NETFLIX Disney+ CANAL+ prime video HBO max

28.08-3.09.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A

# TeleTydzień

Nr 35
24 sierpnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

**aż 100 stron**

**Program 98 stacji TV**

**W STARYM KINIE:**

**„ADA! TO NIE WYPADA!" MA JUŻ 90 LAT!**

**PODRÓŻE:**
- **Dobry kierunek na ostatni weekend wakacji? Suwałki!**

NOWOŚĆ W TVN

## ADAM WORONOWICZ CEZARY SIKORA

# TASKMASTER

PROWADZĄCY ROZDAJE PUNKTY WEDŁUG WŁASNYCH ZASAD, A UCZESTNICY ZROBIĄ WSZYSTKO, BY JE ZDOBYĆ – OD AKROBACJI NA TACZCE PO IGRANIE Z OGNIEM!

NOWA EDYCJA
**THE FLOOR VIP CHALLENGE**

NOWY SEZON
**SZPITAL ŚW. ANNY**

## KONIEC PRZERWY! CZAS NA EMOCJE!

NOWY SERIAL
**ZDRADA**

NOWY SERIAL
**GLINIARZE. ŚLĄSK**

NOWA EDYCJA
**MILIONERZY**

NOWA EDYCJA
**TOP MODEL**

**KUCHNIA** OWOCE, KREMOWY TWARÓG I DUŻO PRZYJEMNOŚCI

ISSN 1230-7912
35
9 771230 791600

Numer w sprzedaży do 30.08.2026

REKLAMA

# Nowe wydanie specjalne!

- **Niestrawność** – profilaktyka, terapie, naturalna apteczka
- **Kłopoty z trawieniem** – najważniejsze fakty, sprawdzone porady
- **Najczęstsze choroby** – objawy, badania, sposoby leczenia i zdrowa dieta

**Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl**

MICHAŁ SZPAK

# W duecie z legendą

Michał Szpak nagrał utwór do filmu „Violetta Villas", piosenkę „Do ciebie, mamo", w niezwykłym duecie – z archiwalnym głosem polskiej divy. Piosenkarz nie kryje radości i zaznacza, że właśnie spełniło się jego największe marzenie! – Dla mnie Violetta zawsze była artystką idealną, kompletną, inspiracją i legendą. Czuję się zaszczycony, że mogę być częścią tego projektu – podkreśla. Premiera utworu planowana jest na koniec września, natomiast film „Violetta Villas" w reżyserii Karoliny Bielawskiej zostanie najpierw pokazany na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, a do kin trafi 27 listopada. **PM**

KOBIETA NA KRAŃCU ŚWIATA

# Na nieznanym lądzie

Nowy sezon

Każdego roku, z każdą nową wyprawą Martyna Wojciechowska przekracza swoje granice i dociera tam, gdzie jeszcze jej nie było. Jednak dopiero po 10 latach starań i planów udało jej się zrealizować odcinek w Republice Konga! Po długich przygotowaniach spotkała się także z uciekinierami z Korei Północnej, jednego z najbardziej odizolowanych krajów świata. W tym sezonie odwiedziła także Nową Zelandię, przemierzyła bezkresne tereny pustyni Gobi w Mongolii, a także odkryła zupełnie inne oblicze Indii – Sundarbany, czyli królestwo tygrysa bengalskiego. Premiera w niedzielę 30.08 o godz. 11.30 w TVN. **PM**

Nowa edycja

Mocna ekipa czeka na mocnych zawodników.

Klaudia El Dursi pozna teraz program od drugiej strony.

TOP MODEL

# Pod okiem Klaudii

Jubileuszowa, 15. edycja show przynosi wiele zmian. Po raz pierwszy jako prowadząca zadebiutuje była uczestniczka programu, Klaudia El Dursi. Do grona jurorów dołączy Ewelina Gralak – znana stylistka i dyrektorka kreatywna. Miejsce Michała Piróga jako Social Buddy zajmie Miłosz Kulesza, który będzie pomagał uczestnikom w budowaniu wizerunku w mediach społecznościowych. Oprócz osób wybranych w castingu przez jurorów pojawi się 10 osób, które wybiorą Klaudia i Miłosz z nadesłanych zgłoszeń. A widzowie zdecydują, kto z nich otrzyma miejsce wśród uczestników 15. sezonu. Start programu już 2 września o godz. 21.30 w TVN. **EGP**

Nowy sezon

Czy śledczy wraz z zespołem poradzą sobie z tym, co dzieje się w ich miasteczku?

UROCZYSKO

# Podstępna gra

Jednym z najciekawszych wątków szóstego sezonu (PO, 31.08, godz. 20.05, TV 4) będzie kontynuacja historii Przygody, w którego wciela się Jan Wieczorkowski. Charyzmatyczny pisarz kryminałów coraz śmielej zaznacza swą obecność w społecznym życiu Uroczyska. Jakby tego było mało, podejmuje niebezpieczną grę z komisarzem Filipem Ziomeckim (Antoni Królikowski). Ciekawe, kto wyjdzie z niej zwycięsko? Tymczasem miasteczkiem wstrząśnie prawdziwa tragedia. Przebrany za skrzata człowiek, biorący udział w żywej reklamie baru, brutalnie zabija młodą kobietę. Policja podejrzewa, że napastnik jest chory psychicznie. **HM**

fot. AKPA (3), TVN, TV 4

okładka fot.: TVN/Adam Plucinski, TVN (3), POLSAT (3), Narodowe Archiwum Cyfrowe

– Gdybym tylko mógł, grałbym Dina Djarina do końca życia – zapewnia Pedro Pascal.

Podczas jednej z misji w ręce Mando dostaje się malutki Grogu. Najemnik postanawia się nim zaopiekować...

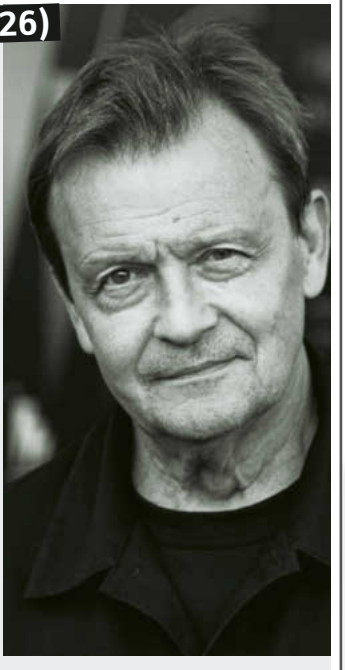
THE MANDALORIAN

# Łowca i jego pomagier

Co łączy bezwzględnego najemnika Mando z uroczym, zielonym kosmitą Grogu? Dobra zabawa i więź, która wzruszy każdego! Już od 30 sierpnia o godz. 20.00 w FX będziemy mogli obejrzeć kultowy wśród fanów „Gwiezdnych wojen" serial o tej dwójce – „The Mandalorian", do tej pory dostępny tylko na platformie streamingowej Disney+. To nie lada gratka dla telewidzów, zwłaszcza że w tym roku w kinach zadebiutował film z Dinem Djarinem (Mando) i Grogu na pierwszym planie! Pedro Pascal, tytułowy bohater serialu, przyznaje, że to jego ulubiona rola, chociaż jego twarz zobaczymy tylko kilka razy... **PM**

JAN FRYCZ (1954-2026)

# Panie Janie, dziękujemy!



Zapamiętamy go jako przystojnego 24-latka uwodzącego młodą Joannę Pacułę w „Zielonej miłości" (1978), jako zmęczonego życiem mecenasa z „Bezmiaru sprawiedliwości" (2006), niewiernego męża Danuty Stenki w „Nigdy w życiu!" (2014) czy wreszcie przerażającego psychopatę Daria ze „Ślepnąc od świateł" (2018). W każdej z ról (a było ich w całej jego karierze ponad 200) był doskonały, jedyny w swoim rodzaju. Nie zwalniał tempa, choć od dłuższego czasu ciężko chorował. Właśnie miał rozpocząć zdjęcia do kontynuacji wspomnianego „Nigdy w życiu!". Nie zdążył. Odszedł 15 sierpnia w swoim domu w otoczeniu rodziny. Miał 72 lata. **EGP**

POLICJANTKI I POLICJANCI 25

# Będzie ślub!

Nowe odcinki przeboju Czwórki (od PO, 31.08, godz. 19.00, TV 4) przyniosą pełne emocji policyjne akcje – związane m.in. z ucieczką ciężarnej więźniarki konwojowanej na badania, porwaniem małej Antosi czy podejrzanym napadem. Nie zabraknie zmian w życiu prywatnym bohaterów. Mikołaj (Mariusz Węgłowski) i Ola (Magda Malcharek) staną na ślubnym kobiercu! Niedługo potem poznamy prawdę o losach komisarza Szulca (Paweł Palcat) i komendanta Kostyry (Krzysztof Zych). Przekonamy się też, czy rodzina Korwickich ponownie się połączy. Zapowiada się sezon przełomowych wydarzeń, które na zawsze odmienią życie bohaterów. **HM**

Nowy sezon

SPRAWIEDLIWI...

# Idą za tropem

Bohaterowie „Sprawiedliwych. Trójmiasto" wracają do służby z bagażem osobistych tragedii i trudnych doświadczeń (PO, 31.08, godz. 21.40, TV 4). Na ich drodze pojawiają się nowi, niebezpieczni przeciwnicy. Wiemy już, że drogi Maksyma (Kamil Szklany) i Siwego (Grzegorz Wojdon) ponownie się przetną.... Z kolei do obsady „Sprawiedliwych – Wydział Kryminalny" (PO, 31.08, godz. 20.40, TV 4) niebawem dołączy znany m.in. z „Pierwszej miłości", Jakub Zdrójkowski i zagra jednego ze stróżów prawa. Postara się pomóc rozwiązać jedną z najbardziej niepokojących spraw w historii serialu. **HM**

Nowy sezon

Nowa edycja

MILIONERZY

# Kto wygra milion?

Kultowy teleturniej wraca na antenę Polsatu z trzecim sezonem. Hubert Urbański zada wiele trudnych pytań, a widzowie przekonają się, że oprócz wiedzy liczą się opanowanie, intuicja i odrobina szczęścia. Dotychczas milion wygrały w Polsacie dwie osoby. W grze wzięło udział 172 uczestników, którzy odpowiedzieli na 1256 pytań. Ulubionym kołem ratunkowym było pytanie do publiczności, po które sięgano aż 127 razy. Łączna suma wygranych wyniosła zaś 9 633 000 zł. Czy powiększy się o kolejny milion? Miłośników programu czeka aż 56 odcinków, emitowanych od poniedziałku do czwartku. Start sezonu już w poniedziałek 31 sierpnia o godz. 19.55. **MAM**



fot. East News, Reporter, Polsat, TV4 (2), Disney+

REKLAMA

TAJEMNICZY ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO:

# mity, fakty i aktualne odkrycia

Biegunka, bóle brzucha, wzdęcia. Wielu Polaków od czasu do czasu cierpi na jeden lub kilka z tych objawów. Jeśli jednak dolegliwości jelitowe pojawiają się regularnie, najczęściej mamy do czynienia z zespołem jelita drażliwego (IBS). Czym właściwie jest to schorzenie? Eksperci w dziedzinie zdrowia jelit sprawdzili fakty!

## Mit 1: Jelito drażliwe to choroba XXI wieku

Zespół jelita drażliwego nie jest bynajmniej nową chorobą cywilizacyjną ani modnym zjawiskiem. Już Hipokrates, często opisywał ponad 2000 lat temu pacjenta z dolegliwościami brzusznymi, zmienionym rytmem wypróżnień, wzdęciami i nagłym parciem na stolec — krótko mówiąc: z typowymi objawami jelita drażliwego.

## Mit 2: Jelito drażliwe — wszystko to tylko wyobraźnia?

Choć jelita i psychika są ze sobą ściśle powiązane, zespół jelita drażliwego nie jest wytworem wyobraźni. Nawracające objawy wynikają z rzeczywistych, chorobowych zmian zachodzących w organizmie. Same dolegliwości mogą nie wydawać się dramatyczne osobom postronnym, jednak znacząco obniżają jakość życia pacjentów — zwłaszcza gdy pojawiają się regularnie i w najmniej odpowiednich momentach.

## Mit 3: Przyczyna zespołu jelita drażliwego jest nieznana

Obecnie naukowcy zakładają, że częstą przyczyną przewlekłych dolegliwości jelitowych jest uszkodzona bariera jelitowa. Nawet niewielkie jej naruszenia wystarczają, aby patogeny i szkodliwe substancje przenikały do ściany jelita. W efekcie dochodzi do podrażnienia jelitowego układu nerwowego, co prowadzi do nawracających biegunek, często połączonych z bólami brzucha, wzdęciami, a czasem również zaparciami.[1]

## Co naprawdę może pomóc osobom z zespołem jelita drażliwego?

Niemiecki zespół badawczy postanowił znaleźć sposób, by pomóc osobom cierpiącym na jelito drażliwe. Wspólnie z włoskim naukowcem już ponad 10 lat temu rozpoczęli poszukiwania skutecznego rozwiązania.

Z czasem natrafili na wyjątkowy szczep bakterii — B. bifidum MIMBb75. Jego unikalną cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego — niczym plaster na ranie.

Pomysł badaczy brzmiał: czy pod takim „plasterkiem" bariera jelitowa może się zregenerować, a w konsekwencji dolegliwości jelitowe ulec złagodzeniu?

Aby sprawdzić tę hipotezę, przeprowadzili dwa badania o najwyższym standardzie metodologicznym, w których oceniali skuteczność szczepu B. bifidum MIMBb75 zarówno w formie żywej, jak i inaktywowanej cieplnie. Wyniki były imponujące: w obu badaniach jednoznacznie potwierdzono skuteczność szczepu w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[2,3]

## Od pomysłu do produktu

Szczep B. bifidum MIMBb75, w jeszcze bardziej udoskonalonej, inaktywowanej cieplnie formie, jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Preparat ten należy obecnie do najczęściej sprzedawanych produktów na dolegliwości jelita drażliwego w całej Europie.[4]

Kijimea IBS PRO jest dostępny bez recepty w aptekach, można go również wygodnie zamówić bezpośrednio u producenta na stronie www.kijimea.pl.

Nowość

## Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[5]

Skuteczność potwierdzona naukowo

(GTIN 4260344399437)

**SYNformulas GmbH**
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

[1]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 (Suplement 1): S7–S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [2]Guglielmetti S, Mora D, Gschwender M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. [3,5]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • [4]Insight Health, MAT 01/24, u.a. DE, AT, ES, IT. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Najbardziej interesują ją nieoczywiste, pełne sprzeczności postaci. – To właśnie one są najciekawsze – mówi aktorka.

IWONA BIELSKA

# Koniec tajemnic

**Wybitna aktorka teatralna i filmowa. W serialu na motywach powieści Izabeli Kuny wciela się w Alę, matkę tytułowej bohaterki. W nowym sezonie – „Klara. Rewolucja" – jej dotychczasowy spokój zostanie zakłócony. Wszystko za sprawą Władysława (Joachim Lamża), który po latach nieobecności znów pojawi się w jej życiu.**

**KLARA. REWOLUCJA**
**HBO MAX**

**Wiem, że siatkówka od lat jest Pani pasją. Finału Ligi Narodów z udziałem Polaków chyba nie mogła Pani przegapić?**
A właśnie, że go nie oglądałam! I bardzo żałuję. Ale takie mecze kosztują mnie zbyt wiele nerwów. W dodatku skończyło się wynikiem 3:2, chyba bym tego nie wytrzymała. Najważniejsze jednak, że Polacy wygrali.

**Skoro już mówimy o pasjach: co najbardziej pochłania Alę, którą gra Pani w „Klarze"?**
Przede wszystkim dokuczanie córce i nieustanne sprowadzanie jej na „właściwą drogę" (śmiech). Oczywiście właściwą głównie w mniemaniu matki. Ala czasem ma sporo racji, choć może się jawić jako postać negatywna. Ja jednak uważam, że jest do obrony. Wiele w życiu przeszła, przez lata nosiła w sobie tajemnicę i dopiero teraz się od niej uwalnia. Może nadszedł czas, żeby znalazła sobie jakąś prawdziwą pasję?

**Mówiła Pani kiedyś, że dojrzałe aktorki często grają toksyczne matki, ciotki czy babcie. Ala wpisuje się w ten schemat, ale nie do końca.**
Właśnie takie bohaterki są najciekawsze. Mają wyraziste cechy charakteru i swoje racje, więc można zbudować z nich pełnokrwistą postać. Mama Klary jest pod tym

## W KILKU SŁOWACH

**Ur. 7 IX 1952 r. w Łodzi. W młodości wyczynowo trenowała siatkówkę, studiowała też polonistykę. Ukończyła krakowską PWST. Widzowie znają ją z filmów „Próba ognia i wody", „Ćma", „Grzechy dzieciństwa", „Okno", „Wilczyca" i „Wesele" oraz seriali „Niania", „Hela w opałach", „Magda M.", „Przepis na życie" i „Stulecie Winnych". Jej mężem jest Mikołaj Grabowski, z którym ma syna Michała. Mieszkają w Rudnie, nieopodal ruin zamku Tenczyn.**

względem wdzięcznym materiałem, bo została niebanalnie napisana. Zawsze ciekawiej mierzyć się z kimś niejednoznacznym niż z osobą, która od pierwszej do ostatniej sceny jest nieskazitelna. A tutaj dodatkowo wszystko zagrało: dobry scenariusz i świetna atmosfera na planie. W tym serialu w ogóle czuć dużą swobodę, także w pracy aktora.

**W drugim sezonie do obsady dołącza Joachim Lamża.**

Tak, pojawią się nawet pewne romantyczne wizje. Pamiętam, jak jeździliśmy samochodem wzdłuż wybrzeża Toskanii. Oczywiście w rzeczywistości nie byliśmy w Toskanii, tylko oglądaliśmy drogę na ekranie. Mamy trochę wspólnych scen i bardzo przyjemnie nam się razem pracowało.

**Ala potrafi być apodyktyczna i nieznośna, a mimo to trudno ją jednoznacznie potępić.**

Ciekawe jest to, że postacie z pozoru negatywne potrafią budzić sympatię. W młodości widziałam spektakl Teatru Telewizji „Tolerancja" z Bohdaną Majdą. Grała prostą kobietę jadącą pociągiem, obserwowaną przez inteligenta, który początkowo uważał się za kogoś lepszego. Podczas podróży zaczynają rozmawiać i nagle okazuje się, że ta kobieta jest niezwykle ciekawą osobą, a pasażer, który ją lekceważył, staje się głodny jej opowieści. Zapamiętałam płynącą z tego naukę: ktoś, kogo pochopnie ocenimy, może okazać się innym człowiekiem, niż początkowo sądziliśmy. Podobnie jest z Alą. Ona niesie ze sobą pewien bagaż doświadczeń, który w jakiejś mierze tłumaczy jej wieczne narzekanie. Teraz uwolniła się od tajemnicy, z którą żyła przez lata. Dostała szansę, żeby się zmienić, może nawet stać się kimś lepszym.

Z mężem Mikołajem Grabowskim, aktorem i reżyserem teatralnym.

**Ona ma w sobie coś z Anieli Dulskiej. Czerpała Pani z podobnych wzorców?**

Nie, korzystałam z własnej wyobraźni i z tego, co opowiadała mi Iza. Ale Dulska to ciekawy trop. Grałam kiedyś Hankę w „Moralności pani Dulskiej". To był mój debiut teatralny. Zabawne, że teraz wcielam się w bohaterkę, która pod pewnymi względami może przypominać Dulską. Tyle że Ala ma również momenty, kiedy się wyzwala, przekracza własne granice. A to zatańczy z księdzem, a to przydarzą jej się inne ekscesy... Widać, że pod surową powierzchnią drzemie coś więcej.

**W serialu nie brakuje zabawnych scen. Czy na planie łatwo było zachować powagę?**

Proszę pana, co tam się działo! Zapowiedziałam już, że następnym razem będę prosiła, żeby w umowie zagwarantowano mi, że nie będę miała scen z Adamem Woronowiczem, bo z nim po prostu nie da się grać! Człowiek ma się na niego zdenerwować, nakrzyczeć, a on nagle zrobi minę i wszystko się sypie. Z Piotrkiem Adamczykiem też trudno było zachować powagę. Wszyscy znamy się od dawna. Wiele razy razem graliśmy i wiemy, czego możemy się po sobie spodziewać. Ale zdarzały się sytuacje nie do przejścia. A przecież Ala jest bohaterką, która niemal przez cały czas pozostaje śmiertelnie poważna. Muszę więc pilnować jej groźnej miny.

*„U mnie w domu powtarzano, że wystarczy być przyzwoitym."*

**Ciekaw jestem, czy potrafiłaby się zrelaksować. A jak Pani spędza wolne dni?**

Lubię wyjeżdżać, ale kiedy jestem w domu, też potrafię dobrze zorganizować sobie czas. Jeżdżę na rowerze, pływam, chodzę z kijkami. Do niedawna bardzo dużo czasu spędzałam z moim psem Niuńkiem. Niestety umarł ze starości i strasznie mi go brakuje.

**Pani bohaterka nie miała szczęścia w miłości, a Pani od lat jest z Mikołajem Grabowskim. Jaki jest Państwa sposób na udany związek?**

Może po prostu się lubimy i nie wchodzimy sobie w drogę. Nie ma już w nas potrzeby zmieniania drugiej osoby i kształtowania jej według własnych wyobrażeń. Dajemy sobie dużo wolności, także w podejmowaniu różnych decyzji, chociaż te najważniejsze podejmujemy wspólnie. I jakoś nam to wychodzi.

**Mąż widział Panią w „Klarze"?**

Nie miał czasu, ciągle pracuje nad jakimiś scenariuszami. Pewnie trochę się boi, czy dobrze wybrałam rolę.

**Chyba niepotrzebnie. Ala ma wady, ale trudno jej nie polubić.**

Może teraz go zachęcę? Powiem: „Masz oglądać i koniec!" (śmiech). Chociaż ja tak nie potrafię. Zawsze się boję, że coś mogłam zrobić lepiej. Nigdy też nie miałam parcia na szkło, nie ciągnęło mnie na eventy ani na ścianki. Niektórzy ludzie już tacy są. Gdybym się do tego zmuszała, robiłabym coś wbrew sobie, a po co? Wolę poczytać książkę, uczę się hiszpańskiego, dużo się ruszam. Całkiem nieźle mi na tej emeryturze.

**Mówi Pani o swoich osiągnięciach z dystansem. Skąd się bierze taka skromność?**

Mam wrażenie, że to kwestia wychowania. U mnie w domu powtarzano, że tak naprawdę wystarczy być przyzwoitym. Ta prosta zasada jest w naszych czasach coraz bardziej potrzebna.

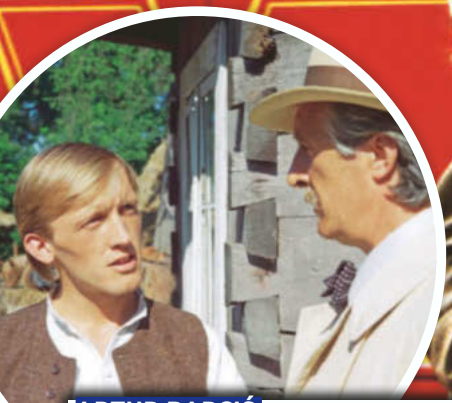
**Rozmawiał MACIEJ MISIORNY**

**KLARA. REWOLUCJA (2026)** Ala musi wyjaśnić Klarze (Izabela Kuna), dlaczego nie mówiła jej prawdy o ojcu...

**KREW Z KRWI (2012-2024)** W serialu o porachunkach mafijnych zagrała Annę Rotę, matkę Carmen. Na zdj. z Romą Gąsiorowską.

**WILCZYCA (1983)** Jako Maryna w klasyce polskiego horroru. W roku premiery film przyciągnął do kin ok. 2 mln widzów.

fot. TVN/Adam Pluciński MOVE, TVN/Bartosz Krupa, TVP, East News (2)



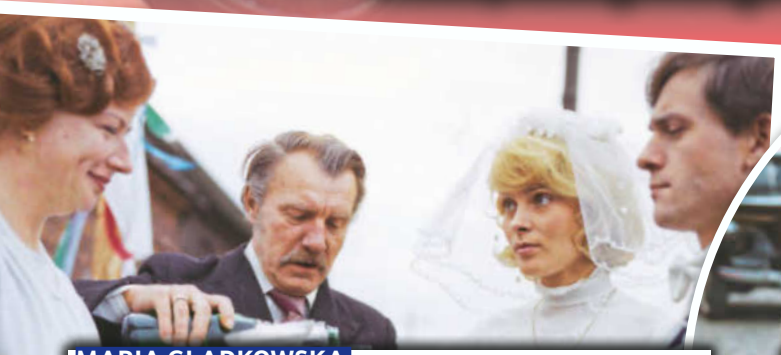
**ARTUR BARCIŚ**
**ZNACHOR (1981)**
Dla 25-letniego wówczas aktora występ na planie filmu Jerzego Hoffmana był wielkim wydarzeniem. Jako Wasylko, syn młynarza Prokopa, był pacjentem tytułowego bohatera. Na co cierpiał chłopak?
a) miał źle zrośnięte połamane nogi
b) stracił pamięć
c) miał alergię
➔ PT 28.08 godz. 15.40 TELE 5

**BARTOSZ OBUCHOWICZ**
**CWAŁ (1995)**
Miał zaledwie 13 lat, kiedy pojawił się na planie filmu Krzysztofa Zanussiego i od razu odniósł wielki sukces. Za rolę rezolutnego Huberta otrzymał...
a) ...nagrodę indywidualną za rolę dziecięcą na festiwalu w Gdyni
b) ...Orła w kategorii rola pierwszoplanowa
c) ...Orła w kategorii rola drugoplanowa
➔ CZ 3.09 godz. 14.15 TVP KULTURA

WAKACYJNY QUIZ

# Pierwsza ważna rola w karierze

Nawet największy talent potrzebuje odrobiny szczęścia – właściwego momentu i ludzi, którzy pomogą otworzyć drzwi do wielkiej kariery. W ostatnim w tym roku wakacyjnym quizie wracamy do chwil, gdy przyszłe gwiazdy stawiały pierwsze kroki w świecie filmu. Sprawdź, co wiesz o rolach, od których zaczęła się ich droga na szczyt.



**MARIA GŁADKOWSKA**
**WYJŚCIE AWARYJNE (1982)**
Rola Dorci była nie tylko jej debiutem na dużym ekranie, ale przyniosła jej też rozpoznawalność. Co zrobił dla jej bohaterki zakochany Bronek (Andrzej Golejewski)?
a) ogolił głowę na łyso
b) usunął tatuaż na piersiach
c) zrobił sobie tatuaż na ramieniu
➔ ND 30.08 godz. 13.55 KINO POLSKA

**ERYK KULM**
**FILIP (2022)**
Pierwsza główna rola Eryka Kulma przyniosła mu Orła za najlepszą rolę męską. Czyje wspomnienia były inspiracją do opowiedzenia historii Filipa?
a) Stanisława Dygata
b) Leopolda Tyrmanda
c) Wiesława Michnikowskiego
➔ VOD.TVP.PL



fot. East News (2), AKPA, mat. prasowe

**JIM CARREY**
**ACE VENTURA: PSI DETEKTYW (1994)**
Dzięki roli szalonego detektywa ten mało znany wówczas szerokiej publiczności kanadyjski aktor trafił do pierwszej ligi komików w Hollywood. Jakiego zwierzęcia poszukuje tytułowy Ace Ventura?
a) niedźwiedzia
b) psa
c) delfina
➔ SO 29.08 godz. 09.55 SUPER POLSAT

**KATHERINE HEIGL**
**TATA I MAŁOLATA (1994)**
Zanim została gwiazdą komedii romantycznych, zagrała rolę zbuntowanej nastolatki u boku francuskiego gwiazdora. Jak brzmi jego nazwisko?
a) Alain Delon
b) Jean-Paul Belmondo
c) Gérard Depardieu
➔ SO 29.08 godz. 15.55 STOPKLATKA

**MACIEJ STUHR**
**FUKS (1999)**
Chociaż wystąpił wcześniej w kilku produkcjach, to – jak sam mówi – dopiero od roli 18-letniego Aleksa wszystko się zaczęło. Zagrał wtedy u boku Janusza Gajosa, który wcielił się w postać...
a) ...śledczego Mazura
b) ...ojca chłopaka, biznesmena Bagińskiego
c) ...pana Miecia, strażnika w ministerstwie
➔ ND 30.08 godz. 23.45 TVP 2

PRAWIDŁOWE ODPOWIEDZI: Cwał – a), Wyjście awaryjne – b), Znachor – a), Filip – b), Ace Ventura: Psi detektyw – c), Tata i małolata – c), Fuks – a)

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

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

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

Współpracownicy traktują Zytę jak bohaterkę.

