELENOWELA
Akacjowa 38 (902)
Samuel przekonuje Diega, że jedynym sposobem na uratowanie Blanki jest umieszczenie jej w klinice psychiatrycznej. Arturo nie dopuszcza do siebie myśli o stopniowej utracie wzroku. Pomimo nalegań Silvii nie jest gotowy wyznać prawdy. Riera informuje Carmen, że odnalazł rodziców Ursuli (Montse Alcoverro, zdj.). **65 min**

21.50 SPORT
Piłka nożna
Przed startem turnieju fachowcy byli zgodni, że największe szanse na występ w 1/16 finału na Seattle Stadium ma reprezentacja Belgii. Czerwone Diabły uchodziły za faworytów grupy G. **160 min**

TVP 2 DVB T2

5.30 M jak miłość (1785) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Pożyteczni.pl – magazyn
6.55 Barwy szczęścia (3344) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (27, 28): Powrót do szkoły; Urocze nastolatki – serial komediowy, Polska 2011
Nadchodzi nowy rok szkolny. Boscy chcą zapisać chłopców na zajęcia pozalekcyjne. Gdy pojawia się problem z dopasowaniem ich do planu dnia, Ludwik bierze sprawy w swoje ręce. Robi tym duże wrażenie na swojej żonie. **65 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (134) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (866) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Piotr postanawia zabrać Lidzię na spacer. Nie zdaje sobie jednak sprawy z zagrożenia, na jakie naraża córkę swoją decyzją. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (423) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Dziecko pani Adarre cierpi z powodu duszności. Gospodyni sprowadza je do posiadłości w tajemnicy przed państwem. Służąca Maria dostaje propozycję pracy w pałacu książęcym. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
17.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** (patrz obok)
W starciu tym mundialowi kibice zobaczą m.in. ekipę, która zajęła 3. miejsce w grupie E, H, I, J lub K. **175 min**
20.45 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
21.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
21.35 Postaw na milion – teleturniej, Polska
22.30 Na sygnale (859, 860): Ferment; Mecz ostatniej szansy – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
23.35 PitBull (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 2005
Gebels ma problemy małżeńskie. Despero spędza dużo czasu z Dżemmą. **110 min**
1.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** (patrz obok) ▶4.25

17.50 SPORT
Piłka nożna
Na Mercedes-Benz Stadium w Atlancie o 1/8 finału powalczy m.in. zwycięzca grupy L. Według pewnych przypuszczeń wiele wskazuje na to, że będzie nim reprezentacja Anglii. Wicemistrzowie Europy przed rozpoczęciem imprezy typowani byli na jej głównego faworyta. **175 min**

22.30 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (859, 860)
Alek i Piotr zostają wezwani do ofiar wypadku. Jeden z kierowców ucieka ich karetką. Zszokowani ratownicy podejmują pościg, w czym pomaga im siostra Bernadetta. Nowy (Kamil Wodka, zdj.) i Romek jadą do kobiety z bólem w klatce piersiowej. Na miejscu jednak stwierdzają pęknięcie tętniaka u jej małżonka. **65 min**

1.50 SPORT
Piłka nożna
O prawo do gry w 1/8 finału MŚ zawalczy triumfator grupy D. Mogą być to reprezentanci USA, którzy m.in. po wygranej 4:1 z Paragwajem stali się faworytami do awansu z pierwszego miejsca. **155 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (312, 313): Uciekinier; Drugie życie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
9.30 Trudne sprawy (1243, 1244) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Zofia widzi, jak jej córka, studentka Kamila, całuje się na ulicy ze swoim wykładowcą. Prosi dziewczynę, żeby zakończyła romans, ale ona nie daje się przekonać. Zdesperowana, ucieka się do szantażu. **125 min**
11.35 Gliniarze (860, 861): Rodzinny biznes; Nie zmusisz mnie – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1490, 1491): Dom na skraju ulicy; Nikt, nigdy, nic – serial paradokumentalny, Polska 2025
Po odejściu męża Wioletta zostaje bez środków do życia. Podejmuje pracę u wdowca Adama jako gospodyni domowa. Ten każe nosić określone ubrania i udawać, że ma na imię Grażyna. Z czasem kobieta zauważa, że jest bardzo podobna do zmarłej żony mężczyzny. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1057, 1058): Zatoka; Obsesja przemocy – serial paradokumentalny, Polska 2025
Podpalono jacht transportujący kokainę. Wkrótce ktoś próbuje wysadzić w powietrze pododdział antyterrorystów. Trop wiedzie do Warszawy. Policjantka z Pomorza prosi o pomoc CBP. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Komediowa środa: **Dorwać byłą** – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Andy Tennant, wyk. Gerard Butler, Jennifer Aniston, Gio Perez, Joel Garland (patrz obok)
FILM
22.15 Policja zastępcza – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. Adam McKay, wyk. Mark Wahlberg, Will Ferrell, Samuel L. Jackson, Dwayne Johnson (patrz obok)
FILM
0.40 Kung-fu szał – komedia sensacyjna, Chiny/Hongkong/USA 2004, reż. Stephen Chow
FILM
Lata 40. XX w., Szanghaj. Początkujący złodziej (Stephen Chow) chce zostać członkiem gangu Siekier. Zgłębia tajniki sztuk walki. **130 min**
2.50 Nasz nowy dom (369) – reality show, Polska 2026
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (71) – pr. rozr., Polska 2017

8.30 FAB.-DOKUM.
Malanowski i partnerzy (312, 313)
Marta i Marek przypadkowo wikłają się w sprawę mężczyzny, który zniknął po tym, jak został potrącony na drodze. Z kolei Malanowski (Bronisław Cieślak, zdj.) przyjmuje zlecenie kobiety, która podejrzewa, że mąż ją zdradza. Niebawem dochodzi do zbrodni. **60 min**

19.55 KOMEDIA
Dorwać byłą
Milo Boyd (Gerard Butler, zdj.), niegdyś policjant, obecnie zarabia na życie jako łowca nagród. Ma doprowadzić przed sąd swoją ekszonę, zadziorną dziennikarkę Nicole (Jennifer Aniston, zdj.), która wpadła na trop afery. Intratne zlecenie okazuje się początkiem kłopotów. Byli partnerzy muszą współpracować. **140 min**

22.15 KOM. SENS.
Policja zastępcza
Sławy nowojorskiej policji giną podczas akcji. Daje to okazję do wykazania się nieudacznikom Terry'emu (Mark Wahlberg, zdj.) i Allenowi (Will Ferrell, zdj.). Trafiają oni na trop afery z udziałem bogacza. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1685) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozrywk., Polska 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (20) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozrywk., Polska 2020
12.35 Ukryta prawda (1671, 1464, 1718) – serial paradokumentalny, Polska
Karolina, 20-letnia studentka, często korzysta z aplikacji randkowej, by umawiać się na kolacje na koszt mężczyzn. Sytuacja się komplikuje, gdy poznaje Igora. Chłopak jej się podoba, ale jest biedny. **190 min**
15.45 Detektywi (102) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (58) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta próbuje porozmawiać z Tomkiem po kłótni dotyczącej jego ojczyma. Ratownicy spieszą z pomocą matce Darii, która zasłabła podczas kierowania autem. Tymczasem na oddział trafia nastolatek z objawami zatrucia. **65 min**
17.55 Młode gliny (10) – serial kryminalny, Polska 2026
Policja prowadzi śledztwo w sprawie morderstwa Jakuba. Technicy odkrywają setki erotycznych zdjęć i filmów, które wskazują, że mężczyzna uwodził kobiety przez internet, co może stanowić motyw zbrodni. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

15.45 FAB.-DOKUM.
Detektywi (102)
Lena Kalińska prosi śledczych o odnalezienie swojego ojca. Matka kobiety cierpi na alzheimera, jednak detektywi uzyskują od niej informację, że zaginiony mógł udać się do Niemiec. Wkrótce okazuje się, że zapis z monitoringu przedstawiający poszukiwanego został sfałszowany. **65 min**

20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4238)
Krzysztof chwali wywiad Marceliny, ale Sandra nie szczędzi krytyki. **35 min**

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (22, 23): Piraci funduszu powierniczego; Synowie i kochankowie – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Operacja „Midas"; Ryzyko – serial sensacyjny, Niemcy 2016
Paul i Jenny udaremniają próbę przekazania przestępcom dwóch milionów euro i komórki. Gangsterzy porywają więc Susanne i zmuszają, by wykradła telefon z magazynu dowodów rzeczowych. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (41, 42) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (107) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Ana Julia oraz Adrian zostają chrzestnymi synka Marichuy. Ojciec Anselmo nadaje mu imię Juan Miguel. Marichuy dowiaduje się, że mąż zarejestrował dziecko pod nazwiskiem San Roman Velarde. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (41) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (26) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (524, 525) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (27) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Adam ma przesyłkę dla malarza Leśniewskiego. Staje się świadkiem niepokojącej sytuacji. Dorota chce odzyskać zgubioną paczkę. Zarówno ona, jak i Gabi, nie są zachwycone swoją popularnością w sieci. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964, 965) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

18.00 OBYCZAJOWY
Lombard. Życie pod zastaw 18 (964, 965)
Danka wpada w kłopoty po stłuczce. Sprawczynią kolizji okazuje się jej dawna koleżanka, która ma z nią pracować w tej samej korporacji. Justyna i Roman (Marcin Borchardt, zdj.) żegnają Maksyma przed jego wyjazdem do Berlina. **120 min**

20.00 THRILLER
Pole rażenia
Pittsburgh. Tom Hardy (Bruce Willis, zdj.) kiedyś pracował w wydziale zabójstw. Teraz próbuje na własną rękę rozwiązać sprawę seryjnego mordercy, którego ofiarami są kobiety. **125 min**

TVN 7 DVB T2

5.30 Ten moment (48) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (763-765) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1331, 1431, 1432) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1078-1080) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (115): Hak – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital (768, 769) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17-letni chłopak został pogryziony przez psy. Zajmuje się nim doktor Robert Szewczyk. Nastolatek włamał się do domu ojca, którego niedawno odnalazł. Mężczyzna obawia się, że żona odkryje teraz jego sekret. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (499) – fab.-dok., Pol. 2009-2010
Mariola Lipowiec zaatakowała rozżarzonym grillem własnego męża Rafała. Do incydentu doszło w trakcie przyjęcia. Powodem był wypadek syna oskarżonej w czasie, kiedy zajmował się nim poszkodowany. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1522) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Joanna zatrzymuje samochód, kiedy z lasu niespodziewanie wyłania się zakrwawiony nieznajomy. Okazuje się, że cierpi on na amnezję. Kobieta decyduje się mu pomóc. Rozpoczyna poszukiwania jego rodziny. Wkrótce wpada na pewien trop. **60 min**

18.00 PARADOKUM.
SOS Ekipy w akcji (11)
Policjanci interweniują w domu spokojnej starości, gdzie doszło do kradzieży. Akcja kończy się ujawnieniem tajemnicy pensjonariuszy. Inny patrol zostaje wezwany do przedszkola, z którego uprowadzono dziecko. Straż jedzie do płonącej hurtowni. **60 min**

20.00 DRAM. OBYCZ.
Głowa rodziny
Karierowicz Dane (Gerard Butler, zdj.) zaniedbuje bliskich. Gdy niespodziewanie u jego syna (Max Jenkins) zostaje zdiagnozowany rak, mężczyzna musi dokonać trudnego wyboru. **140 min**

REKLAMA

20.15 Na Wspólnej (4238) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 Godzilla – film s.f., FILM USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards (patrz obok)
23.25 Strzelec – dramat FILM sensacyjny, USA 2007, reż. Antoine Fuqua
Były snajper Bob (Mark Wahlberg) pada ofiarą intrygi przygotowanej przez agentów rządowych. **150 min**
1.55 Szpital św. Anny (129) – serial obyczajowy, Polska 2026
2.45 Uwaga! – magazyn reporterów
3.00 Wallander (5) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010
4.35 Recepta na stary dom 3 (5) – pr. rozr., USA 2018
5.00 Nauka jazdy 5 (12) – pr. rozrywk., Polska 2022

20.50 FILM SF
Godzilla
Joe (Bryan Cranston, zdj.) próbuje wyjaśnić sprawę wypadku w elektrowni, w którym zginęła jego żona. Poddawany tu badaniom tajemniczy potwór ucieka naukowcom. Do walki z nim staje Godzilla. **155 min**

20.00 Pole rażenia – thriller, USA FILM 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore, Robert Pastorelli (patrz obok)
22.05 Czarny pies – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 1998, reż. Kevin Hooks
23.55 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1 – dramat FILM s.f., USA 2014, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth, Woody Harrelson (patrz obok)
2.15 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.20 Dzielnica strachu 9 (398): Złomiarze – serial kryminalny, Polska 2025
4.35 Zobacz to!

23.55 DRAMAT SF
Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1
Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) staje się symbolem walki powstańców dążących do obalenia dyktatury Kapitolu. Weteranka krwawych turniejów postanawia zabić prezydenta. **140 min**

20.00 Głowa rodziny – dramat FILM obyczajowy, USA/Kanada 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler, Gretchen Mol, Alison Brie (patrz obok)
22.25 Godziny szczytu – komedia sensacyjna, FILM USA 1998, reż. Brett Ratner
Córka chińskiego konsula w USA zostaje porwana. Jej ojciec chce, by sprawą zajął się policjant z Hongkongu, Lee (Jackie Chan). **130 min**
0.35 Bękarty – komedia FILM przygodowa, USA 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons (patrz obok)
2.40 Żyjąc z potworem 8 (17)
3.30 Usterka 11 (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.05 Fachowcy (4) – paradok.
4.40 Dorota was urządzi! (2)

0.35 KOM. PRZYG.
Bękarty
Peter (Ed Helms, zdj.) i Kyle (Owen Wilson, zdj.) przez lata byli przekonani, że ich ojciec zmarł. Teraz okazuje się, że to nieprawda. Bracia wyruszają w podróż, aby odnaleźć swojego rodzica. **125 min**

TVP 3 (DVB-T)

12.30 Górna półka smaku (8)
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 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (185)
23.30 Kryminalna siódemka

PROGRAM INFORMACYJNY

23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne okraszone komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (840)
2.30 Trójkąt Polityczny
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Lato na ROD'os – dok.
4.25 Dziennik regionów
4.50 Gość Regionów – publ.

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

TVP POLONIA

15.00 Słowo daję! – magazyn
15.10 Zakochaj się w Polsce (196) – magazyn
15.35 20 x 20 lat TVP Kultura
16.00 Zaraz wracam 2 (104)
16.30 Barwy szczęścia (3334) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Ludzie z dobrego towarzystwa
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

OBYCZAJOWY

20.50 Miłość nad rozlewiskiem (2, 3)
Małgosia chce pomóc Jaśkowi. Elwira planuje sprzedać sklep, w którym pracuje, i otworzyć salon piękności. Marysia i Antek wracają do Warszawy. Paula zostaje na Mazurach. **105 min**

22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.05 Niezwykłe miejsca
23.15 Dziennik regionów
23.40 Tamte lata, tamte dni
0.10 Słowo daję! – magazyn
0.20 63. KFPP w Opolu – Premiery
0.40 Zaraz wracam 2 (104) – serial obycz., Pol. 2025
1.10 Stacja innowacja

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (68) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (496, 497) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1154, 1155) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1523, 1524) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (930, 1344, 1305) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1392) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (487)
19.00 Policjantki i Policjanci (1393) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (193, 194) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (123)
Kiszczak oraz Szreder poszukują zabójcy hotelarza Lipskiego. Znajdują karty SD z nagraniami potajemnie rejestrowanych zbliżeń. Na każdym filmie widać pewną dziewczynę. **60 min**

22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1006) – krym., Pol. 2026
23.00 Samolot z forsą – film
FILM sensacyjny, USA 2020
0.50 Love Island. Wyspa miłości (24) – reality show, Wielka Brytania
1.55 Hardkorowy lombard 2 (17) – serial dokumentalny
2.25 Interwencja – mag.

PULS 2 (DVB-T2)

9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Świnka Peppa – anim.
9.45 Bing 4 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
13.35 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
17.35 Gumisie 4 – serial anim.

ANIMOWANY

18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2
Na rynku pojawiła się nowa, mówiąca wersja laleczki Rico. Aby ją zdobyć, pingwin musi zaryzykować utratę przyjaźni. Ktoś fotografuje nieloty w akcji i umieszcza zdjęcie na plakacie zoo. **60 min**

19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (952) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 9 (404, 405) – serial krym.
23.00 Wszystko zostanie w rodzinie – komedia, Francja 2015
FILM
0.55 Lombard. Życie pod zastaw 12 (636) – obycz.