SZPITAL ŚW. ANNY

# Nowe porządki

Nowy sezon

**SZPITAL ŚW. ANNY PO 31.08 godz. 16.50 TVN**

Nowa odsłona medycznego serialu pełna będzie emocji i zawirowań zarówno tych związanych z pacjentami trafiającymi do krakowskiej kliniki, jak i z prywatnym życiem głównych bohaterów. Doktor Małgorzata Abratowska (Katarzyna Glinka), która tymczasowo zgodziła się na pracę na SOR-ze, robi wszystko, by jak najszybciej uruchomić obiecaną bazę pogotowia lotniczego. Natomiast pełniący obowiązki dyrektora doktor Łukasz Wroński (Jakub Świderski) stara się opanować chaos, jaki zastał w klinice po rządach Streckera (Piotr Cyrwus). A profesor Zyta Orłowicz (Jolanta Fraszyńska), której determinacja uratowała szpital przed katastrofą, zostaje przez swoich współpracowników okrzyknięta bohaterką… **HM**

Doktor Abratowska stara się uruchomić bazę pogotowia lotniczego.

Dewiza „jeden za wszystkich, wszyscy za jednego" jest wpisana w ich zawodowe DNA.

Nowy sezon

DETEKTYWI

# Zaprawieni w bojach

**DETEKTYWI PO 31.08 godz. 17.55 TVN**

Ostatnie wydarzenia były dla ekipy Ani Potaczek i Maćka Dębosza niezwykle trudne. Teraz detektywów czekają kolejne śledztwa. Zajmą się zaginięciem czteroletniego chłopca i emerytki, sprawą fotografa oskarżonego o pedofilię oraz stalkera nękającego niepełnosprawną dziewczynę. Jakub Nowacki wróci do tajemnicy sprzed dwudziestu lat, a jego życie skomplikuje nieoczekiwana wizyta matki. Z kolei Paweł Drawicz po pobiciu straci pamięć i uzna się za członka groźnego gangu. Będą też odcinki specjalne i miniseria w Zakopanem. Największe emocje czekają jednak Kasię Kowalik i Romana Łabaja – ich romantyczny rejs zamieni się w walkę o życie. **MAM**

ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO 2

# Z zazdrości o piękno

**ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO 2 PO 31.08 godz. 16.00 STOPKLATKA**

Serial „Zajazd" wraca w nowym sezonie. Nowa seria będzie liczyć 22 odcinki, a do obsady dołączą m.in. Jan Wieczorkowski, Anna Powierza i Lech Dyblik. I jak zawsze dużo będzie się działo. W pierwszym odcinku nowej serii trzy mieszkanki Podlesia w ramach przygotowań do konkursu piękności zatrzymują się w zajeździe. Nieznany prześladowca niszczy jednak ich kostiumy. Na odnalezieniu sprawcy zależy zwłaszcza Pietrzakom (Bartłomiej Nowosielski, Ewa Lorska) oraz Radosławowi Głowackiemu (Jan Wieczorkowski) – przedsiębiorcy, który niedawno zamieszkał w okolicy i zawsze chętnie angażuje się w sprawy sąsiadów. **JK**

Nowy sezon

W roli charyzmatycznego biznesmena – Jan Wieczorkowski.

FOT. TVN/Fokusmedia (2), POLSAT/Rafał Paluszek, TV Puls/Paweł Jakubek, ATM/Alicja Kopczyńska, Stopklatka/Marcin Pławnicki, TVN

Czy Marysia porzuci rodzinę dla dawnego ukochanego?

Nowy sezon

PIERWSZA MIŁOŚĆ

## Drugiej szansy nie będzie...

**PIERWSZA MIŁOŚĆ PO 31.08 godz. 18.00 POLSAT**

Paweł (Mateusz Kościukiewicz) zrobi wszystko, by odbudować relację z córką i odzyskać zaufanie kobiety, którą wciąż kocha (Aneta Zając). Zaś Kacper (Damian Kulec) każdego dnia będzie drżał, że utraci żonę na zawsze. Jego obsesja stanie się bardzo niebezpieczna dla ich odziny... Tymczasem Kinga Aleksandra Zienkiewicz) będzie szykować się do rozwodu z Jankiem (Maciej Mikołajczyk). Niespodziewanie otworzy się na nową znajomość i spędzi magiczną noc z nowo poznanym mężczyzną. Natomiast Janek odkryje kłamstwo dotyczące Lilki (Sylwia Sokołowska) i Poli, które zniszczyło ostatnie lata jego życia. **PM**

GLINIARZE. ŚLĄSK

## Zbrodnie na południu

**GLINIARZE. ŚLĄSK PO 31.08 godz. 16.55 POLSAT**

Twórcy nowego serialu zapraszają na Górny Śląsk – prosto do świata zbrodni. Zaczyna się od uprowadzenia 11-latka. Porywacz żąda od jego ojca, byłego prezesa spółki górniczej, miliona złotych i przyznania się do winy za katastrofę w kopalni „Pokój", w której zginął młody górnik. Czy policjanci odnajdą chłopca, zanim będzie za późno? Komendanta Śląskiego Biura Policji gra Zbigniew Stryj. Za działania operacyjne odpowiadają dwie pary policjantów – w tych rolach Mateusz Goławski, Marek Chudziński, Adrianna Izydorczyk i Jakub Wróblewski. Również w poniedziałek 31 sierpnia startuje w Polsacie 21. sezon „Gliniarzy" – emisja o godz. 15.55. **HM**

W roli prokurator zobaczymy Agnieszkę Wagner (druga z pr.).

Nowość w TV!

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

## Tajemniczy gość ze Wschodu

**LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW PO 31.08 godz. 19.00 TV PULS**

Edward (Marek Siudym) postanowi wyjechać kamperem w dłuższą podróż. Radość Barskich (Zbigniew Buczkowski, Małgorzata Szeptycka), że odzyskają nieco swobody, nie będzie jednak trwać długo, bo kuzyn szybko powróci za sprawą tajemniczej kobiety o azjatyckich rysach. Ten sezon przyniesie też odpowiedź na najważniejsze pytanie – czy Andżelika i Mariusz (Dominika Skoczylas, Michał Chorosiński) odnajdą porwanego przez Naomi synka, Igora? W lombardzie zaś pojawią się niezwykłe przedmioty, m.in.: czajniczek zabójców, piersiówka w kształcie lornetki, srebrny haczyk do rozpinania guzików, kula śnieżna z Chopinem czy urządzenie do prostowania nosa. **PM**

Nowy sezon

Kim jest nowa przyjaciółka Edwarda?

REKLAMA

W polskiej edycji jako Taskmaster punkty rozdaje Adam Woronowicz; Czarek Sikora wspiera go zaś jako wierny asystent.

TASKMASTER

# Gotowi na wszystko

Nowość w TV!

Pięcioro uczestników mierzy się z serią absurdalnych zadań, a Adam Woronowicz przyznaje im punkty – według... własnego uznania.

**TASKMASTER PO 31.08 godz. 21.30 TVN**

Nic tak nie pomaga pogodzić się z własnymi potknięciami – nawet tymi drobnymi – jak obserwowanie wpadek innych. Właśnie na tym bazuje program „Taskmaster". Przez 10 odcinków ta sama piątka gwiazd rywalizuje ze sobą, popisując się pomysłowością i ćwicząc się w cierpliwości. Gospodarzem show jest Taskmaster, czyli Adam Woronowicz – arbiter o niepodważalnej władzy, który wymyśla zadania dla uczestników, a potem przyznaje punkty za ich realizację, często kierując się własnym widzimisię.

## Akrobacja na taczce

W premierowej edycji z wyzwaniami przygotowanymi przez Taskma-

REKLAMA

W dwóch odcinkach specjalnych zobaczymy wiele gwiazd.

Nowa edycja

THE FLOOR VIP CHALLENGE

# Gwiazdy na podłogę

**THE FLOOR VIP... SO 29.08 godz. 19.45 TVN**

Na początek nowego sezonu programu wyzwanie podjęli kolejni celebryci! W dwóch odcinkach specjalnych do rywalizacji staną dziennikarze, sportowcy, ale i aktorki czy piosenkarki. Wśród nich zobaczymy m.in. Ewę Drzyzgę, Krzysztofa Skórzyńskiego, Małgorzatę Sochę, Bartosza Kurka, Michała Kota, Martę Wierzbicką, Malwinę Wędzikowską, Sonię Bohosiewicz, Adama Mirka, Agustina Egurrolę, Justynę Steczkowską i wokalistę Dezyderę. Ich zmagania obejrzymy w weekend 29 i 30 sierpnia. A tuż po weekendzie, bo już w poniedziałek 31 sierpnia o godz. 20.50 oficjalnie rozpocznie się kolejna edycja popularnego teleturnieju. Oprócz stu nowych uczestników poznamy też nieco zmienione i odświeżone zasady rozgrywki – czym są „ukryty kwadrat" albo „zamrożenie", to chyba najlepiej wyjaśni sam prowadzący, Mikołaj Roznerski. **JK.**



FOT. TVN (4), POLSAT

stera zmierzą się: Wiolka Walaszczyk, Zofia Zborowska-Wrona, Rafał Rutkowski, Kazimierz Mazur i Żabson. Przez półtora miesiąca w willi gospodarza zmagali się – każdy osobno – z konkurencjami balansującymi na granicy absurdu, wykorzystując swoje umiejętności improwizacji. Nad przestrzeganiem zasad pieczę sprawował zaufany asystent Taskmastera, Czarek Sikora. To on pilnował porządku.

Teraz przekonamy się, kto odkrył w sobie piromana, a kto poradził sobie z karkołomnymi akrobacjami na taczce. Piątka śmiałków spotyka się, żeby sprawdzić, jak im poszło w willi, wykonać dodatkowe zadania na oczach rywali i otrzymać punkty… a od czasu do czasu zapłonąć wstydem. W brytyjskim pierwowzorze uczestnicy musieli m.in. napełnić kieliszek do jajek łzami. Adam Woronowicz przyszykował dla naszych gwiazd równie „sensowne" wyzwania. **MK**

Dokąd Rafał Rutkowski dojedzie na tym koniu?

Wiolka Walaszczyk wie, że najserdeczniej śmiejemy się z porażek innych... dlatego nie boi się wygłupić przed kamerą.

Prowadząca z bohaterami odcinka: Rafałem, Agnieszką i Michałem z Bartnik.

Nowa edycja

NASZ NOWY DOM

## Ruszają w Polskę!

**NASZ NOWY DOM CZ 3.09 godz. 20.30 POLSAT**

Program „Nasz nowy dom" wraca z 27. sezonem i kolejnymi historiami, obok których trudno przejść obojętnie. W pierwszym odcinku Elżbieta Romanowska z architektami i ekipą budowlaną odwiedzi panią Agnieszkę i jej brata Rafała z Bartników. Rodzeństwo ma za sobą trudne dzieciństwo, ale nawet w najgorszych chwilach zawsze mogło na siebie liczyć. Dziś mieszkają razem z synem pani Agnieszki w domu odziedziczonym po matce. Niestety, budynek jest w fatalnym stanie – brakuje łazienki, a strop może się zawalić. Przed fachowcami od remontów metamorfoza, która odmieni nie tylko dom, lecz także życie rodziny. To nie koniec niespodzianek! Ekipę będzie można spotkać podczas lokalnych wydarzeń w całej Polsce. Szczegóły pojawią się w mediach społecznościowych, gdzie widzowie będą mogli zadawać pytania. Odpowiedzi na najciekawsze z nich trafią do nowych odcinków. **MAM**

Zarówno Barbara, jak i...

Za sprawą Sokołowskiej sekret Kasi...

...Bartek starają się wspierać Natalię w trudnych chwilach.

...poznaje także dyrektor szpitala.

CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI


## M jak miłość

Narzeczona Adama kolejny raz decyduje się przełożyć termin ślubu. Sowiński postanawia zaszantażować młodą lekarkę.

***TVP 2, 20.45*** PO ODC. 1935
Sowiński ponownie uderza w Olka, podrzucając do jego gabinetu koperty z fałszywymi łapówkami. Tereska ostrzega Anetę, która natychmiast rusza mężowi na pomoc i udaremnia intrygę. Dyrektor bierze na cel także Kasię. Nękana przez Sokołowską Sanocka traci grunt pod nogami, ale wciąż nie chce ujawnić prawdy Mariuszowi, Jakubowi i Zosi. Gdy jej sekret poznaje Sowiński, bezwzględnie to wykorzystuje. Tymczasem Domańska wspólnie z Klarą zastawia sprytną pułapkę na Marcina. Postanawiają podrzucić sfingowane zdjęcia jego żonie, by rozdzielić zakochanych. 60 min

WT ODC. 1936
Dorota i Bartek mają powód do radości. Franek, dzięki decyzji sądu, dołącza w końcu oficjalnie do ich rodziny. Joanna nie potrafi poradzić sobie z uczuciem do Artura. Podejmuje decyzję o odejściu z przychodni. Rogowski wyznaje jej miłość. W relacji Natalii i Adama narasta kryzys – Mostowiakówna po raz trzeci przekłada ślub, czym budzi niezadowolenie narzeczonego. Wyznaje Barbarze, a następnie Bartkowi, że nie jest pewna swoich uczuć. Umawia się za to na kolejne spotkanie z Mikołajem. Ich relacja zaczyna niepokoić Hanię. W tym samym czasie w życiu dyrektora szkoły pojawia się jego była partnerka, Daria. Kobieta okazuje się niezrównoważona psychicznie i niebezpieczna. Najpierw demoluje pod szkołą samochód Mikołaja, a następnie przychodzi do jego domu – z pistoletem w ręku. Kiedy Natalia próbuje ją unieszkodliwić, pada strzał... 60 min

## Pierwsza miłość

Kinga staje się bohaterką złośliwego artykułu. Życie Białego jest zagrożone.

***Polsat, 18.00*** PO ODC. 4237
Róża zamierza udać się na policję. Ignoruje prośby Zenka. W tym czasie Piotrek i Hubert prowadzą śledztwo w sprawie śmierci Elwiry. Zgłasza się świadek. 50 min

WT ODC. 4238
Plotkarski portal publikuje złośliwy artykuł na temat Kingi. Tomek odkrywa, że zainteresowanie mediów jego matką jest winą Jolki. Wpada w furię. 50 min

ŚR ODC. 4239
Lucynkę przytłacza opieka wuja Zdzicha. W domu panuje nerwowa atmosfera. Maurycy realizuje sprytny plan pozbycia się krewnego. Florian zabiera Julitę na lancz z ojcem. Wciąż grają przed nim kochającą się parę, lecz on orientuje się w sytuacji. 50 min

Tomek ma żal do Joli.

CZ ODC. 4240
Róża staje się celem ostracyzmu wadlewskiej społeczności. Rozważa wyjazd. Biały stacjonuje w Kosowie. Dochodzi do potężnej eksplozji... 50 min

## Na Wspólnej

Rodzina i przyjaciele Ziębów spotykają się, by pożegnać Marię.

***TVN, 20.15*** PO ODC. 4268
W dniu pogrzebu bliscy zmarłej są wstrząśnięci. Wielu ludzi z czułością ją wspomina. Po ceremonii rodzina wraca na Wspólną, a wtedy przy grobie pojawia się syn Marii, Grzegorz. 35 min

WT ODC. 4269
Marcelina poprawia tekst o handlu dyplomami. Basia zostaje napadnięta i porwana w drodze do domu. Karetka przywozi do szpitala skatowaną Zoję. 35 min

Włodek i jego córki są w żałobie.

ŚR ODC. 4270
Greg poniża żonę i rozlicza ją z zakupów. W redakcji pojawia się groźba: mają porzucić temat dyplomów, inaczej Smolna zginie. 35 min

CZ ODC. 4271
Na oddział przychodzi młody mężczyzna i pyta o Zoję. Wściekły Nalepa rzuca się na niego. Juliusz umawia się na randkę z Krystyną. 35 min

Bruno i Karolina biorą ślub w Las Vegas.

Ola traci do partnera zaufanie.

# Barwy szczęścia

Stański podejmuje spontaniczną decyzję podczas wizyty w USA.

***TVP 2, 19.25*** **PT ODC. 3386**
Beztroski poranek Ewy i Romea w hotelu przerywa lawina wiadomości od Elżbiety i Aldony. Damian wdaje się w bójkę z byłym podwładnym. **35 min**

**PO ODC. 3387**
Bruno namawia Karolinę na ślub w Las Vegas. Ola dostaje nagranie będące dowodem zdrady Justina. Renata wychodzi z ośrodka odwykowego. **30 min**

**WT ODC. 3388**
Justin twierdzi, że padł ofiarą intrygi Karoliny, ale jego ukochana zaczyna się pakować. **30 min**

**ŚR ODC. 3389**
Bogumił opuszcza szpital. Borys i Aldona nie wiedzą, że planuje on pozew przeciwko nim. **25 min**

**CZ ODC. 3390**
Renata wraca do pracy w Feel Good. Znajduje ukryte wcześniej przez siebie leki. **30 min**

# Na dobre i na złe

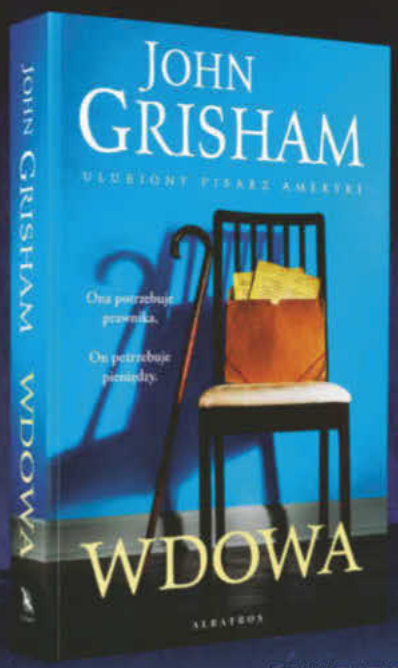
Doktor Malewicz chce ukarania sprawcy gwałtu.

Gloria opłakuje śmierć pacjenta.

***TVP 2, 20.45*** **ŚR ODC. 995**
Do Leśnej Góry trafia młody chłopak po próbie samobójczej, uratowany przez swoją współlokatorkę. Gdy jego stan nagle się pogarsza, Julka i doktor Jakubek rozpoczynają dramatyczną walkę o jego życie. Pacjentka Glorii i Begera zmaga się z groźnym powikłaniem po wszczepieniu bajpasów – w stencie powstaje zakrzep. Tymczasem Maria w końcu zgłasza na policji gwałt. Funkcjonariusz, który ją przyjmuje, podchodzi do sprawy poważnie, choć nie widzi szans na ukaranie sprawcy. Dobrego niespodziewanie odwiedza w szpitalu jego żona Dorota. Towarzyszy jej prawnik, mecenas Maciej Murawski, który wcześniej zwrócił uwagę pielęgniarki Majki. Żona lekarza, żeby uniknąć skandalu, zamierza uciszyć Marię. Dochodzi między nimi do konfrontacji. Blanka po pracy spotyka się z zaprzyjaźnioną pacjentką, Zuzą. Po nagłej śmierci młodego pacjenta Gloria nie może dojść do siebie. Ma do siebie żal, że nie zdołała ocalić chłopaka, który miał przed sobą całe życie. Załamaną lekarkę wspiera Beger. **60 min**

Maria zgłasza się na policję.

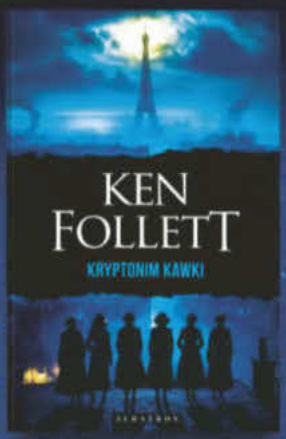
REKLAMA




NOWA POWIEŚĆ KRYMINALNA AUTORA BESTSELLEROWYCH DRAMATÓW SĄDOWYCH I THRILLERÓW PRAWNICZYCH.

TYM RAZEM WERDYKT JEST DOPIERO POCZĄTKIEM HISTORII...

Prowincjonalny prawnik zostaje oskarżony o morderstwo. Aby oczyścić się z zarzutów, musi znaleźć prawdziwego zabójcę i odkryć jego motyw.



DWIE EPOKI. DWA SPISKI. JEDEN MISTRZ SUSPENSU

KEN FOLLETT

## Drelich

*TVP 1, 21.25* PT ODC. 6 Marek przyjeżdża do Trójmiasta. Układa plan, który ma na celu zlikwidowanie Wójcika i jego ludzi. Ważnym elementem całej intrygi jest podsłuch, który Milena montuje w gabinecie męża. Dzięki temu włamywacz zdobywa informacje dotyczące spotkania kryminalisty z rosyjską mafią oraz trasy konwoju z pieniędzmi.
Zdaje sobie sprawę, że musi działać szybko. Sprawy się komplikują – Wójcik odkrywa podsłuch, w klubie Luna dochodzi do zamieszania, a Adaś ucieka. Założenia i sojusze, na których polegał Drelich, przestają się sprawdzać. Jednocześnie Ada traci kontakt z Olegiem. Sądzi, że stoi za tym Marek. 60 min

## Gra z Cieniem

*TVP 1, 20.25* SO ODC. 12 Dubelski nie jest w stanie zidentyfikować zwłok znalezionych w mieszkaniu Koska. Tomasz z kolei odkrywa ciało Dziuni. Szybko ustala, kto jest odpowiedzialny za morderstwo. Ta sama osoba zabiła Markowską. Nina dowiaduje się, że Witold nie pracuje dla centrali w Londynie. Więźniarki, które planowały uciec, zostają przeniesione do innej celi.
ND ODC. 13 W zakładzie w Olkuszu wybucha bunt. Akcja ma tragiczny przebieg. Nie wszystkim kobietom udaje się uciec, a jedna z nich ginie. Nad ranem Kosek wraz z grupą ocalałych dociera do kryjówki w górach. Helena wybiera się po pudełko z cenną zawartością, które zamierza oddać Ninie. 55 min

## Lombard. Życie pod zastaw 19

*TV Puls, 19.00* PO ODC. 1010 Adam organizuje nielegalne walki bokserskie. Po jednej z nich umiera Olek. Andżelika i Mariusz szukają uprowadzonego przez Noemi Igorka.
WT ODC. 1011 W leśniczówce, którą odziedziczyła Ada, dochodzi do zbrodni. Dziewczyna niewiele pamięta. Wkrótce do lombardu trafiają skradzione stamtąd rzeczy.
ŚR ODC. 1012 Oliwia porywa dziecko. Nano próbuje życia singla. Na Cichej zjawia się Azjatka, która chce odnaleźć ojca. Podaje jego nazwisko – ma być nim Barski.
CZ ODC. 1013 Po wyjściu z więzienia Pola pracuje w restauracji. Z nożem w ręku broni się przed szefem, który molestuje podwładne. 60 min

## Policjantki i Policjanci

*TV 4, 19.00* PO ODC. 1436 Lena i Bartosz ruszają tropem więźniarki, która została odbita z konwoju. W tym samym czasie trwają poszukiwania Szulca i Kostyry.
WT ODC. 1437 Dziadek Antosi zgłasza jej porwanie. Sprawcy żądają okupu. Policjanci znajdują samochód, którym przewożono dziewczynkę. Igor świętuje urodziny.
ŚR ODC. 1438 Mikołaj i Ola stają na ślubnym kobiercu. Świadkami są Góral i Tamara. Emilia i Jacek badają sprawę napadu i kradzieży. Poszkodowana niewiele pamięta.
CZ ODC. 1439 Influencerka znajduje w piwnicy remontowanego domu szkielet dziecka. Sprawa jest wyjątkowo tajemnicza. Niebawem ktoś włamuje się do budynku. 65 min

## Ranczo 10

*TVP 1, 9.15*
PT-CZ ODC.120-125
Czerepach i Ola wprowadzają w życie niecny plan, aby podnieść notowania Kozioła w kampanii wyborczej. Biskup coraz bardziej przeżywa kandydaturę brata na urząd prezydenta. Mimo zakazu kurii postanawia działać w tej sprawie. 50 min

## Splątane losy

*TVP 1, 14.00*
PT-CZ ODC.33-37
Halil i Munevver dochodzą do wniosku, że ich losy są nierozerwalnie połączone. Na izbie przyjęć Meltem usiłuje ośmieszyć Yasemin. Ta zaś poprawnie diagnozuje ostre zapalenie wyrostka, zyskując w ten sposób uznanie doktora Atilli. 60 min

## Zajazd. Będzie się działo 2

*STOPKLATKA, 16.00*
PO-CZ ODC.1-4
Przedsiębiorca Gawroński organizuje w Podlesiu konkurs piękności. Jadzia urządza swoje 65. urodziny. Spotyka dawną przyjaciółkę, której odbiła narzeczonego. Przyszły teść chciałby zrobić z Janka prawdziwego żołnierza. 60 min

## Szpital św. Anny

*TVN, 16.50*
PO-CZ ODC.130-133
Sąd decyduje o areszcie Streckera, a Łukasz próbuje uporządkować sprawy w szpitalu . Ratownicy szukają ojca i syna, którzy eksplorowali stare forty, gdy doszło do zawalenia. Kaja zajmuje się pacjentką, która zasłabła i ma wysokie ciśnienie. 65 min

## La Promesa – pałac tajemnic

*TVP 2, 15.05*
PT-CZ ODC.465-469
Manuel pisze do Jany, prosząc, by była szczęśliwa, nawet jeśli on nie wróci z wojny. Cruz i Alonso z ulgą przyjmują wiadomość, że ich syn żyje. Paco umiera, a Jos Juan obwinia o to Curra. 55 min

## Gliniarze

*Polsat, 15.55*
PO-CZ ODC.1216-1219
Były strażnik więzienny, oskarżony o handel narkotykami, bierze zakładników. Dla Adama i Olgi rozpoczyna się jedno z najtrudniejszych śledztw w karierze. Kuba przenika do grupy, która planuje serię porwań. 60 min

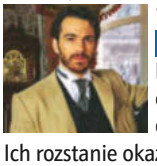
## Gliniarze. Śląsk

*Polsat, 16.55*
PO-CZ ODC.1-4
Ekipa Zbigniewa Stryja ściga przestępców na Górnym Śląsku. Gutek i Kowalski szukają porwanego syna byłego prezesa kompanii górniczej. Policja mierzy się też z terroryzującym okolicę gangiem Gruzinów. 65 min

## 07 zgłoś się

*TVP 1, 20.30*
PO-ŚR ODC.18-20
Podejrzani o przestępstwo gospodarcze porywają samolot. Do akcji wkraczają antyterroryści. Borewicz i Jaszczuk pomagają Kopińskiemu, emerytowanemu policjantowi z USA, w rozpracowaniu gangu. 75 min

## Akacjowa 38



*TVP 1, 18.25*
PT-CZ ODC.944-948
Blanca i Diego oskarżają Samuela o porwanie Moisesa. Ich rozstanie okazuje się podstępem. W dniu ślubu Silvii i Artura Blasco strzela do panny młodej. Pułkownik zasłania ją własnym ciałem. 65 min

## Dewajtis

*TVP 1, 23.05*
ND ODC.6 W zagrodzie Marka wybucha pożar. Okoliczni mieszkańcy spieszą na ratunek. Łukasz wbiega w płomienie i zostaje mocno poparzony. Czertwan się załamuje. Irena stara się okazać mu wsparcie. 60 min

## Lady

*HBO, 21.00*
PO ODC.1/4
Jane dostaje pracę w Pałacu Buckingham. Do pełni szczęścia brakuje jej jedynie miłości. Gdy na drodze dziewczyny staje charyzmatyczny Tommy Cressman, marzenie zaczyna się spełniać. 50 min

## FBI: Most Wanted 5

*AXN, 22.05*
PO ODC.1
Transakcja między pracownicą NASA a antyrządowym aktywistą kończy się śmiercią przypadkowego mężczyzny. Agenci rozpoczynają dochodzenie. Wpadają na ślad planowanego zamachu. 55 min

## Uroczysko

*TV 4, 20.05* PO ODC. 261 Napastnik z piłą łańcuchową zabija młodą kobietę. Policja sądzi, że poszukiwany może być chory psychicznie, a sprawa porusza nawet Alex.
WT ODC. 262 Mąż Olszewskiej realizuje swój plan – odbiera Markowi sprawę i zajmuje miejsce Marcina. Alex łączy zabójstwo na plaży z podpaleniem składu opon.
ŚR ODC. 263 Model Rafał Strzelecki ginie od ciosu w serce. Filip i jego ekipa szukają narzędzia zbrodni. Ustalają, że asystentka projektanta była zakochana w ofierze.
CZ ODC. 264 Śledczy analizują tajemniczą metodę odchudzania, która zbiera śmiertelne żniwo. Dowiadują się, że morderca może zaatakować podczas pokazu. 35 min

## Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

*TV 4, 20.40* PO ODC. 1040 Podczas ślubu Bolka i Marii policja dostaje zgłoszenie o szkolnym autobusie znalezionym w lesie. Zniknęło sześcioro uczniów i troje dorosłych.
WT ODC. 1041 Trwają poszukiwania dzieci i ich opiekunów. Trop wiedzie do starej sztolni. Iza i Jakub prowadzą sprawę zabójstwa seniorki. Podejrzana jest jej wnuczka.
ŚR ODC. 1042 Paulina i Jagiełło tropią mordercę dewelopera. Zostają znalezione zwłoki, Emilii, jednej z zaginionych opiekunek. Kobietę ukamienowano.
CZ ODC. 1043 Kalicka i Kłos muszą wyjaśnić okoliczności pobicia anestezjologa Wójcika. Motywem mogła być zemsta. 60 min

## Sprawiedliwi. Trójmiasto

*TV 4, 21.40* PO ODC. 157 Damian i Olga badają sprawę zbezczeszczenia zwłok rodziny Rawiczów. Podejrzany jest były grabarz, który karał w ten sposób grzeszników.
WT ODC. 158 Do śledztwa dotyczącego profanacji dołączają Osica i Serafin. Wpadają na trop Karola Tracza, którego rodzina ucierpiała z winy Macieja Rawicza.
ŚR ODC. 159 Ginie diler Damian Rostowski. Za zbrodnią może stać Tauryn, dawny wspólnik Barabasza. Jego śladem podążają Patrycja i Maksym, a także ludzie bossa.
CZ ODC. 160 W dokach dochodzi do zamachów bombowych. Berg i Pietras ustalają, że ktoś chce zlikwidować gangsterów. 65 min

## Zdrada

*Polsat, 21.40* CZ ODC. 1
Fotografka Julia Wysocka na wystawie swoich prac poznaje adwokata Pawła Kamińskiego, męża Elizy. Ulegają wzajemnej fascynacji. Sytuację komplikuje fakt, że prawnik reprezentuje swojego teścia, biznesmena Huberta Czarcińskiego, przeciwko któremu toczy się śledztwo, a mąż Julii, Patryk, jest prokuratorem.
Pewnego dnia Czarciński odkrywa, że ktoś z bliskiego otoczenia oszukał go finansowo. Podejrzewa swojego szwagra Ludwika Karolczaka. Świadkiem ich gwałtownej kłótni staje się syn przedsiębiorcy, Bartek. Dochodzi do serii burzliwych zdarzeń, które nieodwracalnie zmienią życie obu rodzin. 70 min

## Detektywi

*TVN, 17.55*
PO-CZ ODC.331-334
Narzeczony Agaty został aresztowany dwa dni przed ślubem w związku ze śmiercią poprzedniej żony. Śledczy mają prześwietlić jego przeszłość. Ekipa bada również okoliczności napadu na starszą panią i sprawę porwania ciężarnej. 65 min

## Ojciec Mateusz 23

*TVP 1, 20.30*
CZ ODC.302
Mieszkańcy plebanii czekają na Michała, który chce przedstawić im swoją dziewczynę Lucy. Wszyscy witają ich z radością, a babcia na tę okazję nauczyła się kilku słów po angielsku. Gdy młodzi idą do klubu, dochodzi do nieprzyjemnego incydentu. 55 min

## Na sygnale

*TVP 2, 21.45*
PO-ŚR ODC.909-914
Leon zaprasza Różę na randkę. Jego stan nagle się pogarsza. Martyna i Piotr jadą do więzienia. Miłosz połknął kapsułki do prania i doznał perforacji przełyku. Banach wpada na ważny trop w sprawie hakera Śmieszka. 60 min

## Czas honoru. Powstanie

*TVP 2, 22.30*
CZ ODC.11, 12
Kompania Krawca broni domu na Czerniakowie. Władek próbuje wymóc na Siergiejewie desant berlingowców. Gdy w końcu zarządza odwrót, Bronek, Bolek i ciężko ranny Janek chcą walczyć dalej. 110 min

## Niebo. Rok w piekle

*HBO, 20.55*
WT ODC.1/6
Początek lat 90. Sebastian przyłącza się do religijnej wspólnoty kierowanej przez charyzmatycznego Piotra Wójcika. Szybko okazuje się, że Niebo to pełna przemocy i fanatyzmu sekta. 55 min

## Edukacja XD

*Ale kino+, 20.10*
ŚR ODC.1, 2/10
Kumple mierzą się z nowymi problemami. Malcolm zostaje wywieziony do Pruszkowa przez dilera. Wkrótce przenosi się ze Stomilem do Warszawy. Wezwanie do dziekanatu nie wróży nic dobrego... 75 min

REKLAMA

MAGENTA TV

Z MagentaTV mogą teraz korzystać nie tylko abonenci T-Mobile, ale także klienci innych sieci. Nie trzeba zmieniać operatora ani instalować anteny: wystarczy pobrać aplikację MagentaTV na Smart TV, smartfon, tablet lub komputer, zalogować się i w kilka minut rozpocząć oglądanie. W ramach bezterminowej oferty użytkownicy dostają dostęp do 75 kanałów za 0 zł miesięcznie po rabatach (5 zł za zgody marketingowe i 5 zł za obsługę elektroniczną). Dla osób preferujących tradycyjne rozwiązania przewidziano możliwość oglądania przez dekoder. Dla bardziej wymagających przygotowano też dwie opcje z 24-miesięcznym zobowiązaniem: pakiet MIDI (170 kanałów) i MAXI (207 kanałów), uzupełnione biblioteką treści na życzenie (VOD).

Więcej informacji o ofercie znaleźć można na www.t-mobile.pl.

Pakiet Telewizja dla Każdego (15 kanałów gwarantowanych, 60 kanałów niegwarantowanych), Pakiet MIDI (45 kanałów gwarantowanych, 125 kanałów niegwarantowanych), Pakiet MAXI (51 kanałów gwarantowanych, 156 kanałów niegwarantowanych). Kanały niegwarantowane nie są objęte umową, dlatego T-Mobile nie gwarantuje ich dostępności. Ich udostępnienie lub wycofanie z oferty nie stanowi zmiany warunków umowy. Aktualna lista kanałów znajduje się na stronie www.t-mobile.pl.

PREMIERA 29.08

## Pojedynek

**THRILLER WOJENNY**

Rok 1939. Dziesiątki tysięcy przedstawicieli polskich elit trafiają do sowieckiej niewoli. W odciętym od świata klasztorze przez ponad pół roku wybitni polscy naukowcy, lekarze i artyści poddawani są indoktrynacji i przymusowo szkoleni na rosyjskich agentów. Gdy jeden z więźniów, młody pianista (Jakub Gierszał), stawia niespodziewany opór i zaczyna namawiać innych do buntu, cały plan Sowietów staje pod znakiem zapytania. Artystę próbuje „złamać" doświadczony agent (Aidan Gillen), ale nie przypuszcza, z jak silnym charakterem przyjedzie mu się zmierzyć.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM


CANAL+

PREMIERA 28.08

## Szeptacz

**SERIAL KRYMINALNY**

Po śmierci żony pisarz kryminałów Tom Kennedy (Adam Scott) przeprowadza się z ośmioletnim synem Jakiem do miasteczka Featherbank, by spróbować zapomnieć o przeszłości i zacząć od nowa. Kiedy Jake zostaje porwany, pisarz prosi o pomoc swojego dawno niewidzianego ojca, emerytowanego detektywa, Pete'a Willisa (Robert De Niro). Śledczy wraz funkcjonariuszką Amandą Beck (Michelle Monaghan) łączy porwanie wnuka ze sprawą mordercy znanego jako Szeptacz, który grasował w okolicy 15 lat temu. Film jest ekranizacją bestsellerowej powieści Alexa Northa.

NETFLIX

PREMIERA 28.08

## Mroczna materia 2

**SERIAL THRILLER**

Daniela Dessen (Jennifer Connelly) i jej mąż, fizyk Jason (Joel Edgerton), wraz z synem Charliem usiłują wrócić do normalnego życia po dramatycznej podróży przez czasowe uniwersum. Jason nie może jednak zapomnieć o swoim wynalazku z przyszłości, dzięki któremu można fizycznie podróżować przez równoległe światy. Wywołuje to lęk i paranoję Danieli, która wciąż nie otrząsnęła się po szaleńczej ucieczce przed alternatywnymi wersjami własnego męża. Zwłaszcza że inwestor Jasona, Leighton Vance, próbuje przejąć kontrolę nad podróżami w czasie.

tv

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU

PREMIERA 3.09

## Dżentelmeni 2

**SERIAL CZARNA KOMEDIA**

Eddie (Theo James), który po śmierci ojca chciał uporządkować sprawy, na dobre wszedł do przestępczego imperium narkotykowego ukrytego pod rodzinną posiadłością – sprytnie przy tym maskując własne intencje. Po serii porachunków wywołanych konfliktami z rywalami układ sił uległ zmianie. Susie Glass (Kaya Scodelario) przejęła po ojcu pełnię władzy, a Eddie został jej partnerem. W 2. sezonie serialu Guya Ritchiego coraz pewniejszy siebie Eddie będzie próbował pogodzić kodeks dżentelmena z brutalną rzeczywistością londyńskiego półświatka.

NETFLIX

PREMIERA 28.08

## Barreda

**DRAMAT**

Listopad 1992 roku. W niedzielny poranek szanowany argentyński dentysta Ricardo Barreda (Luis Machín) wyciąga strzelbę i z zimną krwią zabija żonę Gladys McDonald, córki Cecilię i Adrianę oraz teściową Elenę Arreche. Przez trzy kolejne dni żyje tak, jakby nic się nie stało. Kiedy nagłym zniknięciem kobiet zaczyna interesować się policja, dentysta przyznaje się do zbrodni, tłumacząc, że był przez nie poniżany i psychicznie dręczony. Nie wszyscy jednak mu wierzą – wielu uważa, że Barreda wszystko zaplanował. Film oparty jest na faktach.

prime video

PREMIERA 28.08

## Brzydula Betty 3

**SERIAL KOMEDIOWY**

Betty (Ana Maria Orozco) nie zamierzała wracać do Bogoty. Pożegnalny pokaz mody Hugo Lombardiego staje się jednak pretekstem, by stawić czoło przeszłości i Armandowi (Jorge Enrique Abello). Tym razem Betty nie chce ulegać sentymentom i stawia na niezależność. Kupuje własne mieszkanie i postanawia opanować kryzys w Ecomodzie. Ale skandal związany z plagiatem coraz bardziej odbija się na domu mody, a sytuacja wymyka się spod kontroli. Jakby tego było mało, w życiu Betty pojawia się jej drugi eks – Michel z Francji, gotów ponownie zawalczyć o jej serce.

prime video

PREMIERA 28.08

## Cmentarzysko 3

**SERIAL KRYMINALNY**

Önem Özülkü (Birce Akalay), zajmująca się w stambulskiej policji sprawami przemocy wobec kobiet, przez lata starała się wymierzać sprawiedliwość oprawcom. Kiedy prowadzona przez nią jednostka została rozwiązana – po części pod pretekstem oszczędności, a po części z powodu nierównego traktowania kobiet w tureckiej policji – wszystko się zmieniło. Jednak wyjątkowo brutalna zbrodnia ponownie jednczy zespół Özülkü. Szybko okazuje się, że śledztwo będzie skomplikowane, a dla Önem będzie się wiązać z jej osobistymi przeżyciami i bolesną stratą.

NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej
fot. Netflix (3), Prime Video (2), Apple TV, Canal+

## PRZYRODA I PODRÓŻE

Hamza ma okazję zobaczyć na własne oczy bobra europejskiego, wielobarwnego zimorodka czy zająca bielaka.

Nasz hit

# Dzika Wielka Brytania

**ND** ***BBC Earth, 11.00*** Od miejskiego Cardiff po surowe Cairngorms rozciąga się mapa ukrytych historii. Prezenter, w rytmie zmieniających się pór roku, zbliża się do natury tak, jak robią to tylko cierpliwi obserwatorzy.

Operator filmowy Hamza Yassin rusza śladem spektakularnych zjawisk natury na Wyspach Brytyjskich – zarówno ukrytych przed ludzkim wzrokiem, jak i tych, które często mijamy bez uwagi. Wiosną w lasach Sussex razem z siostrzenicami obserwuje borsuki wychodzące z nory. Na Dartmoor nagrywa poranny koncert ptaków, a w miejskim Cardiff podgląda zaloty perkozów. Na farmie w Suffolk, z pomocą termicznego drona, tropi młode zające. Na koniec wyprawy Hamza na pobliskim wrzosowisku przysłuchuje się niezwykłej pieśni słowika.

### Przyroda w obiektywie

Jego letnia podróż rozpoczyna się na morzu, 40 mil od wybrzeża południowo-zachodniej Walii po raz pierwszy widzi żarłacza błękitnego. W Szkocji z kolei pojawia się zwierzę, którego brakowało na tych ziemiach przez ostatnie 400 lat. Oznaki jego powrotu pokrywają dno lasu: powalone drzewa, obdarta kora oraz ogromne tamy przecinające strumienie i rzeki. Hamza zajmuje wieczorem pozycję obok pięknego, spokojnego stawu, licząc, że pojawią się bobry. Udaje się też do Walthamstow Wetlands w Londynie. Tutejsze strumienie i kanały są idealnym jesiennym schronieniem dla zimorodka. Zimą Hamza wyrusza na lodowe płaskowyże Cairngorms w Szkocji. Są one domem dla zająca bielaka.

### Patagonia, droga na...

**PT** ***TVP Dokument, 20.00***

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

### Świat z góry. Zamki

**SO** ***Fokus TV, 20.00***

Odcinek poświęcony jest najpiękniejszym zamkom Francji: od potężnych, średniowiecznych twierdz po pełne przepychu pałace w Dolinie Loary. Poznamy te imponujące budowle.

### Żłobki natury

**ND** ***National Geogr. Wild, 15.00***

Zwierzęta walczą o najlepszy start dla swoich młodych. Widzowie mają okazję zobaczyć, jak pierwsze chwile życia małych osobników są kształtowane przez instynkt i środowisko.

## HISTORIA I BIOGRAFIE

### James Dean – wrażliwy...

**SO** ***Planete+, 22.00***

Chociaż od tragicznej śmierci Jamesa Deana minęło już 70 lat, jego legenda wciąż oddziałuje na widzów i twórców filmowych. Stał się głosem pokolenia, które chciało odrzucić sztywne normy.

### Natalie Portman...

**ND** ***Ale kino+, 9.40***

Opowieść o drodze Natalie Portman – od debiutu do statusu gwiazdy kina. Przełomowa rola Matyldy w „Leonie Zawodowcu" z 1994 roku otworzyła jej drzwi do wielkiej aktorskiej kariery.

### Naziści, U-booty i bitwa...

**WT** ***Polsat Viasat History HD, 21.00***

Nurkowie głębinowi schodzą pod wodę, by odnaleźć wraki budzącej grozę floty okrętów podwodnych Hitlera. Równolegle historycy odtwarzają pierwsze etapy bitwy o Atlantyk.

### Katastrofa Hindenburga...

**ŚR** ***Fokus TV, 21.00***

Po katastrofie największego w historii sterowca pasażerskiego w 1937 roku rozpoczęło się śledztwo. Nie znano amatorskiego filmu Harolda Schencka, który rzucił nowe światło na sprawę.

## CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

### Oceń tego sprzedawcę...
PT *Planete+, 20.50*

Kulisy systemu wystawiania opinii w internecie. Oceny klientów dawane restauracjom, hotelom czy sklepom mają wpływ na losy firm. Niskie noty bywają wyrokiem śmierci dla biznesów.

### Kobieta na krańcu świata
ND *TVN, 11.30*

Martyna poznaje Kabitę Mondal i jej mamę Pramilę mieszkające na granicy Indii i Bangladeszu. W ich rodzinie tygrysy zabiły pięciu mężczyzn. Bieda zmusza ludzi do ryzykownych wypraw.

### Polska z góry: Blokowiska
PO *Planete+, 18.40*

Podróż nad blokowiskami z czasów PRL-u, familokami z początku XX w. oraz modernistycznymi osiedlami zanurzonymi w zieleni. Zobaczymy z góry m.in. warszawski Ursynów.

### Replika
WT *CANAL+ PREMIUM, 22.05*

Dokumentaliści przedstawiają historie młodych Chinek, które decydują się na związki z partnerami stworzonymi przez sztuczną inteligencję. Bohaterki zmagają się z traumą psychospołeczną.

## DOM I KUCHNIA

### Premium bez gotowania
SO *CANAL+ KUCHNIA, 18.45*

Dokumentaliści szukają odpowiedzi na pytanie, czy mrożone dania gotowe są w stanie dorównać jakości premium. Wymagający klienci oczekują smaku jak z dobrej restauracji.

### Zamek w spadku 2
ND *HGTV, 23.20*

Po demontażu łazienki Daphne i Ian zabierają się za metamorfozę pomieszczenia. Tworzą urokliwą bibliotekę, dopasowaną do charakteru rezydencji. Pojawiają się jednak komplikacje.

### Co jest w lodówce
PO *Food Network, 20.50*

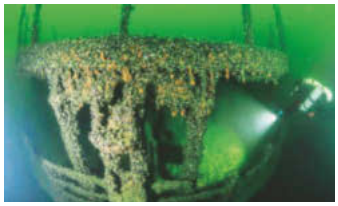
Dwóch profesjonalnych kucharzy rywalizuje ze sobą, szykując dania restauracyjne z resztek znalezionych w domowych lodówkach. W wyborze zwycięzcy pomagają sławni goście.

### Zgłoś remont 11
CZ *TVN Style, 20.50*

Krzysztof Miruć szuka pomysłów na aranżację parteru w segmencie, który kupili Ewa i Adam. Marzący o miejscu na dodatkowy prysznic pan domu przeniósł pompę ciepła pod schody.

## MOTORYZACJA I TECHNIKA

### Tajemnice wraków Bałtyku
PT *Travel Channel, 17.00*



Zespół nurków szykuje się do kolejnych ekspedycji. Do Tomka dzwoni Elin Linde, wnuczka ostatniego kapitana Mount Vernon. Jednostka zatonęła w niewyjaśnionych okolicznościach.

### Naprawy nie do naprawy
ND *TVN Turbo, 20.25*

Adam Klimek naprawia nietypowe usterki zgłaszane przez widzów. Zajmie się piękną włoską Alfą Romeo Giulettą. Pojazd potrafi niemile zaskoczyć, kiedy wkręca się na wyższe obroty.

### Awantura o furę
PO *Discovery Channel, 23.00*

Marino twierdzi, że Subaru Impreza to najlepszy wyścigowy samochód wszech czasów. Przejażdżka tym autem, którym kiedyś jeździł Colin McRae, jest niezapomnianym przeżyciem.

### Inżynieria po katastrofie
CZ *National Geographic, 23.00*

Inżynierowie analizują tragiczne zdarzenia, żeby zaprojektować kapsułę Orion. Wyciągają wnioski z eksplozji promów i wypadków misji Apollo i Sojuz, by poprawić bezpieczeństwo.

## MOCNE OPOWIEŚCI

### Niebezpieczne drogi
PT *TVP Dokument, 22.10*

Albania to jedno z miejsc na świecie z największą liczbą ofiar na drogach. Na 1000 osób rocznie ginie 13. Brawurowe wyprzedzanie, prędkość i skorumpowana policja pogłębiają problem.

### Autostrada spotkań z UFO
SO *Discovery Science, 20.00*

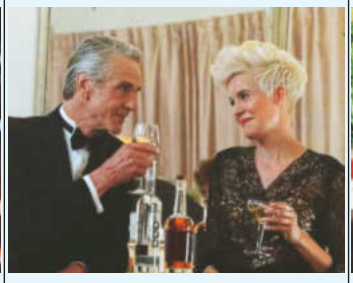
W Kolorado zespół kierowany przez Chucka Zukowskego próbuje odkryć przyczyny tajemniczej serii zgonów wśród zwierząt. Analizuje też mapę związaną z incydentem w Roswell.

### Tajemnicze wyspy
WT *National Geographic, 21.00*

Opowieść o wyspach, które skrywają liczne sekrety. Sentinel Północny w Zatoce Bengalskiej jest zamieszkany przez plemię, które żyje w całkowitej izolacji od współczesnego świata.

### Bestie Boga
CZ *HBO, 21.40*

Kulisy przemytu egzotycznych zwierząt. Śledczy trafiają na trop nielegalnego biznesu, którego celem są rzadkie gatunki gadów. Biorą pod lupę kolekcjonera Raya Van Nostranda.

| | FAMILIJNY | KOMEDIA | KOMEDIA ROMANTYCZNA | DRAMAT |
|---|---|---|---|---|
| PIĄTEK | | | | |
| | **W pustyni i w puszczy**<br>PT *Kino Polska, 11.50*<br>Egzotyczna przygoda na motywach prozy Henryka Sienkiewicza. Staś i Nel, dzieci europejskich inżynierów, trafiają w ręce przywódcy muzułmanów. Udaje im się uciec. Muszą odnaleźć drogę do domu.<br>*160 min* Pol. 2001 reż. G. Hood, wyk. K. Sawka, A. Fidusiewicz, A. Żmijewski, M. Ngubeni, L. Dziri | **Słoneczny patrol**<br>PT *TVN 7, 22.05*<br>Ratownicy mierzą się z korporacją zagrażającą zatoce. Wakacyjne klimaty zainspirowane serialem z lat 90. W doskonale uzupełniającym się duecie wystąpili były wrestler The Rock i Zac Efron.<br>*140 min* Wielka Brytania/Chiny/USA 2017 reż. S. Gordon, wyk. D. Johnson, Z. Efron, P. Chopra | **Kobieta sukcesu**<br>PT *TVP 1, 22.25*<br>Amanda, przebojowa szefowa firmy, mierzy się z nieuczciwą konkurencją oraz chaosem w życiu uczuciowym. Inspirująca historia o sile kobiet sprawnie splata się z wątkiem romantycznym.<br>*115 min* Polska 2018 reż. R. Wichrowski, wyk. M. Roznerski, A. Więdłocha, B. Gelner, I. Czop | **After 5. Na zawsze**<br>PT *TVN 7, 20.00*<br>Hardin po wydaniu książki cierpi na kryzys twórczy. Leci do Lizbony, by rozliczyć się z przeszłością. Chce przeprosić Nathalie za swoje błędy. Wciąż jednak myśli o Tessie. Finałowa odsłona serii.<br>*125 min* USA 2023 reż. C. Landon, wyk. H. F. Tiffin, J. Langford, M. Keene, L. Lombard |
| SOBOTA | | |  | |
| | **Jak wytresować smoka 2**<br>SO *Polsat Film, 16.05*<br>Drago zamierza skłócić przedstawicieli ras ludzkiej i smoczej, którzy żyją w zgodzie. Wiking Czkawka i oswojony Szczerbatek chcą pokrzyżować mu plany. Sequel animacji o nietypowej przyjaźni.<br>*135 min* USA/Indie 2014 reż. D. DeBlois, dub. G. Drojewski, J. Kamińska, D. Stenka, M. Reczek | **Ted 2**<br>SO *Polsat 2, 20.35*<br>Bezwzględne prawo staje się przeszkodą w spełnieniu marzeń miśka o adopcji dziecka. Pluszak szykuje się do sądowej batalii. Kontynuacja hitu z 2012 roku. Głosu tytułowemu bohaterowi użyczył reżyser.<br>*140 min* USA 2015 reż. S. MacFarlane, wyk. M. Wahlberg, A. Seyfried, J. Barth, P. Stewart | **Miłość, ślub i inne nieszczęścia**<br>SO *TVP 2, 23.10*<br>Jessie organizuje ślub polityka. Za kulisami rozgrywa się szereg miłosnych historii. Do nakręcenia filmu o tematyce weselnej zainspirowała Denisa Dugana żona.<br>*105 min* USA 2020 reż. D. Dugan, wyk. M. Grace, D. Keaton, J. Irons, K. Howe, D. Boneta | **W trójkącie**<br>SO *Ale kino+, 22.25*<br>Nagrodzony Złotą Palmą film twórcy „The Square" i „Turysty". Tonie luksusowy jacht. Celebryci Carl i Yaya wraz z pozostałymi bogatymi pasażerami trafiają na bezludną wyspę. Walczą o przetrwanie.<br>*170 min* Szwecja/Francja/Wlk. Bryt. 2022 reż. R. Östlund, wyk. T. Thorwid, H. Dickinson |
| NIEDZIELA | | | | |
| | **Gru i Minionki: Pod przykrywką**<br>ND *HBO, 20.00*<br>Kolejna odsłona przebojowej serii. Z więzienia ucieka Maxime Le Łotr. Gru musi stawić mu czoło. Do akcji wkraczają też żółte stworki, które zmieniły się w agentów.<br>*95 min* USA 2024 reż. C. Renaud, P. Delage, dub. M. Robaczewski, I. Bukowska, J. Król | **Wydział zabójstw, Hollywood**<br>ND *Super Polsat, 21.00*<br>Dwaj policjanci prowadzą śledztwo dotyczące zabójstwa. Bardziej pochłaniają ich jednak własne sprawy. Satyryczny portret pełnego sprzeczności i snobizmu Los Angeles.<br>*140 min* USA 2003 reż. R. Shelton, wyk. H. Ford, J. Hartnett, L. Olin, B. Greenwood | **Śmietanka towarzyska**<br>ND *TVP 1, 21.20*<br>Lata 30 XX wieku. Bobby podejmuje pracę u wujka, agenta gwiazd. Zakochuje się w Vonnie, która skrywa pewną tajemnicę. Doskonałe kino Woody'ego Allena w klimacie jego dawnych filmów.<br>*105 min* USA 2016 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, S. Carell, K. Stewart, B. Lively | **Miasto 44**<br>ND *TVP Kultura, 20.00*<br>Lato 1944 roku. Stefan, syn poległego oficera, wstępuje do AK. Zakochuje się w Alicji. 1 sierpnia młodzi trafiają pod dowództwo Kobry. Produkcja obsypana nagrodami na festiwalu w Gdyni.<br>*135 min* Polska 2014 reż. J. Komasa, wyk. Z. Wichłacz, J. Pawłowski, A. Próchniak, M. Popiel |

# WEEKEND od piątku 28.08 do niedzieli 30.08

## SENSACJA I THRILLER

### Plan lekcji

**PT** ***TV Puls, 20.00***

Damian zaczyna uczyć w liceum. Nikt nie wie, że to były policjant, który chce wyjaśnić zagadkę śmierci swojego poprzednika. Rodzime kino akcji inspirowane hollywoodzkimi filmami.

***120 min*** **Polska 2022 reż. D. Markowicz, wyk. P. Witkowski, M. Bosak, P. Fischer, Z. Galewicz**

### Zaginiona dziewczyna

**SO** ***STOPKLATKA, 20.00***

Mąż poszukiwanej kobiety staje się podejrzany o zbrodnię. Śledczy odkrywają kolejne obciążające go fakty. Adaptacja prozy Gillian Flynn w reżyserii Davida Finchera, twórcy „Siedem".

***180 min*** **USA 2014 reż. D. Fincher, wyk. B. Affleck, R. Pike, N. P. Harris, T. Perry, C. Coon**

### Elita zabójców

**ND** ***TV Puls, 20.00***

Adaptacja książki Ranulpha Fiennesa, byłego żołnierza SAS. Płatny zabójca dowiaduje się o porwaniu mentora. By go ocalić, ma wykonać karkołomną misję na zlecenie szejka z Omanu.

***135 min*** **USA/Australia/Wlk. Bryt. 2011 reż. G. McKendry, wyk. R. De Niro, J. Statham**

## AKCJA I PRZYGODA

### Uncharted

**PT** ***Polsat, 20.15***

Globtroter Sully proponuje złodziejowi Nathanowi udział w poszukiwaniach skarbu Magellana. Razem wyruszają w szaloną podróż. Losy bohaterów przygodowej gry przeniósł na ekran twórca „Venoma".