TVP ROZRYWKA

7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (14) – serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (191) – kom.
14.50 Program rozrywkowy
15.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion
21.10 Kabaret Letnią Porą (26) – pr. rozr., Pol. 2021

KOMEDIOWY

22.10 Rodzinka.pl (53) – Polska 2012
Tomek, Kuba i Kacper zaczynają interesować się dziewczynami. Najstarszy z braci przekonuje się, że związek to nie tylko romantyczne spacery. Kuba wymyśla sposoby poderwania dziewczyny. **40 min**

22.50 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (5) – talk-show
0.50 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
2.15 Do śmiechu! (68, 69) – rozr., Polska 2024-2026
4.15 Hity wszech czasów (53) – magazyn muzyczny

TTV HD (DVB-T2)

8.30 Kartoteka 11 (15)
9.35 Kartoteka (1) – fab.-dok.
10.35 Detektywi (13, 14)
12.35 Zakup w ciemno 3 (38)
13.35 Zakup w ciemno 7 (23)
14.35 Nic do zgłoszenia (1)
15.35 Złomowisko PL 4 – dok.
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (6)
18.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska
18.45 Niezwykłe Stany Prokopa 4 (1, 2) – pr. rozr.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (31)
21.05 Zakup w ciemno extra (29) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

ROZRYWKA

22.00 Idź na całość 2 (9) – Pol.
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Nic do zgłoszenia 6 (7) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Życie na kredycie 8 (5, 6) – reality show, Polska
2.10 Dobra robota (9) – dok.
3.00 Detektywi. Na zlecenie 2 (24, 25) – serial fabularno-dokum.
4.10 Szpital (599) – paradok.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego **17.35** Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Unia kulinarna **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedę jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.01 Cud na Muchowcu **17.43** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.06 Raport z Soliny **17.33** Początek finału **17.55** Cicholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Dwory i dworki Lubelszczyzny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.30 Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAN 17.29 Teleskop **17.45** Program publicystyczny **18.30** Teleskop **18.55** Litera | Sztuka **19.04** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Odkryj regiony **19.14** Z życia regionu **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 12 **17.52** Słowo daję! **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. Joanna Przybyło **17.33** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Spacerowym okiem **19.20** Głosy powstania. Tomasz Kwiatkowski **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk **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

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 19 (250, 251) – krym., Pol. 2018
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (639, 640)
12.25 Ojciec Mateusz 6 (70)
13.20 Komisarz Alex 3 (34)
14.15 Ranczo 6 (67, 68) – obycz.
16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (312)
19.20 Ranczo 6 (76) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (279, 280)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (409)
22.20 1941 – komedia, USA
FILM 1979, reż. Steven Spielberg
0.30 Morderstwa na Côte Bleue – film kryminalny, Francja/Belgia 2024
FILM

TVP KULTURA (DVB-T2)

12.10 Tajemnice kultowych seriali (1) – serial dokum.
13.05 Kariera Nikodema Dyzmy (7-ost.) – obycz.
14.25 Profesor na drodze – film
FILM obyczajowy, Polska 1973
15.40 Personel – film
FILM obyczajowy, Polska 1975
17.05 Siedem życzeń (5) – przyg.
18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (104) – rozr., Pol.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Pan wzywał, milordzie? 4 (4) – kom.
20.00 Koncert
21.30 Powrót Sherlocka Holmesa (5) – serial krym.
22.35 Lęk – dram. obycz., Polska/Szwajcaria/Niemcy 2023
FILM
0.20 Drive My Car – dramat obyczajowy, Japonia 2021
FILM

ANTENA HD (DVB-T2)

11.55 Klątwa Wyspy Dębów 6 (22, 23) – reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 2 (7, 8) – serial dok., Australia
15.50 Wojny kontenerowe (15, 16) – serial dokum., USA
16.50 77 TV 3 (4, 6) – pr. rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4)
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (7) – serial krym.
22.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (1) – serial kryminalny, Francja 2024
23.20 Detektywi z Bordeaux 4 (8) – serial krym., Fr./Belgia
0.35 Co Polak potrafi na drodze? (1, 2) – pr. rozr.
2.55 Kabaretowy szał

TV 6 (DVB-T2)

6.55 Policjantki i Policjanci (695, 696) – serial obycz.
8.50 Kobra – oddział specjalny (14, 15) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (127-129)
13.55 Policjantki i Policjanci (1193) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (31, 32) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (16, 17) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (22, 1)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (187, 188)
21.55 Czarna lista (19) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (701, 702)
0.55 Kości (101, 102) – krym.
2.50 Cobra Kai (23) – przyg.
3.30 Septagon (90, 91) – krym.
5.35 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.40 Ojciec Brown 13 (8)
10.40 Śmierć pod palmami 15 (4) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (9) – serial krym.
12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 3 (3, 4) – krym.
14.55 Ojciec Brown 7 (2) – krym.
16.00 Lewis 4 (4) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (6)
18.00 Morderstwa w Midsomer 20 (4)
19.50 Śmierć pod palmami 15 (5) – serial kryminalny
21.00 McDonald i Dodds 2 (2)
22.55 Na niebieskich światłach 3 (1, 2) – krym.
1.05 Śmierć pod palmami 15 (5) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.00 Weekendowi buntowni-
FILM **cy** – komediodramat, Niemcy 2023, reż. Marc Rothemund
16.15 Zakonnica i komisarz
FILM – kom. krym., Niemcy 2006
18.05 Górski lekarz (134, 135)
20.00 Przyjaźń to coś więcej
FILM **– Na chwałę dnia** – dramat obycz., Niem. 2022
21.55 Przyjaźń to coś więcej
FILM **– Poczwórna dawka emocji** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
23.50 Górski lekarz (134, 135)
1.45 Przyjaźń to coś więcej
FILM **– Na chwałę dnia** – dramat obycz., Niem. 2022
3.35 Górski lekarz (135)

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 6 (2-7) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 5 (17-22) – kom.
14.30 Dwóch i pół 4 (15-18)
16.30 Przyjaciele 6 (8-13) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 5 (23, 24) – kom.
20.25 Teoria wielkiego podrywu 6 (1-4) – kom.
22.00 The Office PL 2 (1, 2) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 5 (1, 2)
0.05 Miasteczko South Park (13) – anim. dla dorosłych
0.30 Miasteczko South Park 2 (2)
1.00 Pracoholicy 3 (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (5, 6, 4) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 3 (7) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (64)
11.55 Miłość czy pomyłka? (25, 26) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (6) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Seriaale: rozmowy 2
16.45 Seriaale Top 5 – pr. kult.
17.00 Liga potworów – film
FILM animowany, USA 2022
19.00 Szpital św. Anny (65)
20.00 Grawitacja – thriller s.f.,
FILM USA/Wielka Brytania 2013
22.00 Znachor – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
0.45 Zatańcz ze mną
FILM – kom. romant., USA 2004
2.55 Seriaale Top 5 – pr. kult.
3.05 Szkoła (743) – paradok.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.55 **Robert Makłowicz** (139, 160) – mag. kulin.
9.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1) – serial kryminalny, Australia 2012, wyk. Essie Davis, Nathan Page
10.55 **Górski lekarz** (15, 16)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (2) – krym.
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 1)
17.00 **MacGyver 4** (2) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (2, 3)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (2, 3) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (294) – reality show, Polska 2023
7.30 **Na ratunek 112** (915, 916) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (366-368) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.30 **Trudne sprawy** (944) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1338, 1339) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (504-508) – serial kom., Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (96, 97) – serial kom., Polska 2013
6.30 **Na sygnale** (479, 480)
7.35 **Ojciec Mateusz 2** (29)
8.30 **Komisarz Alex 2** (18)
9.25 **Rodzinka.pl** (98) – kom.
10.00 **Klan** (1445, 1446) – telen.
10.55 **Ranczo 8** (96, 97) – obycz.
12.40 **Komisarz Alex 2** (19)
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (380, 381) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 2** (20) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (481, 482) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (98, 99) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (382) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (30) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (1, 2) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Bolek i Lolek** (1, 2) – serial animowany, 1963
7.45 **Reksio** (2, 5) – serial anim.
8.10 **Siedem życzeń** (1, 2) – serial przygodowy, 1985
10.30 **Akademia Pana Kleksa** FILM (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
12.10 **To nie ze mną** (1, 2) – serial obyczajowy, 2022
13.40 **Noce i dnie** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1975, wyk. Jadwiga Barańska, Jerzy Bińczycki
17.45 **Czterej pancerni i pies** (2, 3) – serial wojenny

AXN

6.05 **FBI: Most Wanted 3** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (1, 2) – serial kryminalny
9.20 **Castle 2** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2010
11.10 **MacGyver 2** (10, 11) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (3, 4) – serial kryminalny
15.05 **Agenci NCIS 10** (12, 13) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 2** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **13 posterunek 2** (5, 6)
7.10 **Hollywoodgate** – dok.
8.45 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
9.40 **Lilly i kangurek** – film FILM familijny, Australia 2025
11.25 **Hollywood Buzz** – mag.
11.55 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
13.25 **Cat's Eyes** (8-ost.)
14.20 **Prawda czy fałsz. Psychologia trumpizmu** – film dok.
15.55 **Making of CANAL+**
16.00 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016

SENSACYJNY

20.00 **Święty** – USA FILM 1997, reż. Phillip Noyce
Błyskotliwy włamywacz Simon Templar (Val Kilmer, zdj.) przyjmuje zlecenie od rosyjskiego miliardera. Ma wykraść projekt wynalazku doktor Emmy Russell. Jego plany komplikuje miłość. **155 min**

22.35 **Szpica** – komedia FILM sensacyjna, Chiny 2020
0.40 **Kosmiczny grzech** FILM – film s.f., USA 2021, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
2.40 **Noce i dnie** (1) – film FILM obyczajowy, Polska 1975
4.25 **9/11: Piąty samolot** – film dokumentalny, USA
5.40 **W zakolach czasu** – film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY

17.00 **48h. Zaginieni** (145, 146)
Barbara zgłasza zniknięcie syna, posterunkowego Leszka. Zdaniem kobiety lokalny komisariat policji nie przykłada się do poszukiwań, więc domaga się ona przekazania sprawy do Warszawy. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (990) – paradok.
20.00 **Ślad** (66) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (785) – paradok.
22.00 **Ambulans** (5) – dok., Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (351, 352)
0.00 **Ślad** (89) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (8) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (543) – mag.
3.25 **Atleci** – mag. sportowy
5.00 **Interwencja** – mag.

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 8** (100, 101) – Polska 2014
Kozioł i jego żona ćwiczą w domu przemówienia. Czerepach nabiera przekonania, że tłumy fotoreporterów, które zjawiły się we wsi, zostały nasłane przez politycznych wrogów senatora. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 30** (383, 384) – serial kryminalny, Polska 2023
1.20 **Erynie** (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2021
3.15 **Wojna zastępcza** (6) – szpiegowski, Pol. 2025
4.05 **Klan** (1445) – telenowela, Polska 2008
4.35 **Pan Mama** (18) – serial komediowy, Polska 2025

SENSACYJNY

20.00 **Ekstradycja 3** (3, 4)
Henio zaprasza do współpracy młodą hakerkę Ćmę. Dziewczyna ustala, że w finansowanie inwestycji w Polsce zamieszany jest Fiduk. Tuwara obawia się o swoje bezpieczeństwo. **135 min**

22.15 **Misja Afganistan** (9) – serial wojenny, 2012
23.25 **Rozmowy kontrolowane** FILM – komedia, 1991, wyk. Stanisław Tym, Irena Kwiatkowska
1.35 **Drogówka** – dramat FILM kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa
4.15 **Zwolnieni z życia** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992

SENSACYJNY

21.05 **Zabójcza broń 3** (12, 13) – USA 2018
Cole i Roger wyjaśniają sprawę śmierci Marka, który zginął podczas nielegalnej walki. Tuż przed pojedynkiem podano mu środek uspokajający. Trish ma szansę ubiegać się o stanowisko prokuratora okręgowego. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (11, 12) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 2** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2010
2.40 **Zabójcza broń 3** (12, 13) – serial sensacyjny, USA
4.35 **Walker: Strażnik Teksasu** (6) – serial krym.
5.20 **Blok promocyjny AXN**

WOJENNY

20.00 **Kontyngent** (1)
1993 r. Szwedzkie oddziały przybywają do obozu w Bośni. Żołnierze, zamiast podjąć działania w terenie, zostają delegowani do innych, prozaicznych zadań. **45 min**

20.45 **Herosi wojny** FILM – thriller, USA 2024
22.30 **Jeszcze jeden strzał** FILM – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
0.10 **Grindhouse: Planet Terror** FILM – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn
1.55 **Ex Machina** – dramat FILM s.f., Wielka Brytania 2014

CANAL+ 931 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.20 **Blanca 2** (5, 6) – krym., Wł.
8.40 **Na granicy: Potworna matka** FILM – krym., Niem. 2021
10.30 **Chicago P.D. 11** (10, 11)
12.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (7, 8) – sens.
14.10 **Blanca 2** (7, 8) – krym., Wł.
16.25 **Na granicy: Miłość do ojczyzny** FILM – film kryminalny, Niemcy 2019
18.20 **Chicago P.D. 11** (12, 13)
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (9, 10)
22.00 **Niewidomy detektyw** (4)
23.55 **Niepokojące zaginięcia: Pod presją 4** FILM – dramat kryminalny, Francja 2022
1.50 **Na granicy: Miłość do ojczyzny** FILM – film kryminalny, Niemcy 2019
3.45 **Blanca 2** (7, 8) – krym., Wł.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (130-132)
7.30 **Doktor Martin 4** (29)
8.30 **Przyjaciółki** (313, 314)
10.25 **Świat według Kiepskich** (159, 160, 225, 226) – kom.
13.00 **Ogniem i mieczem** – film FILM historyczny, Polska 1999
16.45 **Obsesja** – thriller, USA FILM 2009, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles
19.00 **Alfa** – film przygodowy, FILM USA/Kanada/Chiny 2018
21.00 **Hanna** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania/Niem. 2011
23.15 **Ukojenie** – thriller, USA FILM 2015, wyk. Anthony Hopkins
1.30 **Fala zbrodni** (72, 73) – serial sensacyjny, Polska
3.25 **Ślad** (28, 29) – serial krym.
5.25 **Na ratunek 112** (856)

HBO

10.05 **Harry Potter i Komnata** FILM **Tajemnic** – film przyg., USA/Wlk. Bryt./Niem. 2002
12.40 **Pan Aznavour** – dramat FILM biograficzny, Francja 2024
14.50 **Felek i Tola ratują las** FILM – film animowany, Holandia/ Belgia/Luksemburg 2024
16.00 **Czerwona Jedynka** FILM – komedia przyg., USA 2024
18.00 **Everest** – film katastrof., FILM Wlk. Bryt./USA/Islandia 2015
20.00 **Księgowy 2** – thriller, USA FILM 2025, wyk. Ben Affleck
22.10 **Ród smoka 3** (2) – fantasy
23.10 **Ognie** – thriller, FILM Islandia 2025
0.55 **Źródło** – dram. psycholog., FILM USA/Kanada 2006
2.30 **Sprawa Friedy** – dramat FILM hist., Szwajcaria 2024

WARNER TV

6.05 **Prawo Agaty 2** (8, 9)
8.05 **Teraz albo nigdy!** (3)
9.05 **Bajer z Bel-Air 4** (20, 21)
10.05 **Prawo Agaty 2** (8) – obycz.
11.05 **Pełna chata 7** (21, 22)
12.05 **Teraz albo nigdy!** (4, 5)
14.05 **Bajer z Bel-Air 4** (20-23)
16.05 **Pełna chata 7** (21-24) – serial komediowy, USA
18.10 **Godziny szczytu** FILM – komedia sens., USA 1998
20.00 **Co się wydarzyło w Madison County** FILM – melodramat, USA 1995
22.35 **Martwa cisza** – thriller, FILM Australia/USA 1989
0.35 **Rój** – film katastroficzny, FILM USA 1978
3.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (1, 2) – krym.
5.30 **Cudotwórcy 4** (1) – kom.

ALE KINO+

9.35 **Ciepło** – film krótkometraż.
10.00 **Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2** (3, 4) – krym.
12.15 **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.05 **Opadające liście** FILM – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
15.50 **Bracia ze stali** – dramat FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
18.15 **Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Karen Pirie** (1) – krym.
22.05 **Kamdesh. Afgańskie** FILM **piekło** – dramat wojenny, USA/Bułgaria 2019
0.35 **Django** (1, 2) – serial przyg.
2.45 **Powrót** (3) – serial kom.
3.35 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021
4.50 **Meduzy** – film krótkometr.
5.05 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

10.15 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
12.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.15 **Riefenstahl** – film dokum.
14.15 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
15.45 **Mamma mia** – kom. muz., FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
17.35 **Hollywood Buzz** – mag.
18.00 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj** FILM – komediodramat, Belgia/ Wielka Brytania/USA 2008
21.45 **8. mila** – dramat obycz., FILM USA/Niemcy 2002
23.30 **Wspaniałe kilka minut** FILM przygodowy, Polska 2025
0.00 **Dziki** – dramat

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary** (3, 4)
11.50 **Zagubiona tożsamość** (13) – serial s.f., Kan. 2010
12.45 **Zagubiona tożsamość 2** (1) – s.f., Kanada 2011-2012
13.40 **Grimm 6** (8, 9) – fantasy
15.30 **Kroniki Shannary** (5, 6) – serial fantasy, USA 2016
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (2, 3) – s.f., Kan. 2011-2012
19.10 **Grimm 6** (10, 11) – fantasy
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (5) – serial s.f., USA
22.00 **Bibliotekarz 2:** FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
23.55 **Duża ryba** – komediodramat, USA 2003

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 15** (4) – dok.
10.30 **Star Trek: Pierwszy** FILM **kontakt** – film s.f., USA 1996, wyk. Patrick Stewart
13.00 **Czarodziejki** (1, 2)
15.00 **Gliniarz z Beverly Hills 3** FILM – komedia sens., USA 1994
17.25 **Dzień zagłady** – film FILM katastroficzny, USA 1998
20.00 **Ojciec chrzestny** FILM – dramat sens., USA 1972
23.45 **Ostra jazda** FILM – komedia, USA 2000
1.45 **Rambo** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2008
3.05 **Pasażer** – thriller, USA FILM 2023, wyk. Johnny Berchtold, Merah Benoit

FX

9.00 **Z archiwum X** (16) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
13.45 **Agenci NCIS 10** (3, 4)
15.35 **SkyMed** (9) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
18.18 **Na wielkim ekranie**
18.20 **Z archiwum X** (17) – s.f.
19.15 **FBI 4** (4) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
22.00 **Matlock** (13) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (17) – s.f.
23.50 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995
1.55 **Agenci NCIS 10** (4) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3, 4)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.30 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5) – krym.
16.45 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3) – krym.
17.50 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
20.00 **Dobry rok** – komediodramat, USA/Wlk. Bryt. 2006
22.35 **Nim diabeł dowie się, że** FILM **nie żyjesz** – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007
1.05 **Wykidajło** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989
3.50 **Kodeks zabójcy** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2018

CANAL+ SERIALE

9.50 **Cztery pory Igi** (3) – dok.
10.40 **Mały Grand Hotel** (6)
11.00 **Naruto** (23-26) – anime
13.00 **Naruto Destruction of the Hidden Leaf Village** (1, 2) – serial anime, Japonia
14.00 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
14.35 **13 posterunek 2** (7-9)
16.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (3, 4) – dok., Niem.
18.25 **The Office PL 2** (1-3)
20.00 **Emigracja XD** (1-4) – kom.
22.00 **Oddział dla zuchwałych** (5, 6) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 **Prosta sprawa** (1, 2)
2.15 **Niewidzialna wojna** (1-3)
4.45 **Mały Grand Hotel** (6)

CANAL+ 360

13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (3) – serial dokum.
14.00 **Wykrywacz historii 3** (3)
15.00 **Co poszło nie tak 3** (6)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (4) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (17) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 3** (2)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (18) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (6)
22.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (2)
23.00 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
11.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** – reality show
13.00 **Dr Pryszczylla 3**
14.00 **Dr Pryszczylla 4**
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (2)
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
20.00 **Nie do uwierzenia!**

21.00 **Skórze na ratunek 8**
22.00 **Twarz od nowa**
23.00 **Moje koszmarne stopy 2:** Haluks z horroru
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Nie do uwierzenia!**
2.00 **Skórze na ratunek 8**
3.00 **Twarz od nowa**
4.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (57, 58) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 **Co ludzie powiedzą** (3, 4) – serial komediowy, Wielka Brytania 1990
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (37, 38) – reality show, Polska 2015
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (132, 133) – reality show, Polska 2025
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (1, 2) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (43) – reality show, Pol. 2016

18.00 **Nasz nowy dom** (310, 311) – reality show
20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (19-21)
23.00 **Gry małżeńskie** (140, 141) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (82, 83) – pr. rozr., Polska
3.00 **Więzienie kobiet** (106, 107) – serial dokum.

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2) – reality show, Polska 2016
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (13) – fab.-dok., Pol.
6.45 **Śluby marzeń** (1) – rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani** (9, 10)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (16, 15) – pr. rozr., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1, 2) – reality show, Polska 2018
17.05 **W czym do ślubu?** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2020
17.40 **Kuchenne rewolucje** (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska

20.50 **Jestem z Polski** (7) – serial dokum., Pol. 2023
21.50 **Jestem z Polski 16** (19)
22.50 **Hotel Paradise 6** (19)
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (1)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (11) – serial dokumentalny
2.55 **Dieta czy cud?** (1, 2)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Klan z Alaski** (5)
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Nowa krew
12.00 **Włoska kontrola celna** (2)
13.00 **Ed Stafford: inicjacja**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (1)
16.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Kontrola umysłu zabójcy
17.00 **Nic do zgłoszenia 4** (8)
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (9)
19.00 **Złomowisko PL 2** (6)
20.00 **Złomowisko PL 3** (1, 2)

22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (3)
0.00 **Od samochodu do domu 2**
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Najszybsze pościgi Ameryki**
2.50 **Królowie asfaltu 11** (11)
3.35 **Zoom na architekturę**

TVP HISTORIA

6.30 **Był taki dzień** (610) – fel.
6.40 **Wojownicy czasu**
8.30 **Czterdziestolatek** (11) – serial obycz., Pol. 1975
9.20 **Vasa. Okręt widmo** (1, 2) – film dokumentalny
11.30 **Polskie parki narodowe:** Poleski Park Narodowy – serial dokum.
12.05 **Wszystkie kolory świata**
13.05 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (3) – film dok.
14.00 **Królowie** (48) – hist., Pol.
14.35 **Czterdziestolatek** (12) – serial obycz., Pol. 1975
15.40 **Sensacje XX wieku**

17.45 **Czas honoru. Powstanie** (9) – wojenny
18.35 **Generał Władysław Sikorski. Tajemnica...**
19.40 **Polskie parki narodowe**
20.10 **Oficer** (4) – serial sens.
21.15 **Zapomniane agentki II wojny światowej**
22.15 **Antoni Patek – patriota i zegarmistrz**

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (57)
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (19-22) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (12)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (10, 1, 2) – reality show
12.00 **Apokalipsa – wojny 1945-1991** (5) – serial dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (5, 6)
14.00 **Najsłynniejsze akcje bojowe II wojny światowej** (1, 2) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (2, 3)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (4, 5)

20.00 **Galileo** (21)
21.00 **Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy** (4) – dok.
22.00 **Czołgi: Ewolucja machiny wojennej** (9) – serial dok., Francja 2021
23.00 **Mordercy z Hitlerjugend** – film dok., Fr. 2019
0.00 **Starożytni kosmici** (5)

METRO

8.30 **Szpital** (776, 777) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (345, 346)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (25)
13.30 **Brzydula** (21, 22) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (10) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (12) – obycz.
19.00 **Kartoteka** (12) – fab.-dok.
20.00 **Kartoteka 2** (1) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 2** (10, 11) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (5) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.15 **Szpital** (769) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (523, 524) – paradok.

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (2, 3)
9.55 **MacGyver 2** (21, 22) – sens.
12.05 **Pułapki umysłu 7** – dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
15.35 **Pod pokładem 11**
16.35 **Dynamo: Więcej niż magia**
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (15, 16) – sens.
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
23.00 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2** – rozr., Hol. 2018
0.00 **Magia nagości. Polska 4**
1.10 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
2.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.40 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.15 **Gotowanie na ranczu z Guyem** – magazyn kulin.
10.55 **Sztuka mięsa** – mag. kulin.
13.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **24/24** – maraton kulinarny
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** – telet. kulin.
19.50 **Bójka na plaży 2** – dok.
20.50 **Ogniem i patelnią 3**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
1.30 **Perfekcyjni gospodarze 9**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
7.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
12.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
23.00 **Zaginione miejsca**
1.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy**
13.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce**
14.00 **Normandia '44: Inwazja** (3)
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
17.00 **Tajemnice dawnych cywilizacji** (1) – film dokum.
18.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Pustynna porażka Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Ukryte pod miastami**
22.00 **Inżynieria po katastrofie**
23.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy:** Szalona jazda
0.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tragiczny lot testowy

BBC EARTH

12.20 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
13.20 **Mroźna planeta** – dok.
14.25 **W okowach mrozu 3** – dok.
15.25 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
16.25 **Cywilizacje: rozkwit i upadek** – serial dokum.
17.40 **Dziewicze zakątki Ziemi** – serial dokumentalny
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
19.45 **Pociągiem przez starożytną Grecję** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 4** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 3** – dok.
22.55 **Cywilizacje: rozkwit i upadek** – serial dokum.

WP

9.50 **Pogoda**
10.00 **W bunkrze Hitlera: Ostatnie dokumenty** – dok.
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4** (3)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
0.00 **Tajemnice polskich morderstw:** Śmierć we śnie

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (12) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (11) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.15 **Poirot 12** (3) – serial krym.
15.00 **Świat według Bundych 7** (157) – serial komediowy, USA
15.30 **Świat według Bundych 8** (158-162) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (8-11) – kom.
21.00 **Zdrady** (3) – serial paradok.
22.00 **Ślad** (37, 38, 102) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

11.05 **Zarobić na remoncie 10**
11.40 **Usterka 11** (6, 7) – fab.-dok.
13.05 **Moje miasto, mój dom 8**
15.05 **Mieszkanie na miarę 2**
17.00 **Polowanie na ogród 7**
17.35 **Polowanie na ogród** – rozr.
18.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.05 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 3**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7** – program rozrywkowy
23.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8** – program rozrywkowy
0.45 **Kupujemy dom na plaży 29** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach**
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa**
10.10 **Kobieta na krańcu świata**
12.30 **Ciężarówką przez Stany**
14.55 **Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem** – dok.
17.00 **Człowiek kontra świat** – serial dokumentalny
18.00 **Japonia na talerzu** – dok.
19.00 **Małżeństwo w dżungli** – serial dokumentalny
21.05 **Bimbownicy** – serial dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Człowiek kontra świat**
1.55 **Japonia na talerzu** – dok.
3.00 **Bimbownicy** – serial dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Zwierzęta parków narodowych USA** – dok.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze zwierzęta świata:** Zabójcze i podstępne
13.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
13.30 **Zwierzęcy geniusze** – dok.
14.00 **Sekretne życie ośmiornic**
15.00 **Walki zwierząt:** Plan ataku
16.00 **Dziewicza Ameryka:** Góry
17.00 **W świecie szympansów**
18.00 **Amazonia** (1) – film dokum.
19.00 **Królestwo drapieżników: Rebelia:** Wewnętrzny wróg
20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie oblicza Ameryki**
2.30 **Zwierzęcy geniusze** – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

12.00 **Zaginione miasta Biblii** (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
14.10 **Życie rzymskiego żołnierza**
16.25 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.35 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Przed burzą
18.40 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Przekroczyć Ren – serial dok.
19.50 **Sanxingdui: zaginione miasto** – film dokum., Francja
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.05 **Kleopatra: tajemnicza władczyni**
23.20 **Hitler i jego władza**

CANAL+ KUCHNIA

14.25 **ABC gotowania – kuchnia francuska** – mag.
14.50 **U sąsiadów w kuchni 12**
15.45 **Z pola na stół 2** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.25 **Maximum Foodie 4** – dok.
19.00 **M jak mięso 6**
19.25 **M jak mięso 8** – serial dok.
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.55 **M jak mięso 10** – mag.

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
14.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **TkaniNOWE kreacje** – mag.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
22.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
22.30 **Patent na zieleń** – mag.
22.55 **Daleko od miasta 14** – dok.
23.20 **Podzielić M2 2** – mag.

SUPER POLSAT

11.00 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (433-436) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (501, 502, 545, 546) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Nieobliczalny** – film sens., FILM USA/Rumunia 2006
23.00 **Na południe od nieba** FILM – film kryminalny, USA 2021
1.25 **Świat według Kiepskich** (363-367) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 34** (439, 440) – serial kryminalny
17.30 **Wyspa Świętej Heleny**
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (291)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (272)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (264) – serial obycz.
22.30 **Figurant** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023

PLANETE+

13.45 **Ocalić raj:** Bijagos – dok.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Potomak – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 8** – serial dokum.
16.55 **360° Świat bez granic** – serial dokumentalny
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw** (1) – film dokumentalny
19.45 **Homo plasticus** – film dok.
20.50 **Kto zapłacił za II wojnę światową?** – film dokum.
22.00 **TikTok. Chińska superbroń** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.20 **Korona Gór Polski 2**
12.55 **Tajemnice samolotów prezydenckich** – film dok.
13.55 **Szmaragdowe wyspy** (2)
14.55 **Król łąk:** Narodziny
15.45 **Przyczyny upadku cywilizacji Majów** – dok.
16.50 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
17.50 **Sanatorium miłości 4**
18.50 **Grzesiuk, chłopak z ferajny** – film dokum., Pol.
20.00 **Największe wycieczkowce świata** – film dokum., Fr.
21.05 **W objęciach lodu** – dok.
22.10 **Lucia w pajęczej sieci**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.05 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
6.40 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.15 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
12.35 **Polska Liga Żeglarska** – magazyn sportowy
13.05 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
15.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski

17.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału **(live)**
21.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału **(live)**
0.45 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
1.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału **(live)**
4.45 **Boks:** Gala w Meksyku: O. Valdez – R. Medina

EUROSPORT 1

10.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
11.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
13.00 **Cycling Show** – mag.
13.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. etap
15.30 **Cycling Essential Stories** – mag. sportowy
15.45 **Kolarstwo:** Tour de France – 16. etap
18.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały

20.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. i 16. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. i 16. etap

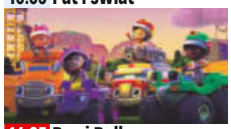
POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**

18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
1.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.30 **Bolek i Lolek na wakacjach**
10.45 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Przyjaciele**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**



16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

10.51 **Basia**
11.02 **Basia 2**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 3**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**

16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 6**
17.00 **Tomek i przyjaciele 20**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia 2**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.20 **Fakty o świecie**

21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.27 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia
8.20 **Premier League Stories**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
13.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
15.05 **Ligomistrzowe historie** (1)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
18.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
20.00 **Premier League Stories** (47)
20.45 **Liderzy. W centrum gry** (1)
21.50 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 160
22.55 **Ligomistrzowe historie** (3)
23.50 **Liga+ Extra**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze

EUROSPORT 2

11.00 **Kolarstwo:** Tour de France
13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały
15.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Gold Coast
17.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
19.00 **Cycling Show**
19.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lenzerheide
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. i 16. etap
22.00 **Discovery golf**
22.30 **Snooker:** Turniej Scottish Open
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 16. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
10.55 **Niebezpieczny Henryk 2**
11.20 **That Girl Lay Lay**
11.50 **Harmidom 6**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
14.30 **Harmidom 3**
15.30 **Sonic Prime**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsuplilamki**

TELETOON+

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

TVP INFO (DVB-T2)

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz finałowy gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Austrii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Austrii
13.40 **Made in Italy** (15)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Bologna FC
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FC Köln – Bayern
20.00 **Made in Italy** (16)
20.25 **F2: Chasing the Dream**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
22.40 **Ligue 1 Show** (35)
23.10 **Made in Italy** (8, 7, 6)
0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1-3)

POLSAT SPORT 3

8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl 2**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 3**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Psi Patrol 2**
12.54 **Świnka Peppa 8**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.10 **Małe Królestwo Bena i Holly**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

6.00 **Liga+ Extra**
8.10 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Włókniarz
11.00 **Ligomistrzowe historie** (3)
12.00 **Snooker:** Championship League **(live)**
17.15 **Premier League Stories** (46)
18.00 **Snooker:** Championship League **(live)**
23.15 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia
2.45 **Premier League Stories** (47)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Auxerre – PSG
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Hoffenheim
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – SSC Napoli
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter
22.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (4-6)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: PSG – Lille OSC

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe 15**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Nauka jazdy**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Śniadanie u Tessy** – melodramat, Niemcy 2024, reż. Karola Meeder
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Węże w raju** – melodramat, Niemcy 2013, reż. Heidi Kranz
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

16.00 **Informacje dnia**
16.10 **Na zdrowie**
16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Był człowiek posłany**

MODA NA SPORTOWO

Ruszaj się... stylowo!

Jeszcze 100 lat temu sportowe ubrania były przeznaczone tylko dla czempionów. Dziś nie wyobrażamy sobie życia bez legginsów, bluz z kapturem, adidasów czy dresów.

BODY BEZ WSTYDU!

Kiedy w latach 80. w USA przyszła moda na aerobik i ćwiczenia w siłowniach, wszyscy zapragnęli mieć idealną sylwetkę. Królową fitnessu została wówczas Jane Fonda (zdj.), wydając serię kaset z ćwiczeniami poprawiającymi wygląd brzucha, ud i pośladków. Fonda zachwycała nas w obcisłym kostiumie z lycry, a fanką tzw. „body" była m.in. księżna Diana, wywołując tym niemały skandal na angielskim dworze...

➔ MODA NA SPORTOWO CZ 2.07 godz. 20.00 TVP DOKUMENT

SPÓDNICA DLA WYGODY

Na początku XX wieku tenis był sportem dla bogaczy. Z czasem zaczęto rywalizować podczas rozgrywek, więc eleganckie, niepraktyczne stroje trzeba było zastąpić czymś wygodniejszym. Rewolucją była plisowana spódnica, jaką Jean Patou zaprojektował dla mistrzyni rakiety Suzanne Lenglen (zdj.). Dzięki temu jej gra stała się bardziej dynamiczna.

POLO NA KORCIE I... NA SALONACH

Tenisista René Lacoste (zdj.) to nie tylko wielokrotny zwycięzca turniejów wielkoszlemowych, ale też utalentowany projektant. Sam modyfikował swoje stroje, by pozwalały mu na większą swobodę. Sensację wywołał, gdy obciął rękawy swojej koszuli, by nie krępowały ruchów. Tak powstało polo, które kojarzy nam się z wygodną elegancją.

PODNIEBNE BUTY

Gdy w 1984 roku Michael Jordan (zdj.) podpisał kontrakt z wówczas mało znaną firmą sportową, nie spodziewał się, że zaprojektowane dla niego buty staną się jednym z symboli jego sukcesu. Każdy fan fenomenalnego koszykarza chciał mieć sneakersy Air Jordan od Nike! Od debiutu sprzedano na świecie ponad 150 milionów par, a zainteresowanie nimi nie słabnie, mimo że Jordan zakończył karierę ponad 20 lat temu!

KOSZULKA W KLUBOWYCH BARWACH

Piłka nożna jest najpopularniejszym sportem wszech czasów i ma 4-5 mld kibiców! Każdy wielbiciel piłkarskiego klubu marzy, by mieć koszulkę swoich idoli. Nieraz widzimy fanów w replikach koszulek Roberta Lewandowskiego (zdj.) czy Cristiana Ronaldo.

DRES JAKO STYL ŻYCIA

Projektant Karl Lagerfeld był pewien, że jeśli kiedykolwiek dresy wejdą do kanonu mody, świat legnie w gruzach. Mimo jego obaw szybko przestały być strojem jedynie sportowców. Dziś zakładamy je nie tylko w niedzielne popołudnia dla wygody czy na szybkie zakupy – nadają się też... na czerwone dywany! Szczególnie upodobali je sobie celebryci, m.in. Paris Hilton (zdj.).

FOT. East News (2), Getty Images (2), Forum (2)

GÓRSKI LEKARZ 19

Dramatyczna diagnoza

GÓRSKI LEKARZ 19 CZ 2.07 godz. 11.55 STOPKLATKA

Najnowszy sezon serialu „Górski lekarz" zaczyna się w dniu pogrzebu dziadka Rolfa Pflügera. Lilli Gruber (Ronja Forcher) trudno pogodzić się z jego stratą. Chciałaby spełnić ostatnią wolę zmarłego i przejąć jego firmę, zajmującą się sprzedażą produktów rolnych. Niespodziewanie jej plany krzyżuje córka Rolfa – Caro. Tymczasem doktor Martin Gruber (Hans Sigl) musi się zająć rodzeństwem, którego rodzice właśnie się rozstali. Mia niespodziewanie dostaje bardzo wysokiej gorączki, a jej starszy brat Noah doznaje silnego ataku padaczki i trafia do szpitala. Ich choroby są wynikiem wady genetycznej – oboje pilnie potrzebują przeszczepu szpiku kostnego. **MJ**

Martin wspiera swojego przyjaciela Alexandra (Mark Keller, z prawej), który jest rozczarowany swoim małżeństwem.

W trudnych chwilach Lili pociesza David (Frédéric Brossier).

Jaka tajemnica z przeszłości łączy Reese'a i Tristana?

SKYMED 2

Chaos w szeregach

SKYMED 2 CZ 2.07 godz. 15.35 FX

SkyMed rozszerza swoje usługi ewakuacji medycznej na nowy obszar, wprowadzając niemałe zamieszanie wśród ekipy. Dodatkowo do zespołu dołączają nowi członkowie załogi lotniczej – pilot Reese (Ryan Ali, zdj.) o pseudonimie Skippy oraz ratowniczka medyczna z Ontario, Stef (Sydney Kuhne). Szczególnie postać Skippy'ego wprowadzi chaos w życie uczuciowe bohaterów, kiedy mężczyzna pocałuje na powitanie Tristana (Kheon Clarke)! Natomiast Hayley (Natasha Calis) po tragicznej diagnozie zgodzi się na wykonanie podwójnej mastektomii. Prawdę o operacji zachowa jednak w tajemnicy przed kolegami ze SkyMed... Serial można obejrzeć także na SkyShowtime. **PM**

DZIEŃ, W KTÓRYM UMARŁA GWIAZDA ROCKA

Ikona muzyki

DZIEŃ, W KTÓRYM UMARŁA GWIAZDA ROCKA CZ 2.07 godz. 18.15 TVP KULTURA

55 lat temu w Paryżu zmarł Jim Morrison, wokalista legendarnego zespołu The Doors i autor tekstów m.in. „Riders on the Storm", „Hello, I Love You" i „Light My Fire" (z R. Kriegerem). Z tej okazji TVP Kultura pokaże dwa dokumenty o Morrisonie. Pierwszy opowiada o jego talencie, karierze, problemach z narkotykami i alkoholem, i ucieczce ze Stanów przed więzieniem do Paryża. Na pobycie nad Sekwaną i tajemniczej śmierci muzyka, 3 lipca 1971 roku, skupia się drugi film: „Jim Morrison – ostatnie dni w Paryżu" (godz. 22.15). Usłyszymy wypowiedzi przyjaciół artysty i dziennikarzy, i zobaczymy The Doors na archiwalnych nagraniach. **MP**

Jim Morrison był wokalistą The Doors, poetą, ale też człowiekiem przytłoczonym sławą.