***155 min*** **USA/Hiszp. 2022 reż. R. Fleischer, wyk. T. Holland, M. Wahlberg, A. Banderas**

### Kac Vegas 3

**SO** ***TVN, 21.50***

Ostatnia odsłona trylogii Todda Phillipsa – reżysera głośnego „Jokera". Weterani szalonych wieczorów kawalerskich wiozą kumpla na terapię. Po drodze wikłają się w mafijne porachunki.

***130 min*** **USA 2013 reż. T. Phillips, wyk. B. Cooper, E. Helms, Z. Galifianakis, J. Bartha**

### Elita zabójców

**ND** ***TV Puls, 20.00***

Adaptacja książki Ranulpha Fiennesa, byłego żołnierza SAS. Płatny zabójca dowiaduje się o porwaniu mentora. By go ocalić, ma wykonać karkołomną misję na zlecenie szejka z Omanu.

***135 min*** **USA/Australia/Wlk. Bryt. 2011 reż. G. McKendry, wyk. R. De Niro, J. Statham**

## HORROR I SF

### Jurassic World

**PT** ***Polsat, 22.50***

Naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Nowy, niezwykle agresywny, gad ucieka z laboratorium. Schwytać go próbuje były żołnierz. Kontynuacja przeboju z lat 90. XX wieku.

***155 min*** **USA 2015 reż. C. Trevorrow, wyk. C. Pratt, B. D. Howard, I. Khan, V. D'Onofrio**

### Battleship: Bitwa o Ziemię

**SO** ***Polsat Film, 21.00***

Superprodukcja inspirowana grą. Naukowcy odkrywają planetę, na której panują warunki zbliżone do ziemskich. Wysyłają tam sygnał. W odpowiedzi obcy przypuszczają atak na ludzi.

***165 min*** **USA/Japonia 2012 reż. P. Berg, wyk. T. Kitsch, L. Neeson, Rihanna, A. Skarsgard**

### Pamięć absolutna

**ND** ***Super Polsat, 23.20***

Douglas poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Staje się poszukiwanym przez policję renegatem. Widowiskowy remake kinowego hitu Paula Verhoevena. Według prozy Philipa K. Dicka.

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

## KLASYKA

### Samuraj

**PT** ***TVP Kultura, 20.00***

Mafiosi zlecają Jefowi zlikwidowanie właściciela klubu. Wkrótce i on staje się celem gangsterów, którzy wydają na niego wyrok. Jedno z ikonicznych wcieleń legendy kina Alaina Delona.

***115 min*** **Francja/Włochy 1967 reż. J. Melville, wyk. A. Delon, F. Périer, N. Delon, C. Rosier**

### Skazani na Shawshank

**SO** ***TVN Fabuła, 20.00***

Urzędnik bankowy zostaje niesłusznie skazany na dożywocie za morderstwo. Trafia do okrytego ponurą sławą więzienia. Zaprzyjaźnia się z weteranem zakładu. Mistrzowska adaptacja prozy Stephena Kinga.

***180 min*** **USA 1994 reż. F. Darabont, wyk. T. Robbins, M. Freeman, B. Gunton, W. Sadler**

### Pogromcy duchów

**ND** ***AXN, 22.50***

Trzech parapsychologów zakłada firmę zajmującą się zwalczaniem zjaw. Wkrótce mają pełne ręce roboty. Obraz był nominowany do Oscara za efekty specjalne i piosenkę „Ghostbusters".

***120 min*** **USA 1984 reż. I. Reitman, wyk. B. Murray, D. Aykroyd, H. Ramis, S. Weaver**

| | FAMILIJNY | KOMEDIA | KOMEDIA ROMANTYCZNA | DRAMAT |
|---|---|---|---|---|

## PONIEDZIAŁEK

### Psy i koty 3: Łapa w łapę

PO *Warner TV, 17.25*

Globalna kocio-psia wojna znowu wybucha. Zespół początkujących agentów będzie musiał zdać się na zwierzęcy instynkt, by przywrócić porządek. Kontynuacja familijnej serii zapoczątkowanej w 2001 roku.

*100 min* USA 2020 reż. S. McNamara, wyk. M. Rauch, M. Greenfield, G. López, C. S. Airlie

### Gliniarz z Beverly Hills 3

PO *TVN 7, 23.10*

Kolejna odsłona przygód Axela Foleya – bezczelnego i wygadanego detektywa z Detroit. Tym razem szuka on zabójców szefa. Tropy wiodą do parku rozrywki. W śledztwie pomagają mu dawni koledzy.

*135 min* USA 1994 reż. J. Landis, wyk. E. Murphy, J. Reinhold, T. Randle, J. Tenney

### Rozwód dla zaawansowanych

PO *Romance TV, 21.55*

Zdradzana Iris planuje rozwód. Tymczasem okazuje się, że zmarła ciotka zapisała jej i mężowi majątek – pod warunkiem, że zostaną razem. Atutem są pełne ciętego humoru dialogi i zgrany duet pierwszoplanowych aktorów.

*115 min* Niemcy 2010 reż. J. Broecker, wyk. M. Millowitsch, W. Sittler, S. Neu, M. Brambach

### Jutro idziemy do kina

PO *TVP 1, 22.10*

Film o doświadczeniach pokolenia Kolumbów według scenariusza Jerzego Stefana Stawińskiego. Rok 1938 rok. Trzej maturzyści wchodzą w dorosłe życie i snują plany na przyszłość. Wybuch wojny odmienia ich losy...

*115 min* Polska 2007 reż. M. Kwieciński, wyk. M. Damięcki, A. Pawlicki, J. Wesołowski, A. Gzyra

## WTOREK

### Kopciuszek

WT *Polsat Film, 13.50*

Musicalowa wariacja na temat znanej baśni. Ella, przez macochę i jej dwie córki zwana Kopciuszkiem, pasjonuje się projektowaniem sukienek. Marzy, by prowadzić własny sklep. Spotkanie z księciem odmienia jej życie.

*145 min* USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. K. Cannon, wyk. C. Cabello, N. Galitzine, I. Menzel, M. Driver

### Godziny szczytu 3

WT *TV Puls, 20.00*

Wybitny twórca kina akcji kontynuuje opowieść o losach egzotycznego duetu detektywów. Ambasador Chin w USA wypowiada wojnę mafii. Zostaje postrzelony. Śledztwo prowadzą Lee i Carter. Trop wiedzie do Paryża.

*115 min* USA/Niemcy 2007 reż. B. Ratner, wyk. C. Tucker, J. Chan, M.von Sydow, Y. Attal

### Koniec świata, czyli kogel-mogel 4

WT *Polsat Film, 21.00*

Kontynuacja perypetii bohaterów, których poznaliśmy w kultowej komedii z 1988 roku. Marcin oświadcza się ukochanej. By wziąć ślub, musi pokonać wiele przeszkód.

*115 min* Pol. 2022 reż. A. Wieczur, wyk. G. Błęcka-Kolska, A. Hamkało, N. Rozbicki

NA FAKTACH

### Pianista

WT *TVP 1, 22.05*

Nagrodzony trzema Oscarami film zrealizowany na podstawie wspomnień Władysława Szpilmana. Muzyk cudem unika śmierci w obozie zagłady. Walczy o życie w ruinach miasta. Zyskuje nieoczekiwane wsparcie.

*155 min* Francja/Niemcy/Wlk. Bryt. 2002 reż. R. Polański, wyk. A. Brody, T. Kretschmann

## ŚRODA

### Uwolnić orkę 3: Na ratunek

ŚR *TVN Fabuła, 18.15*

Kontynuacja opowieści o nietypowej przyjaźni nastolatka z potężnym morskim ssakiem. Willy i jego stado zostają schwytani przez kłusowników i trafiają do niewoli. Jesse robi wszystko, by pomóc zwierzętom.

*105 min* USA 1997 reż. S. Pillsbury, wyk. V. Berry, J. J. Richter, A. Schellenberg, A. Corley

### Last Vegas

ŚR *PULS 2, 21.00*

Weterani kina na jednym planie, czyli „Kac Vegas" na emeryturze. Billy, Paddy, Sam i Archie przyjaźnią się od ponad pół wieku. Jeden z nich planuje ślub. Kumple przygotowują dla niego szalony wieczór kawalerski.

*125 min* USA 2013 reż. J. Turteltaub, wyk. M. Douglas, R. De Niro, M. Freeman, K. Kline

### Co z oczu, to z serca

ŚR *FILMBOX+ One, 20.00*

Jack i jego kompan uciekają z więzienia. Wchodzi im w drogę agentka FBI. Bandyci biorą ją na zakładniczkę. Między nią a Jackiem rodzi się uczucie. Przewrotna love story z nominowanym do Oscara scenariuszem.

*160 min* USA 1998 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, J. Lopez, V. Rhames, D. Farina

### Strzępy

ŚR *TVP Kultura, 21.00*

Lekarz stwierdza u Gerarda początki alzheimera. Syn jednak nie chce wysłać seniora do ośrodka pomocy. Ta decyzja prowadzi do licznych konfliktów w rodzinie. Film wyróżniony trzema Złotymi Lwami.

*110 min* Polska 2022 reż. B. Dzianowicz, wyk. M. Żurawski, G. Przybył, A. Radzikowska, P. Król

## CZWARTEK

### Wojownicze żółwie ninja

CZ *Paramount Network, 17.50*

Shredder zdobywa władzę nad Nowym Jorkiem. Zmutowane żółwie krzyżują jego plany. Fabularna odsłona losów komiksowych postaci stworzonych przez Kevina Eastmana i Petera Lairda.

*130 min* USA 2014 reż. J. Liebesman, wyk. M. Fox, W. Arnett, W. Fichtner, A. Ritchson

PREMIERA W TV

### Zięć prawie idealny

CZ *TV Puls, 20.00*

Córka psychoanalityka Berangera mówi mu, że znalazła mężczyznę idealnego. Okazuje się nim Damien, jego uciążliwy pacjent. Na ekranie weteran francuskiej komedii Christian Clavier.

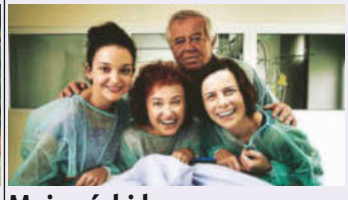
*120 min* Francja/Belgia 2024 reż. A. Lemort, wyk. C. Clavier, B. Lecaplain, C. Chust, C. Réali

### Sposób na teściową

CZ *TVN, 22.40*

Charlie poznaje lekarza. Czuje, że to miłość jej życia. Idyllę burzy zaborcza matka wybranka, która nie akceptuje ich związku. Pierwsza po piętnastu latach przerwy rola Jane Fondy.

*125 min* Niemcy/USA 2005 reż. R. Luketic, wyk. J. Lopez, J. Fonda, M. Vartan, M. Mazur



### Moje córki krowy

CZ *TVP Kobieta, 22.30*

Rodzinny dramat na nowo zbliża do siebie gwiazdę seriali i jej siostrę. Atutem produkcji są znakomite role Agaty Kuleszy i Gabrieli Muskały. Reżyserka wykorzystała własne doświadczenia.

*100 min* Polska 2015 reż. K. Dębska, wyk. A. Kulesza, G. Muskała, M. Dzięgziel, Ł. Simlat

## SENSACJA I THRILLER

### Akt zemsty

**PO** ***TV Puls, 20.00***

Żona i córka cenionego prawnika Franka Valery, w tej roli Antonio Banderas, zostają zamordowane. Mężczyzna chce na własną rękę odnaleźć i ukarać winnych. Zaczyna szkolić się w sztukach walki.

***115 min*** **Bułgaria/USA 2017 reż. I. Florentine, wyk. A. Banderas, K. Urban, P. Vega, C. Serafini**

NA FAKTACH

### Jestem mordercą

**WT** ***Kino Polska, 22.10***

Lata 70. Seryjny morderca terroryzuje Śląsk. Młody milicjant Janusz Jasiński aresztuje podejrzanego. Ambicja sprawia, że ignoruje niejednoznaczność dowodów. Psychologiczne kino inspirowane historią wampira z Zagłębia.

***150 min*** **Polska 2016 reż. M. Pieprzyca, wyk. M. Haniszewski, A. Jakubik, A. Kulesza, K. Staniec**

### Baby Driver

**ŚR** ***Polsat Film, 21.00***

Młody kierowca współpracuje z gangsterami. Gdy poznaje Deborah, chce odciąć się od półświatka. Boss zmusza chłopaka do skoku, który zmieni jego przyszłość. Trzy nominacje do Oscara i jedna do Złotego Globu.

***145 min*** **Wlk. Bryt./USA 2017 reż. E. Wright, wyk. A. Elgort, J. Bernthal, J. Hamm, K. Spacey**

### Pierwszy śnieg

**CZ** ***Polsat, 22.50***

Harry Hole i Katrine tropią mordercę. Zbrodnie mają związek z wydarzeniami z przeszłości. Ekranizację siódmej części kryminalnego cyklu Jo Nesbo wyreżyserował twórca „Szpiega".

***150 min*** **Wlk. Bryt./USA/Szwecja 2017 reż. T. Alfredson, wyk. M. Fassbender, R. Ferguson**

## AKCJA I PRZYGODA

### Gladiator

**PO** ***TVN, 22.25***

Rok 180. Umierający cesarz chce, by tron objął zwycięski wódz rzymskiej armii, Maximus. Zazdrosny syn władcy rozkazuje zabić rywala i jego rodzinę. Wojskowy trafia do szkoły gladiatorów. Planuje zemstę. Pięć Oscarów.

***200 min*** **USA/Wielka Brytania/Malta 2000 reż. R. Scott, wyk. R. Crowe, J. Phoenix, C. Nielsen**

### Zawrotna prędkość

**WT** ***TV Puls, 21.55***

Andrew i jego brat zostają przyłapani na próbie kradzieży bugatti. Właściciel auta składa im propozycję nie do odrzucenia. Kino akcji z szybkimi samochodami i ekranową Marylin Monroe, Aną de Armas, w jednej z ról.

***115 min*** **Belgia/Fr./USA 2017 reż. A. Negret, wyk. S. Eastwood, F. Thorp, A. de Armas, G. Weiss**

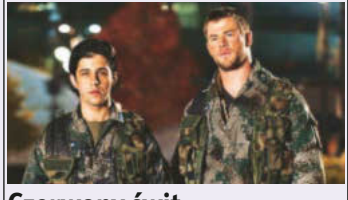
NA FAKTACH

### Żywioł. Deepwater Horizon

**ŚR** ***TV Puls, 20.00***

Rekonstrukcja katastrofy w Zatoce Meksykańskiej. Harrell i Mike przybywają na platformę wiertniczą, by nadzorować rozruch wydobycia ropy. Dochodzi do eksplozji. Służby ratownicze nie są w stanie pomóc załodze.

***125 min*** **Hongkong/USA 2016 reż. P. Berg, wyk. M. Wahlberg, K. Russell, D. M. Griffin**



### Czerwony świt

**CZ** ***STOPKLATKA, 20.00***

Wojska Korei Północnej atakują USA. Młodzi Amerykanie rozpoczynają walkę partyzancką. Dynamiczne kino akcji ukazujące niepokojącą wizję przyszłej sytuacji politycznej.

***115 min*** **USA 2012 reż. D. Bradley, wyk. C. Hemsworth, J. Hutcherson, I. Lucas, J. Peck**

## HORROR I SF

### Venom 2: Carnage

**PO** ***Super Polsat, 23.10***

W drugiej części widowiskowej opowieści o dziennikarzu i żyjącym w jego ciele symbioncie na scenę wkracza Carnage, jedna z najbardziej demonicznych postaci uniwersum Marvela. Superbohater musi stawić mu czoło.

***120 min*** **USA/Chiny 2021 reż. A. Serkis, wyk. T. Hardy, W. Harrelson, M. Williams, N. Harris**

### Marsjanin

**WT** ***Polsat, 20.35***

Nominowana do Oscara w siedmiu kategoriach galaktyczna robinsonada. Podczas misji astronauta Watney zostaje uznany za martwego i pozostawiony na Czerwonej Planecie. Nie tracąc hartu ducha, podejmuje walkę o życie.

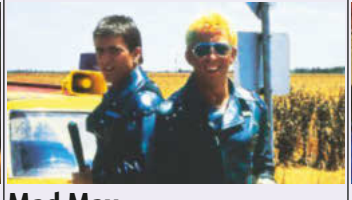
***185 min*** **USA/Wlk. Bryt./Jordania 2015 reż. R. Scott, wyk. M. Damon, J. Chastain, K. Wiig**

### Raport mniejszości

**ŚR** ***STOPKLATKA, 20.00***

Rok 2054. Troje jasnowidzów przewiduje zbrodnie zanim do nich dojdzie. Oskarżony o przyszłe morderstwo agent musi udowodnić, że wbrew przepowiedni jego los nie jest przesądzony. Na podstawie prozy Philipa K. Dicka.

***180 min*** **USA 2002 reż. S. Spielberg, wyk. T. Cruise, M. von Sydow, S. Harris, N. McDonough**



### Mad Max

**CZ** ***Warner TV, 22.00***

Na pustyniach Australii rządzą gangi motocyklowe. Policjant, któremu zabito bliskich, planuje zemstę na oprawcach. Ikoniczna rola Mela Gibsona będącego wówczas u progu sławy.

***115 min*** **Australia 1979 reż. G. Miller, wyk. M. Gibson, J. Samuel, H. Keays-Byrne, S. Bisley**

## KLASYKA

### Titanic

**PO** ***Polsat, 20.35***

Rose podczas rejsu transatlantykiem poznaje ubogiego artystę Jacka. Rodzi się między nimi płomienne uczucie. Jedno z najbardziej kasowych dzieł w historii kinematografii, uhonorowane jedenastoma Oscarami.

***250 min*** **USA/Meksyk/Australia 1997 reż. J. Cameron, wyk. L. DiCaprio, K. Winslet, B. Zane**

### Pretty Woman

**WT** ***Polsat Film, 22.55***

Niezapomniana komedia z lat 90., wykorzystująca motyw z bajki o Kopciuszku. Kreację Julii Roberts wyróżniono nominacją do Oscara. Dżentelmen zakochuje się w prostytutce. Wprowadza ją w świat elit.

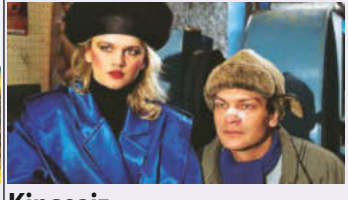
***150 min*** **USA 1990 reż. G. Marshall, wyk. J. Roberts, R. Gere, R. Bellamy, J. Alexander**

### Wyjście awaryjne

**ŚR** ***TVN Fabuła, 20.00***

Bożena Dykiel w satyrze na drobnomieszczańską moralność. Energiczna naczelniczka gminy dowiaduje się, że jej niezamężna córka jest w ciąży. Chce zapobiec skandalowi. Wypadki toczą się w błyskawicznym tempie.

***120 min*** **Polska 1982 reż. R. Załuski, wyk. B. Dykiel, M. Gładkowska, A. Golejewski**



### Kingsajz

**CZ** ***Kino Polska, 20.00***

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

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

Iga Świątek w połowie sierpnia wygrała zawody w Toronto. Był to jej pierwszy triumf w turnieju WTA od niemal jedenastu miesięcy.

Maja Chwalińska nie osiągała ostatnio wyników na miarę finalistki French Open.

Hubert Hurkacz przed US Open wystąpił w turnieju ATP Challenger w Cancun.

TENIS • US OPEN W NOWYM JORKU

# Tenisowy finał lata

Czas na ostatnią wielkoszlemową imprezę w sezonie, określaną największym show w kalendarzu białego sportu. Przed nami jej 146. edycja. Oby z mocnym polskim akcentem.

**1. RUNDA ND 30.08 godz. 18.00 EUROSPORT 1**

Arthur Ashe Stadium to centralny obiekt kompleksu USTA Billie Jean King National Tennis Center, na którym rozgrywany jest US Open. Jego trybuny pomieszczą niemal 23 tysiące kibiców, co czyni go największą tenisową areną świata. O występie w tym wyjątkowym miejscu marzy każdy zawodnik, ale tylko najlepsi z najlepszych mogą świętować tu wielkoszlemowy sukces. Dla kogo tym razem ten stadion okaże się szczęśliwy?

## Iga na fali

Przed czterema laty triumfowała tam Iga Świątek. Choć Raszynianka w bieżącym sezonie nie jest w szczytowej formie, jej zwycięstwo w Toronto natchnęło polskich kibiców nadzieją, że i w Nowym Jorku może pokazać się z dobrej strony. Świątek nie będzie jedyną Polką w rywalizacji singlistek. Wystąpią także Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette. Dla pierwszej z nich będzie to debiut w głównej drabince US Open. By liczyć na dobry wynik, finalistka tegorocznego Rolanda Garrosa musi jednak zaprezentować lepszy tenis niż podczas zawodów poprzedzających imprezę w mieście, które nigdy nie śpi. Z turnieju w Toronto odpadła już w drugiej rundzie, a w Cincinnati – w 1/16 finału. Tytułu mistrzowskiego będzie bronić Aryna Sabalenka. Białorusinka celuje w trzeci z rzędu triumf w Nowym Jorku.

## Wyścig z czasem

W zmaganiach singlistów wezmą udział dwaj Polacy: Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak. Obaj w ostatnich tygodniach nie mogli być zadowoleni ze swoich występów. Robili jednak, co w ich mocy, by zbudować formę na US Open. Dla Hurkacza nie jest to szczęśliwy turniej. Dotąd nie udało mu się przebrnąć drugiej fazy. Najlepszy wynik Majchrzaka to jak na razie trzecia runda – zagrał w niej w 2019 i 2025 roku. W ubiegłym sezonie rywalizację singlistów na nowojorskich kortach wygrał Carlos Alcaraz. Hiszpan od kwietnia leczy jednak kontuzję nadgarstka i ściga się z czasem, by móc stanąć do obrony tytułu. W podobnej sytuacji jest Jannik Sinner. Lider rankingu ATP od czasu triumfu w tegorocznym Wimbledonie nie pojawił się na korcie przez uraz kolana. Wobec problemów największych gwiazd tenisa na faworyta zawodów wyrasta Alexander Zverev. Mistrz French Open 2026 spróbuje poprawić wynik sprzed sześciu lat, gdy przegrał w finale z Dominikiem Thiemem. Główną część nowojorskiej imprezy poprzedzi turniej mikstów. W dniach 24-26 sierpnia o milion dolarów zawalczy szesnaście par, m.in. Aryna Sabalenka i Novak Djoković oraz Iga Świątek i Casper Ruud. **TJ**

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN • ELIMINACJE MŚ

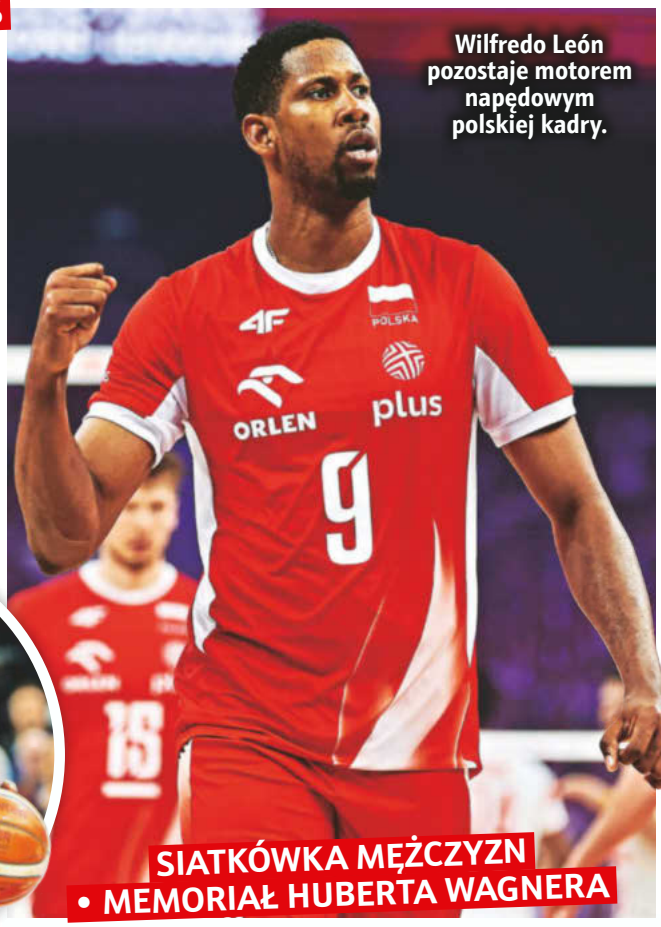
# Zaskoczyć mistrzów

**POLSKA – NIEMCY ND 30.08 godz. 14.35 TVP SPORT**

Mateusz Ponitka i spółka kontynuują walkę o prawo występu w światowym czempionacie w Katarze. 27 sierpnia, na początek ostatniej rundy eliminacji, zagrali na wyjeździe z Izraelem. Przed nimi bój w Ergo Arenie z aktualnymi mistrzami globu. Niemcy stawią się w Gdańsku w bardzo silnym składzie na czele z Dennisem Schröderem i sześcioma innymi graczami z NBA. Z kolei selekcjoner polskiej kadry, Igor Milicić, nie mógł powołać Jeremy'ego Sochana. Nasz rodzynek w najlepszej lidze świata jest skupiony na budowaniu swojej pozycji w Portland Trail Blazers. Do dyspozycji trenera będzie za to Jordan Loyd. Czy pomoże on Biało-Czerwonym pokonać Niemców po raz pierwszy od 2017 roku? **TJ**

Aleksander Balcerowski niedawno podpisał kontrakt z FC Barceloną.

Dennis Schröder gra w NBA od 2013 roku.




Wilfredo León pozostaje motorem napędowym polskiej kadry.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • MEMORIAŁ HUBERTA WAGNERA

# Sprawdzian formy

**POLSKA – SŁOWENIA PT 28.08 godz. 20.30 POLSAT SPORT 1**

Biało-Czerwoni nie mieli dużo czasu na świętowanie drugiego z rzędu triumfu w Lidze Narodów. Ich plany pokrzyżował trochę opóźniony lot z Ningbo, gdzie odbył się turniej finałowy. W efekcie kadra Nikoli Grbicia wróciła do kraju dzień później, niż planowała, w środę 5 sierpnia. Co więcej, nie razem, a w trzech grupach. Siatkarze dostali kilka dni wolnego, a następnie w komplecie zjawili się w Zakopanem, gdzie rozpoczęli treningi przed najważniejszą imprezą w tym sezonie – startującymi już 9 września mistrzostwami Europy. Polacy przystąpią do turnieju organizowanego przez Włochy, Bułgarię, Rumunię i Finlandię w roli obrońców tytułu. Ważnym sprawdzianem przed startem tej misji będzie 23. Memoriał Huberta Wagnera. Podczas zawodów w krakowskiej TAURON Arenie Polacy zmierzą się z drużynami z najwyższej półki. Zaczną od starcia ze Słowenią. Następnie zagrają z Amerykanami (SO 29.08 godz. 16.30 Polsat Sport 1), których niedawno pokonali w finale Ligi Narodów. Na zakończenie zmierzą się z mistrzami olimpijskimi, Francuzami (ND 30.08 godz. 16.30 Polsat Sport 1). Ich cel jest taki sam jak przed każdą imprezą – chcą być najlepsi. W przypadku Memoriału Wagnera byłoby to już ich dwunaste zwycięstwo. **TJ**

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • SUPERPUCHAR POLSKI

# Krajowi giganci w akcji

**INDUSTRIA KIELCE – WISŁA PŁOCK SO 29.08 godz. 19.00 POLSAT SPORT 2**

W klubie z Kielc doszło do największej rewolucji personalnej od lat. Najpierw odszedł trener Tałant Dujszebajew, który pełnił tę funkcję od 2014 roku, a następnie jego synowie, Alex i Daniel, ważni piłkarze zespołu. Ich śladem podążyli Jorge Maqueda i Klemen Ferlin. Tego ostatniego zastąpi Dejan Milosavljev, jeden z najlepszych golkiperów na świecie. Oprócz Serba nowymi twarzami w szeregach 21-krotnych mistrzów Polski będą m.in. Luka Klarica i Julien Bos. Każdy z nich szybko zyska okazję, by poczuć atmosferę świętej wojny w polskim wydaniu. Wiślacy nie ułatwią im debiutu. Do meczu w Łodzi przystąpią z zamiarem odzyskania Superpucharu, który rok temu stracili na rzecz Industrii. **TJ**

W poprzednim meczu o Superpuchar Industria pokonała Wisłę po rzutach karnych.

Tomasz Fornal został uznany MVP turnieju finałowego Ligi Narodów 2026.

## PIŁKA NOŻNA

**PT** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Wisła Płock – Korona

**PT** Betclic 1. Liga TVP Sport
18.10 Mecz: Pogoń Grodzisk Mazowiecki – Termalica

**PT** 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
18.25 Mecz: Eintracht Brunszwik TSV – Hertha BSC

**PT** (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
18.25 Mecz: VfL Bochum – VfL Osnabrück

**PT** Liga saudyjska Polsat Sport 3
19.55 Mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC

**PT** Liga niemiecka Eleven Sports 2
20.20 Mecz: Bayern – Stuttgart

**PT** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Legia – Śląsk Wrocław

**PT** Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: AC Milan – Venezia FC

**PT** Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: Lille OSC – PSG

**PT** Betclic 1. Liga TVP Sport
20.40 Mecz: Odra Opole – ŁKS Łódź

**PT** Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Crystal Palace FC – Manchester City FC

**PT** (P) Liga portugalska Eleven Sports 4
21.10 Mecz: Rio Ave FC – Sporting

**SO** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: Radomiak – Cracovia

**SO** 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55 Mecz: 1. FC Heidenheim – Dynamo Drezno

**SO** (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
12.55 Mecz: FC Energie Cottbus – SpVgg Greuther Fürth

**SO** (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
12.55 Mecz: Karlsruher SC – VfL Wolfsburg

**SO** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Motor Lublin – Piast

**SO** Liga angielska CANAL+ Extra 5
14.55 Mecz: Sunderland – Fulham

**SO** (P) Liga niemiecka Eleven Sports 4
15.20 Mecz: Mainz 05 – Paderborn

**SO** (P) Liga niemiecka Eleven Sports 1
15.20 Mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach

**SO** (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: SV 07 Elversberg – Bayer 04 Leverkusen

**SO** Betclic 1. Liga TVP 3
15.25 Mecz: Polonia Warszawa – Lechia Gdańsk

**SO** Liga angielska CANAL+ Extra 2
15.55 Mecz: Coventry City FC – Hull City AFC

**SO** Liga hiszpańska CANAL+ Sport
16.55 Mecz: Levante – Real Betis

**SO** Mecz Gwiazd TVN
17.00 Polska – Francja

**SO** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Wisła Kraków – Wieczysta Kraków

**SO** Liga niemiecka Eleven Sports 1
18.20 Mecz: Borussia Dortmund – Hamburger SV

**SO** (P) Liga włoska Eleven Sports 3
18.25 Mecz: AC Monza – Udinese

**SO** Liga włoska Eleven Sports 4
18.25 Mecz: ACF Fiorentina – Frosinone Calcio

**SO** (P) Liga portugalska Eleven Sports 2
18.55 Mecz: Académico de Viseu – FC Porto

**SO** Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.55 Mecz: Real Sociedad – RCD Espanyol

**SO** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Pogoń Szczecin

**SO** Betclic 2. Liga TVP Sport
20.10 Mecz: Zawisza Bydgoszcz – Legia II Warszawa

**SO** (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Juventus FC – Parma Calcio 1913

**SO** Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: Olympique Lyon – Le Havre AC

**SO** Liga francuska Eleven Sports 4
20.40 Mecz: Stade Brestois 29 – Toulouse FC

**SO** Liga hiszpańska CANAL+ Sport
21.25 Mecz: Sevilla – Atletico

**ND** Liga holenderska Polsat Sport 3
12.10 Mecz: FC Utrecht – PSV

**ND** (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 1
13.25 Mecz: 1. FC Magdeburg – Holstein Kiel

**ND** (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
13.25 Mecz: FC St. Pauli – FC Kaiserslautern

**ND** 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
13.25 Mecz: SV Darmstadt 98 – Hannover 96

**ND** Betclic 1. Liga TVP Polonia
14.15 Mecz: Arka Gdynia – Polonia Bytom

**ND** (P) Liga holenderska Polsat Sport 3
14.25 Mecz: Feyenoord Rotterdam – ADO Den Haag

**ND** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Raków – Jagiellonia

**ND** Liga angielska CANAL+ Extra 1
14.55 Mecz: Chelsea – Brighton

**ND** Liga angielska CANAL+ Extra 6
14.55 Mecz: Leeds – Brentford

**ND** (P) Liga francuska Eleven Sports 3
14.55 Mecz: Paris FC – OGC Nice

**ND** (P) Liga niemiecka Eleven Sports 1
15.20 Mecz: SC Freiburg – Werder

**ND** Liga holenderska Polsat Sport 3
16.40 Mecz: SC Telstar – Ajax

**ND** Liga hiszpańska CANAL+ Sport 2
16.55 Mecz: Real Madryt – Malaga

**ND** (P) Liga francuska Eleven Sports 3
17.10 Mecz: Stade Rennais FC – Le Mans FC

**ND** Liga niemiecka Eleven Sports 2
17.20 Mecz: Augsburg – Schalke 04

**ND** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice

**ND** Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.25 Mecz: Manchester United – Ipswich Town FC

**ND** Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Napoli – Como 1907

**ND** Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Górnik Łęczna – Rekord Bielsko-Biała

**ND** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Widzew Łódź – Lech

**ND** Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: AS Monaco – Olympique Marsylia

**ND** (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Cagliari Calcio – Inter Mediolan

**ND** Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: SS Lazio – Genoa CFC

**PO** (P) Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: US Lecce – AS Roma

**PO** Liga hiszpańska CANAL+ Sport
19.25 Mecz: CA Osasuna – Getafe

**PO** (P) Liga portugalska Eleven Sports 2
19.40 Mecz: SL Benfica – GD Estoril Praia

**PO** (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Atalanta – Bologna

**PO** (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Aston Villa – Arsenal

**WT** STS Puchar Polski TVP Sport
14.25 Mecz 1. rundy: Korona II Kielce – Radomiak Radom

**WT** STS Puchar Polski TVP Sport
17.25 Mecz 1. rundy: Odra Opole – Wisła Kraków

**WT** STS Puchar Polski TVP Sport
20.30 Mecz 1. rundy: Motor Lublin – Legia Warszawa

**WT** Puchar Niemiec Eleven Sports 1
20.40 Mecz 1. rundy: HEBC Hamburg – Borussia Dortmund

**ŚR** STS Puchar Polski TVP Sport
17.25 Mecz 1. rundy: Znicz Pruszków – Cracovia

**ŚR** STS Puchar Polski TVP Sport
20.30 Mecz 1. rundy: Widzew Łódź – Korona Kielce

**ŚR** (P) Puchar Niemiec Eleven Sports 1
20.40 Mecz 1. rundy: VfL Osnabrück – Bayern Monachium

**CZ** STS Puchar Polski TVP Sport
14.25 Mecz 1. rundy: Avia Świdnik – Wieczysta Kraków

**CZ** STS Puchar Polski TVP Sport
17.25 Mecz 1. rundy: GKS Tychy – ŁKS Łódź

**CZ** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Raków Częstochowa – Górnik Zabrze

**CZ** PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Lech – Jagiellonia

**CZ** STS Puchar Polski TVP Sport
20.30 Mecz 1. rundy: Śląsk Wrocław – Pogoń Szczecin

**CZ** Liga francuska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Toulouse – Lille OSC

**CZ** Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Real Sociedad – Celta

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

## BOKS

SO **Sheraton Boxing Night w Sopocie** Super Polsat
**20.00** Waga półciężka: Paweł Stępień – Daniel Blenda Dos Santos

## GOLF

PT **Tour Championship** Eurosport 2
**19.00** 2. runda

SO **Tour Championship** Eurosport 2
**19.00** 3. runda

ND **Tour Championship** Eurosport 2
**18.00** Finał

## HOKEJ

CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
**17.50** Mecz: HC Dynamo Pardubice – GKS Tychy

## KOLARSTWO

PT (P) **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**13.30** 7. etap: Vall d'Alba – Aramón Valdelinares

SO (P) **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**15.00** 8. etap: Puçol – Xeraco

ND (P) **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**12.00** 9. etap: Villajoyosa – Alto de Aitana

WT (P) **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**14.45** 10. etap: Alcaraz – Elche de la Sierra

ŚR (P) **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**14.45** 11. etap: Kartagena – Lorca

CZ (P) **Vuelta a Espana** Eurosport 1
**12.45** 12. etap: Vera – Calar Alto

## KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

ND **Eliminacje MŚ** TVP Sport
**14.35** Mecz: Polska – Niemcy

## PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO **ORLEN Ekstraliga** TVP Sport
**13.40** Mecz: UJ Kraków – Lech

## PIŁKA RĘCZNA KOBIET

SO **Superpuchar Polski** Polsat Sport 2
**15.00** Mecz: KGHM MKS Zagłębie Lubin – PGE MKS El-Volt Lublin

WT **ORLEN Superliga Kobiet** Polsat Sport 2
**20.15** Mecz: ELMAS-KPS APR Radom – PGE MKS El-Volt Lublin

## PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO **Superpuchar Polski** Polsat Sport 2
**19.00** Mecz: Industria Kielce – ORLEN Wisła Płock

## SIATKÓWKA KOBIET

PT **ME 2026** Polsat Sport 3
**13.15** Mecz grupy C: Hiszpania – Rumunia

PT **ME 2026** Polsat Sport 1
**14.45** Mecz grupy A: Słowenia – Węgry

PT **ME 2026** Polsat Sport 3
**16.15** Mecz grupy C: Azerbejdżan – Holandia

PT **ME 2026** Polsat; Polsat Sport 1
**17.45** Mecz grupy A: Turcja – Polska

ND **ME 2026** Polsat Sport 2
**18.45** Mecz 1/8 finału

PO **ME 2026** Polsat Sport 1
**14.45** Mecz 1/8 finału

PO **ME 2026** Polsat Sport 1; Polsat Sport 2
**17.45** Mecz 1/8 finału

PO **ME 2026** Polsat Sport 2
**20.20** Mecz 1/8 finału

WT **ME 2026** Polsat Sport 1
**14.45** Mecz 1/8 finału

WT **ME 2026** Polsat Sport 1
**17.45** Mecz 1/8 finału

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 1
**15.45** Mecz ćwierćfinałowy

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 1
**18.45** Mecz ćwierćfinałowy

CZ **ME 2026** Polsat Sport 1
**17.50** Mecz ćwierćfinałowy

CZ **ME 2026** Polsat Sport 1
**20.20** Mecz ćwierćfinałowy

## SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **Memoriał Huberta Wagnera** Polsat Sport 2
**17.20** Mecz: USA – Francja

PT **Memoriał Huberta Wagnera** Polsat Sport 1
**20.30** Mecz: Polska – Słowenia

SO **Memoriał Huberta Wagnera** Polsat Sport 1
**13.50** Mecz: Francja – Słowenia

SO **Memoriał Huberta Wagnera** Polsat Sport 1
**16.30** Mecz: Polska – USA

ND **Memoriał Huberta Wagnera** Polsat Sport 1
**13.50** Mecz: Słowenia – USA

ND **Memoriał Huberta Wagnera** Polsat Sport 1
**16.30** Mecz: Polska – Francja

## SNOOKER

PT **Turniej Wuhan Open** Eurosport 1
**8.00** Mecz półfinałowy

PT **Turniej Wuhan Open** Eurosport 2
**13.30** Mecz półfinałowy

SO **Turniej Wuhan Open** Eurosport 1
**8.00** Mecz finałowy

SO **Turniej Wuhan Open** Eurosport 2
**13.30** Mecz finałowy

## SPORTY WALKI

SO **UFC Fight Night** Polsat Sport 3
**12.00** Walka: Umar Nurmagomedov – Song Yadong

## TENIS

PT **Turniej ATP w Winston-Salem** Polsat Sport 2
**22.00** Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Monterrey** CANAL+ Sport 2
**1.00** Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Winston-Salem** Polsat Sport 2
**22.00** Mecz finałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Monterrey** CANAL+ Sport 2
**1.30** Mecz finałowy gry pojedynczej

ND (P) **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**18.00** Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ND (P) **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 2
**0.00** Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO (P) **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 2
**16.30** Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO (P) **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.30** Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT (P) **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 2
**16.30** Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT (P) **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.45** Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 2
**16.30** Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.45** Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 2
**16.30** Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
**17.45** Mecz 2. rundy gry pojedynczej

## WIOŚLARSTWO

PT (P) **Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026** TVP Sport
**16.25** 2. dzień – finały

SO (P) **Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026** TVP Sport
**11.05** 3. dzień – finały

ND (P) **Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026** TVP Sport
**13.20** 4. dzień – finały

## ŻUŻEL

SO **Drużynowy PŚ** Eurosport 3
**18.30** FIM Speedway World Cup

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
**12.30** Mecz o 5.-6. miejsce

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
**15.00** Mecz o 5.-6. miejsce

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
**16.45** Mecz fazy play-off

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
**19.15** Mecz fazy play-off

Rola handlarza niewolnikami była ostatnią w karierze Olivera Reeda.

Joaquin Phoenix dostał nominację do Oscara za rolę okrutnego cesarza Kommodusa.

Russell Crowe do dziś uważa „Gladiatora" za swój ulubiony film.

*Historia jednego filmu*

GLADIATOR

# Szlachetny jak Maximus

Spektakularne sceny, wspaniali aktorzy i historia ściskająca za serce. Choć krytycy zarzucali produkcji nieścisłości historyczne, widzowie byli zachwyceni.

**GLADIATOR PT 28.08 godz. 20.00 TVN**

Ridley Scott zgodził się wyreżyserować film, kiedy zobaczył obraz Jeana-Léona Gérôme'a z 1872 roku „Pollice Verso", na którym gladiator czeka na znak od cesarza, by dobić przeciwnika. – Ten obraz mówił mi wiele o Cesarstwie Rzymskim, całej jego chwale i niegodziwości. Pomyślałem, że nikt jeszcze porządnie tego nie pokazał – wspominał. Russell Crowe zdecydował się zagrać, bo choć uznał scenariusz za marny, chciał pracować ze Scottem i dostał jego zapewnienie, że wspólnie popracują nad tekstem. Z kolei Oliver Reed przyjął rolę Proxima, bo ucieszył się z darmowego biletu do Londynu, gdzie akurat wystawiano kilka interesujących go sztuk. Wymógł tylko, by nie musiał pracować po 17.00.

„Gladiator" to historia rzymskiego generała Maximusa, który zostaje zdradzony przez syna cesarza i sprzedany w niewolę, stając się ostatecznie gladiatorem. Crowe otrzymał rolę tuż po zakończeniu zdjęć do „Informatora", do którego przytył 18 kg. Musiał je zgubić i jak potem wspominał – wystarczyła do tego codzienna praca na jego australijskiej farmie.

## Plan z przeszkodami

Granie Maximusa kosztowało go jednak sporo zdrowia – miał m.in. złamaną stopę, pękniętą kość biodrową i naciągnięte ścięgna bicepsa. Po wielu scenach walki stracił także na dwa lata czucie w palcu wskazującym prawej ręki. Prawdziwe były też rany na jego twarzy po początkowej scenie bitwy – skaleczył się, gdy koń, którym jechał, wpadł na drzewo.

W zamian Crowe zyskał przyjaciela w Richardzie Harrisie, który grał cesarza Marka Aureliusza. Spędzali razem czas na planie i utrzymywali kontakt aż do śmierci Harrisa w 2002 r. Za to kompletnie nie układało mu się z Oliverem Reedem grającym właściciela gladiatorów. Ten wręcz go nie znosił i unikał, jak tylko mógł. Za to z przyjemnością oddawał się piciu, co skończyło się dla niego tragicznie. Jeszcze w trakcie zdjęć wziął udział w konkursie picia, podczas którego wypił ponoć 12 kieliszków rumu i osiem butelek piwa. Może by i wygrał, ale jego serce odmówiło współpracy i aktor padł na podłogę. Zmarł, a ponieważ nie zdążył ukończyć wszystkich scen, trzeba było komputerowo wygenerować jego postać.

## Trud się opłacił

Scott początkowo planował kręcić sceny w rzymskim Koloseum. Wydało mu się jednak zbyt małe i ostatecznie za milion dolarów zbudowano replikę – miała 16 m wysokości i wykonana była głównie ze sklejki i gipsu. Tylko pierwsze rzędy zapełniali statyści, o wypełnienie reszty zadbali specjaliści od efektów komputerowych. Zdjęcia kręcono przez prawie 5 miesięcy m.in. w Londynie, Maroku i na Malcie. Na potrzeby filmu wyprodukowano ponad 10 tysięcy kostiumów, 20 tysięcy strzał i 27 tysięcy fragmentów zbroi.

Ostatecznie „Gladiator" kosztował 103 mln dol., przyniósł ponad 4 razy tyle zysku, 5 Oscarów (w tym dla Crowe'a i filmu roku 2000), a stworzona przez Hansa Zimmera ścieżka dźwiękowa stała się jedną z najlepiej sprzedających się płyt w historii. Crowe do dzisiaj uważa go za swój ulubiony amerykański film (w Australii wypuszczono nawet znaczek z aktorem jako Maximusem). 24 lata później Scott pokusił się o kontynuację z Paulem Mescalem w roli głównej, jednak film przeszedł bez większego echa. **EGP**

FOT. TVN

Victor i Nathan muszą nauczyć się współpracować.
Wyprawa po legendarny skarb wymagała czasami wielkiej odwagi.

UNCHARTED

# W poszukiwaniu skarbów

**UNCHARTED PT 28.08 godz. 20.15 POLSAT**

W filmowej adaptacji popularnej gry wideo „Uncharted" jedną z głównych postaci zagrał Tom Holland. Wcześniej musiał przejść intensywne szkolenie kaskaderskie. Ale nie uchroniło go to przed stłuczeniami i mniejszymi urazami. Aktor przyznał jednak, że choć z planu często schodził utykając, efekt na ekranie był tego wart. Młody Nathan Drake (Holland) pracuje jako barman w Nowym Jorku i dorabia drobnymi kradzieżami. Gdy łowca skarbów Victor Sullivan (Mark Wahlberg) proponuje mu udział w wyprawie po zaginiony przed 500 laty skarb portugalskiego żeglarza Ferdynanda Magellana, nie waha się. Razem ruszają w szaloną podróż. **MP**

SEKSMISJA

# Wiktoria i inne aluzje

**SEKSMISJA PT 28.08 godz. 20.00 STOPKLATKA**

Sierpień 1991 roku. Dwaj śmiałkowie dają się zahibernować na trzy lata, ale budzą się dopiero w 2044 roku – w podziemnym świecie, w którym mężczyźni wyginęli, a władzę sprawują kobiety. Maks (Jerzy Stuhr) i Albert (Olgierd Łukaszewicz) szybko przekonują się jednak, że oficjalna wersja historii ma niewiele wspólnego z prawdą. Juliusz Machulski połączył w „Seksmisji" (1984) komedię science fiction z kąśliwą satyrą na propagandę i totalitaryzm. Cenzura wycięła m.in. słynne zdanie: „Kierunek: wschód. Tam musi być jakaś cywilizacja!". A scena ze znakiem „V" miała podobno odwrócić uwagę cenzorów od innych politycznych aluzji. Czasy się zmieniły, ale film wciąż bawi i zaskakuje. **MAM**

Kultowa komedia
Maks i Albert za chwilę zapadną w sen.

Ada straci kontakt z Olegiem.

DRELICH

# Ryzykowny plan

**DRELICH PT 28.08 godz. 21.25 TVP 1**

W przedostatnim odcinku serialu sytuacja robi się napięta! Marek Drelich (Filip Pławiak) przyjeżdża do Trójmiasta, chcąc rozprawić się z Wójcikiem (Paweł Małaszyński) i jego ludźmi. Namawia Milenę (Marta Żmuda Trzebiatowska), by podłożyła podsłuch w gabinecie męża. Dzięki temu poznaje szczegóły spotkania gangstera z rosyjską mafią oraz trasę konwoju z pieniędzmi. Ma zaledwie kilka godzin na realizację ryzykownego planu. Początkowo wszystko przebiega zgodnie z założeniami, lecz sytuacja wymyka się spod kontroli. Wójcik znajduje podsłuch, a w klubie Luna wybucha zamieszanie. Tymczasem Ada (Natalia Szczypka) podejrzewa Drelicha o to, że stoi za zniknięciem Olega (Nataniel Pągowski)... **MAM**

REKLAMA

Fot.: East News, Sony Pictures Entertainment (2), TVP

## TVP 1 DVB-T2

**4.35 Splątane losy** (32) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**5.25 Akacjowa 38** (927) – telenowela, Hiszpania 2018
**6.30 I Choose Poland** (14) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
**7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
**7.30 Welon, fura i brawura** (13) – reality show, Polska 2023
**8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**8.10 Pogoda Info**
**8.15 Noce i dnie** (6): Miłość – serial obyczajowy, Polska 1977 (patrz obok)
**9.15 Ranczo 10** (120): Próba ognia – serial obyczajowy, Polska 2016
**10.05 Komisarz Alex 24** (303): Punk is Dead – serial kryminalny, Polska 2025
**11.00 Ojciec Mateusz 19** (245): Salowy – serial kryminalny, Polska 2018
**12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
**12.30 Agropogoda**
**12.40 Magazyn rolniczy**
**13.00** Natura w Jedynce: **Podróż przez życie** (3-ost.): Dziedzictwo – film dokumentalny, USA 2017
**14.00 Splątane losy** (33) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**15.10 Pogoda Info**
**15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
**16.00 Dziedzictwo** (1015) – serial obyczajowy, Turcja 2020
**17.00 Teleexpress, Pogoda**
**17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
**18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
**18.25 Akacjowa 38** (944) – telenowela, Hiszpania 2018
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
**20.10 Sport, Pogoda**
**20.30 Ojciec Mateusz 35** (450) – serial kryminalny, Pol. 2026
**21.25 Drelich** (6) – serial krym., Polska 2025 (patrz obok)
**22.25 Kobieta sukcesu** – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Robert Wichrowski, wyk. Mikołaj Roznerski, Agnieszka Więdłocha, Bartosz Gelner, Julia Wieniawa-Narkiewicz (patrz obok)
**0.20 Londyński bulwar** – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2010, reż. William Monahan
**2.10 Morderstwa w Nimes** – film kryminalny, Francja 2024, reż. Anne Pejean
**3.50 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
**4.10 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
**4.30 Reporterzy** – mag.
**4.40 Oko na świat** – mag. ▶ **5.00**

8.15 OBYCZAJOWY

**Noce i dnie** (6)

W Serbinowie wybucha epidemia tyfusu. W obawie o zdrowie dzieci Barbara (Jadwiga Barańska, zdj.) zabiera je do Kalińca. Bogumił (Jerzy Bińczycki, zdj.) zostaje w majątku sam. Poznaje uroczą córkę pana Woynarowskiego. Ksawunia zakochuje się w nim i namawia na rozwód. **60 min**

21.25 KRYMINALNY

**Drelich** (6)

Dzięki podsłuchowi założonemu przez Milenę Drelich (Filip Pławiak, zdj.) zdobywa informacje o szykowanym spotkaniu Wójcika z rosyjską mafią oraz trasie konwoju przewożącego pieniądze. Przygotowuje atak. Gdy przystępuje do realizacji planu, wszystko zaczyna się komplikować. Ada traci kontakt z Olegiem. **60 min**

22.25 KOMEDIA

**Kobieta sukcesu**

Amanda (Agnieszka Więdłocha, zdj.), szefowa firmy sprzedającej karmę dla zwierząt, ma kłopoty w pracy. Do tego jej związek przechodzi kryzys. Zaradna kobieta wciela w życie zuchwały plan. **115 min**

## TVP 2 DVB-T2

**5.00 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
**5.30 M jak miłość** (1826) – serial obyczajowy, Polska 2024
**6.25 Anna Dymna – spotkajmy się:** Halina Zielonka – talk-show
**6.55 Barwy szczęścia** (3385) – serial obyczajowy, Polska 2026
**7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
**7.55 Pytanie na śniadanie**
**11.30 Operacja zdrowie** (45): Artroskopia kolana – magazyn medyczny, Polska 2025
**12.00 Rodzinka.pl** (88): Niezależność – serial komediowy, Polska 2013
**12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**13.15 Panna młoda** (182) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
**14.35 Na sygnale** (908): Strefa śmierci – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Zespół Góry jedzie do wypadku na budowie. Na mężczyznę spadła belka stropowa. Podczas reanimacji pojawiają się komplikacje. Martyna i Basia pomagają pobitemu przez doktoranta profesorowi. **30 min**
**15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (465) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
**16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**16.35 Familiada** – teleturniej
**17.20 Panna młoda** (183) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Od pierwszego dnia na stanowisku Hancer musi mierzyć się z uszczypliwościami Cihana. Sila zostaje chłodno przyjęta przez Mukadder. Engin przekazuje Hancer komputer należący do Yasemin. **55 min**
**18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
**18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
**19.25 Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
**20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Tarnów – widowisko, Polska 2026
**22.10 To jest grane – wakacyjnie** (103) – program muzyczny, Polska 2026
**22.50 Piknik Country 2026** (1, 2): Gala 45-lecia, część 1 i 2 – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
**0.50 Psy 2. Ostatnia krew** – film sensacyjny, Polska 1994, reż. Władysław Pasikowski Franz Maurer (Bogusław Linda) po wyjściu z więzienia zaczyna pracę dla handlarza bronią. Wciąga do gangu dawnego kolegę ze służby. **115 min**
**2.45 Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
**3.45 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025 ▶ **4.15**

15.05 OBYCZAJOWY

**La Promesa – pałac tajemnic** (465)

Petra nie potrafi otrząsnąć się po upokorzeniu ze strony markiza. Manuel (Arturo Sancho, zdj.) chce, by Jana była szczęśliwa, nawet jeśli on nie wróci z wojny. Cruz i Alonso cieszą się, że ich syn żyje. Gamarra ujawnia, że hrabiego otruto cykutą. **55 min**

19.25 OBYCZAJOWY

**Barwy szczęścia** (3386)

Beztroski poranek Ewy i Romea przerywa lawina wiadomości od Elżbiety i Aldony. Damian wdaje się w bójkę ze zwolnionym podwładnym. Weronika po spotkaniu z Madzią jedzie na galę Złotego Pióra Dziennikarstwa, gdzie wraz z Modrzyckim (Piotr Ligienza, zdj.) staje się gwiazdą wieczoru. **35 min**

22.50 WIDOWISKO

**Piknik Country 2026** (1, 2)

Głównym punktem programu był Koncert Galowy 45-lecia. Zostały przypomniane przeboje z całej historii wydarzenia. Na scenie pojawili się m.in. Lonstar i Andrzej Rybiński (zdj.). **120 min**

## POLSAT DVB-T2

**4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
**5.25 Telezakupy TV Okazje**
**6.00 Nowy dzień** – program informacyjny
**8.30 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
**11.20 Dlaczego ja?** (1572, 1573): Szczęście sprzyja odważnym; Złe oko – serial paradokumentalny, Polska 2026 Wdowa Eliza dziedziczy pokaźny majątek po babci. Zatrudnia Kacpra do opieki nad synkiem. Wkrótce poznaje bogatego Alfreda i przyjmuje jego oświadczyny. Ignoruje ostrzeżenia, że mężczyzna jest oszustem. Sytuacja staje się dramatyczna, kiedy znika jej dziecko. **120 min**
**13.20 Gliniarze** (940, 941): Gangster; Wiatr zmian – serial paradokumentalny, Polska 2024 Porwano kobietę i jej dziecko. Matka zaginionej mówi Olgierdowi i Krystianowi, że odpowiedzialność za tę sytuację ponosi zięć, który prowadzi klub nocny. Policjanci nie wykluczają jego udziału w przestępstwie, tym bardziej że mężczyzna kłamie. **130 min**
**15.30 Wydarzenia 24**
**15.50 Pogoda**
**15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
**16.35 Gliniarze** (1138): Uliczna sprawiedliwość – serial paradokumentalny, Polska 2025 Po meczu drużyn z ligi okręgowej dochodzi do napadu na nastoletnich braci. Detektywi wkraczają w świat piłkarskich bojówek i porachunków pseudokibiców. Po skończonej służbie Kuba i Krzysiek udzielają pomocy nieprzytomnej kobiecie. Ktoś w tym czasie kradnie plecak ze służbową dokumentacją. Roguz obawia się konsekwencji. **70 min**
**17.45 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Turcja – Polska **(live)** (patrz obok)
**20.15 Uncharted** – film przygodowy, USA/Hiszpania 2022, reż. Ruben Fleischer, wyk. Tom Holland, Mark Wahlberg, Antonio Banderas, Sophia Ali (patrz obok)
**22.50 Jurassic World** – film s.f., USA 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio (patrz obok) Produkcję wyróżniono siedmioma nominacjami do Saturna. Autorem ścieżki dźwiękowej jest laureat Oscara i Złotego Globu za „Odlot", Michael Giacchino. **155 min**
**1.25 Łowca androidów** – film s.f., USA/Hongkong 1982, reż. Ridley Scott
**4.05 Kabaretowa Ekstraklasa** (104) – program rozrywkowy, Polska 2017