Fot.: Stopklatka (2), FX, Getty Images

TVP 1 DVB-T2

5.05 Złoty chłopak (324) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.55 Akacjowa 38 (888) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Dobre historie: Szkoła Świętej Tereski – magazyn, Polska 2026
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (3): W obcej skórze – serial przygodowy, Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (71): Dzieci rewolucji – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (79) – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 15 (189): Przemiana – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 To się opłaca – magazyn
13.00 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
14.00 Złoty chłopak (325) – 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 (966) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (903) – telenowela, Hiszpania 2015
Flora całuje zaskoczonego Paquita i wyznaje mu swoje uczucia. Świadkiem tej sceny jest El Pena. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

20.50 SPORT
Piłka nożna
Na murawie Los Angeles Stadium możemy być świadkami piłkarskiego spektaklu z udziałem reprezentacji Hiszpanii. Jeśli mistrzowie Europy zrobią swoje i wygrają grupę H, na starcie fazy pucharowej czeka ich najprawdopodobniej pojedynek z Austrią lub Algierią. **160 min**

23.30 DOKUMENT
Biało-Czerwoni z Chrząstawy
LZS Chrząstawa to prawdopodobnie jedna z najbardziej ekscentrycznych drużyn w Polsce. Składający się z amatorów zespół ma najgorsze wyniki w województwie łódzkim i traci mnóstwo bramek w każdym meczu. Krystian Kamiński prezentuje osoby, które tworzą ten niezwykły klub. **65 min**

20
20.10 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** (patrz obok)
23.30 Biało-Czerwoni z Chrząstawy – film dokumentalny, Polska 2013, reż. Krystian Kamiński (patrz obok)
0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** (patrz obok)
3.20 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026
3.40 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
4.00 Reporterzy – magazyn reporterów
4.10 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.35**

0.50 SPORT
Piłka nożna
Na Toronto Stadium o awans do 1/8 finału powalczą drużyny, które zajęły drugie miejsca w grupach K i L. Najbardziej prawdopodobnym scenariuszem jest starcie reprezentacji Chorwacji i Kolumbii. **150 min**

TVP 2 DVB-T2

4.55 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1786) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Operacja zdrowie (73): Cukrzyca typu pierwszego – magazyn medyczny, Polska 2025
6.55 Barwy szczęścia (3345) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (29, 30): Dzień Ojca; Muzykoterapia – serial komediowy, Polska 2011
Ludwik planuje dzień wolny. Kiedy jednak odkrywa, ile zajęć w domu przygotowała dla niego Natalia, rezygnuje. Kacper marzy o psie, ale rodzice się na to nie zgadzają. Chłopiec zaczyna traktować łodygę rabarbaru jak pupila. **65 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (867): Co nas nie zabije – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (424) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (135) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mukadder ulega szantażowi Nusreta i Beyzy. Ertugrul wyjaśnia Cihanowi, że syn powinien być jego priorytetem. Melih oznajmia Mahmutowi, że pragnie poślubić Sinem. Hancer postanawia odejść z rezydencji. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3346) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

19.25 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3346)
W związku Oliwki i Tomka narasta napięcie. Dominika próbuje skłonić Renatę do walki z uzależnieniem. Daniel (Marcin Bikowski, zdj.) ostrzega byłą żonę, że jeśli będzie ograniczała jego kontakty z Emilem (Artem Malashchuk, zdj.), wkroczy na drogę sądową. **40 min**

20.55 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (4)
W drużynie Filipa Gurłacza do rywalizacji stają Katarzyna Ankudowicz (oboje na zdj.), Ania Rusowicz i Joanna Moro. Natomiast w ekipie Michała Koterskiego zobaczymy Tomasza Oświecińskiego, Łukasza Zagrobelnego i mecenasa Piotra Kaszewiaka. Muzycznym gościem odcinka będzie Red Lips. **90 min**

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Kocham Cię, Polsko! (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.25 Daleko od szosy (4): Oczekiwanie – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
23.50 Człowiek z magicznym pudełkiem – dramat s.f., Polska 2017, reż. Bodo Kox
FILM
Rok 2030. Adam (Piotr Polak) znajduje stare radio. Odkrywa, że można dzięki niemu podróżować w czasie. **110 min**
1.40 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2021
3.40 Rodzinka.pl – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **4.10**

22.25 OBYCZAJOWY
Daleko od szosy (4)
Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) odwiedza Anię w Łodzi. Czuje się obco w nowym środowisku. Postanawia zrezygnować z nauki. Dziewczyna przywraca mu wiarę w siebie. **85 min**

POLSAT DVB-T2

4.35 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf.
8.30 Malanowski i partnerzy (314, 316): Dziewictwo na sprzedaż; Zapłata za krzywdy – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Do agencji zgłasza się kobieta, której córka zaginęła. Okazuje się, że świadczyła ona usługi seksualne. Detektywi wpadają na trop motocyklisty. Domagał się on zwrotu kasety z nagraniem perwersyjnej rozmowy. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1245, 1246) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Joanna oraz Włodek kupują dom z ogródkiem. Pewnego poranka nowa właścicielka zastaje w swojej kuchni starszą kobietę, Jadwigę, poprzednią właścicielkę nieruchomości. Sytuacja się powtarza. **125 min**
11.35 Gliniarze (862, 863): Pranie brudów; Powrót gangstera – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1492, 1493): Marionetki; Moje prawo – serial paradokumentalny, Polska 2025
Beata z dumą wspiera męża pianistę. Mężczyzna tuż przed recitalem pada ofiarą ataku. Złamane palce przekreślają jego karierę. W trudnych chwilach kobieta odnawia kontakt z dawnym ukochanym. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.20 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1059, 1060): Pociąg do zła; Niespełnione marzenie – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda

16.40 PARADOKUM.
Gliniarze (1059, 1060)
Do komendy trafia anonim. Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) i Olga wracają do zamkniętego śledztwa, w którym śmierć mężczyzny na torach zakwalifikowano jako samobójstwo. Autor listu utrzymuje, że doszło do morderstwa. **130 min**

19.55 KOMEDIA
Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta
Pewny siebie Alex (Will Smith, zdj.) doradza klientom, jak uwodzić kobiety. Z każdego potrafi zrobić podrywacza. Kiedy poznaje dziennikarkę Sarę (Eva Mendes, zdj.), traci dla niej głowę. Problem w tym, że wybranka jest odporna na jego sztuczki. On jednak nie daje za wygraną. **145 min**

19.55 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta – komedia romantyczna, USA 2005, reż. Andy Tennant, wyk. Will Smith, Kevin James, Amber Valletta, Eva Mendes (patrz obok)
FILM
22.20 Moja dziewczyna wychodzi za mąż – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Paul Weiland, wyk. Patrick Dempsey, Michelle Monaghan, Kevin McKidd, Sydney Pollack (patrz obok)
FILM
0.45 Pitch Perfect – komedia muzyczna, USA 2012, reż. Jason Moore
FILM
Beca (Anna Kendrick) dołącza do zespołu wokalnego. Dziewczęta rywalizują z męskim chórem. **150 min**
3.15 Nasz nowy dom (371) – reality show, Polska 2026

22.20 KOMEDIA
Moja dziewczyna wychodzi za mąż
Podrywacz Tom (Patrick Dempsey, zdj.) dowiaduje się o zaręczynach przyjaciółki, Hannah (Michelle Monaghan, zdj.). Uświadamia sobie, że ją kocha. Postanawia nie dopuścić do ślubu. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1686) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (24) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2020
12.35 Ukryta prawda (1465, 1466, 1719) – serial paradokumentalny, Polska
Anita i Paweł decydują się wziąć ślub po kilku miesiącach znajomości. Mija rok. Kobieta pragnie dziecka. Kiedy mąż dowiaduje się, że Anita odstawiła tabletki antykoncepcyjne, jest wściekły. **190 min**
15.45 Detektywi (103) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Z konta 75-letniej Leokadii zniknął milion złotych. Jej wnuk prosi o pomoc śledczych. Okazuje się, że w mieszkaniu seniorki przebywał mężczyzna oferujący darmowy program antywirusowy. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (59) – serial obyczajowy, Polska 2025
Daria czuwa przy matce, która powoli wraca do siebie, choć wypiera problem z alkoholem. Lekarka próbuje porozmawiać z ojcem, który bagatelizuje sytuację. Na SOR trafia kobieta po punkcji jajników. **65 min**
17.55 Młode gliny (11) – serial kryminalny, Polska 2026
Szymon ratuje nastolatka, który chciał odebrać sobie życie. Dręczy go poczucie winy po tajemniczym zdarzeniu w lesie. Zniknęli jego znajomi, z którymi kręcił amatorski film. Policja znajduje ciało jego zastrzelonego kolegi. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów (patrz obok)

19.55 MAGAZYN

Uwaga!
W jednym z ostatnich odcinków dziennikarze przedstawili historię ogromnego sukcesu Mai Chwalińskiej na kortach Rolanda Garrosa. Polska tenisistka skradła serca kibiców z całego świata. Reporterzy dowiedzieli się, jak zaczynała karierę i co o Mai mówią jej rodzice. **20 min**

20.50 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (4)
Bistro Kociołek w Mrokowie, prowadzone przez trzydziestoletniego Maćka, zmaga się z brakiem klientów poza porą obiadową. Atmosferę pogarsza włamanie do lokalu i kradzież osiemdziesięciu rolad, co dodatkowo komplikuje sytuację przed planowaną rewolucją Magdy Gessler (zdj.). **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4239) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje (4) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 Lepiej późno niż później FILM – komedia, USA 2003, reż. Nancy Meyers, wyk. Diane Keaton, Keanu Reeves, Jack Nicholson, Amanda Peet (patrz obok)
0.35 OSS 117: Kair, gniazdo szpiegów FILM – komedia, Francja/Belgia 2006, reż. Michel Hazanavicius
2.30 Uwaga! – mag. reporterów
2.45 Największe polskie katastrofy (3) – serial dokumentalny, Polska 2020
3.35 Detektywi (103) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.25 Recepta na stary dom 3 (6) – program rozrywk., USA 2018
4.55 Nauka jazdy 5 (13) – pr. rozrywk., Polska 2022

22.00 KOMEDIA

Lepiej późno niż później
Podstarzały kobieciarz Harry (Jack Nicholson, zdj.) dostaje ataku serca w letnim domku kochanki. Kłopotliwym gościem musi zająć się Erica (Diane Keaton, zdj.), matka dziewczyny. **155 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (23) – serial kryminalny, USA 1985
7.00 Policjanci z Miami 3 (1): Gdy Irlandczycy płaczą – serial kryminalny, USA 1986, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): Ryzyko; Naga prawda – serial sensacyjny, Niemcy
Dawny partner Semira, Frank, przez lata wierzył, że popełnił przestępstwo. Okazało się, że policja zatrzymała już kogoś innego. Teraz Frank walczy o swoje dobre imię. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (43, 44) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (108) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Cecilia dowiaduje się o chrzcie wnuka. Doradza córce powrót do męża. Olga prosi Adriana o odwiedzenie Purity w klasztorze. Omar spotyka w hotelu Ivette. Dziewczyna całuje go, ale on ją wygania. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (42) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (27) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (526, 527) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (28) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Seniorki Leokadia i Marianna podejrzewają, że ich blok jest nawiedzony. Postanawiają na własną rękę wypędzić złe duchy. W swój plan angażują Adama, który przywozi im talizmany ochronne. **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: jeden z mężczyzn ginie, a inny staje się podejrzanym. Tymczasem Kazimierz czeka na wyrok. **120 min**

20.00 SENSACYJNY

Kickboxer: Zemsta
Eric Sloane (Darren Shahlavi) ginie podczas brutalnego starcia na ringu. Jego młodszy brat Kurt (Alain Moussi, zdj.), świadek zdarzenia, poprzysięga zemstę. Rozpoczyna intensywne treningi pod okiem byłego nauczyciela brata, mistrza Duranda (Jean-Claude Van Damme). **115 min**

21.55 PRZYGODOWY

Legionista
Marsylia, 1925 rok. Wbrew umowie zawartej z mafiosem młody bokser Alain (Jean-Claude Van Damme, zdj.) wygrywa sprzedaną walkę. Musi uciekać. Zaciąga się do Legii Cudzoziemskiej i trafia do Afryki. Wkrótce przybywają tam nowi legioniści, wśród nich dawny rywal Alaina z ringu i organizator walki. Pragną zemsty... **120 min**

20.00 Kickboxer: Zemsta FILM – film sensacyjny, USA 2016, reż. John Stockwell, wyk. David Bautista, Alain Moussi, Gina Carano, Jean-Claude Van Damme (patrz obok)
21.55 Legionista – film FILM przygodowy, USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, Nicholas Farrell, Steven Berkoff, Adewale Akinnuoye-Agbaje (patrz obok)
23.55 Miasto odkupienia – film FILM sensacyjny, USA 2014, reż. Keith Parmer, wyk. Lennie James, Jean-Claude Van Damme, Mindy Robinson, Alfred Molina (patrz obok)
2.05 Lombard. Życie pod zastaw 18 (961) – obycz.
3.00 Dzielnica strachu 9 (399) – serial kryminalny, Pol. 2025
4.00 Zobacz to!

23.55 SENSACYJNY

Miasto odkupienia
Czterej skazańcy uciekają z więzienia. Trafiają do miasteczka na pustyni, gdzie szeryfem jest Bishop (Lennie James, zdj.). Wraz z ich przybyciem senna miejscowość zmienia się w plac boju. **130 min**

TVN 7 DVB T2

5.30 Ten moment (49) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (766-768) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1332, 1433, 1434) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1081-1083) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (116): Anioł stróż – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
20-latek prosi o odnalezienie dziadków od strony nieżyjącego ojca. Anna i Katarzyna trafiają do stadniny, w której przed laty pracował jego rodzic. Na jaw wychodzi szokująca prawda. **60 min**
15.00 Szpital (770, 771) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (500): Śmierć za śmierć
Iwona przebywała w szpitalu psychiatrycznym. Jest oskarżona o zamordowanie pacjenta. Prokurator twierdzi, że działała z premedytacją – symulowała chorobę, żeby trafić do placówki i zrealizować swój plan. **60 min**
18.00 SOS. Ekipy w akcji (12) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci zostają wezwani przez właścicielkę sklepu, która widziała uliczną awanturę. Inny patrol prowadzi poszukiwania ośmiolatki. Matka zaginionej twierdzi, że córka została porwana przez swojego ojca. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1523) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Rodzina Pawła jest uzależniona od internetu. Jego żona proponuje, żeby odcięli się od wirtualnego życia i wyjechali na wieś do przyjaciela. Wkrótce mężczyzna odkrywa, że córka publikuje filmiki, a partnerka zamawia kosmetyki. **60 min**

15.00 PARADOKUM.

Szpital (770, 771)
Dr Szewczyk (Tomasz Augustynowicz, zdj.) zajmuje się nastoletnimi uczestnikami bójki. W szpitalu dochodzi do kolejnych rękoczynów. Na oddział trafia mężczyzna, który ma problemy z erekcją. Wstydzi się do tego przyznać. Oddalił się od żony, która podejrzewa go o zdradę. **120 min**

20.00 KOM. KRYM.

Millerowie
Diler marihuany David (Jason Sudeikis, zdj.) zostaje napadnięty i okradziony. By spłacić zobowiązanie wobec dostawcy (Ed Helms), musi sprowadzić z Meksyku nową partię towaru. Dla niepoznaki postanawia udawać ojca rodziny na wakacjach. W mistyfikację angażuje m.in. Rose (Jennifer Aniston, zdj.). **140 min**

20.00 Millerowie – komedia FILM kryminalna, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Jennifer Aniston, Jason Sudeikis, Emma Roberts, Will Poulter (patrz obok)
22.25 Jak boss – komedia, USA FILM 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek, Jennifer Coolidge (patrz obok)
0.00 Kryptonim U.N.C.L.E. – komedia sensacyjna, FILM USA/Wielka Brytania 2015, reż. Guy Ritchie
2.25 Zgłoś remont 11 (4) – pr. rozrywk., Polska 2026
3.15 Fachowcy (5) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
3.50 Usterka 11 (2) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.25 Dorota was urządzi! (3, 4) – pr. rozrywk., Polska 2014

22.25 KOMEDIA

Jak boss
Przyjaciółki Mia (Tiffany Haddish) i Mel (Rose Byrne) prowadzą sklep kosmetyczny. Ich zadłużenie stale rośnie. Ważna postać z branży, Claire Luna (Salma Hayek, zdj.), proponuje im pomoc. **95 min**

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

TVP POLONIA

13.50 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (20) – talk-show
14.40 **Turystyczna jazda**
15.00 **Słowo daję!** – magazyn
15.10 **Tamte lata, tamte dni**
15.40 **Słownik polsko@polski** (674) – talk-show, Polska
16.10 **Na festiwalowej scenie** – widowisko, Pol.
16.30 **Barwy szczęścia** (3335) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Gra słów. Krzyżówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **UNESCO: Skarby Polski** – serial dokumentalny
18.45 **Info Wilno** – pr. inform.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** – pr. inform.

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (22, 1)
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (69) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (498, 499) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1156, 1157) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1525, 1526) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (1338, 1341, 1342) – paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1393) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (488)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1394) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (195, 196)
21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (124) – krym.

PULS 2

8.50 **Masza i Niedźwiedź 2** – serial animowany
9.20 **Straszne historie Maszy** – serial anim.
9.25 **Świnka Peppa** – anim.
9.45 **Bing 4** – serial anim.
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
13.35 **Gumisie 4** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (245) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Matki, żony i kochanki** (15) – serial obycz., Polska
14.15 **Pan Mama** (33, 34) – serial kom., Polska 2025
15.20 **Program rozrywkowy**
15.30 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
16.30 **Do śmiechu!** (72) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (3, 4)
8.30 **Kartoteka** (2, 3)
10.35 **Detektywi** (15, 16)
12.35 **Zakup w ciemno 7** (24, 25) – reality show, Pol.
14.35 **Nic do zgłoszenia** (2)
15.35 **Złomowisko PL 4** – dok.
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (1)
18.05 **Nauka jazdy 6** (1) – rozr.
18.45 **Niezwykłe Stany Prokopa 4** (5, 6) – pr. rozr.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (32)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (30) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY

22.30 Złoty chłopak (186)
Seyran błaga ojca, żeby wycofał skargę na Orhana. Ten przebywa w więzieniu kompletnie załamany. Obawia się, że nikt mu nie pomoże i zostanie skazany. **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** (841)
2.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

OBYCZAJOWY

19.15 Ranczo 2 (26) – Pol. 2007
Zbliżają się urodziny księdza, a zatem i wójta. Wilkowyje muszą się podzielić, aby pojawić się na obu uroczystościach. Lucy wpada na pomysł, żeby przy okazji doszło do pojednania braci. **55 min**

20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**
20.50 **Korona Gór Polski**
21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Profilerka Jastrę** (9)
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 5** – film dok., Pol.
0.35 **Polacy światu**
0.40 **Rodzinka.pl** (265) – kom.

KRYMINALNY

22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1007) – Polska 2026
Po 15 latach ze śpiączki budzi się Małgorzata, okaleczona podczas napadu – oblano jej twarz wrzątkiem. Matka kobiety oskarża byłego partnera córki, ale śledczy nabierają wątpliwości. **60 min**

23.00 **Sisu** – dramat wojenny, FILM Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022
0.55 **Love Island. Wyspa miłości** (25)
2.00 **Hardkorowy lombard 2** (18) – serial dokumentalny
2.30 **Gwiazdy Kabaretu** (77)
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (10) – dok.

ANIMOWANY

17.35 Gumisie 4
Ightorn obiecuje ogrom nagrodę w zamian za łapanie gumisiów. Próbują one schwytać Kabiego i Tamiego. Innym razem Toudi postanawia się wcielić w Karmazynowego Mściciela. **25 min**

18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (953) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 9** (405, 406) – serial krym.
23.00 **Iluzjonista** – dramat FILM kostiumowy, USA/Czechy 2006, wyk. Edward Norton
1.05 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (637) – obycz.

KULINARNY

18.35 Okrasa łamie przepisy
Czerwony burak to odżywcze warzywo o wielu zastosowaniach. Obecnie stanowi podstawę wigilijnego barszczu. Prowadzący przygotuje natomiast m.in. kopytka w buraczanym sosie. **65 min**

19.40 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
20.10 **Postaw na milion**
22.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (43) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 **Kabaret Letnią Porą** (9)
23.55 **Do śmiechu!** (74) – rozr.
0.45 **Niepewne sytuacje 3** (4) – pr. rozr., Polska 2026
1.15 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.35 **Kabaret Letnią Porą** (3)

REALITY SHOW

22.00 Życie na kredycie 8 (7, 8) – Polska 2026
Na 1,5 tygodnia przed powrotem do Polski rodzina ze Szkocji staje przed widmem braku dachu nad głową. W Jazowsku trwają testy podpatrzonego we Francji sposobu na zarobek. **65 min**

23.05 **Żony Podlasia 3** (5) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 **Ostre cięcie 12** (6) – rozr.
1.05 **Orzeł czy reszka? 3** (1)
2.05 **Dobra robota 3** (20) – serial dokumentalny, Pol.
2.30 **Osadzone. Blok F** (15, 16, 18) – paradok., Pol.
3.45 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (6) – fab.-dok.
4.40 **Diabelnie boskie** (1)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Białostocki Teatr Lalek **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Przypadek Polski. Polityka i idee **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Przystanek slow food **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.50 Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie **17.49** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **21.51** Sport

KRAKÓW 17.06 Prosto z lasu **17.16** Turystyczna jazda **17.30** Skrzydła bliżej marzeń **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.17** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 17.15 Historie niezapisane **17.30** Agrowieści **17.55** Czwartkowe studio na tarasie **18.30** Panorama lubelska **18.59** Czwartkowe studio na tarasie **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis **17.30** Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd **17.30** Teleskop **17.45** Program publicystyczny **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Studio lato **17.30** Z życia regionu **17.45** Fach że hej **18.00** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Kulturalnie mówiąc **21.00** Wokół nas **21.08** Morski kompas **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.20 Ogród krok po kroku **17.33** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Bohaterki **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski **17.37** Słownik polsko@polski **18.04** Kulturalnie mówiąc **18.30** Fakty **18.58** Wakacyjny Dolny Śląsk **19.12** Pamięć Miasta **21.02** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.16** Agro-Fakty **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 20** (252, 253) – krym., Pol. 2018
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (641, 642)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (71)
13.20 **Komisarz Alex 3** (35)
14.15 **Ranczo 6** (69, 70) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Maroko** – magazyn
16.40 **Wyższa Szkoła Jazdy**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 24** (313)
19.20 **Ranczo 6** (77) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (281, 282)
21.25 **Komisarz Alex 25** (312)
22.20 **Planeta singli** – komedia FILM romantyczna, Polska 2016
0.45 **Dracula** – horror, USA FILM 1992, reż. Francis Ford Coppola, wyk. Gary Oldman

TVP KULTURA

13.05 **Reżyserzy** – serial dokum.
14.05 **Noce i dnie** (1) – serial obyczajowy, Polska 1977
15.10 **Romeo i Julia z Saskiej** FILM **Kępy** – dramat obyczajowy, Polska 1988
17.00 **Siedem życzeń** (6) – serial przygodowy, Polska 1985
18.15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok., Wielka Brytania 2018
18.55 **Pan wzywał, milordzie? 4** (5) – kom.
20.00 **Koncert**
20.55 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
21.05 **Kronika wypadków miłosnych** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1985
23.15 **Jim Morrison – ostatnie dni w Paryżu** – film dok.

ANTENA HD

11.55 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (24, 25) – reality show, USA
13.50 **Australijscy poszukiwacze złota 2** (9, 10) – serial dok., Australia
15.50 **Wojny kontenerowe 2** (1, 2) – serial dokumentalny
16.50 **77 TV 3** (11) – pr. rozr., Pol.
17.50 **77 TV 4** (4) – pr. rozr., Polska
18.50 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (5) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (8) – serial krym.
22.05 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.15 **Detektywi z Bordeaux 4** (9) – serial krym., Fr./Belgia
0.30 **Ewakuacja Ziemi** (5, 6)
2.35 **Kabaretowy szał** – rozr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (150, 151) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (697, 698) – serial obycz.
8.50 **Kobra – oddział specjalny** (16, 17) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (130-132)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1194) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (33, 34) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (18, 19) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (2, 3)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (39, 40) – krym., USA
21.55 **Czarna lista** (20) – krym.
22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (703, 704)
0.55 **Kości** (103, 104) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (24) – przyg.
3.40 **Septagon** (92, 93) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.40 **Ojciec Brown 13** (9)
10.35 **Śmierć pod palmami 15** (5) – serial kryminalny
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 2** (10) – serial krym.
12.55 **Śledztwa siostry Bonifacji 3** (5, 6) – krym.
15.00 **Ojciec Brown 7** (3) – krym.
16.00 **Lewis 4** (5) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 2** (7)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 20** (5)
19.55 **Śmierć pod palmami 15** (6) – serial kryminalny
21.00 **Na niebieskich światłach 3** (3, 4) – krym.
23.10 **Lynley** (1, 2) – serial krym.
1.10 **Śmierć pod palmami 15** (6) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.00 **Cud w Kapsztadzie** FILM – dram. biograf., Niem. 2022
16.15 **Inga Lindström:** FILM **Weekend w Söderholm** – film obycz., Niemcy 2007
18.05 **Górski lekarz** (136, 137)
20.00 **Inga Lindström: Po** FILM **prostu powiedz tak** – film obycz., Niemcy 2024
21.55 **Toni akuszer** FILM **– Niemowlę w koszyku** – kom. romant., Niem. 2024
23.50 **Górski lekarz** (136, 137) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Inga Lindström: Po** FILM **prostu powiedz tak** – film obycz., Niemcy 2024
3.40 **Księżniczka Maleen** FILM – baśń filmowa, Niem. 2015

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 6** (8-13) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 5** (23, 24) – kom.
12.50 **Teoria wielkiego podrywu 6** (1-4) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 4** (19-22)
16.30 **Przyjaciele 6** (14-19)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (5-10) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (3, 4) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 5** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (3, 4)
1.00 **Pracoholicy 3** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (7, 8, 6) – program rozrywk.
3.15 **Miasteczko South Park** (12, 13)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 3** (8) – obycz.
10.55 **Szpital św. Anny** (65)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (27, 28) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 3** (7) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (7) – pr. rozr., Pol.
16.15 **List w butelce** FILM – melodramat, USA 1999
19.00 **Szpital św. Anny** (66)
20.00 **Nocny pościg** – dramat FILM sensacyjny, USA 2015
22.35 **Dunkierka** – wojenny, FILM Wlk. Bryt./Hol./Francja 2017
0.45 **Spotkanie na Atlantyku** FILM – film obyczajowy, Pol. 1980
3.00 **Alfabet filmowy** – mag.
3.05 **Szkoła** (744) – paradok.

STOPKLATKA

6.00 **Złoty interes** (5) – rozr.
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (147, 146) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (2) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (16, 1) – obycz., Niemcy/Austria
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 2) – serial dokum., Kanada
17.00 **MacGyver 4** (3) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (3, 4) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (3, 4) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (295) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (917, 918) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (369-371) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (945) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1340, 1397) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (509-513) – serial kom., Polska 2017
17.00 **48h. Zaginieni** (147, 148) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (991) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (67) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (786) – paradok.

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (97, 98) – serial kom., Polska 2013
6.25 **Na sygnale** (480, 481) – serial fabularno-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 2** (30)
8.30 **Komisarz Alex 2** (19)
9.25 **Rodzinka.pl** (99) – kom.
10.00 **Klan** (1446, 1447) – telen.
10.55 **Ranczo 8** (97, 98) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex 2** (20)
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (381)
14.35 **Ojciec Mateusz 30** (382)
15.35 **Komisarz Alex 2** (21) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (482, 483) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (99, 100) – serial obycz., Pol. 2014
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (383) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (2, 3) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.25 **Bolek i Lolek** (3, 4) – serial animowany
7.45 **Reksio** (6, 11) – anim.
8.05 **Siedem życzeń** (2, 3) – serial przygodowy, 1985
10.30 **Akademia Pana Kleksa** FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
12.05 **To nie ze mną** (2, 3) – serial obyczajowy, 2022
13.30 **Jesteśmy razem** – film dokumentalny, 2025
14.35 **Tama** – etiuda film., 2024
15.05 **Stara baśń** – film FILM kostiumowy, 2003, wyk. Daniel Olbrychski

AXN

6.00 **FBI: Most Wanted 3** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (3, 4) – serial kryminalny
9.20 **Castle 2** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2010
11.15 **MacGyver 2** (12, 13) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (5, 6) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 10** (14, 15) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 2** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2010

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **13 posterunek 2** (7, 8) – serial kom., Polska 2000
7.10 **W stronę słońca** – dok.
8.45 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
10.05 **Azyl** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
12.10 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
13.25 **Luca. Legenda Ferrari** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
15.15 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
17.15 **Hollywood Buzz** – mag.
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Chopin, Chopin!** FILM – dramat biograficzny, Polska 2025

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 **Kuloodporni** – USA 1996, FILM reż. Ernest R. Dickerson

Policjant Jack (Damon Wayans, zdj.) przenika w szeregi mafii narkotykowej. Zaprzyjaźnia się z Archiem (Adam Sandler, zdj.), który stopniowo wtajemnicza go w plany swojego szefa. **110 min**

21.50 **G.I. Jane** – dram. obycz., FILM USA/Wielka Brytania 1997
0.30 **Poszukiwany, poszukiwana** FILM – komedia, Polska 1972
2.30 **Noce i dnie** (2) – film FILM obyczajowy, Polska 1975
4.15 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2024
5.35 **Syn szczęścia** – film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY

22.00 **Komisarz Mama** (4)

Ekipa bada sprawę śmierci prostytutki Cecylii. Trop prowadzi do Romana i Piotra – pracowników firmy Practico, którzy świętowali podpisanie kontraktu. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (353, 354)
0.00 **Ślad** (90) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (9) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (544) – mag.
3.20 **SuperLudzie** (28) – dok.
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (29, 30)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (208) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY

20.30 **Ojciec Mateusz 3** (31) – Polska 2010

Basia Nocul wygrywa w konkursie wyjazd do spa. Przebywa tu także znana aktorka Ewa Pol. Wkrótce gwiazda zostaje znaleziona martwa. Na prośbę Mietka do ośrodka przyjeżdża Mateusz. **60 min**

21.30 **Ranczo 8** (101, 102) – serial obycz., Pol. 2014
23.20 **Ojciec Mateusz 30** (384, 385) – serial krym.
1.20 **PitBull** (18, 19) – serial sensacyjny, Polska 2008
3.20 **Wojna zastępcza** (7) – szpiegowski, Pol. 2025
4.15 **Klan** (1446) – telen., Pol.
4.45 **Pan Mama** (19) – serial komediowy, Polska 2025

WOJENNY

17.20 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – 1966

Janek i Gustlik demaskują szpiega naprowadzającego niemiecką artylerię. Niebawem załoga czołgu 102 dociera pod Studzianki. Tam Janek i Olgierd niszczą trzy nieprzyjacielskie czołgi i powstrzymują natarcie wroga. **160 min**

20.00 **Legiony** – film FILM historyczny, 2019, wyk. Sebastian Fabijański, Wiktoria Wolańska
22.50 **Boże Ciało** – dramat FILM obyczajowy, 2019
1.10 **Słodko-gorzki**
FILM – dramat obycz., 1996
3.15 **Supermarket**
FILM – thriller, 2012

SENSACYJNY

21.05 **Agenci NCIS 20** (20)

Córka senator Seleny Grayson zostaje zamordowana. Matka domaga się, by agencja powołała dodatkowego biegłego. W efekcie do zespołu dołącza znany patolog i celebryta Miles Bauer. **60 min**

22.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (9) – serial kryminalny
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (13, 14) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 2** (19, 20) – krym.
2.40 **Agenci NCIS 20** (20)
3.40 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (9) – serial kryminalny
4.35 **Walker: Strażnik Teksasu** (7) – serial krym.
5.20 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA

20.00 PREMIERA FILM **Thelma** – Szwajcaria/USA 2024, reż. Josh Margolin

93-letnia Thelma (June Squibb, zdj.) pada ofiarą oszusta. By odzyskać pieniądze, dziarska seniorka wyrusza wraz z sąsiadem (Richard Roundtree, zdj.) w szaloną podróż przez Los Angeles. **95 min**

21.35 **Bałkańska vendetta 2** FILM – film sens., USA/Włochy/Hongkong 2024, wyk. Jean-Claude Van Damme
23.00 **Piła** FILM 2004, wyk. Leigh Whannell
0.40 **Amerykański gangster** FILM – film sens., USA 2007

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

13 ULICA

6.10 **Blanca 2** (7, 8) – krym., Wł.
8.30 **Na granicy: Miłość do ojczyzny** FILM – film kryminalny, Niemcy 2019
10.25 **Chicago P.D. 11** (12, 13)
12.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (11, 12)
14.05 **Blanca 2** (9, 10) – krym., Wł.
16.25 **Na granicy: Sprawa Sikorskiej** FILM – film kryminalny, Niemcy 2018
18.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (13-16) – serial sensacyjny, USA
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – sens.
0.00 **Flashback** (2) – serial krym.
1.10 **Na granicy: Sprawa Sikorskiej** FILM – film kryminalny, Niemcy 2018
3.05 **Blanca 2** (8-10) – krym., Wł.

POLSAT FILM

7.30 **Doktor Martin 4** (30)
8.30 **Przyjaciółki** (123, 124)
10.25 **Świat według Kiepskich** (161, 202, 207) – kom., Pol.
12.35 **Kochaj albo rzuć** FILM – komedia, Polska 1977
14.55 **Jaś Fasola: Nadciąga totalny kataklizm** FILM – kom., Wlk. Bryt./USA 1997
16.50 **Wykiwać klawisza** FILM – komedia obycz., USA 2005
19.15 **Nadchodzi Polly** FILM – kom. romant., USA 2004
21.00 **Zabij mnie, kochanie** FILM – kom. romant., Polska 2023
23.00 **Szybcy i wściekli 10** FILM – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2023
1.55 **Ślad** (5, 30, 31) – krym., Pol.
4.55 **Na ratunek 112** (856, 857) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

12.55 **Horton słyszy Ktosia** FILM – film animowany, USA 2008
14.20 **Kurier Francuski z Liberty, Kansas Evening Sun** FILM – komediodramat, Niemcy/USA 2021
16.10 **Kompletnie nieznany** FILM – dramat biograficzny, USA 2024
18.30 **Wdowa Clicquot** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
20.00 **Wasza wysokość** FILM – komedia przyg., USA 2011
21.40 **Stół powitalny** – dok.
23.40 **USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadrą narodową** (5) – serial dok.
0.55 **Nocna suka** – komediodramat, USA 2024, wyk. Amy Adams, Scoot McNairy
FILM

WARNER TV

8.00 **Bajer z Bel-Air 4** (22, 23)
9.00 **Prawo Agaty 2** (9) – obycz.
10.00 **Pełna chata 7** (23, 24)
11.00 **Teraz albo nigdy!** (5, 6)
13.05 **Bajer z Bel-Air 4** (22-25)
15.05 **Pełna chata 7** (23, 24) – serial komediowy, USA
16.10 **Pełna chata 8** (1, 2) – kom.
17.15 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** FILM – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
18.55 **Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
22.00 **Lśnienie** – horror, Wielka Brytania/USA 1980
0.55 **Interkosmos** FILM – komedia s.f., USA 1987
3.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (3, 4) – krym.
5.05 **Cudotwórcy 4** (2) – kom.

ALE KINO+

9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2** (5, 6-ost.)
12.15 **Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.10 **King Kong żyje** – film FILM przygodowy, USA 1989
16.20 **Terapia dla par** FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
18.15 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Pokuta** – melodram., Wlk. FILM Bryt./Francja/USA 2007
22.35 **Zabić, jak to łatwo powiedzieć** FILM – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
0.35 **Dream Scenario** – horror FILM komediowy, USA 2023
2.30 **Powrót** (4) – serial kom.
3.15 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004
4.50 **Misie polarne**

CANAL+ FILM

12.50 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
14.55 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
16.25 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
18.15 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Cięcie** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2024
21.40 **Dziedzictwo Bourne'a** FILM – film sensacyjny, USA 2012
23.50 **Skrzyżowanie** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
1.25 **Premierowa jazda** – mag.
1.40 **PRO8L3M „REALITY-CHECK"** – koncert, Polska

SCI FI

6.00 **Orphan Black: Echa** (4)
7.00 **SurrealEstate** (6-8)
10.00 **Kroniki Shannary** (5, 6)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (2, 3) – s.f., Kan. 2011-2012
13.40 **Grimm 6** (10, 11) – fantasy
15.30 **Kroniki Shannary** (7, 8) – serial fantasy, USA 2016
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (4, 5) – s.f., Kan. 2011-2012
19.10 **Grimm 6** (12, 13) – fantasy
21.00 **iZombie 4** (8-11) – serial grozy, USA 2018
1.00 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
3.20 **Zagubiona tożsamość 2** (4, 5) – s.f., Kan. 2011-2012
5.05 **Orphan Black: Echa** (4)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 15** (5) – dok.
10.20 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (12) – serial animowany
10.50 **Star Trek: Rebelia** FILM – film s.f., USA 1998
13.00 **Czarodziejki** (3, 4) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Jądro Ziemi** – dramat s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2003
17.55 **Sonic. Szybki jak błyskawica** FILM – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 **Ojciec chrzestny 2** – film FILM sensacyjny, USA 1974
0.15 **Męska gra** – dramat FILM obyczajowy, USA 1999
3.05 **American Psycho** FILM – thriller, USA/Kanada 2000

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (17) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
13.45 **Agenci NCIS 10** (4, 5)
15.35 **Skymed 2** (1) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X 2** (18) – s.f.
19.15 **FBI 4** (6) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
22.00 **Paradise** (8) – serial krym.
23.00 **Z archiwum X 2** (18) – s.f.
23.55 **Bad Boys** – komedia FILM sensacyjna, USA 1995
2.15 **Tropiciel** (20) – serial krym.
3.00 **Agenci NCIS 10** (5) – sens.