17.45 SPORT

**Mistrzostwa Europy 2026**

W swoim ostatnim meczu fazy grupowej Biało-Czerwone zmierzą się z najsilniejszymi rywalkami, czyli Turczynkami. Współgospodynie imprezy bronią tytułu mistrzyń Europy. W tym roku pokazały już imponującą dyspozycję, wygrywając Ligę Narodów. **150 min**

20.15 PRZYGODOWY

**Uncharted**

Nowy Jork. Złodziej Nathan (Tom Holland, zdj.) przyjmuje propozycję Victora Sullivana (Mark Wahlberg, zdj.), który chce zorganizować wyprawę mającą na celu odnalezienie skarbu żeglarza Magellana. Niebawem wyruszają w podróż. Ich rywalem jest bezwzględny Santiago Moncada (Antonio Banderas). **155 min**

22.50 FILM SF

**Jurassic World**

By przyciągnąć turystów do parku rozrywki, naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Niebezpieczny gad ucieka z laboratorium. Schwytać go próbuje były wojskowy Owen (Chris Pratt, zdj.). **155 min**



▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1743) – serial paradokumentalny, Polska 2025
**6.50 Kuchenne rewolucje** (7) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
**11.25 Babski biznes** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
**12.35 Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywk., Pol. 2019
W pewnej niewielkiej restauracji na warszawskim Kole Nepalczyk Bikram podaje kuchnią tajską. Niestety, lokal na siebie nie zarabia. Właściciel zdecydował się więc wezwać na pomoc ekspertkę, Magdę Gessler. **65 min**
**13.40 Ukryta prawda** (1547, 1548, 1595) – serial paradokumentalny, Polska
W lombardzie, w którym pracuje Urszula, dochodzi do napadu. Policja przesłuchuje kobietę i jej szefową, które były wówczas na zmianie. Kilka godzin później Ula znajduje u partnera broń i pieniądze. Zaczyna go podejrzewać. **190 min**
**16.50 Szpital św. Anny** (100) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dochodzi do awarii prądu. W trakcie operacji, chemioterapii i na oddziale neonatologii gaśnie światło. Lekarki muszą działać natychmiast, by utrzymać pacjentów przy życiu. Wspiera je profesor Dobrowolska. **65 min**
**17.55 Detektywi** (330) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Paulina Rapacz zostaje porwana w trakcie śledztwa w sprawie serii zamachów. Podczas jej poszukiwań dochodzi do wybuchu w opuszczonym budynku. W zgliszczach śledczy odnajdują zwęglone ciało i odznakę Łabaja. **65 min**
**19.00 Fakty**
**19.30 Sport, Pogoda**
**19.50 Uwaga!** – magazyn reporterów

11.25 ROZRYWKA

**Babski biznes** (1)
W podwarszawskim Tłuszczu Ewa prowadzi pralnię, którą przejęła od poprzedniego właściciela. Liczyła, że dzięki własnej firmie stanie na nogi. W rzeczywistości biznes od początku generuje straty. Marta Klepka (zdj.) szybko odkrywa, że Ewa nie potrafi zarządzać zespołem. **70 min**

20.00 DRAMAT HIST.

**Gladiator**
Rok 180 n.e., Rzym. Marek Aureliusz przekazuje władzę wodzowi Maximusowi (Russel Crowe, zdj.). Kommodus (Joaquin Phoenix), nikczemny syn cesarza, każe zabić rywala. Żona i dziecko generała giną. On sam jako niewolnik trafia do szkoły gladiatorów. Każde zwycięstwo na arenie przybliża go do zemsty. **200 min**

**20.00 Gladiator** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Malta 2000, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Joaquin Phoenix, Connie Nielsen, Oliver Reed, Richard Harris (patrz obok) Superprodukcja twórcy „Łowcy androidów". Film zdobył pięć Oscarów. **200 min**
FILM
**23.20 Ciche miejsce 2** – horror, USA 2020, reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt, Millicent Simmonds, Noah Jupe, Cillian Murphy (patrz obok)
FILM
**1.20 Kaganiec** – thriller, USA 2023, reż. John Stalberg
FILM
**3.30 Kuba Wojewódzki** (12) – talk-show, Polska 2026
**4.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.00 Zamieszkać na plaży 7** (12) – program rozrywkowy, USA 2020

23.20 HORROR

**Ciche miejsce 2**
Evelyn Abbott (Emily Blunt, zdj.) razem z dziećmi musi opuścić farmę, która stanowiła dla nich schronienie. Rodzina przekonuje się, że potwory reagujące na każdy dźwięk nie są jedynym zagrożeniem. **120 min**

## TV PULS

DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 4** (17, 18): Piekło nie zna takiego gniewu; Odznaka hańby – serial kryminalny, USA 1988
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (15, 16): Strażnicy Engonii; Afrykański łącznik – serial sensacyjny, Niemcy 2019
**10.00 Zaklinaczka duchów 4** (79) – serial fantasy, USA 2009
**11.00 Kotka** (18) – telenowela, Meksyk 2014
Rita mówi Feli, by oddała córeczkę Esmeraldy Leticii. Pablo dowiaduje się od służącej, że podczas jego pobytu w Stanach Esmeralda zjawiła się kiedyś w rezydencji. **60 min**
**12.00 Nie igraj z aniołem** (149) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy nie może doczekać się wyników badań. Rodzice doradzają spokój. Dr Duran jest pod wrażeniem jej woli walki z kalectwem. Juan Miguel zapewnia Candelarię o swojej miłości do Marichuy. **60 min**
**13.00 Wspaniałe stulecie** (83) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00 Kurierzy 2** (68): Ślub – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12** (613, 614) – serial obyczajowy, Polska 2023
**17.00 Kurierzy 2** (69): Nowe życie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Krystyna szuka w sieci porad na temat diet. Wyznaje mężowi, że na zmianę ma okresy wilczego głodu i braku apetytu. Adam ratuje topiącego się Leona. Ocalony ma objawy wtórnego utonięcia. **60 min**
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1008, 1009) – serial obyczajowy, Polska 2026
Rehabilitant Bartek ratuje życie 70-latce po udarze, ale spotyka się z nienawistnymi komentarzami w sieci, co odstrasza pacjentów. Lolek bada sytuację. Przed lombardem dochodzi do napadu. **120 min**

20.00 DRAM. KRYM.

**Plan lekcji**
Damian Nowicki (Piotr Witkowski, zdj.) uczy historii w liceum. W rzeczywistości jest policjantem, który bada okoliczności śmierci przyjaciela (Marcin Bosak), swojego poprzednika. Stróż prawa podejrzewa, że za zabójstwem mogą stać młodociani członkowie gangu. **120 min**

22.00 SENSACYJNY

**Czarny lotos**
Były agent Matteo (Rico Verhoeven, zdj.) próbuje dojść do siebie po misji, w której życie stracił jego przyjaciel. Wraca do Amsterdamu, by zobaczyć się z jego bliskimi. Wkrótce musi stawić czoło przestępcom, którzy porwali małą Angie (Pippi Casey), córkę zmarłego. Jest gotów na wszystko, by ocalić życie dziewczynki. **110 min**

**20.00 Plan lekcji** – dramat kryminalny, Polska 2022, reż. Daniel Markowicz, wyk. Piotr Witkowski, Marcin Bosak, Pascal Fischer, Zuzanna Galewicz (patrz obok) Rodzime kino akcji zainspirowane hollywoodzkimi filmami. Za kamerą stanął twórca „Bartkowiaka" oraz „Diablo. Wyścig o wszystko". **120 min**
FILM
**22.00 Czarny lotos** – film sensacyjny, Holandia/USA 2023, reż. Todor Chapkanov, wyk. Rico Verhoeven, Frank Grillo, Marie Dompnier, Peter Franzén (patrz obok)
FILM
**23.50 Pielgrzym** – thriller, Kanada/Wielka Brytania/Meksyk 2000, reż. Harley Cokeliss, wyk. Ray Liotta, Gloria Reuben, Armin Mueller-Stahl, Daniel Kash (patrz obok)
FILM
**2.00 Zobacz to!**

23.50 THRILLER

**Pielgrzym**
Pewna kobieta odnajduje na pustyni w Nowym Meksyku rannego człowieka (Ray Liotta, zdj.), który nie wie, jak się nazywa. Ścigają go uzbrojeni mężczyźni. Chcą, by zwrócił im walizkę z pieniędzmi. **130 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.20 Ten moment** (30) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55 Szkoła** (407-409) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**8.45 Ukryta prawda** (1373, 1515, 1516) – serial paradokumentalny, Polska
**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (646-648) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)
**13.55 Kryminalni 4** (2): Grabarz – serial kryminalny, Polska 2006
**15.00 Szpital** (852, 853) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Gajda przyjmuje 5-latka, który połknął baterię. Nieodpowiedzialna matka dziecka lekceważy jego stan. Do doktora Jarosza trafia dwoje 19-latków. Młodzi ludzie ucierpieli w wypadku samochodowym. Chłopak wskutek obrażeń stracił pamięć. **120 min**
**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (542) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Fotograf Krajewski jest oskarżony o podpalenie domu Cezarego Zduńskiego. Wcześniej pokrzywdzony zlecił wykonanie zdjęć córki Julii. Uznał je jednak za zbyt wyzywające i odmówił zapłaty. **60 min**
**18.00 SOS Ekipy w akcji** (53) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci reagują w sprawie kłótni o dziecko, do której doszło pomiędzy dziadkami a matką. Patrol przyjeżdża na wezwanie bramkarza klubu. Widział on, jak pijany klient wsiada za kierownicę. **60 min**
**19.00 Młode gliny** (10) – serial kryminalny, Polska 2026
Policja prowadzi śledztwo w sprawie morderstwa Jakuba. Technicy odkrywają setki erotycznych zdjęć i filmów, które wskazują, że uwodził on kobiety przez internet, co może stanowić motyw. **60 min**

11.50 FAB.-DOKUM.

**W-11 – Wydział Śledczy** (646-648)
Ktoś strzela do rodziny z dzieckiem. Ojciec w ciężkim stanie trafia do szpitala, a jego żona i synek niedługo potem znikają. Trop wiedzie do handlarzy narkotyków. Śledztwo w tej sprawie prowadzą Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.). **125 min**

20.00 MELODRAMAT

**After 5. Na zawsze**
Hardin (Hero Fiennes Tiffin, zdj.) po wydaniu bestsellera cierpi na kryzys twórczy. Za radą matki leci do Lizbony, by rozliczyć się z przeszłością. Zamierza spotkać się ze swoją dawną dziewczyną, Nathalie (Mimi Keene), i przeprosić ją za błędy, które kiedyś popełnił. Próbuje odnaleźć spokój i odzyskać wenę. **125 min**

**20.00 After 5. Na zawsze** – melodramat, USA 2023, reż. Castille Landon, wyk. Hero Fiennes Tiffin, Josephine Langford, Mimi Keene, Louise Lombard (patrz obok)
FILM
**22.05 Słoneczny patrol** – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017, reż. Seth Gordon
FILM
**0.25 Los numeros** – komedia kryminalna, Polska 2011, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Lesław Żurek, Justyna Schneider, Tamara Arciuch, Weronika Książkiewicz (patrz obok)
FILM
**2.10 Miasta, w których straszy** (1) – serial dokumentalny, USA
**3.05 Usterka 11** (29) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
**3.40 Fachowcy** (6) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
**4.20 Dorota was urządzi! 4** (2) – pr. rozrywk., Polska 2016

0.25 KOM. KRYM.

**Los numeros**
Podkomisarz Kuba Krzemień (Lesław Żurek, zdj.) wygrywa 17 mln zł na loterii. Okazuje się, że jego los jest fałszywy. Grozi mu więzienie. Policjant podejrzewa, że ktoś chce go wrobić. Zaczyna śledztwo. **105 min**

## TVP 3 (DVB-T)

**12.30 Rączka gotuje** – mag.
**13.00 Agrobiznes** – mag.
**13.30 Misja interwencja**
**14.05 Całkiem niezła historia**
**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**
**20.13 Gość Regionów** – publ.
**20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
**21.00 Program lokalny**
**22.00 Dziennik regionów**

## TVP POLONIA

**13.50 Polonia 24 Tygodnik**
**15.00 Serwis Info** – pr. inform.
**15.10 Polskie parki narodowe** – serial dok.
**15.40 Słowo daję!** – magazyn
**15.50 Dlaczego krowa...**
**16.00 Stanisław Syrewicz odmieniany przez los**
**17.00 Teleexpress**
**17.20 Gra słów. Krzyżówka**
**17.50 Teleexpress Extra** – inf.
**18.15 Stacja Arktyka**
**18.45 Panorama**
**19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (28) – cykl reportaży
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
**20.10 Sport, Pogoda**

## TV 4 (DVB-T2)

**6.00 Strażnik Teksasu** (5, 6) – serial sensacyjny, USA
**7.55 Bogaty dom – biedny dom** (122) – reality show
**8.55 Policjantki i Policjanci** (580, 581) – serial obycz.
**10.55 Na ratunek 112** (1069, 1070) – serial paradokumentalny, Polska
**11.55 Policjantki i Policjanci** (21, 22) – obycz., Pol. 2014
**13.55 Trudne sprawy** (863-865) – paradok., Pol.
**16.55 Policjantki i Policjanci** (1434) – obycz., Pol. 2026
**18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (552) – reality show, Polska 2025-2026
**19.00 Policjantki i Policjanci** (1435) – obycz., Pol. 2026

## PULS 2 (DVB-T2)

**10.35 Spidey i superkumple 2** – serial animowany
**11.35 Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
**12.00 Psi Patrol 8** – serial anim.
**12.35 Marta mówi 2** – anim.
**13.00 Smerfy** – serial anim.
**14.00 Baranek Shaun 4**
**14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia**
**15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
**16.00 Fineasz i Ferb 2** – anim.
**17.00 Smerfy** – serial anim.
**18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
**19.00 Kacze opowieści** – serial animowany
**20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (996) – obycz.

## TVP ROZRYWKA

**6.10 Zakochaj się w Polsce** (302) – magazyn
**6.40 Gra słów. Krzyżówka**
**7.10 Okrasa łamie przepisy**
**8.20 Familiada** – teleturniej
**8.50 Va banque** – teleturniej
**9.25 Koło fortuny** – telet., Pol.
**10.00 Program rozrywkowy**
**10.05 Makłowicz w podróży**
**10.45 Postaw na milion**
**12.35 Familiada** – teleturniej
**13.15 Czterdziestolatek** (18)
**14.25 Pan Mama** (51) – kom.
**15.00 Program rozrywkowy**
**15.30 Tak to leciało!**
**16.30 Do śmiechu!** (10) – rozr.
**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)

**7.10 Express** – pr. inform.
**7.35 DeFacto 10** (7, 8)
**8.30 Kartoteka 6** (2, 3)
**10.35 Detektywi** (97, 98)
**12.35 Zakup w ciemno 4** (35)
**13.35 Zakup w ciemno 6** (32)
**14.35 Nic do zgłoszenia 6** (7)
**15.35 Złomowisko PL 7** (11)
**16.45 Express** – pr. inform.
**16.58 Pogoda, Sport**
**17.05 Usterka 14** (24)
**17.45 Życie na kredycie 8** (23, 24) – reality show, Pol.
**18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 15** (5)
**19.45 Express, Pogoda** – inf.
**20.05 Zakup w ciemno 6** (33)
**21.05 Zakup w ciemno extra** (19) – reality show, Polska
**21.45 Express, Pogoda** – inf.

### OBYCZAJOWY

**22.30 Złoty chłopak** (227)
Saffet chce porwać Sunę i Seyran, po czym uciec z nimi i Tarikiem. Ten jest podejrzliwy wobec znajomych brata. Ktoś próbuje skontaktować się z Feritem. **60 min**

**23.30 Kryminalna siódemka**
**23.55 Panorama**
**0.25 Program informacyjny 19.30**
**1.20 Kryminalna siódemka**
**1.40 Dziedzictwo** (882) – serial obycz., Turcja 2020
**2.30 Misja interwencja**
**3.00 Całkiem niezła historia**
**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

**20.25 Echo serca** (10)
Ksiądz Grzegorz prosi Magdę o pomoc. Jedna z jego parafianek jest chora, jednak wciąż odmawia hospitalizacji. Kobieta nie chce zostawiać syna, który cierpi na porażenie mózgowe. **50 min**

**21.15 Na sygnale** (659, 660)
**22.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (7)
**23.15 Panorama**
**23.45 Parada oszustów** (2)
**0.40 Rodzinka.pl** (282) – kom.
**1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** – cykl reportaży
**1.30 Program informacyjny 19.30**
**1.55 Pytanie dnia** – pr. publ.

### ROZRYWKA

**20.00 Gwiazdy Kabaretu** (64, 89) – Pol.
W odcinku pojawią się kultowe skecze artystów, którzy wystąpili w tym sezonie programu. Gośćmi będą m.in. Kabaret Smile (zdj.), Kabaret Młodych Panów, a także Kabaret Ciach. **125 min**

**22.05 Wodny świat** – film
FILM przygodowy, USA 1995
**0.55 STOP Drogówka** – magazyn policyjny
**1.55 Love Island. Wyspa miłości** (5) – reality show
**3.05 Interwencja** – mag.
**3.25 Lubię disco!** (311) – muz.
**4.25 Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
**5.30 Telezakupy TV Okazje**

### KOMEDIA SENSACYJNA

**21.00 Pan i pani Kiler** – USA
FILM 2010, reż. Robert Luketic
Jen (Katherine Heigl, zdj.) odkrywa, że jej mąż Spencer (Ashton Kutcher, zdj.) był przed laty tajnym agentem. Z miłości do niej porzucił służbę. Pracodawcy wyznaczyli nagrodę za jego głowę. Para musi stawić czoło zabójcom. **120 min**

**23.00 Ludożerca** – film
FILM katastroficzny, USA 2022
**0.45 Piła 4** – thriller,
FILM USA/Kanada 2007
**2.25 Lombard. Życie pod zastaw 5** (255) – obycz.
**3.20 Niesamowite!** (14-16) – serial dokumentalny, Pol.
**5.00 Kręcimy z gwiazdami 2** (11) – pr. rozr., Pol. 2012

### TELETURNIEJ

**20.15 Postaw na milion**
W każdej grze bierze udział dwoje bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **115 min**

**22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (52) – pr. rozr., Pol. 2025
**22.50 Kabaret Letnią Porą** (42) – pr. rozr., Pol. 2021
**23.45 Do śmiechu!** (12) – rozr.
**0.40 Niepewne sytuacje 3** (3) – pr. rozr., Polska 2026
**1.05 Koło fortuny** – telet., Pol.
**2.25 Kabaret Letnią Porą** (20) – pr. rozr., Pol. 2021
**3.20 Program rozrywkowy**

### ROZRYWKA

**22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6** (7, 8) – Polska
To już półfinał. Uczestnicy muszą teraz dosłownie złapać byka za rogi. Ponadto mają okazję wykazać się zdolnościami aktorskimi i sprawdzić swoją wytrzymałość na niedogodności. **120 min**

**0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2024
**1.00 Diabelnie boskie 3** (13, 14) – reality show, Pol.
**1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2** (17, 18) – fab.-dok., Polska/Ukraina
**3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (528) – serial fabularno-dokum.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK 17.00** Strefa otwarta **17.25** Wojownicy czasu **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
**BYDGOSZCZ 17.30** Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **19.20** Woda bydgoska **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
**GDAŃSK 16.45** Tajemnica twierdzy szyfrów **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 16.45** Papyn pyto **17.00** Dzień z bliska **17.30** Na KONCu świata **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności
**KRAKÓW 16.48** Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.00** 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** Reportaż w TVP Lublin **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** Reportaż **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
**POZNAŃ 17.30** Teleskop **17.45** Wykłady otwarte w PTPN **18.30** Teleskop **19.01** „Jestem pisarzem jednego powiatu..." – wspomnienie o Pawle Huelle **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** Wyższa Szkoła Jazdy **18.15** Witaj w klubie **18.30** Kronika **18.52** Moda na język polski **19.15** Kolekcja **21.00** Mody polskie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
**WARSZAWA 16.45** Dobrego dnia **17.35** Bohaterki **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Tacy byliśmy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
**WROCŁAW 16.43** Marianna – królowa Kotliny **17.34** Bezpieczny Wrocław **17.46** Wakacyjny Dolny Śląsk **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.59** W swoim czasie **19.16** Pamięć zapisana w pikselach **21.03** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

## TVP HD

**6.55 Ranczo 10** (125) – obycz.
**7.55 Rodzinka.pl** (37, 38) – kom.
**8.55 Ojciec Mateusz 28** (367, 368) – krym., Pol. 2022
**10.45 Gra słów. Krzyżówka**
**11.20 Na sygnale** (754, 755)
**12.25 Ojciec Mateusz 10** (128)
**13.20 Komisarz Alex 8** (92)
**14.15 Ranczo 7** (79, 80) – obycz.
**16.10 Postaw na milion** – telet.
**17.10 Okrasa łamie przepisy**
**17.45 Makłowicz w podróży**
**18.20 Ojciec Mateusz 29** (371)
**19.20 Ranczo 5** (62) – obycz., Pol.
**20.10 Rodzinka.pl** (242, 243)
**21.25 Ojciec Mateusz 34** (444)
**22.20 Uciekinier** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2012
**0.40 Krew z krwi 3** (1-3) – sens.
**3.45 Córki dancingu**
FILM – musical, Polska 2015

## TVP KULTURA (DVB-T2)

**12.25 Roman Opałka – czas artysty, czas sztuki**
**13.05 Boccaccio '70** (2-ost.)
FILM – film obycz., Fr./Wł. 1962
**15.00 Ewa Bem** – koncert, Polska
**16.10 To nie jest kościół. MANIFESTA 16. w Zagłębiu Ruhry**
**16.40 Polskie drogi** (3) – serial wojenny, Polska 1976
**18.25 Video Killed the Radio Star** (11) – dok., Wlk. Bryt.
**18.55 Rawhide 2** (52) – serial przygodowy
**20.00 Samuraj** – film kryminalny,
FILM Francja/Włochy 1967
**21.55 Akta Sherlocka Holmesa** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 1991
**23.00 Fisher King** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1991

## ANTENA HD (DVB-T2)

**12.00 Co Polak potrafi na drodze?** (13) – rozr., Pol.
**13.00 Niezwykły dr Pol** (10)
**14.05 Klątwa Wyspy Dębów 4** (5) – reality show, USA 2016
**15.00 Wojny kontenerowe** (3, 5) – serial dokumentalny
**16.00 Australijscy poszukiwacze złota 2** (4, 5) – serial dok., Australia
**18.00 77 TV 2** (14, 18) – rozr., Pol.
**20.00 Morderstwa we Francji**
FILM **– Archipelag Friaul** – film kryminalny, Francja 2021
**22.10 Morderstwa we Francji**
FILM **– Pont-Aven** – film kryminalny, Francja 2022
**0.10 Uwięziona w pokoju 13**
FILM – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2022
**1.55 Kabaretowy szał** – rozr.

## TV 6 (DVB-T2)

**6.00 Więzienie** (138, 139) – dok.
**6.55 Policjantki i Policjanci** (779, 780) – serial obycz.
**8.55 Kobra – oddział specjalny** (98, 99) – sens.
**10.55 48h. Zaginieni** (253-255)
**13.55 Policjantki i Policjanci** (1235) – serial obycz., Polska
**14.55 Uroczysko** (115, 116)
**15.55 Kobra – oddział specjalny** (100, 101)
**18.05 Strażnik Teksasu** (7, 8)
**20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (175, 176) – krym.
**22.00 Kości** (153, 154) – krym.
**0.00 Bez litości 3** – horror, USA
FILM 2015, reż. R.D. Braunstein
**2.00 Krejzi patrol** (15-19) – serial kryminalny, Polska
**4.35 Kochane pieniądze** (58)
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

**8.40 Lewis** (2) – krym., Wlk. Bryt.
**9.40 Ojciec Brown 3** (12)
**10.40 Śmierć pod palmami 7** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**11.50 Z pamiętnika położnej 12** (3) – obycz.
**12.55 Tajemnice Majorki** (3, 4)
**15.00 Ojciec Brown 11** (4)
**16.00 Lewis** (2) – krym., Wlk. Bryt.
**17.00 My Life is Murder 2** (10) – serial kryminalny
**18.00 Morderstwa w Midsomer 16** (5)
**19.55 Śmierć pod palmami 7** (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**21.00 Po powodzi** (2) – krym.
**22.00 W cieniu podejrzeń** (3)
**23.05 Annika** (3) – serial krym.
**0.10 Tajemnice Majorki** (3, 4)

## ROMANCE TV

**14.20 Inga Lindström: Róże**
FILM **na piasku** – film obyczajowy, Niemcy 2021
**16.15 Dzikie fale – nic się nie ukryje** (4) – serial krym.
**18.05 Górski lekarz** (74) – obycz.
**20.00 Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Zambii** – film obyczajowy, Niemcy 2009
**22.00 Bachmannowie. Jak**
FILM **zawsze za późno?** – komedia, Niemcy 2024
**23.55 Górski lekarz** (74) – obycz., Niemcy/Austria
**1.50 Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Zambii** – film obyczajowy, Niemcy 2009

## COMEDY CENTRAL

**11.55 Teoria wielkiego podrywu 4** (14-19) – kom.
**14.30 Dwóch i pół 12** (9-12)
**16.30 Przyjaciele 6** (24, 25)
**17.30 Przyjaciele 7** (1-4) – kom.
**19.30 Teoria wielkiego podrywu 4** (20-24) – kom.
**21.35 Teoria wielkiego podrywu 5** (1) – serial komediowy, USA 2011-2012
**22.00 The Office PL 2** (4, 5)
**23.05 Comedy Club 5** (13, 14)
**0.05 Miasteczko South Park 7** (5, 6)
**1.00 Pracoholicy 2** (9, 10) – serial komediowy
**2.00 Śmieszniej nie będzie 4** (19, 20) – program rozrywk.

## TVN FABUŁA

**9.50 Prawo Agaty 6** (10)
**10.55 Lekarze 3** (4) – obycz., Pol.
**11.55 Zapukaj do moich drzwi** (66, 67) – telen., Turcja 2020
**13.55 Prawo Agaty 6** (9) – obycz.
**14.55 Detektywi** – fab.-dok., Pol.
**16.05 Na Wspólnej** (59, 60)
**17.10 Seriaale: rozmowy**
**17.55 Po pierwsze kino 3** (1)
**18.00 Cisza** – film obyczajowy,
FILM Polska 2010
**20.00 Flash** – film s.f., USA/
FILM Kanada/Australia 2023
**23.05 Zakonnica** – horror, USA
FILM 2018, reż. Corin Hardy
**1.00 After 2** – melodramat, USA
FILM 2020, reż. Roger Kumble
**3.10 Szkoła** (775) – paradok.
**4.05 Ukryta prawda** (1350)

## STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.55 **Robert Makłowicz** (120, 144) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9) – krym.
10.55 **Górski lekarz** (88) – obycz., Niemcy/Austria
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (10) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 3** (15) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo** (30, 12) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 10) – serial dok., USA

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (340) – reality show, Pol. 2025
7.30 **Na ratunek 112** (999, 1000) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (95-97) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (986) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1422, 1423) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (288-292) – serial kom., Polska 2008
17.00 **48h. Zaginieni** (229, 230) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1032) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (24) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (962) – paradok.

## TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (138, 139) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (521, 522)
7.35 **Ojciec Mateusz 6** (71)
8.35 **Komisarz Alex 5** (60)
9.30 **Rodzinka.pl** (140) – kom.
10.05 **Klan** (1487) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo** (8, 9) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex 5** (61)
13.25 **Ojciec Mateusz 33** (422, 423) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 5** (62) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (523, 524) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (10, 11) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 33** (424) – serial kryminalny, Polska
20.25 **Komisarz Alex 25** (319) – serial kryminalny, Polska

## KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (7, 8) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Bolek i Lolek** (5, 6)
7.40 **Reksio** (1, 3) – anim.
8.00 **Przygody Myszki** (4)
8.25 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
9.05 **Nibylandex** ○ – film krótkometrażowy, 2026
9.35 **7 słów o przemijaniu**
9.45 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
11.50 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
14.30 **Potop** (2-ost.) – film FILM historyczny, 1974
17.35 **Pogranicze w ogniu** (5, 6) – serial sensacyjny
19.05 **Castle 6** (6, 7) – krym.

## AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (5) – serial krym., USA/Kan.
7.15 **Ostry dyżur 4** (5, 6) – serial obyczajowy, USA
9.10 **Castle 6** (4, 5) – krym.
11.10 **Rekrut 4** (21, 22) – krym.
13.10 **Dowody zbrodni 4** (8, 9) – serial kryminalny, USA
15.10 **FBI 4** (3, 4) – serial krym.
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (24) – krym., USA/Kanada
18.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
19.05 **Castle 6** (6, 7) – krym.

## CANAL+ PREMIUM

9.40 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
11.00 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
12.40 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
13.55 **Godzina zero** (4) – krym.
14.40 **Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł**
15.30 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., FILM USA/Japonia 2012
17.40 **Niania w Nowym Jorku** – kom. romant., USA 2007 FILM
19.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.25 **Brat** – film obyczajowy, FILM Polska 2025
21.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (5)

## KOMEDIA SF

20.00 Wreszcie piątek: FILM **Seksmisja** – Polska 1983, reż. Juliusz Machulski

Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) poddali się hibernacji. W czasie ich snu świat zdominowały kobiety. Widmo zmiany płci zmusza mężczyzn do działania. **160 min**

22.40 **Suma wszystkich strachów** – thriller, FILM Niemcy/USA/Kanada 2002, wyk. Ben Affleck
1.05 **Ekstradycja 2** (1, 2) – serial sensacyjny, Polska
3.45 **Szaleństwa panny Ewy** – film obyczajowy, FILM Polska 1984, wyk. Dorota Grzelak, Piotr Fronczewski

## THRILLER SF

22.00 **Looper – Pętla czasu** – USA/Chiny FILM 2012, reż. Rian Johnson

Mafia dzięki podróżom w czasie może popełniać zbrodnie doskonałe. Płatny zabójca Joe (Bruce Willis, zdj.) zostaje wysłany w przeszłość, by zginąć z ręki młodszej wersji samego siebie. **155 min**

0.35 **Ted 2** – komedia, USA FILM 2015, wyk. Mark Wahlberg
2.55 **Wydarzenia**
3.35 **Ewa gotuje** (529) – mag.
4.05 **Strzelnica Renaty Mauer** (7) – pr. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (50) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

## OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo** (12, 13)

Czerepach dowiaduje się, że Wilkowyje zostały wytypowane do spotkań z delegacją UE. W czasie przygotowań następują jednak nieoczekiwane komplikacje. Wójta musi zastąpić jego brat. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 33** (425) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Zwerbowana miłość** FILM – film sens., Polska 2009, wyk. Joanna Orleańska
2.10 **Trzeci oficer** (1) – serial sens., Pol. 2008
3.10 **Stulecie Winnych 4** (42) – serial obycz., Pol. 2022
4.00 **Klan** (1487) – telen., Pol.
4.30 **Pan Mama** (60) – serial komediowy, Polska 2026

## KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 **Och, Karol** – 1985, FILM reż. Roman Załuski

Architekt Karol Górski (Jan Piechociński, zdj.) ma coraz więcej problemów z żoną i trzema kochankami. Pewnego dnia wszystkie cztery kobiety postanawiają dać mu nauczkę. **120 min**

22.00 **Jeszcze raz** – komedia FILM romantyczna, 2008
23.55 **Ach śpij, kochanie** ○ FILM – film kryminalny, 2017
2.05 **Skazany na bluesa** ○ FILM – dramat biograf., 2005
4.30 **Rzemiosła świata według Orskiej** – program krajoznawczy
5.25 **High Life** ○ – film krótkometrażowy, 2024

## SENSACYJNY

21.05 **Zabójca** – USA 2007, FILM reż. Philip G. Atwell

Płatny morderca Rogue (Jet Li, zdj.) wymyka się z zasadzki. Następnego dnia pozbawia życia agenta FBI i jego rodzinę. Jack chce pomścić kolegę po fachu. Planuje zemstę. **125 min**

23.10 **Uprowadzona 3** – film FILM sens., Fr./Hiszp./USA 2014
1.25 **Castle 6** (6, 7) – krym.
3.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (24) – krym., USA/Kanada
4.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006, wyk. William Petersen

## HORROR

21.50 **Wolf Man** – USA/Irlandia/ FILM Nowa Zelandia 2025

Blake (Christopher Abbott, zdj.) jedzie z żoną (Julia Garner, zdj.) i córką do odziedziczonego domu na odludziu. Zostaje ugryziony przez tajemniczą istotę. Przechodzi przerażającą przemianę. **105 min**

23.35 **Bracia** – dramat FILM obyczajowy, USA 2009
1.20 **Sprzątaczka** – film sens., FILM Wielka Brytania 2025
3.00 **Paweł z Ursynowa**
4.10 **Making of** – mag. film.
4.15 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025

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

## 13 ULICA

8.35 **Morderstwo na wyspie** FILM **Porquerolles** – film kryminalny, Francja 2022
10.30 **Bez śladu** (1, 2) – krym.
12.20 **Kasandra** (1) – serial krym.
14.10 **Zwłoki na strychu** FILM – thriller, USA 2023, wyk. Abigail Hawk, Donny Boaz
16.10 **Morderstwo w Prowansji** FILM – film kryminalny, Francja 2019
18.10 **Bez śladu** (3, 4) – krym.
20.00 **Kasandra** (2) – serial krym.
22.00 **Zagadki Hailey Dean: Wyrok za zabójstwo** FILM – film kryminalny, USA 2019
23.50 **Jeśli ucieknę** – film FILM obyczajowy, USA 2025
1.45 **Morderstwo w Prowansji** FILM – film kryminalny, Francja 2019

## POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (30)
6.55 **Na ratunek 112** (868) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (71)
8.30 **Przyjaciółki** (205, 206)
10.25 **Świat według Kiepskich** (61, 62, 153, 154, 236, 237, 214) – serial kom., Polska
14.50 **Miłość na nowo** FILM – kom. romant., USA 2023
17.00 **Opancerzony** – film FILM sensacyjny, USA 2009
18.50 **Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość** FILM – film sensacyjny, USA 2003
21.00 **Dziedzictwo Bourne'a** FILM – film sensacyjny, USA 2012
23.45 **Ostatni Mohikanin** – film FILM przygodowy, USA 1992
2.05 **Ślad** (39-41) – serial krym.
5.10 **Na ratunek 112** (913)

## HBO

10.40 **Christy** – dramat obycz., FILM Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
12.15 **Na planie 23** (35) – mag.
12.45 **Mroczny Rycerz powstaje** – film sens., FILM USA/Wielka Brytania 2012
15.25 **The Pitt 2** (6) – serial obycz.
16.15 **Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., FILM USA/Czechy/Australia 2019
18.25 **Lista** – komedia, USA FILM 2023, wyk. Halston Sage, Christian Navarro
20.00 **Birth/Rebirth** FILM – horror, USA 2023
21.40 **Ludzkie dzieci** – dram. s.f., FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
23.30 **Mortal Kombat** – film FILM sensacyjny, USA 2021
1.20 **Mortal Kombat 2** – film FILM sensacyjny, USA 2026

## WARNER TV

8.35 **Bajer z Bel-Air 2** (4, 5)
9.35 **Prawo Agaty 5** (11)
10.30 **Pełniejsza chata 4** (13)
11.00 **Pełniejsza chata** (1)
11.40 **Teraz albo nigdy!** (1, 2)
13.55 **Bajer z Bel-Air 2** (4-7)
15.50 **Pełniejsza chata 4** (13)
16.20 **Pełniejsza chata** (1-3)
18.15 **Licencja na miłość** FILM – kom. romant., USA 2007
20.00 **Szczęściarz** – dramat FILM obyczajowy, USA 2012
22.05 **Zabójcza broń 4** – film FILM sensacyjny, USA 1998
0.40 **Kryptonim U.N.C.L.E.** FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
1.45 **Lśnienie** – horror, Wielka FILM Brytania/USA 1980
2.55 **Wrogie niebo 3** (10) – s.f.
3.45 **Wrogie niebo 4** (1) – s.f.

## ALE KINO+

9.30 **Problem** – film krótkometr.
10.00 **Bestia 3** (5, 6-ost.) – krym.
12.05 **Karen Pirie 2** (1) – krym.
14.00 **Terapia dla par** FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
16.00 **Marzyłam o Afryce** FILM – dramat obycz., USA 2000
18.15 **Karen Pirie 2** (2) – krym.
20.10 **Feralna noc** – dramat FILM kryminalny, USA 2014
22.25 **Agent** – film sensacyjny, FILM USA 2024, wyk. Aaron Eckhart, Olga Kurylenko
0.30 **Gorący temat** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
2.30 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (4) – serial krym.
3.30 **Kobieta na dachu** FILM – dram. obycz., Polska 2022
5.05 **Belfer 3** (4) – serial krym.

## CANAL+ FILM

13.20 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
14.15 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009
16.20 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
17.55 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Siedem zasłon** – dramat FILM psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023
21.45 **Paraliż** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Kelsey Chow
23.15 **Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej** FILM – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005
1.15 **To nie mój film** FILM – komediodramat, Pol. 2024

## SCI FI

6.55 **The Ark 2** (4-6) – serial s.f.
9.40 **Medium 4** (7, 8) – krym.
11.30 **SurrealEstate 2** (7, 8)
13.20 **Przygody Merlina 3** (11, 12) – fantasy, Wlk. Bryt.
15.20 **Medium 4** (9, 10) – krym.
17.10 **SurrealEstate 2** (9, 10)
19.00 **Przygody Merlina 3** (13)
20.00 **Przygody Merlina 4** (1)
21.00 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
23.15 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
1.40 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
3.55 **SurrealEstate 2** (10)
4.55 **Prométhée** (3)

## PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Krokodyl Dundee 2** FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
13.00 **Czarodziejki 2** (19, 20) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (7) – serial animowany
15.30 **Przyznaj się, Fletch** FILM – komedia krym., USA 2022
17.50 **Dirty dancing** – film FILM muzyczny, USA 1987
20.00 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
22.30 **Uśmiechnij się** – horror, FILM USA 2022, wyk. Sosie Bacon
0.50 **Amsterdam** FILM – komediodramat, USA/Japonia 2022

## FX

6.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (8) – obycz., USA
7.00 **Kości** (4, 5) – serial krym.
9.00 **Skymed 3** (6) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
13.45 **Agenci NCIS** (19, 20)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (8, 9) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (4)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19, 20)
22.00 **Air Force One** – thriller, FILM USA/Niemcy 1997
0.30 **Z archiwum X** (9) – s.f.
1.30 **Zabójcze umysły** (1-3)

## FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 3** (2) – krym.
10.20 **Panna Marple:** FILM **Tajemnica Bladego Konia** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2010
12.15 **Hudson i Rex 5** (14, 15)
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 4** (7, 8)
18.55 **Poirot** (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Ze śmiercią jej** FILM **do twarzy** – czarna komedia, USA 1992
22.10 **Hellboy** – horror s.f., USA FILM 2004, wyk. Ron Perlman
0.50 **Szczęki 4: Zemsta** FILM – thriller, USA 1987

## CANAL+ SERIALE

10.45 **Making of CANAL+**
11.00 **Naruto 4** (17-19) – anime
12.35 **Łapu capu Extra** (5) – rozr.
13.10 **The Office PL 2** (1-3)
14.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
15.00 **Captain Tsubasa** (37-39)
16.15 **Making of CANAL+**
16.20 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (5, 6) – dok.
18.20 **Making of CANAL+**
18.25 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
19.55 **Making of CANAL+**
20.00 **Rok za rokiem** (5, 6)
22.00 **The Walking Dead: Daryl Dixon** (1, 2) – serial grozy
0.15 **Wywiad z wampirem** (5, 6) – serial fantasy, USA
1.55 **Pętla** (1, 2) – serial sens.
3.35 **Czarna domena** (7, 8)

## CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (5) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii 2** (1)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (7)
16.55 **W trasie z Normanem Reedusem** (2) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (3) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (4) – serial dok.
20.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (5)
21.55 **Eksperyment: Odsiadka** (1) – reality show, Pol. 2025
23.05 **Lotnisko na Alasce 5** (5)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

## TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 13**
9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
11.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** (8) – reality show
13.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi 10:** Syreeta – dok.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7** – pr. rozrywk., USA 2024

20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (12)
21.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
22.00 Premiera: **Jay i Pamela 2** (3) – reality show, USA
23.00 **Dr Pryszczylla – kulisy 5**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**

## POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (96-99) – rozr.
8.00 **halo tu polsat cafe** (18) – magazyn poradnikowy
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (34) – reality show, Pol. 2015
12.30 **Oszukane** (39, 40) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (20) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (119) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (15) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (322, 323) – reality show

20.00 **Kolacja w ciemno** (66) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05 **Więzienie kobiet** (138, 139) – serial dokum.
22.00 **Gry małżeńskie** (211, 136, 137)
1.05 **Więzienie kobiet** (26-29) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (85, 87, 88) – serial paradokum., Pol.

## TVN STYLE

5.21 **Ach, ten ślub!** (8) – rozr.
6.15 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (10) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.10 **Program**
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.25 **Ugotowani** (13, 1) – program kulin.-rozrywk., Pol.
13.30 **Kuchenne rewolucje** (11, 3) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 **Zgłoś remont 11** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.35 **Pary młode ponad miarę 2** (6) – pr. rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (12, 13, 10) – pr. rozr., Pol.

20.50 **Bitwa o gości** (4)
21.50 **Jestem z Polski** (6, 12)
23.50 **Mroczne sekrety małżeńskie** (10) – dok.
0.55 **Pani gadżet erotycznie** (6) ⓞ – mag. poradnikowy
1.30 **Zawodowa Anka** (6)
2.15 **Pani gadżet erotycznie** (2) ⓞ – mag. poradnikowy
2.50 **Dieta czy cud?** (7, 8)

## DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Wybuchowy program**
8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Parker na złotym szlaku 4**
10.00 **Gorączka złota 16**
12.00 **Przemytnicy: na morzu**
13.00 **Wyzwanie: przetrwanie** (3)
14.00 **Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności**
15.00 **Złomowisko PL 8** (11)
16.00 **Łowcy opali 8:** Podwoić stawkę
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja:** Pościg zakończony w lesie

18.00 **Polscy truckersi** (6)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 6**
21.00 **Zawodowcy** (6)
22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (1)
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**

## TVP HISTORIA DVB-T2

10.25 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (5): Kanada
11.25 **Wszystkie kolory świata 2** (15)
12.30 **Odkryć tajemnicę**
13.25 **Amerigo Vespucci, zapomniany odkrywca**
14.30 **Janosik** (12, 13-ost.) – serial przyg., Pol. 1973
16.20 **Sensacje XX wieku**
17.45 **Budowniczowie świata** – cykl reportaży
18.05 **1920. Wojna i miłość** (13-ost.) – hist., Pol. 2010
18.55 **Wszystkie kolory świata** (21)

20.00 **Powstanie warszawskie**
21.30 **Historia w postaciach zapisana:** Karol Wielki i narodziny imperium
23.30 **Sensacje XX wieku**
1.30 **Encyklopedia II wojny światowej**
2.05 **Janosik** (12, 13-ost.) – serial przyg., Pol. 1973

## FOKUS TV DVB-T2

8.00 **Było sobie życie** (1, 2)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (7) – serial dokum., USA 2015
10.00 **Gwiazdy lombardu** (32, 33) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (20) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (4, 5)
14.00 **Kroniki Hitlera** (9) – dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (7)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (9, 10) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (36, 37) – serial dokum.

20.00 **Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności** (4) – dok.
21.00 Premiera: **Koloseum** (6)
22.00 **Naziści: ściśle tajna nauka** (7, 8) – serial dok.
0.00 **Putin i oligarchowie** (2)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (22-25) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

## METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (63)
8.30 **Szpital** (860, 861) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (429, 430)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (7)
13.30 **Brzydula** (105, 106) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (12)
15.50 **Magda M. 2** (13) – obycz.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
19.00 **Kartoteka 6** (6) – fab.-dok.
20.00 **Johnny** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2022
22.30 **Nie martw się, kochanie**
FILM – thriller, USA 2022
0.55 **Szpital** (840) – paradok., Pol.
1.55 **Szkoła** (610) – paradok., Pol.
2.55 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.30 **SOS Ekipy w akcji** (5)

## ZOOM

6.00 **Kojak 5** (20, 21) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (17, 18) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 **MacGyver 5** (2, 3) – sens.
12.05 **Tajemnice szpiegów wojny**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (20, 21) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – serial sens., Niemcy
22.00 **Kabaretowe przeboje**
23.00 **Magia nagości. Włochy**
0.25 **Magia nagości: Szwecja 2**
1.25 **Magia nagości. Najlepsze momenty** – rozr., Wlk. Bryt.
2.40 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

## FOOD NETWORK

10.55 **Makłowicz w drodze**
12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
13.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.10 **Akcja: Restauracja! 19**
15.10 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Toskański turniej smaku**
18.50 **Harry Potter: Magiczne wypieki** – reality show
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.
23.55 **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
1.25 **Jedzenie w trasie** – mag.

## DISCOVERY SCIENCE

11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
12.00 **Pomoc drogowa na Alasce** – film dokum.
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dokum.
15.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
18.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Tajemnice starożytnych mumii** – serial dokum.
22.00 **Podziemne sekrety**
23.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dokum.
1.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Porzucone konstrukcje**
11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Andy**
12.00 **Człowiek kontra żywioł**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Groza nad Michigan
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Tajemnicze wyspy**
17.55 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
20.05 **Katastrofa w przestworzach:** Odcięcie mocy – dok.
21.00 **9/11: Zjednoczeni** (3) – dok.
22.00 **Tajne pliki bin Ladena** – film dokum., Wielka Brytania
23.00 **Holocaust: Ukryte fakty**
0.00 **Piekło pod wodą: II wojna światowa:** Prowokacja
1.00 **9/11: Zjednoczeni** (3) – dok.

## BBC EARTH

10.25 **Życie na pustkowiu 9**
11.25 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
12.30 **Mississippi z Nickiem Knowlesem** (1) – film dok.
13.30 **Najwspanialsze rzeki świata** (3) – film dokum.
14.35 **W okowach mrozu 7** – dok.
16.40 **Sekretne życie ogrodu**
17.40 **Najwspanialsze rzeki świata** (3) – film dokum.
18.45 **Mississippi z Nickiem Knowlesem** (2) – film dok.
19.45 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 7** – dok.
22.55 **Brutalna planeta** – dok.
23.50 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
0.55 **Najwspanialsze rzeki świata** (3) – film dokum.

## WP DVB-T

10.00 **Wakacyjne remonty** – rozr.
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 6**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4:** Linda & Chris
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Serce do naprawy** – kom.
FILM romant., Niemcy 2020
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci w akcji** (12, 2)
21.55 **Pogoda**
22.00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**

## NOWA TV DVB-T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (3, 8) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 5** (2, 3) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (421, 422) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (57) – serial komediowy, USA
15.30 **Świat według Bundych 4** (58-62) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (17) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (44, 45, 47)
21.00 **Zdrady** (45) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (79, 80, 92) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**

## HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Letnia chata na lata 12**
11.55 **Usterka 11** (8) – fab.-dok.
12.35 **Usterka 10** (1) – fab.-dok.
13.05 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** – serial dokum.
15.05 **Mieszkanie na miarę**
17.05 **Polowanie na ogród 8** – program rozrywkowy
18.20 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
21.10 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
22.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
23.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7**
0.20 **Usterka 11** (4, 6, 10) – serial fabularno-dokumentalny

## TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Bahamach**
8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
12.15 **Szokujące potrawy** – dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
19.00 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
21.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Szokujące potrawy** – dok.
2.55 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Silni wbrew naturze**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
13.00 **Nadciąga wielka woda**
14.00 **Kraina piesków preriowych**
15.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki: niepozorni zabójcy**
16.00 **Dzikie królestwo Chin**
17.00 **Planeta gadów** – film dok.
18.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Odkupienie – dok.
19.00 **Węże w mieście: miasta pełne węży**
20.00 **Najgroźniejsze węże świata:** Afryka – serial dok.
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Nadciąga wielka woda**

## POLSAT VIASAT HISTORY

9.55 **Podziemna armia** – dok.
10.55 **Faszyści i masoni** – dok.
12.00 **Starożytna apokalipsa 3**
15.15 **Wezuwiusz: historia zaginionych zwojów** – dok.
16.25 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dokum.
17.35 **Podziemna armia** – dok.
18.35 **Majowie: wojna pięciu królestw:** Koniec cywilizacji
19.45 **Wezuwiusz: historia zaginionych zwojów** – dok.
20.55 **Hitler i jego władza**
22.05 **Próby zamachów na królową Wiktorię** – dok.
0.00 **Faszyści i masoni** – dok.
1.05 **Starożytna apokalipsa 3**
3.45 **Hitler i jego władza**

## CANAL+ KUCHNIA

12.50 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
14.45 **U sąsiadów w kuchni 13**
15.50 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
19.25 **Gotuj taniej z Jamiem**
20.15 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka** – dok.
23.40 **Bitwa na smaki: David vs Matteo** – magazyn kulinarny

## CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Pogromcy bałaganu 3**
14.00 **Cudotwórcy – pod presją**
14.55 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.50 **Daleko od miasta 16** – dok.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
21.55 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
23.00 **Domy na krańcu świata** – serial dokumentalny

## SUPER POLSAT DVB-T2

11.35 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** – pr. rozr., Pol. 2022
13.25 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
15.55 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (486, 487) – serial komediowy
18.55 **Rolniczki** – serial dokum.
19.55 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Venom** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
23.15 **Bad Boys for Life** – komedia
FILM sens., USA/Meksyk 2020
1.55 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) – serial kom.

## TVP KOBIETA DVB-T2

14.00 **Warszawiacy śpiewają...**
15.00 **Po prostu na wieś** – pr. rozr.
15.30 **Ojciec Mateusz 9** (109, 110)
17.20 **Sekrety dzikich kwiatów**
18.30 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpresu** – koncert
19.30 **Miłość i nadzieja** (347) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (328)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (306) – serial obycz.
22.30 **Wesele w Hamptons**
FILM – komedia romant., USA 2023
0.15 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show

## PLANETE+

13.45 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Suwannee – dok.
14.45 **Wiatr. Niewidzialna siła**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 14** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 10**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Jak oligarchowie korumpują Zachód** – dok.
19.45 **My, budowniczowie nowej Czechosłowacji**
20.50 **Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek**
22.00 **Ekskluzywna szkoła dla lokajów** – serial dokum.
22.40 **Lombard** – film dokum.

## TVP DOKUMENT

13.55 **Kanadyjskie parki narodowe**
15.00 **Góry Europy:** Hunsruck
16.00 **Dobre wieści z planety Ziemia**
17.05 **Wędrówki szlakami granicznymi:** Szlak Celny
18.00 **Sanatorium miłości**
18.55 **Jadwiga Smosarska** – dok.
20.00 **Patagonia, droga na koniec świata** – dok., Fr.
21.05 **Kalahari, twarde prawo pustyni** (2) – film dokum., Fr.
22.10 **Niebezpieczne drogi**
23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn



▶ – godzina zakończenia programu ⓞ – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT (DVB-T2)

9.55 **Wioślarstwo:** Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 – 1. dzień – finały
11.20 **Sportowe ABC** – mag.
11.45 **Lekkoatletyka:** Memoriał Wiesława Maniaka – Szczecin 2026
14.00 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Izrael – Polska
16.05 **Wioślarstwo:** MŚ – Amsterdam 2026 – 2. dzień – finały **(live)**
18.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Pogoń Grodzisk Maz. – Termalica **(live)**

20.40 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Odra Opole – ŁKS Łódź **(live)**
23.15 **Sportowy wieczór**
23.45 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Turcja – Litwa
1.45 **Wioślarstwo:** MŚ – Amsterdam 2026 – 2. dzień – finały

## EUROSPORT 1

7.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – ćwierćfinał
8.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – półfinał **(live)**
11.30 **Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa świata – Val di Sole 2026 – short track kobiet i mężczyzn
12.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 6. etap
13.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 7. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo:** Deutschland Tour – podsumowanie
19.00 **Tenis:** Turniej French Open 2026: Flavio Cobolli – Alexander Zverev

20.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz półfinałowy
21.30 **E-sports Show** – mag.
22.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Vall d'Alba – Aramón Valdelinares
23.00 **Kolarstwo:** Deutschland Tour – podsumowanie
0.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz półfinałowy

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Niemcy
8.00 **Formuła 1:** GP Holandii
9.00 **Kajakarstwo:** MŚ – Poznań 2026 **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Słowenia – Węgry **(live)**
16.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – studio **(live)**
17.45 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Turcja – Polska **(live)**
20.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**

20.30 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera – mecz: Polska – Słowenia **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Turcja – Polska
1.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Polska – Niemcy
3.00 **Kajakarstwo:** MŚ – Poznań 2026

## TVP ABC (DVB-T2)

7.30 **Małe i duże przygody Miffy 2**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Pamiętnik Florki**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 5**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
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 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Kosmo-kumple**
18.00 **Kucharz Shane**

## MINIMINI+

5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
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 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**

18.15 **Leśna rodzina 3: Koniczyna**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**

## TVN 24

6.52 **Konkret24 weryfikuje**
7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Jeden na jeden**
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** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.

19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Medal Wolności Słowa**
21.15 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
0.00 **Fakty po Faktach**
0.45 **Tak jest** – pr. publicyst.
1.45 **Nowa Maja w ogrodzie**

## CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Wisła Płock
13.40 **1 na 1 Extra**
14.15 **Jej Wysokość Premier League**
15.45 **Klich. Poza schematem** (1)
16.30 **Premier League: The Big Interview**
17.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Athletic
19.30 **Premier League Preview**
20.00 **Super Piątek**
20.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia – Śląsk **(live)**
22.30 **Super Piątek**
23.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 168

## EUROSPORT 2

9.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Alcossebre – Castelló
11.30 **Tenis:** Turniej French Open 2026 – finał mężczyzn: Flavio Cobolli – Alexander Zverev
13.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – półfinał **(live)**
17.00 **Motocross:** MŚ w Arnhem – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP
18.00 **Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa świata – Val di Sole 2026 – short track kobiet
18.30 **E-sports Show**
19.00 **Golf:** Tour Championship – 2. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 7. etap
1.30 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – 1. i 2. wyścig

## POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
9.00 **Polsat Futbol Cast**
10.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
15.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera – mecz: USA – Francja **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej ATP w Winston-Salem – półfinał gry pojedynczej **(live)**
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Winston-Salem – półfinał gry pojedynczej **(live)**
2.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 3**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
17.25 **Harmidom 3**

## TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
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**
15.19 **Polly Pocket 6**

## TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **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 **Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

10.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
12.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał
14.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał
19.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał
21.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał
0.00 **8 wspaniałych** (2)
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał **(live)**
3.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał **(live)**

## ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Special Show** (1)
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Frosinone Calcio – Juventus
18.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – mecz 1. rundy: Rot-Weiß Essen – FC St. Pauli
20.00 **Inside Serie A** (2)
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Venezia FC **(live)**
22.55 **Ligue 1 Show** (2)
23.30 **Bundesliga Weekly** (2)
0.00 **Ligue 1 Preview** (2)

## POLSAT SPORT 3

8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
13.15 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Hiszpania – Rumunia **(live)**
16.15 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Azerbejdżan – Holandia **(live)**
19.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
19.55 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC **(live)**
22.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

7.31 **Świnka Peppa 7**
7.53 **Świnka Peppa 4**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 3**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 6**
17.05 **Świnka Peppa**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka**

## DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

## POLSAT NEWS

8.00 **Nowy dzień**
10.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **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**
2.40 **Wydarzenia wieczorne**

## CANAL+ SPORT 5

8.30 **Champions Pack**
9.45 **Premier League: The Big Interview**
10.30 **Klich. Poza schematem** (1)
11.15 **Ligomistrzowe historie** (2)
12.25 **Speedway+**
13.00 **Dart:** Hungarian Darts Trophy **(live)**
17.15 **Premier League Stories**
18.00 **Strongman:** Puchar Polski – Kalisz 2026
19.00 **Dart:** Hungarian Darts Trophy **(live)**
23.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 168
2.30 **Ligomistrzowe historie** (5)

## ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: Wiesbaden – Bayer
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Torino FC – AC Milan
16.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: FC Erzgebirge Aue – TSG 1899 Hoffenheim
17.50 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii
19.50 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – Stuttgart **(live)**
23.00 **Bundesliga Special Show** (1)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lille – Paris Saint-Germain

## POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

9.20 **Samochód marzeń – kup i zrób**
10.15 **Ciężarówką przez Stany 5**
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**
20.30 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Wojny samochodowe**
0.10 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat**

## TVS

5.30 **Pasmo ciekawostek**
6.00 **Telesprzedaż**
10.05 **Dzisiaj w regionie**
10.20 **Ekowizja**
10.50 **Wochenblatt TV**
11.10 **Dzisiaj w regionie**
11.25 **Muzyczne dzień dobry**
12.50 **Klachy i Lachy**
14.30 **Hansi Hinterseer zaprasza**
16.55 **Muzyczne podróże**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
21.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program muzyczny**

## TV TRWAM (DVB-T2)

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 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Obyś był zimny albo gorący** – film dokumentalny, Polska 2018

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

Ikona kina

DENZEL WASHINGTON

# Aktorski kameleon

Równie wiarygodnie wypada jako dociekliwy reporter, wypalony agent i bezwzględny mściciel. Niedawno wyznał jednak, że sam filmów już nie ogląda. Po ponad 40 latach pracy ma ich dość. My przeciwnie – dlatego przypominamy różne oblicza Denzela Washingtona.