FILMBOX+ ONE

9.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3) – krym.
11.00 **Panna Marple: Szaleństwo Greenshawa** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2013
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (6) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 2** (4) – krym.
17.50 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
20.00 **RoboCop** – film s.f., USA FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman
22.35 **Nieuchwytny cel** – film FILM sensacyjny, USA 1993
0.45 **Zderzenie** – film sens., FILM Wlk. Bryt./Niem./Chiny 2016

CANAL+ SERIALE

9.50 **Mozart. Narodziny geniusza** (1) – film dokum.
11.00 **Naruto** (26) – serial anime
11.30 **Naruto Destruction of the Hidden Leaf Village** (1, 2) – serial anime, Japonia
12.30 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
14.35 **Byłem królem** – dok., Pol.
16.45 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
18.40 **Captain Tsubasa** (13-15)
20.00 **Brygada** (3, 4) – serial sens.
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Yellowjackets** (5, 6)
0.00 **Minuta ciszy** (1, 2) – obycz.
2.15 **Niewidzialna wojna** (4-6)
4.40 **Premierowa jazda** – mag.
5.00 **Miasta rytm** (3) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Wykrywacz historii 3** (4)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (1)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (5) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (18) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 3** (3) – serial dokumentalny, 2021
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (19) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 4** (1)
22.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (3) – serial dokumentalny, 2022
23.00 **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
12.00 **Miłość bez tłumaczenia**
13.00 **Przyjaźń wielkiej wagi 2** – reality show
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi** (6) – serial dokumentalny
18.00 **Pokonać otyłość** (3) – serial dokumentalny
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
20.00 **Rodzina 10+ 8** (11) – rozr.

21.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
23.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu**
1.00 **Rodzina 10+ 8** (11) – rozr.
2.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
4.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (59, 60) – serial obycz., Pol. 2015
8.00 **halo tu polsat cafe** (1) – magazyn poradnikowy
10.30 **Demakijaż** (217) – rozr.
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (39) – reality show, Pol. 2015
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (134, 135)
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (3, 4) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (44) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (312, 313) – reality show

20.00 **Kolacja w ciemno** (64)
21.00 **Więzienie kobiet** (130, 131) – serial dokum.
22.00 **Ambulans** (1) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (142, 143) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (84, 85) – pr. rozr., Polska
3.00 **Więzienie kobiet** (3, 4)
4.00 **Zdrady** (143, 144)

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1) – reality show, Polska 2018
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (14) – fab.-dok., Pol.
6.45 **Śluby marzeń** (2) – rozr.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3, 4) – reality show, Polska 2018
17.05 **W czym do ślubu?** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2020

17.40 **Kuchenne rewolucje** (3-5) – pr. rozr., Pol. 2022
20.50 **Jestem z Polski** (6)
21.50 **Jestem z Polski 16** (18)
22.50 **Hotel Paradise 6** (20)
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (2)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (12-ost.) – serial dokum.

DISCOVERY CHANNEL

12.00 **Włoska kontrola celna** (3)
13.00 **Ed Stafford: inicjacja**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (2)
16.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
17.00 **Na straży duńskiego lotniska 2** (1)
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (10)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**
21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**

22.00 Premiera: **Łowcy opali 8**
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Od samochodu do domu 2**
1.00 **Hot rod wg Kindiga:** Samochód do malowania
2.00 **Najszybsze pościgi Ameryki**
2.50 **Królowie asfaltu 11** (12)

TVP HISTORIA (DVB-T2)

9.45 **Korona Gór Polski**
10.25 **Wszystkie kolory świata**
11.25 **Ex Libris** – magazyn
11.50 **Podziemne Włochy** (5)
13.00 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (1) – serial historyczny, Niemcy/Wielka Brytania 2024, wyk. Sian Altman
14.00 **Królowie** (49) – hist., Pol.
14.35 **Czterdziestolatek** (13)
15.35 **Sensacje XX wieku**
18.15 **Czas honoru. Powstanie** (10)
19.10 **Ex Libris** – magazyn
19.40 **Flesz historii** (768)

20.10 **Oficer** (5) – serial sens.
21.10 **Zbrodnie sprzed lat** (5): Folwark dziecięcy – serial dokumentalny
22.05 **Zagłębie. Pamięć** – film dokumentalny, Pol. 2023
23.10 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.15 **Encyklopedia II wojny światowej** – serial dok.

FOKUS TV (DVB-T2)

7.00 **Byli sobie podróżnicy** (21-24) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (13)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (11, 3, 4) – reality show
12.00 **Apokalipsa – wojny 1945-1991** (6) – serial dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (7, 8)
14.00 **Najsłynniejsze akcje bojowe II wojny światowej** (3, 4) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (4)
17.00 **Dorwać tuńczyka 3** (5)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (6, 7)
20.00 **Galileo** (22)

21.00 **Poszukiwacze historii** (3-6): Zbójno; ORP Kraków; Czarnobyl; Czarnobyl, część 2 – serial dokum.
23.00 **Mauthausen. Obóz śmierci** – film dok., 2021
0.00 **Starożytni kosmici** (6)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (21-24) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (1, 2) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (778, 779) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (347, 348)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (26)
13.30 **Brzydula** (23, 24) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (11) – serial obycz., Turcja
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (13) – obycz.
19.00 **Kartoteka 2** (2, 3) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 2** (12, 13-ost.)
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.20 **Szpital** (771) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (524, 525) – paradok.
3.50 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
4.40 **SOS Ekipy w akcji** (24)

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (3, 4)
9.55 **MacGyver 2** (22) – sens.
11.00 **MacGyver 3** (1) – serial sens.
12.05 **Pułapki umysłu 7** – dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** – reality show, Kan.
15.35 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
16.35 **Dynamo: Więcej niż magia**
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (16, 17) – sens.
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** – reality show
23.00 **Magia nagości. Szwecja**
23.55 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
1.00 **Magia nagości. Dania**
1.50 **Kabaretowe przeboje 4**

FOOD NETWORK

10.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.10 **Ogniem i patelnią 3**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** – telet. kulin.
19.50 **Bójka na plaży 2** – dok.
20.55 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.00 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Jak to jest zrobione?**
23.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2:** Alfa romeo 4C; Pagani Huayra; Caterham Seven; Bugatti veyron – serial dokumentalny
1.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy**
13.00 **Wojenna szkoła przetrwania**
14.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda:** Pearl Harbor – dok.
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
17.00 **Tajemnice dawnych cywilizacji** (1) – film dokum.
18.00 **USA kontra III Rzesza: Bitwy na Atlantyku** (1, 2)
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Podwójny problem
21.00 **Katastrofy pod lupą**
22.00 **Jak oni to zbudowali?**
23.00 **Mega Metro**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Ciemna strona świata**

BBC EARTH

12.35 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
13.35 **Mroźna planeta 2** – dok.
14.40 **W okowach mrozu 3** – dok.
15.35 **Życie na pustkowiu: powroty 4** – serial dokum.
16.35 **Tajemnice wulkanów** (1)
17.40 **Dziewicze zakątki Ziemi**
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
19.45 **Poszukiwania ostatniego jednorożca** – dok., Wlk. Bryt.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 4** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 3** – dok.
22.55 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
0.05 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.
1.10 **Dziewicze zakątki Ziemi**

WP (DVB-T)

10.00 **11 września: Chaos w eterze** – film dokum., USA
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4** (4)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.50 **Pogoda**
22.05 **Mistrzowie Kabaretu 12**
23.05 **Mistrzowie Kabaretu 2**
0.05 **Mistrzowie Kabaretu 9**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (13) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (12) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.15 **Poirot 12** (3) – serial krym.
15.00 **Świat według Bundych 8** (160-165) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (10) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (12-15) – serial kom., Pol. 1998-2001
21.00 **Zdrady** (4) – serial paradok.
22.00 **Ślad** (38, 39, 103) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4** – dok.
11.05 **Zarobić na remoncie 10**
11.35 **Usterka 11** (8, 9) – fab.-dok.
13.00 **Moje miasto, mój dom 8**
15.00 **Mieszkanie na miarę 2**
17.00 **Polowanie na ogród** – rozr.
18.10 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8** – program rozrywkowy
0.45 **Kupujemy dom na plaży 29** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kobieta na krańcu świata**
17.15 **Rodzina na campingu** – serial dokumentalny
18.15 **Baseny z rozmachem**
19.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.35 **Duchy Morgan City** – dok.
23.40 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.25 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
3.30 **Rodzina na campingu** – serial dokumentalny
4.30 **Baseny z rozmachem**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Oko w oko z dziką naturą**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Najeźdźcy – dok.
13.00 **Dzikie miejsca Europy**
14.00 **Sekretne życie ośmiornic**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Dziewicza Ameryka**
17.00 **W świecie szympansów**
18.00 **Amazonia** (2) – film dokum.
19.00 **Królestwo drapieżników: Rebelia:** Pierwsza krew
20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie miejsca Europy**
2.48 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Wzdęta koza
3.32 **Sekretne życie ośmiornic**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.55 **Hitler i jego władza**
12.00 **Tajemnice templariuszy**
15.25 **Tajemnice rodziny Jezusa**
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.40 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Blitzkrieg – dok.
18.50 **Tajemnica Włóczni Przeznaczenia** – film dok.
20.00 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.10 **Kleopatra: tajemnicza władczyni**
23.20 **Wszystko, co zobaczyli**
0.10 **Tajemnice templariuszy**

CANAL+ KUCHNIA

14.25 **ABC gotowania – kuchnia francuska** – mag.
14.50 **U sąsiadów w kuchni 12**
15.45 **Z pola na stół 2** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Maximum Foodie 4** – dok.
18.55 **M jak mięso 6:** Zupy – dok.
19.25 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
20.15 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Daleko od miasta 14** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
22.00 **Monty Don – brytyjskie ogrody** – serial dokum.
23.10 **Gardeners' World 14**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (437-440) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (503, 504, 547, 548) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Detonator** – film sensacyjny, FILM USA/Rumunia 2006
23.00 **8 części prawdy** FILM – thriller, USA 2008
0.50 **Świat według Kiepskich** (368-373) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA (DVB-T2)

14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 34** (441, 442) – serial kryminalny
17.25 **Fontainebleau: prawdziwy dom francuskich monarchów**
18.30 **Żona dla Polaka. Toronto**
19.30 **Miłość i nadzieja** (292)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (273)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (265) – serial obycz.
22.30 **Fucking Bornholm** FILM – komediodram., Polska 2022
0.20 **Niebezpieczne drogi**

PLANETE+

13.45 **Ocalić raj** – serial dokum.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Jukon – serial dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 8** – serial dokum.
16.55 **360° Świat bez granic**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw** (2) – film dokumentalny
19.45 **Wojna indochińska. 14 lat piekła** (2) – film dok.
20.50 **Normanowie na Sycylii**
22.00 **Osierocone. Dzieci i wojna** (1) – film dokumentalny
23.10 **Strefa nagości** – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.15 **Korona Gór Polski 2**
12.50 **Największe wycieczkowce świata** – film dokum., Fr.
13.55 **Szmaragdowe wyspy** (3)
14.55 **Król łąk:** Przetrwanie
15.45 **Ciemna strona Wszechświata** – film dok.
16.55 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
17.55 **Sanatorium miłości 4**
18.50 **Legenda. Hubert Jerzy Wagner** – film dokumentalny
20.00 **Moda na sportowo** – dok.
21.05 **Latające rzeki Amazonii**
22.10 **Lucia w pajęczej sieci:** Uzyskać odpowiedzi – dok.

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
9.00 **Mundialowy poranek**
10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
12.35 **Karate tradycyjne:** MP – Pruszków 2026
13.35 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Polska – Niemcy
15.45 **Mistrzostwa Polski w motocrossie – Prabuty**
16.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/16 finału
18.35 **Dzień na mundialu**

20.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz 1/16 finału **(live)** Na Los Angeles Stadium wystąpi zwycięzca grupy H. Mimo wpadki na inaugurację, powinna być to Hiszpania.
0.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – 1/16 finału **(live)**

EUROSPORT 1

9.00 **Racing on the Edge**
9.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
11.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins
13.00 **Cycling Essential Stories** – mag. sportowy
13.15 **Kolarstwo:** Tour de France – 18. i 19. etap
18.15 **Cycling Essential Stories** – mag. sportowy
18.30 **Kolarstwo:** Tour de France – prezentacja zespołów **(live)**

20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – podsumowanie
21.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie
22.00 **Cycling Show**
22.30 **Kolarstwo:** Tour de France – prezentacja zespołów
0.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie

POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**

18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
1.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

10.20 **Bolek i Lolek na wakacjach**
10.45 **Rodzina Treflików**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Ugotuj nam bajkę**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Rev i Roll**

17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik**
19.50 **Lupin wśród bajek**

MINIMINI+

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 3**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 3**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**

16.30 **Ciekawski George 6**
17.00 **Tomek i przyjaciele 20**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia 2**
19.25 **Mały Charlie**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**

19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.20 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.27 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

8.20 **Premier League Stories** (47)
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
13.30 **Premier League Review**
15.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska
17.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – FOGO Unia Leszno
20.30 **Speedway+**
21.00 **Liderzy. W centrum gry** (1)
22.10 **Premier League Stories** (47)
22.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 160
0.00 **Liga+ Extra**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Lech Poznań

EUROSPORT 2

13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet i mężczyzn
15.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Singapur
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
18.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn
19.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz: Ronnie O'Sullivan – John Higgins
21.00 **Cycling Show**
21.30 **Discovery golf**
22.00 **Golf:** John Deere Classic – 1. runda **(live)**
1.00 **Triathlon:** T100 World Tour

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 2**
11.20 **That Girl Lay Lay**
11.50 **Harmidom 6**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
13.35 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.30 **Harmidom 3**
15.30 **Sonic Prime**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**

TELETOON+

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

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Płock

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Bologna
11.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – Gil Vicente FC
13.15 **Ligue 1 Show** (35)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium
20.00 **Made in Italy** (17, 15)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
22.40 **Bundesliga Special** (22)
23.10 **Made in Italy** (14, 13, 12)
0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (4-6)

POLSAT SPORT 3

8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 3**
11.00 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa 3**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa 8**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.10 **Małe Królestwo Bena i Holly**
16.40 **Psi Patrol 4**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

6.00 **Liga+ Extra**
8.10 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – GKM Grudziądz
11.15 **Ligomistrzowe historie** (1)
12.00 **Snooker:** Championship League **(live)**
17.15 **Premier League Stories** (47)
18.00 **Snooker:** Championship League **(live)**
23.00 **Speedway+**
23.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Widzew Łódź
2.15 **Ligomistrzowe historie** (3)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Strasbourg – PSG
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Köln – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Bologna FC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Hoffenheim
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Austrii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – SSC Napoli
22.00 **Ligue 1 Show** (35)
22.40 **Bundesliga Special** (21)
23.45 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Auxerre – Paris Saint-Germain

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe 15**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Ciężarówką przez RPA**
11.15 **101 napraw 4**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Moto kombat**
21.00 **Ciężarówką przez Chile**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Zawodowi handlarze**
0.30 **Nauka jazdy**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Niespodziewana miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2015
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Mężczyzna moich marzeń** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

16.10 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
16.35 **Sól ziemi**
17.00 **Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Śladami historii**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Kapelani Niepodległej**

MAT I BLASK

To idealny duet w odcieniu pudrowego różu. Uzyskasz go, sięgając po lekko matową pomadkę lub tint – bez konturówki. Na szczyty policzków nałóż kremowy róż. W wewnętrznym kąciku oka dodaj lśniącą kroplę cienia, a w zewnętrznym delikatną,matową smużkę.

Jednolity kolorystycznie makijaż najłatwiej wyczarujesz sztyftem. Ozdobi policzki, usta i powieki.

LETNIE ODMŁODZENIE

Makijaż w jednej tonacji

Nie musisz dobierać osobno pomadki, cieni i różu. Wystarczy jeden odcień na usta, policzki i powieki. Taki monochromatyczny makijaż wygląda świeżo, odmładza i rozświetla cerę.

Jeśli latem nie chcesz rezygnować z koloru, wybierz barwy, które pięknie współgrają ze słońcem i dodają twarzy blasku.

W odcieniu złota

● Złociste tony świetnie sprawdzają się także w dojrzałym makijażu. Latem wyglądają subtelnie, rozświetlają cerę i optycznie ją napinają.

● Dobierz odpowiedni odcień. Przy jasnej karnacji najlepiej wyglądają platyna, szampan i wanilia. Jeśli masz ciemniejsze włosy lub śniadą cerę, sięgnij po bardziej nasycone złoto albo odcień miedzi. Złocisty cień przyda się w wewnętrznym kąciku oka, a nałożony wilgotnym pędzelkiem wyczaruje lśniącą kreseczkę. Usta możesz podkreślić błyszczykiem zmiksowanym ze złotym cieniem albo pozostawić naturalne i rozświetlić jedynie łuk Kupidyna.

Z kroplą beżu

● Beż dodaje twarzy świeżości i elegancji. Najlepiej wygląda w satynowym wykończeniu, które odbija światło i nie podkreśla zmarszczek. Chłodne beże łagodzą zaczerwienienia, a cieplejsze pięknie podkreślają opaleniznę.

● Beżowym różem podkreśl szczyty policzków. Odrobinę nałóż na skronie, grzbiet nosa i czubek brody, by uzyskać efekt 3D. Powieki muśnij beżowym cieniem i zaznacz nim linię wodną oka – to rozświetli spojrzenie. Całość dopełni błyszczyk nude lub koloryzujący balsam.

Morelowe inspiracje

● To jeden z najbardziej twarzowych kolorów lata. Ociepla cerę, dodaje jej zdrowego blasku i pasuje niemal każdej kobiecie.

● Powieki muśnij morelowym cieniem ponad linię załamania i podkreśl delikatną kreską przy rzęsach. Wewnętrzny kącik oka rozświetl lekką chmurką koloru. Róż nakładaj na policzki lekkimi ruchami ku skroniom. Usta podkreśl błyszczykiem lub pomadką w podobnym tonie. Efekt? Promienna cera.

NA PÓŁCE

Jak kompres

Kremowo-żelowy kompres po opalaniu Jantar Sun koi przesuszoną skórę i wspomaga jej regenerację. Intensywnie nawilża i daje uczucie ulgi. Zawiera łagodzący aloes i pantenol.

• ok. 23 zł (150 ml)

2w1 do ust

Konturówka plus błyszczyk Lip Line & Gloss Long Lasting Néo Make Up to praktyczne rozwiązanie. Konturówka zapewnia trwałość, a błyszczyk nadaje ustom lustrzany połysk.

• ok. 45 zł (16 g)

Do wielu zadań

Mus Claudtopia Maybelline New York możesz stosować jako róż do policzków, pomadkę oraz cień do powiek. Ma lekką formułę i zapewnia naturalny, rozmyty efekt.

• ok. 60 zł (5 g)

Z trendem eko

Nawilżający szampon Hydra Hyaluronic L'Oréal Paris sprawia, że włosy są pełne energii. Dostępny w opakowaniu refill – dobre dla natury i twojego portfela.

• ok. 22 zł (500 ml)

Z drobinkami

Mgiełka-Glitter do ciała Magic Bronze Bielenda to lekki spray nadający skórze blask i efekt muśnięcia słońcem. Zawiera złote drobinki, które subtelnie odbijają światło.

• ok. 35 zł (75 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

PRZECIWDZIAŁAMY OSŁABIENIU

Jak wzmocnić włosy

Przede wszystkim usuńmy przyczyny przerzedzania się pasm. W wielu przypadkach winne są niedobory pokarmowe, choroby ogólnoustrojowe i zaburzenia hormonalne.

- Podstawą jest odpowiednia podaż białka – włosy zbudowane są głównie z keratyny, dlatego dieta powinna dostarczać ok. 0,8–1,2 g białka/kg masy ciała dziennie (więcej u osób aktywnych fizycznie). Warto regularnie spożywać ryby, jaja, nabiał, strączki i chude mięso.
- Niedobór żelaza jest jedną z najlepiej udokumentowanych przyczyn nadmiernego wypadania włosów, szczególnie u pań. Warto oznaczyć morfologię i ferrytynę. Sprawdźmy również ewentualne niedobory cynku, wit. D, wit. B12 i kwasu foliowego. Unikajmy jednocześnie restrykcyjnych diet odchudzających i szybkiej utraty wagi (już po 2–3 miesiącach od znacznego deficytu kalorycznego może wystąpić telogenowe wypadanie włosów).
- Dla zdrowia mieszków włosowych bardzo istotne jest też leczenie chorób tarczycy, insulinooporności, cukrzycy oraz zaburzeń hormonalnych. Wskazana jest też diagnostyka pod kątem PCOS.
- Regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu (7–9 godzin) i redukcja przewlekłego stresu również wspierają wzrost włosów.
- Warto skonsultować się z dermatologiem. Może on zalecić np. wcierki z minoksydylem (wydłuża m.in. fazę wzrostu włosa) i suplementy (z biotyną, cynkiem czy krzemem), które wspierają odżywienie oraz wzmocnienie cebulek włosowych i poprawiają kondycję skóry głowy.

Wczesne rozpoznanie źródła problemu zwiększa szansę na odzyskanie bujnej czupryny.

FOT. Adobe Stock

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 tabletka dziennie!

ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou Poland

Szybkie spacery to jedna z najlepszych form ruchu, gdy choroba jest pod kontrolą.

SPRAWDZONE SPOSOBY

Serce w dobrej kondycji

Kiedy słabnie, ważne by nie dopuścić do zaostrzenia niewydolności. Pomoże kontrola ciśnienia i tętna, regularny ruch oraz dieta.

NIEZBĘDNY MINERAŁ

U osób z niewydolnością serca podczas leczenia często kontroluje się poziom elektrolitów i w razie potrzeby uzupełnia potas. Naturalnym jego źródłem są pomidory (także sok pomidorowy), szpinak, banany i awokado.

Zwykle pracuje gorzej z wiekiem. Ale głównym powodem osłabienia serca są choroby układu krążenia, np. choroba wieńcowa, nadciśnienie. Objawami są duszność, szybkie męczenie się, zadyszka, puchnięcie nóg. Jak lepiej funkcjonować z niewydolnym sercem?

Ciśnienie krwi

• Trzeba je regularnie kontrolować: zbyt niskie oznacza, że serce kurczy się za słabo, a za wysokie jest obciążeniem dla chorego organu. Zapytaj kardiologa, jakie ciśnienie jest normą w twoim przypadku.

Tętno

• Szybkie bicie serca, zwykle powyżej 100 uderzeń na minutę, to sygnał nasilenia niewydolności lub zaburzeń rytmu. Wynosi mniej niż 55–60 uderzeń na minutę? Możliwe, że dawka leków jest za wysoka.

Dieta

• Zrezygnuj ze słodyczy i tłustych, smażonych mięs, wędlin, tłustego nabiału. Jedz kilka porcji dziennie warzyw i owoców. Gdy przyjmujesz leki moczopędne, tracisz dużo witaminy C. Wybieraj więc owoce i warzywa z jej dużą zawartością, np. paprykę, brukselkę, kiwi.

Nawodnienie

• Pilnuj ilości przyjmowanych płynów, bo niewydolne serce nie jest w stanie przepompować ich zbyt wiele. Im objawy niewydolności są bardziej nasilone, tym powinnaś pić mniej. Na co dzień maksymalnie 2 l, a przy nasileniu choroby do 1,5 l na dobę wszystkich płynów.

Aktywność fizyczna

• Wspiera pracę serca, ale trzeba ją dopasować do swoich możliwości. W okresie zaostrzenia objawów – gdy duszność narasta lub występuje podczas odpoczynku, lepiej zrobić sobie przerwę od wysiłku. Ale gdy choroba jest stabilna, zalecana jest regularny, umiarkowany ruch, np. marsze z kijkami, pływanie, jazda na rowerze.

NA PÓŁCE

Na znużenie i brak koncentracji

Cukierki żeńszeniowo-imbirowe marki Reutter wzmacniają cały organizm: stymulują odporność i pracę mózgu, ich składniki przeciwdziałają też zmęczeniu.

• ok. 11 zł (50 g)

Ukojenie dla podrażnień

Preparaty Ranisilver przyspieszają regenerację tkanek, m.in. dzięki zawartości mikronizowanego srebra, kwasu hialuronowego i fitokolagenu akacjowego.

• od ok. 30 zł (50 ml)

By włos nie spadł z głowy

Kompozycja aminokwasów (L-metionina, cysteina), MSM, krzem, cynk, kwas pantotenowy i biotyna stymulują porost i wspierają naturalną gęstość włosów.

• od ok. 20 zł (30 tabl.)

Swobodniejszy oddech

Nebulizator Controly Compact (domowelaboratorium.pl) pracuje z każdym rodzajem leku wziewnego. W zestawie maseczki w trzech rozmiarach.

• ok. 132 zł

Zdrowie w słodyczy

Miód z matchą – połączenie dwóch superfoods – japońskiej, sproszkowanej zielonej herbaty z polskim miodem wielokwiatowym z Pasiek Rodziny Sadowskich.

• 35 zł (430 g)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

PROFESJONALNA PIELĘGNACJA

Odparzenia i odleżyny

Sprzyja im długotrwały ucisk na skórę podczas leżenia lub siedzenia. By zmniejszyć ryzyko ich powstania, zmieniaj pozycję chorego co 2–3 godziny lub zgodnie z zaleceniami pielęgniarki. Szczególnej obserwacji wymagają okolice kości krzyżowej i ogonowej, pośladki, pięty, łokcie, pachwiny, skóra pod piersiami i inne fałdy skórne.

- Rano i wieczorem myj skórę łagodnym mydłem o pH zbliżonym do fizjologicznego. Po umyciu dokładnie i delikatnie osuszaj miękkim ręcznikiem (nie pocieraj!).
- Miejsca narażone na wilgoć zabezpieczaj kremem barierowym, np. z tlenkiem cynku lub dimetikonem. Pomaga to chronić skórę przed działaniem moczu, potu i kału. Wspomagająco możesz użyć talku lub mąki ziemniaczanej (tylko na suchą skórę).
- Podrażnione i odparzone miejsca oczyszczaj solą fizjologiczną. Unikaj preparatów zawierających alkohol.
- Nie masuj zaczerwienień ani odleżyn. Głaskanie zdrowej skóry poprawia komfort chorego, ale nie zastępuje regularnej zmiany pozycji.
- Jeśli pojawi się rana, wysięk lub oznaki zakażenia, warto stosować preparaty o szerokim spektrum działania przeciw drobnoustrojom, np. z jonami srebra. Ogranicza ono namnażanie bakterii i zmniejsza ryzyko infekcji. Takie opatrunki stosuje się zwykle na rany zakażone lub zagrożone zakażeniem, zgodnie z instrukcją producenta lub zaleceniem lekarza.
- Zaczerwienienie nie blednie, pojawiają się pęcherze, ból, sączenie i nieprzyjemny zapach rany? Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką.

Konieczna jest troskliwa opieka i częsta zmiana pozycji osoby leżącej.

REKLAMA

Troska,
która przynosi ulgę

Na rany, oparzenia, otarcia i podrażnienia skóry

SREBRO Ag+ TIAB

ARGOTIAB
Z MIKROCZĄSTECZKAMI AKTYWNEGO SREBRA
Hexanova
wyrób medyczny
CE 0477

Zapobiega zakażeniom i chroni ranę
– JONY SREBRA

Przyspiesza regenerację i proces gojenia
– KWAS HIALURONOWY

Łagodzi podrażnienia
– KAOLIN MEDYCZNY

ARGO/05/2026

Hexanova
www.argotiab.pl

Producent: NTC Srl., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki

Dostępne w aptekach w dwóch formach:
SPRAY, 125 ml i KREM, 50 ml

Warto mieć w domowej apteczce
Produkt odpowiedni do stosowania od 1. dnia życia.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Lepiej nie zwlekać z odwołaniem, spóźnienie może sprawić, że urząd odmówi jego rozpatrzenia.

KIEDY MOŻNA SIĘ ODWOŁAĆ?

Mandat, kara, opłata

Każdą z tych należności można podważyć, aby uchylić się od płacenia. Ale obowiązują różne zasady.

Jeśli uważamy, że należność została nałożona niesłusznie, to zanim ją zapłacimy, sprawdźmy, czy nie przysługuje nam środek odwoławczy.

Mandat karny

- Najczęściej nakłada go policja, Inspekcja Transportu Drogowego lub straż miejska za popełnione wykroczenie. Może to być np. przekroczenie prędkości, nieprawidłowe parkowanie, zaśmiecanie przestrzeni publicznej czy zakłócanie ciszy nocnej.
- Można odmówić przyjęcia mandatu karnego – wówczas sprawa kierowana jest do sądu. Jeśli jednak mandat zostanie przyjęty, co do zasady nie ma możliwości odwołania. Można jedynie wystąpić do sądu z wnioskiem o jego uchylenie, ale dotyczy to sytuacji wyjątkowych, np. gdy mandat został nałożony za czyn niebędący wykroczeniem albo na osobę, która wykroczenia nie popełniła (np. ktoś podał się za nią). Termin na złożenie wniosku wynosi 7 dni od uprawomocnienia.

Kara administracyjna

- Nakładana jest przez organ państwowy, np. nadzór budowlany, Urząd Ochrony Danych Osobowych czy inspekcje branżowe. W przeciwieństwie do mandatu karnego procedura nie przewiduje zgody lub braku zgody osoby ukaranej.
- Od decyzji przysługuje odwołanie do organu wyższej instancji w terminie 14 dni od jej doręczenia. Po wyczerpaniu trybu odwoławczego można wnieść skargę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego, a jeśli nie zostanie uwzględniona, skargę kasacyjną do Naczelnego Sądu Administracyjnego. Co istotne, w niektórych przypadkach wniesienie odwołania wstrzymuje wykonanie decyzji.

Opłata dodatkowa

- To np. opłata za brak biletu w komunikacji miejskiej czy za nieopłacony postój w strefie płatnego parkowania. Wynika z regulaminu przewoźnika (np. zakładów transportu miejskiego) lub ustaw szczególnych.
- Reklamacje składa się do podmiotu, który karę nałożył, np. do przewoźnika lub zarządcy drogi. Jeżeli zostanie oddalona, spór może trafić do sądu powszechnego albo administracyjnego.

NA PÓŁCE

Skwer krwawiącego serca

ELLY GRIFFITHS

Podczas zjazdu absolwentów Manor Park School dochodzi do morderstwa. Inspektor Harbinder Kaur odnosi wrażenie, że sprawca przestępstwa ma już w zabijaniu pewną wprawę. Jej podwładna Cassie coś o tym wie – od lat skrywa pewną tajemnicę... **Wyd. Albatros**

Święto Karkonoszy

SŁAWEK GORTYCH

Podczas obchodów 900-lecia Jeleniej Góry beztroska wyprawa w Karkonosze zamienia się w dramatyczne poszukiwania dwóch mężczyzn. Na ich zaginięcie cień rzucają mroczne sekrety z 1948 roku. **Wyd. W.A.B.**

Fiolet

MAŁGORZATA OLIWIA SOBCZAK

W kolejnym tomie bestsellerowej serii „Kolory zła" Leopold Bilski i Anna Górska poszukują zabójcy młodej kobiety. Jakie znaczenie mają symbole, które im zostawia: zabytkowa moneta w dłoni ofiary i leżący w pobliżu kwiat hibiskusa? **Wyd. W.A.B.**

I na spacer, i na plażę

Dla fanów piłki, lata i miejskiego luzu

Kolekcja Rider by Ronaldinho to klapki pasujące zarówno do szortów, jak i casualowych miejskich stylizacji. Największą uwagę zwraca model R Power R10 Slide AD, czyli wsuwane klapki, dostępne w wersji białej i czarnej ze złotymi elementami – numerem z koszulki i autografem. Mają

szeroki regulowany pasek na rzep i grubą, ergonomiczną, amortyzującą podeszwę. To kwintesencja połączenia mody i wygody! **Cena: 279,99 zł**

Dla kobiet, które cenią luz z odrobiną glamour

Japonki Ipanema sprawdzą się nie tylko w czasie relaksu przy basenie czy podczas wakacyjnych spacerów brzegiem morza, ale mogą stanowić modny i przyciągający wzrok element codziennych letnich looków. Świetnie komponują się zarówno z lekką sukienką, lnianymi spodniami czy jeansowymi szortami, jak i miejskim garniturem. Japonki Festa Fem to propozycja dla kobiet lubiących wyraziste akcenty. Ich charakter podkreślają ozdobne paski z koralikową aplikacją w zwierzęcy wzór. **Cena: 129,99 zł**

PROMOCJA

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe (4)

SPRAWDŹ UPRAWNIENIA

Gdy szukasz prawnika

Zanim skorzystasz z usług prawnika, warto zweryfikować, czy ma on uprawnienia do wykonywania zawodu i odpowiednie kompetencje. Adwokatów i aplikantów bezpłatnie można wyszukać w oficjalnym rejestrze: rejestradwokatow.pl, a radców prawnych w rejestrze dostępnym na kirp.pl. Obie bazy są publiczne i aktualizowane przez samorządy zawodowe. Wystarczy wpisać imię i nazwisko, by zobaczyć status zawodowy, specjalizację, numer wpisu i izbę, do której należy prawnik. To daje pewność, że ta osoba przestrzega kodeksu etyki zawodowej i ma kwalifikacje oraz doświadczenie, o których zapewnia. A także, że nie jest zawieszona w obowiązkach.

CZY MOŻESZ JE PRZYCIĄĆ?

Gałęzie sąsiada na twojej działce

Jeśli gałęzie drzew znajdujących się na działce sąsiada przerastają nad płotem na twoją nieruchomość, wolno ci je przyciąć. Musisz jednak zachować wymagane prawem procedury. Najpierw trzeba zwrócić się do sąsiada z żądaniem, najlepiej pisemnym, aby sam uporządkował wchodzące na twoją posesję gałęzie. W piśmie należy wyznaczyć mu na to odpowiedni termin, np. 30 dni. Dopiero jeśli nie zareaguje, możesz samodzielnie zabrać się do pracy. To samo dotyczy korzeni drzew, które przerastają na twoją działkę. W tym przypadku dodatkowo musisz upewnić się, że ich usunięcie nie spowoduje obumarcia drzewa.

FOT. Adobe Stock

REKLAMA

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 wiązadeł, 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 wspomagać 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.

PRZYDATNE W DOMU

Ziołowy detox

Oczyszczanie Detox to starannie skomponowana herbata ziołowo-owocowa o orzeźwiającym smaku i przyjemnym aromacie. Zawiera m.in. pokrzywę, mniszek lekarski i zieloną herbatę. Świetnie smakuje.

Big-Active, ok. 6,99 zł/20 sasz.

Kremowa przekąska

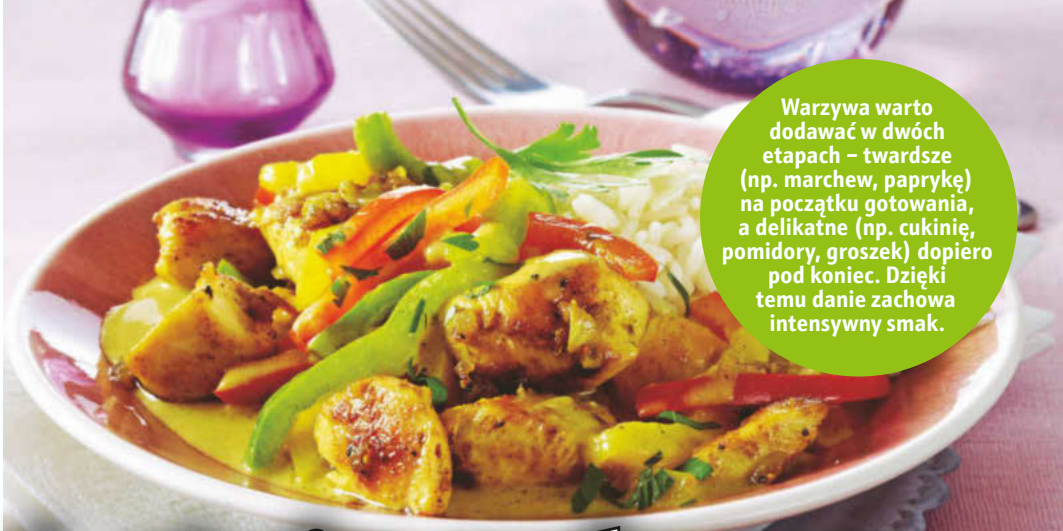
Jogurt grecki Bakoma Mikrobiom to gęsty i kremowy jogurt o delikatnym smaku, wzbogacony o kultury bakterii. Doskonale sprawdza się jako samodzielna przekąska, a także dodatek do owoców, musli czy deserów. To pyszne źródło białka.

Bakoma, ok. 3,49 zł/150 g

Słodka przyjemność

Lody Guliwer Michałki Białe to kremowy deser inspirowany smakiem popularnych cukierków. Delikatne lody o orzechowo-mlecznym charakterze zachwycają aksamitną konsystencją i wyrazistym smakiem. Dostępne w Żabce.

Wawel, ok. 9,99 zł/450 ml



Warzywa warto dodawać w dwóch etapach – twardsze (np. marchew, paprykę) na początku gotowania, a delikatne (np. cukinię, pomidory, groszek) dopiero pod koniec. Dzięki temu danie zachowa intensywny smak.

Letnie gulasze, curry i potrawki

Odrobina mięsa, młode, świeże warzywa oraz pyszny sos to przepis na udany i smaczny posiłek. Proste, lekkie i apetyczne dania zachwycą cała rodzinę. Będą dokładki...

Ragoût z kurczakiem i papryką

SKŁADNIKI: • **500 g filetów z kurczaka** • **200 g ryżu** • **1/2 l bulionu drobiowego** • **po 1 zielonej, żółtej oraz czerwonej papryce** • **100 g kwaśnej śmietany 12-18%** • **1 cebula** • **1 ząbek czosnku** • **3 łyżki oleju** • **2 łyżki curry** • **1 łyżka mąki** • **1/2 pęczka natki pietruszki** • **sól** • **świeżo mielony pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety umyj, osusz, pokrój w kostkę. Papryki oczyść z nasion, pokrój w paski. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Ryż ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
2. Mięso smaż na oleju, mieszając. Dorzuć cebulę i czosnek, smaż 2-3 minuty. Przypraw curry, solą i pieprzem. Dolej bulion. Dodaj paprykę. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i gotuj 5-6 minut.
3. Natkę posiekaj, dodaj do ragoût. Zabiel śmietaną. Podawaj z ryżem.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Kociołek ze schabem

SKŁADNIKI: • **4 kotlety schabowe** • **500 ml passaty** • **1 cebula czerwona** • **po 1 żółtej, zielonej i czerwonej papryce** • **1 cukinia** • **200 g małych pieczarek** • **2 ząbki czosnku** • **2 gałązki rozmarynu** • **5 gałązek tymianku** • **olej** • **sól** • **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Kotlety pokrój. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj, zeszklij na 1 łyżce oleju. Dodaj mięso, łyżkę zimnej wody i duś 15 minut.
2. Papryki i cukinię pokrój na kawałki. Pieczarki potnij na połówki lub ćwiartki. Rozmaryn posiekaj.
3. W garnku rozgrzej 1-2 łyżki oleju. Wrzuć pokrojone warzywa i smaż je ok. 5 minut. Dopraw solą i pieprzem. Wlej passatę, wymieszaj i chwilę wszystko gotuj. Dołóż mięso z cebulą i czosnkiem. Duś ok. 10 minut, aż warzywa staną się miękkie. Danie udekoruj rozmarynem. Podawaj np. z kawałkiem bagietki.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

FOT. House of Food, mat. prasowe

Curry z kalafiora

SKŁADNIKI: ● 500 g kalafiora ● 500 ml bulionu warzywnego ● 150 ml mleka kokosowego ● 1 cebula ● 300 g selera ● 300 g marchewki ● 1 por ● 2 ząbki czosnku ● 2 łyżki oleju ● 1 łyżka masła ● 1 łyżeczka curry ● sól ● pieprz ● 1/2 pęczka natki ● 80 g orzeszków ziemnych

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalafior podziel na różyczki. Seler i marchewki obierz, pokrój na kawałki. Por oczyść, potnij.
2. Oliwę i masło rozgrzej, zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj seler, marchewkę. Smaż. Wlej bulion i mleko. Wsyp curry. Zagotuj, zmniejsz płomień i gotuj 5 minut. Wrzuć kalafior, gotuj jeszcze 10 minut. Ok. 2 minuty przed końcem gotowania dołóż por. Przypraw solą i pieprzem.
3. Natkę grubo posiekaj. Orzeszki potnij na kawałeczki. Curry przed podaniem posyp natką i orzeszkami.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Gulasz z sokiem pomarańczowym

SKŁADNIKI: ● 1 kg wołowiny gulaszowej ● 500 ml soku pomidorowego ● 500 ml bulionu ● 500 g marchewki ● 1 puszka białej fasoli ● 1 chili ● 2 cebule ● 2 łyżki oleju ● 5 łyżek syropu klonowego ● sok z 2 pomarańczy ● 5 ziaren ziela angielskiego ● 2 liście laurowe ● 5 gałązek natki ● skórka z 1 pomarańczy ● sól ● pieprz ● śmietana 12%

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso i cebulę pokrój w kostkę, marchewkę w plasterki, chili posiekaj.
2. Cebulę zeszklij na oleju, dodaj syrop i skarmelizuj. Dołóż chili, marchewkę, sok z pomarańczy i pomidorowy, mięso, smaż. Wlej bulion, dopraw solą, pieprzem, zielem angielskim i liśćmi laurowymi. Gotuj 2 godziny. Dodaj odsączoną fasolę i skórkę pomarańczową, gotuj jeszcze 5 minut. Posyp posiekaną natką i podawaj z kleksem śmietany.

Czas przygotowania: 150 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

Potrawka z jarmużem i soczewicą

SKŁADNIKI: ● 1 pęczek jarmużu ● 400 g ziemniaków ● 400 ml mleka kokosowego ● 1 puszka pomidorów ● 200 ml bulionu ● 400 g kalafiora ● 180 g czerwonej soczewicy ● 1 cebula ● 1 ząbek czosnku ● 2 łyżki oleju ● 1 łyżka czerwonej pasty curry ● 2 jajka ● 2 łyżki sosu sojowego ● 1 łyżka czarnuszki ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarmuż umyj, posiekaj i duś na 1 łyżce oleju, aż zmięknie, dopraw. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij w garnku na pozostałym oleju. Dodaj pastę i smaż 3 minuty.
2. Wlej mleko, dodaj ziemniaki, pomidory i bulion. Dopraw sosem sojowym i pieprzem. Gotuj 15 minut. Dodaj soczewicę i kalafior. Gotuj kolejne 10 minut. Dołóż jarmuż, wymieszaj. Jajka ugotuj na półtwardo. Curry podawaj z czarnuszką i połówką jajka.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

GRECJA – KRETA

Boskie wakacje w świecie mitów

Wyspa Greka Zorby, bajecznych plaż i starożytnych Bogów – tutaj urodził się gromowładny Zeus. Będziemy mieć niezłe towarzystwo na urlopie marzeń!

Elafonisi –cudna wysepka z różowym piaskiem i laguną nie do opisania.

Agia Galini na południu wyspy wygląda ślicznie jak z obrazka. Jest czarująca.

Olśniewający widok na portową zatokę w Retimno. Wokół tylko tawerny.

W tak uroczym miejscu zapomnimy o bożym świecie. A po winie stracimy głowę.

Dusza Krety kryje się w tawernach. Wystarczy tam wejść, poddać się leniwej atmosferze i popróbować prostych, ale zawsze pysznych dań. Prawda, że proste, miłe i apetyczne? To wyspa stworzona dla beztroskich wakacji.

Wszędzie przyjazna, wszędzie obiecująca dobrą zabawę, pełna luzu i dystansu do świata. Dlatego nie można denerwować się powolnością kelnerów albo niepunktualnością kierowców autobusów. To nie zła wola. To sens życia, którego szkoda na nerwy i pośpiech.

Odkryjmy sekrety bogów

Zacznijmy od starożytnej mitologii. Możemy pojechać na wycieczkę w góry do jaskini, w której urodził się Zeus. Jaki stamtąd jest widok...

Drugie miejsce związane z mitami to położony koło Iraklionu pałac w Knossos. To miejsce warte odwiedzin. Najlepiej z rana, bo i turystów mniej, i upał nie taki straszny.

Ładniej niż na Karaibach

Czas na plaże. Wybór jest ogromny, ale chyba powinniśmy zacząć od Elafonisi. To piaszczysta wysepka, na którą dojdziemy pieszo. Czeka nas bajkowy krajobraz, laguna w turkusach i szmaragdach wręcz niemożliwych. I różowy piasek!

Po tej bajce przenieśmy się na inną lagunę – Balos. I… znów bajka. Czasem blisko brzegu pływają duże żółwie morskie.

Rodziny z dziećmi lubią Falasarnę. Jest uporządkowana, z rzędami leżaków i parasoli a dla najmłodszych. Wydzielono też płytkie miejsca do zabawy w wodzie.

Gdzie jeszcze? Można zajrzeć do Matali na południu. Plaża w półokrągłej zatoczce a nad nią skały z jaskiniami. To miejsce lubią młodzi i romantyczne dusze. Można się tu zakochać. Nie tylko w widokach.

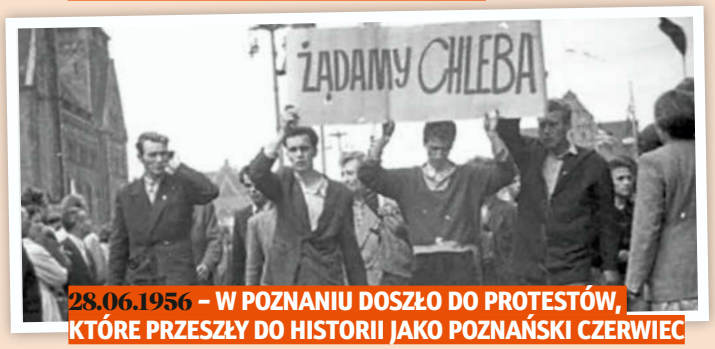
Jakie romantyczne wieczory

Choć to dość drogie miejsca (bo popularne), to jednak zajrzyjcie choć raz o zachodzie słońca do portów w Chanii i Retimno. Tylko trzeba wcześniej zamówić stolik, bo w sezonie to lokale, gdzie każdy chce być.

Nie ma tam może atmosfery z „Greka Zorby", ale czas cudownie zwalnia i uderza do głowy. Nieważne, ile retsiny wypijemy, γεια μας (ja mas) – na zdrowie.

FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 26 czerwca – 2 lipca



28.06.1956 – W POZNANIU DOSZŁO DO PROTESTÓW, KTÓRE PRZESZŁY DO HISTORII JAKO POZNAŃSKI CZERWIEC

Z honorem i odwagą

„Na czele pochodu Cegielskiego szły kobiety pracujące na kamieniu przy szlifowaniu ręcznym pudeł wagonów. Obdarte, wychudzone, w wykoślawionych drewniakach – wyglądały jak prawdziwe katorżnice. Za nimi pracownicy montażu i spawacze. Szliśmy spokojnie, bez żadnych okrzyków" – takie wspomnienie jednego z uczestników protestu możemy przeczytać na stronie Instytutu Pamięci Narodowej w Poznaniu. Niestety, odważny bunt przeciw władzy odpowiadającej za fatalne warunki życia został krwawo stłumiony...

1.07.1971 – POLSKIE RADIO ROZPOCZĘŁO NADAWANIE AUDYCJI „LATO Z RADIEM".

Rozrywka na wakacje

To było nie lada wydarzenie – pierwsza polska audycja nadawana na żywo! Nic dziwnego, że wszystkiemu przyglądał się ówczesny przewodniczący Komitetu ds. Radia i Telewizji – Włodzimierz Sokorski... A pomysłodawcą programu był Aleksander Tarnawski (na zdjęciu).

W SKRÓCIE

26.06.1986 – na antenie Telewizji Polskiej wyemitowano premierowe wydanie „Teleexpressu". Więcej na stronach 8-9.
27.06.1978 – z kosmodromu Bajkonur wystartował Sojuz 30. Na jego pokładzie znajdował się major Mirosław Hermaszewski – pierwszy Polak w kosmosie.
28.06.1993 – premiera filmu „Pograbek" w reżyserii Jana Jakuba Kolskiego.
29.06.1991 – w warszawskiej FSO zakończono produkcję Fiata 125p.
30.06.1911 – w Szetejniach urodził się Czesław Miłosz.
1.07.1953 – powstał Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk".
2.07.1948 – urodził się Józef Skrzek – wokalista, kompozytor, założyciel i lider SBB.

HOROSKOP Od 26 czerwca do 2 lipca 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Nie czekaj na pierwszy krok. Zaproponuj spotkanie i przejmij inicjatywę. **PRACA** Zwolnisz tempo i spojrzysz z dystansu na cele. Wyznacz sobie jeden priorytet dziennie. **ZDROWIE** Spróbuj złagodzić stres poprzez ruch. Pamiętaj o nawodnieniu w upały.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ W uczuciach postaw na spokój i przewidywalność zamiast fajerwerków. **PRACA** Twoją konsekwencję najlepiej potwierdzą liczby i przykłady efektów. Odetnij rozpraszacze. **ZDROWIE** Chroń skórę przed słońcem. Aktywność fizyczna poprawi formę.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Odezwij się do kogoś, z kim dawno nie miałaś okazji rozmawiać. **PRACA** Lista zadań pozwoli zapanować nad chaosem. Dopilnuj obowiązków przed urlopem. **ZDROWIE** Wysypianie się i ograniczenie czasu przed ekranem zwiększą koncentrację.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Spróbuj spędzić popołudnie z ukochanym bez presji ku perfekcji i telefonu w dłoni. **PRACA** Ustal godziny, po których nie odpowiadasz na wiadomości. Unikaj pochopnych decyzji finansowych. **ZDROWIE** Gdy trudne emocje narastają, pomoże kąpiel i muzyka.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Lwy będą błyszczeć w towarzystwie. Wakacyjny romans doda im skrzydeł. **PRACA** Możesz otrzymać pochwałę od szefa. Nie ignoruj żadnych szczegółów w umowach. **ZDROWIE** Po intensywnym dniu kluczowa jest regeneracja. Medytacja ułatwi wyciszenie.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Zrób porządek w sprawach, które obciążają Twój związek. Zadecyduj, co odpuścić. **PRACA** Działania w zespole przyniosą lepsze efekty, jeśli ograniczysz krytyczne uwagi. **ZDROWIE** Zatroszcz się o swój kręgosłup oraz ergonomię miejsca do pracy.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Teraz kluczowa stanie się harmonia. Czeka Cię romantyczny wieczór. **PRACA** Stawiaj na dyplomację, jednak nie kosztem własnych potrzeb. Zamiast milczeć, proponuj alternatywę. **ZDROWIE** Spróbuj zadbać o równowagę psychiczną. Joga przyniesie Ci ulgę.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Uczucia będą intensywne. Możliwa namiętna relacja. W stałym związku unikaj zazdrości. **PRACA** Zamknij zaległą sprawę formalną. Skupisz się na strategicznych decyzjach. **ZDROWIE** Wycieczki za miasto, jazda na rowerze lub pływanie poprawią kondycję.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Otworzysz się na ludzi, co może zaowocować ekscytującą znajomością. **PRACA** Pojawi się szansa na doskonalenie kompetencji, udział w projekcie lub szkoleniu. **ZDROWIE** Zorganizuj letnią wyprawę, aby złapać dystans i odciąć się od problemów.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Stabilność budujesz działaniami, więc pokaż ją w drobiazgach i dotrzymanych obietnicach. **PRACA** Zrób przegląd zadań. Zrezygnuj z tych, które nie prowadzą do pożądanego wyniku. **ZDROWIE** Rozważ suplementację witamin po konsultacji ze specjalistą.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskoczysz partnera oryginalnym pomysłem. Doceni także Twoją szczerość. **PRACA** Wybierz jeden projekt i zaplanuj trzy niewielkie kroki, które zrobisz bez forsownych przygotowań. **ZDROWIE** Twój układ nerwowy może być teraz bardziej wrażliwy.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wybieraj łagodność, ale nie rezygnuj ze stawiania granic i odmawiaj bez poczucia winy. **PRACA** Intuicja pomoże Rybom w decyzjach. Kreatywność przyniesie dodatkowy dochód. **ZDROWIE** Postaw na rozwój wewnętrzny: mniej rozpraszaczy, więcej oddechu.

Fot.: East News (2)

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

... Warhol, artysta pop-art	zastanawianie się	ostra choroba zakaźna		zboże na mąkę		wyciskany z owoców		pokarm dla jedwabnika	... Balboa, filmowy bokser		w nim odcisk pieczęci		sztuczny paznokieć		głos wróbelka
				kuzyn sandacza		płynie przez Wrocław			3		graniczy z Minnesotą				
wiezie turystów			4					haracz					koreańska kiszonka		unika uciech życiowych
panuje nocą					Sarah Jessica ..., aktorka	"... w koronie", film		główny morfem wyrazu		np. amylaza	gorąca cząstka				
świeci w pogodny dzień		noga psa	halucynacja		bywał in blanco		2					...-Zdrój u podnóża Gorców		po burzy w powietrzu	
dawniej fałsz	6						jednostka siły w CGS					siła, krzepa			
				zawijany z mięsa				7	stok		1				
stragan	Małaszyński lub Deląg						filozof moralny					... dog		5	
				tortury					grała w filmie „La strada"						

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

---

gatunek jabłek		mozga kanaryjska		mierzona w kilogramach		ostry zakręt / Dawid ..., „Chce się żyć"		... Kazan, reżyser	nieodzowna na balu w Wenecji		buchtuje w lesie		"... honoru", serial	
kuzyn żyrafy						tłuszcz w sałatce		1				polewaczka		bada rośliny
głos Ładysza				na głowie krowy					opiekunka małego dziecka	wyorany pas ziemi				
	5					film Akiry Kurosawy				orzech z palmy			3	
„Jesienna ..." Bergmana	dorosły samiec owcy		cecha osła	kraj z Limą		do odegrania		sąsiad Iraku					... Disney		ani guzik, ani suwak
		6			niszczy żelazo					skandowiec, l.at. 39	... McGregor, „Wyspa"			
zasklepia skaleczenie		część dworca		2				spokój buddysty						
					dopuszczalna ilość					4	teledysk			
działa na zanurzone ciało		piękny wierzchowiec						produkuje śnieg na stoku						

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

stomatologia
„Kuchenne ...", program
mocarz
wąż dusiciel
bila
„Pan ... szuka miliona", komedia
tętno
fan sportu
łódź milionera
greko-katolik
„... światów" Spielberga
skóra na cholewki
droga pod ziemią
z niej pieluchy
sopocki deptak
głos Carrerasa
z Bolkiem i Lolkiem
Will ..., „Faceci w czerni"
8
3-5 eskadr
przodek
7
kobieta
kwaśny jak ...
3
plantacja grusz
splot prętów
efekt popytu
Vectra, Omega
2
resort
espresso
sposób postępowania
przed płucami
obwódka
chwyt, sztuczka
rasowy ogier
sklepienie łukowe na słupach
Meg ..., „Królowa ringu"
ażurowe ogrodzenie
archaik
model Toyoty
9
Pięcioksiąg
kłoda
„... Anna Maria Wesołowska"
yerba ..., napar
góry z Giewontem
10
wyspa Odyseusza
lew z bajki Disneya
1
przysłowiowo czarna
pożywny napój
„dziadek" krowy
nagły zapał
napad złości
zabytkowa ulica starej Moskwy
... klęski żywiołowej
kiesa
gehenna
Gemara i Miszna
lina w kluzie
pniak po ścięciu drzewa
4
kwiecista mowa
cynfolia
subtelna wzmianka
szelest, cichy gwar
pierwszy pokarm ssaka
czekoladka
... Wilhelmi, aktor
zajęcie flisaków
drobny węgiel
zdobi ścianę cerkwi
hałda
niegdyś kłopot
11
zapora wodna
środek transportu wodnego
jeżdżąca Ibiza
usypuje kopczyki na łące
pora plażowania
gęś lub dzięcioł
numer dzieła muzycznego
obłok pary
tnąca krawędź
sprzęt do zdjęć lotniczych
zwierzę z bródką
6
kończy litanię
śpi na niej marynarz
5
część kościoła
miła woń

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!

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

NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 12 CZERWCA

Psychologia
Lato miłości – jak na nowo rozbudzić czułość w związku

Kuchnia ze smakiem
Pomysły na dania w południowym stylu

Rośliny
Światło, zieleń i dodatki, które tworzą magię po zmroku

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

JBL

pl.jbl.com

TUNE 530BT

KULTOWE SŁUCHAWKI BEZPRZEWODOWE