**BEZ LITOŚCI (2014)**
Na pierwszy rzut oka Robert McCall to spokojny pracownik marketu, który wieczorami czyta klasykę literatury w całodobowej knajpce. Gdy jednak młoda prostytutka zostaje pobita, budzi się w nim mściciel. Aktor miał wpływ na charakter McCalla. Wymyślił jego obsesyjne przywiązanie do porządku
➔ SO 29.08 godz. 23.00 POLSAT

**RAPORT PELIKANA (1993)**
Reporter Grantham pomaga studentce prawa (Julia Roberts) rozpracować spisek sięgający najwyższych szczebli władzy. Aktor przygotowywał się do roli, obserwując pracę dziennikarzy śledczych „The Washington Post". Chciał, by bronią postaci była chłodna głowa i reporterski nos.
➔ SO 29.08 godz. 12.50 WARNER TV

**CZŁOWIEK W OGNIU (2004)**
Były agent John Creasy zostaje ochroniarzem małej Pity (Dakota Fanning). Gdy dziewczynka wpada w ręce porywaczy, rozpoczyna bezwzględne polowanie na sprawców. Scena pojedynku na uśmiechy Creasy'ego i Pity nie była planowana. Reżyser Ridley Scott uznał jednak, że należy ją zostawić.
➔ SO 29.08 godz. 22.00 AMC

**GLADIATOR II (2024)**
Handlarz gladiatorami Makrynus wie, że w Rzymie spryt znaczy więcej niż miecz. Umiejętnie rozgrywa ludzi i powoli sięga po władzę. Postać ma historyczny pierwowzór – prawdziwy Makrynus pochodził z Afryki Północnej i w 217 r. został cesarzem Rzymu.
➔ NETFLIX

**PŁOTY (2016)**
Troy Maxson, były baseballista z bagażem niespełnionych ambicji, odreagowuje życiowe rozczarowania na rodzinie. Washington grał tę postać na Broadwayu, a w filmowej adaptacji sztuki Augusta Wilsona stanął także za kamerą.
➔ PLAYER, PRIME VIDEO

**FILADELFIA (1993)**
Joe Miller odrzuca uprzedzenia i podejmuje się obrony zwolnionego z pracy prawnika chorego na AIDS (Tom Hanks). Adwokata początkowo miał grać aktor komediowy. Obsadzenie Washingtona sprawiło, że twórcy nadali tej postaci poważniejszy, bardziej dramatyczny ton.
➔ HBO MAX



FOT. East News, materiały prasowe

Kabaret Skeczów Męczących przygotował dla widzów niespodziankę.

Na żywo

ŚWIĘTOKRZYSKA GALA KABARETOWA

# Z humorem w jesień

**ŚWIĘTOKRZYSKA GALA KABARETOWA SO 29.08 godz. 20.00 POLSAT**

Największe kabaretowe gwiazdy, najśmieszniejsze skecze i najcelniejsze riposty – tego właśnie można spodziewać się po tegorocznej Świętokrzyskiej Gali Kabaretowej. Na scenie magicznego amfiteatru Kadzielnia w Kielcach wystąpią: Kabaret Skeczów Męczących, Kabaret Moralnego Niepokoju, Kabaret Młodych Panów, formacje Nowaki, Smile i K2 oraz... Tomasz Karolak z autorskim monologiem, którego nie można przegapić. O muzyczną oprawę wydarzenia zadba Marcin Partyka z The Jobers. A wydarzenie poprowadzą Marcin Szczurkiewicz oraz Adrianna Borek, którzy zadbają o doskonały nastrój i jeszcze lepszy humor publiczności. **EGP**

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

# Terapia muzyką

**LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO 29.08 godz. 20.00 TVP 2**

To już przedostatni koncert ogólnopolskiej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską". Powoli czas żegnać się z wydarzeniem, które wcześniej cieszyło widzów m.in. w Bielsku-Białej, Ełku i Lublinie, a zakończy się 5 września w Białych Błotach niedaleko Bydgoszczy. Jednak w najbliższą sobotę cała koncertowa machina zawita do uzdrowiskowej Gołdapi. Zgromadzona publiczność i widzowie przed telewizorami będą mieli okazję posłuchać występów: Darii Marx, Krystiana Ochmana, zespołu Sound & Grace, Mery Spolsky, Perfectu & Łukasza Drapały, Mesajah, Ani Wyszkoni, Paktofoniki, Organka, Baranovskiego, Michała Szpaka i IRY. **EGP**

Publiczność swoją energią spróbuje zarazić Mery Spolsky.

Na żywo

Cassidy musi wydobyć ściśle tajne informacje od Goddarda.

PARANOJA

# W dobrym towarzystwie

**PARANOJA SO 29.08 godz. 21.20 TVP 1**

W filmie Roberta Luketica Harrison Ford gra Jocka Goddarda, potentata technologicznego walczącego z konkurencyjną firmą zarządzaną przez Nicolasa Wyatta (Gary Oldman). Ten ostatni wysyła do niego swojego szpiega, Adama Cassidy'ego (Liam Hemsworth), który ma zdobyć dostęp do ściśle strzeżonych projektów jego firmy. Ford przyznał, że do udziału w filmie przekonała go obsada. – Zachęciły mnie możliwość ponownej współpracy z Garym Oldmanem i bardzo dobry scenariusz. Podziwiałem też reżysera i Liama Hemswortha i pomyślałem, że będzie fajnie – wyznał. Dodał, że sam kompletnie nie interesuje się nowymi technologiami ani komputerami. **EGP**

MECZ GWIAZD

# Czekamy na gole!

**MECZ GWIAZD SO 29.08 godz. 17.00 TVN**

Na Stadionie Miejskim Widzewa Łódź w sobotę 29 sierpnia odbędzie się 2. edycja Meczu Gwiazd. Zobaczymy legendy futbolu – reprezentantów Polski i Francji, którzy na stałe zapisali się w historii piłki nożnej – m.in. Piotra Świerczewskiego, Macieja Żurawskiego, Jacka Bąka, Dariusza Dziekanowskiego, Christiania Karembeu, Pierre'a Papina, Mamadou Nianga i Daniela Van Buytena. Ambasadorem meczu, promującym sportowy styl życia został defensywny pomocnik Grzegorz Krychowiak, którego także zobaczymy na boisku. Wydarzenie poprowadzą Małgorzata Tomaszewska i Andrzej Wrona, a całość rozpocznie się koncertem zespołu Modelki. **EGP**

Grzegorz Krychowiak zachęca dzieci do gry w piłkę nożną.

Na żywo

Fot.: AKPA (3), TVP

## TVP 1

DVB T2

**5.20 Film dokumentalny**
**6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
**7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
**7.40 Rok w ogrodzie** (1180)
**8.05 Rok w ogrodzie extra** (453)
**8.20 Pełnosprawni** (667) – magazyn dla niepełnosprawnych
**8.55 Ranczo 10** (121): Geny nie kłamią – serial obyczajowy, Polska 2016
**9.50 Komisarz Alex 24** (304): Lista śmierci – serial kryminalny, Polska 2025
**10.50 Ojciec Mateusz 19** (246): Polowanie na jelenie – serial kryminalny, Polska 2018
**11.45** Natura w Jedynce: **Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu** (3) – film dokumentalny, Niemcy 2023
**12.50** Gwiazdy w południe: **Rio**
FILM **Lobo** – western, USA 1970, reż. Howard Hawks
Pułkownik Unii Cord McNally (John Wayne) chce się zemścić za porażkę swojego oddziału. Trafia do miasteczka, gdzie ludność jest terroryzowana przez bandę poszukiwanego przez niego zdrajcy. **115 min**
**14.45 Dobre strony:** – cykl felietonów, Polska 2025
Serhij Żadan i Andrzej Stasiuk wspominają dzieciństwo, kiedy książka była prawdziwym luksusem. Rozmawiają również o zmianie roli literatury w świecie zdominowanym przez ekrany. **25 min**
**15.10 Okrasa łamie przepisy:** Zapomniane potrawy Lubelszczyzny – magazyn kulinarny, Polska 2020
**16.00 Dziedzictwo** (1016) – serial obyczajowy, Turcja 2020
**17.00 Teleexpress, Pogoda**
**17.35 Rolnik szuka żony 12** (12) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
**18.40 Jaka to melodia?**
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026

**20.25 KRYMINALNY**

**Gra z Cieniem** (12)

Dubelski nie jest w stanie zidentyfikować zwęglonych zwłok znalezionych w mieszkaniu Koska. Tomasz (Grzegorz Małecki, zdj.) tymczasem odkrywa ciało Dziuni. Szybko ustala, kto jest odpowiedzialny za morderstwo. Ta sama osoba zabiła również Markowską. **55 min**

**21.20 THRILLER**

**Paranoja**

Adam (Liam Hemsworth, zdj.) zostaje zwolniony z pracy. Były szef Wyatt (Gary Oldman) ucieka się do szantażu. Twierdzi, że nie oskarży go o defraudację, jeśli jako szpieg będzie informował o działaniach konkurencyjnej firmy. Chłopak wykorzystuje znajomość z Emmą (Amber Heard, zdj.). **115 min**

**20**

**20.05 Sport, Pogoda**
**20.25 Gra z Cieniem** (12) – serial krym., Pol. 2024 (patrz obok)
**21.20 Paranoja** – thriller, USA/
FILM Francja/Indie 2013, reż. Robert Luketic, wyk. Liam Hemsworth, Gary Oldman, Amber Heard, Harrison Ford (patrz obok)
**23.15 Kill Bill 2** – film sensacyjny,
FILM USA 2004, reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, David Carradine, Daryl Hannah, Michael Madsen (patrz obok)
**1.40 Kobieta sukcesu** – komedia
FILM romantyczna, Polska 2018, reż. Robert Wichrowski
**3.35 Sierpniowe niebo. 63 dni**
FILM **chwały** – film wojenny, Polska 2013, reż. Ireneusz Dobrowolski
**4.55 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **5.10**

**23.15 SENSACYJNY**

**Kill Bill 2**

Czarna Mamba (Uma Thurman, zdj.) kontynuuje zemstę na kompanach. Rozprawia się z Buddem – bratem byłego szefa – i jednooką Elle. Wendetę wieńczy spotkanie z Billem (David Carradine). **145 min**

## TVP 2

DVB T2

**4.45 Barwy szczęścia** (3382-3384) – serial obyczajowy, Polska 2026
**6.25 M jak miłość** (1933) – serial obyczajowy, Polska 2026
**7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
**7.55 Pytanie na śniadanie**
**11.20 Górna półka smaku** (1) – magazyn kulinarny, Polska 2025
**11.55 Zmiennicy** (14): Pocałuj mnie, Kasiu – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
**13.05 Panna młoda** (183) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**14.00 Familiada** – teleturniej
**14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (7): Łukasz Zagrobelny – widowisko, Polska 2026
**16.20 Na dobre i na złe** (994): Przegrana sprawa – serial obyczajowy, Polska 2026
Maria przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami. Podejrzewa gwałt. Oliwia przeczuwa, że Malewicz także padła ofiarą przemocy. Falkowicz odkrywa aplikację diagnostyczną, w której wykorzystano jego głos. **55 min**
**17.15 Panna młoda** (184) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan postanawia pomóc bratu zmarłego towarzysza broni. Przez intrygi Beyzy darczyńcy wycofują wsparcie dla fundacji, co stawia jej przyszłość pod znakiem zapytania. Cihan daje Hancer miesiąc na wyjście z kłopotów. **55 min**
**18.10 Va banque** – teleturniej, Polska
**18.40 Słowo na niedzielę**
**18.50 Rodzinka.pl** (310, 311): Supermoce; Miecz – serial komediowy, Polska 2026
Tomek jest świadkiem awantury pomiędzy Kubą i Sonią. Kacper staje się powiernikiem sekretu Majki. Jan regularnie wpada z odwiedzinami do Boskich. Ma dla zięcia pewną propozycję. **70 min**

**11.55 KOMEDIOWY**

**Zmiennicy** (14)

Do prowadzonej przez Kasię (Ewa Błaszczyk, zdj.) taksówki wsiada Krashan (Piotr Pręgowski, zdj.), który chce wydobyć z fotela kierowcy dolary. Dziewczyna podejrzewa go o napad. Wywiązuje się bójka, z której zwycięsko wychodzi Kasia. Jacek chce śledzić zmiennika. **70 min**

**20.00 WIDOWISKO**

**Lato z Radiem i Telewizją Polską**

Przedostatni koncert ogólnopolskiej trasy odbędzie się w Gołdapi. Publiczność i widzowie przed telewizorami będą mieli okazję posłuchać Krystiana Ochmana, zespołu Sound & Grace, Mery Spolsky (zdj.), Perfectu & Łukasza Drapały, Mesajah, Ani Wyszkoni, Paktofoniki czy Organka. **130 min**

**20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Gołdap – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
**22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (12) – talk-show
**23.10 Miłość, ślub i inne**
FILM **nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan, wyk. Maggie Grace, Diane Keaton, Jeremy Irons, Kimberly Howe (patrz obok)
**0.55 Fatalna namiętność**
FILM – thriller, USA 1997, reż. Jon Avnet
Będący służbowo w Chinach prawnik (Richard Gere) zostaje oskarżony o morderstwo. Jego obrony podejmuje się młoda adwokatka. **130 min**
**3.05 Psy 2. Ostatnia krew** ◘
FILM – film sensacyjny, Polska 1994, reż. Władysław Pasikowski ▶ **4.50**

**23.10 KOMEDIA**

**Miłość, ślub i inne nieszczęścia**

Zbliża się wesele bostońskiego polityka. Za kulisami rozgrywa się szereg miłosnych historii. Ritchie (Andrew Bachelor, zdj.), przewodnik wycieczek, zakochuje się w jednej z uczestniczek. **105 min**

## POLSAT

DVB T2

**4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
**5.25 Telezakupy TV Okazje**
**6.00 Nowy dzień** – program informacyjny
**8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Prowadzący wspólnie z gośćmi poruszają zagadnienia bliskie potrzebom widzów. Nie brakuje porad ekspertów oraz nowinek z kraju i ze świata. Przedstawiciele show-biznesu opowiadają o wyzwaniach zawodowych i życiu. **205 min**
**11.25 Hotel Transylwania**
FILM 😊 – film animowany, USA 2012, reż. Genndy Tartakovsky (patrz obok)
Dzieło twórcy cieszących się popularnością kreskówek „Laboratorium Dextera" i „Samuraj Jack". Nominowana do Złotego Globu animacja łączy ciepły humor z odniesieniami do kina grozy. **105 min**
**13.10 Robin Hood: Książę**
FILM **złodziei** – film przygodowy, USA 1991, reż. Kevin Reynolds, wyk. Christian Slater, Alan Rickman
Robin z Locksley (Kevin Costner) powraca z krucjaty. Jego ojciec nie żyje, a majątek przepadł. Rycerz dołącza do bandy rabusiów. Zdobywa sławę szlachetnego rozbójnika oraz serce lady Marian (Mary Elizabeth Mastrantonio). **200 min**
**16.30 Inna kobieta**
FILM – komedia, USA 2014, reż. Nick Cassavetes
Carly (Cameron Diaz) od niedawna romansuje z zamożnym Markiem (Nikolaj Coster-Waldau). Jest zaskoczona, gdy dowiaduje się, że ma on żonę, Kate (Leslie Mann), a także inną kochankę, Amber (Kate Upton). Wkrótce kobiety łączą siły, by w wielkim stylu dać nauczkę niewiernemu mężczyźnie. **140 min**
**18.50 Wydarzenia**
**19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny
**19.35 Sport, Pogoda**

**11.25 ANIMOWANY**

**Hotel Transylwania**

Drakula gości w murach swojego zamku różne monstra. Nadopiekuńczy arystokrata stara się zniechęcić żądną wrażeń córkę do świata ludzi. Wszystko zmienia się w dniu, w którym do hotelu przypadkowo trafia młody człowiek, Jonathan. **105 min**

**20.00 ROZRYWKA**

**Świętokrzyska Gala Kabaretowa**

W ramach Festiwalu Magiczne Zakończenie Wakacji w amfiteatrze Kadzielnia skecze, piosenki oraz monologi zaprezentują tacy weterani sceny jak Kabaret Skeczów Męczących (zdj.), Kabaret Moralnego Niepokoju, Nowaki oraz K2. O muzyczną oprawę zadba Marcin Partyka z The Jobers. **180 min**

**20.00 Festiwal Magiczne Zakończenie Wakacji. Świętokrzyska Gala Kabaretowa** (4-6) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
**23.00 Bez litości** – film
FILM sensacyjny, USA 2014, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Marton Csokas, Chloë Grace Moretz, David Harbour (patrz obok)
Solidne kino akcji z laureatem dwóch Oscarów Denzelem Washingtonem. Scenariusz nawiązuje do serialu kryminalnego o tym samym tytule. **170 min**
**1.50 Szybcy i wściekli:**
FILM **Tokio Drift** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Justin Lin
**4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (119) – program rozrywkowy, Polska 2017

**23.00 SENSACYJNY**

**Bez litości**

Emerytowany agent służb specjalnych, Robert McCall (Denzel Washington, zdj.), wchodzi w konflikt z członkami rosyjskiej mafii. Usiłuje przed nimi ochronić młodą Teri (Chloë Grace Moretz). **170 min**



▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1744) – serial paradokum., Pol. 2025
**6.50 Kuchenne rewolucje** (2) – pr. rozrywk., Polska 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.25 Dobrze zrobione w domu** (2) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
**11.30 Niezwykłe Stany Prokopa 4** (8) – program rozrywkowy, Polska 2024
Prowadzący odwiedza ranczo Dixie Dude. Docieka, czy miejsce to pokazuje prawdę o tym, jak wygląda codzienność mieszkańców tej części Ameryki. **25 min**
**11.55 Mecz gwiazd: Polska vs. Francja** – zapowiedź wydarzenia, Polska 2026
**12.05 Przygoda na Alasce** – film FILM przygodowy, USA 1996, reż. Fraser Clarke Heston, wyk. Thora Birch, Vincent Kartheiser, Dirk Benedict
Owdowiały pilot Jake (Dirk Benedict) przeprowadza się razem z córką (Thora Birch) i synem (Vincent Kartheiser) na Alaskę. Kiedy ulega wypadkowi, jego dzieci wyruszają na poszukiwania. **145 min**
**14.30 Green Lantern** FILM – film s.f., USA 2011, reż. Martin Campbell
Pokoju we wszechświecie broni grupa wojowników. Każdy nosi pierścień dający niezwykłe moce. Przyszłość zależy od nowego rekruta, Hala Jordana (Ryan Reynolds). **150 min**
**17.00 Piłka nożna** – Mecz Gwiazd: Polska – Francja **(live)** (patrz obok)
**19.00 Fakty**
**19.30 Sport, Pogoda**
**19.45 The Floor. VIP Challenge** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)

17.00 SPORT
**Piłka nożna**
Podczas drugiej edycji Meczu Gwiazd naprzeciw siebie staną legendy futbolu z Polski i Francji oraz znane osobowości ze świata mediów i internetu. Wystąpią m.in. Zbigniew Boniek i Jacek Krzynówek (zdj.). Wydarzenie poprowadzą Małgorzata Tomaszewska i Andrzej Wrona. **120 min**

19.45 TELETURNIEJ
**The Floor. VIP Challenge** (1)
Specjalne wydanie teleturnieju, w którym rywalizują gwiazdy oraz twórcy internetowi, m.in. Justyna Steczkowska. Program prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **70 min**

## TV PULS DVB T2

**6.00 Kobra – oddział specjalny** (12-14) – serial sensacyjny, Niemcy 2019
Paul i Semir eskortują do sądu maszynistę, który jest winny spowodowania katastrofy kolejowej. Uzbrojeni napastnicy atakują centralę, by poznać drogę przejazdu. **180 min**
**9.00 Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**
**9.25 Boso przez świat:** Słoń domowy – cykl reportaży, Polska 2009
Polski podróżnik zabiera widzów na wyprawę do Indii, ojczyzny słoni azjatyckich. Opowie m.in. o zwyczajach tych wielkich ssaków oraz o miejscu, które te zwierzęta zajmują w lokalnej kulturze. **35 min**
**10.00 Lombard. Życie pod zastaw 12** (606, 608, 610, 612, 614) – serial obyczajowy, Polska 2023
Owdowiała Ewelina kontroluje każdy aspekt życia swojego 19-letniego syna, Mieszka. Zabroniła mu m.in. używania łyżew, które kupiła jego dziewczyna. Chłopak lekceważy zakaz. Ulega wypadkowi na lodowisku. **300 min**
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1005-1009) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dziennikarka Anna planuje przeprowadzić wywiad z Kazimierzem z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cyprian jest szefem firmy, nad którą wisi widmo bankructwa. Rozwiązaniem ma być małżeństwo jego córki. **300 min**

20.00 SENSACYJNY
**Liberator**
Amerykański pancernik wypływa w ostatni rejs.
Na pokładzie znajdują się pociski jądrowe, które chce przejąć były agent CIA (Tommy Lee Jones). Jednostkę opanowują terroryści. Walkę z nimi podejmuje Ryback (Steven Seagal, zdj.), kucharz okrętowy, a zarazem były komandos. **125 min**

22.05 THRILLER
**Strefa wroga**
Na Filipiny zostaje wysłana jednostka, by odbić zakładnika. Komandosi, m.in. JJ Kinney (Liam Hemsworth, zdj.), muszą przeprawić się przez tereny okupowane przez uzbrojonych ludzi. **135 min**

## TVN 7 DVB T2

**5.00 Szkoła** (410) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (17) – program rozrywkowy, USA 2019
**6.55 Nowe Zwariowane Melodie 3** (32, 33) – serial animowany, USA 2019
**7.25 Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów** – film FILM fantasy, Wielka Brytania 2020, reż. Brenda Chapman
Jack (David Oyelowo) i Rose (Angelina Jolie) Littletonowie zabierają Alicję (Keira Chansa) i Piotrusia (Jordan A. Nash) na wakacje na wieś. Dzieci odkrywają, że rodzice mają problemy finansowe. Wyruszają do Londynu, by spieniężyć pamiątkę. To początek fantastycznej przygody. **115 min**
**9.20 Ukryta prawda** (1507, 1508) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**11.25 Mówię Wam 5** (2) – program kulturalny, Polska 2026
**12.50 Ukryta prawda** (1509, 1510) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**15.00 Szpital św. Anny** (49, 50) – serial obyczajowy, Polska 2025
**17.10 Detektywi** (15): Opuszczone dzieci – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**18.10 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć** – film FILM fantasy, Wielka Brytania/USA 2016, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Alison Sudol, Colin Farrell (patrz obok)
Powrót do świata J.K. Rowling. Nad scenariuszem czuwała sama pisarka. Akcja tej dopracowanej wizualnie produkcji toczy się siedemdziesiąt lat przed pierwszą częścią „Harry'ego Pottera". **165 min**

18.10 FANTASY
**Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć**
Rok 1926. Newt (Eddie Redmayne, zdj.) wraca z wyprawy, której celem było odnalezienie i opisanie jak największej liczby niezwykłych istot. Zatrzymuje się w Nowym Jorku. Wpada w tarapaty, gdy stworzenia opuszczają jego neseser. **165 min**

20.55 REALITY SHOW
**Hotel Paradise 13** (1)
Na uczestników rywalizacji czeka m.in. Rajskie Tableau z kartami, które podczas ceremonii odsłaniają przywileje, zwroty akcji i pułapki. Prowadzi Klaudia El Dursi (zdj.). **60 min**

REKLAMA

STOPKLATKA
NOWOŚĆ KRYMINALNE ZAGADKI MAZUR | SOBOTY 12:00
NOWOŚĆ KOMISARZ REX - POWRÓT DO WIEDNIA | NIEDZIELE 13:00

**20.55 Hotel Paradise 13** (1) – reality show, Polska 2026
**21.50 Kac Vegas 3** – komedia, FILM USA 2013, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha (patrz obok)
**0.00 Na skraju jutra** – film s.f., FILM USA/Australia/Kanada 2014, reż. Doug Liman
Żołnierz traci życie w trakcie zaciętych walk z obcymi. Po przebudzeniu odkrywa, że trafił do pętli czasu. **145 min**
**2.25 Uwaga!** – magazyn reporterów
**2.45 Wallander 3** (4) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014
**4.40 Nauka jazdy 5** (18) – pr. rozrywk., Polska 2022
**5.05 Zamieszkać na plaży 7** (9) – program rozrywkowy, USA 2020

21.50 KOMEDIA
**Kac Vegas 3**
Phil (Bradley Cooper, zdj.), Stu (Ed Helms, zdj.) i Doug (Justin Bartha) muszą odstawić Alana (Zach Galifianakis) do ośrodka terapii uzależnień. Po drodze koledzy wikłają się w mafijne porachunki. **130 min**

**20.00** Mocne sobotnie kino: FILM **Liberator** – film sensacyjny, USA/Francja 1992, reż. Andrew Davis, wyk. Steven Seagal, Damian Chapa, Troy Evans, David McKnight, Lee Hinton (patrz obok)
Film z udziałem mistrza aikido Stevena Seagala otrzymał nominacje do Oscara za dźwięk i montaż dźwięku. **125 min**
**22.05 Strefa wroga** – thriller, USA FILM 2024, reż. William Eubank, wyk. Liam Hemsworth, Russell Crowe, Luke Hemsworth, Ricky Whittle, Milo Ventimiglia (patrz obok)
**0.20 Krwawa pogoń** FILM – film sensacyjny, USA/Malta 2024, reż. Isaac Florentine, wyk. Frank Grillo, Leeshon Alexander, Matthew Marsh, Rhona Mitra (patrz obok)
**2.20 Zobacz to!**

0.20 SENSACYJNY
**Krwawa pogoń**
Prezydent USA (Matthew Marsh, zdj.) wydaje rozkaz, aby pozbyć się członków elitarnej grupy. Najemnicy wpadają w pułapkę. Z życiem uchodzi tylko jeden, Ryder (Frank Grillo). Chce pomścić kompanów. **120 min**

**20.55 Hotel Paradise 13** (1) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
**21.55 Mission: Impossible – Rogue Nation** – film FILM sensacyjny, USA 2015, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Jeremy Renner, Simon Pegg, Rebecca Ferguson (patrz obok)
**0.45 Podwójne ryzyko** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Kanada 1999, reż. Bruce Beresford
**2.55 Miasta, w których straszy** (2) – serial dokumentalny, USA 2019
**3.50 Fachowcy** (15): Rusznikarz/ Masażyści – serial paradokumentalny, Polska 2017
**4.25 Dorota was urządzi!** (3) – program rozrywkowy, Polska 2016

21.55 SENSACYJNY
**Mission: Impossible – Rogue Nation**
Międzynarodowa szajka terrorystyczna próbuje zaprowadzić na świecie nowy ład. Syndykatowi przeciwstawia się agent Hunt (Tom Cruise, zdj.) wraz z dawnymi kompanami. **170 min**

## TVP 3 (DVB-T)

**8.05 Kryminalna siódemka**
**8.25 Dobre historie** – mag.
**9.00 Zielnik regionalny**
**9.25 Telekurier** – mag., Polska
**9.50 Polskie parki narodowe** – serial dok.
**10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser** (2) – mag.
**11.00 Wielka naturalna bariera** (2) – film dokum.
**12.05 Lato na ROD'os** – dok.
**12.35 Rączka gotuje** – mag.
**13.10 Regiony na TAK** – mag.
**13.30 Program lokalny**
**15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
**15.25 Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Polonia Warszawa – Lechia Gdańsk **(live)**
**17.30 Program lokalny**

## TVP POLONIA

**12.00 Podróż za jeden uśmiech** (3, 4) – przyg.
**13.15 UNESCO: Skarby Polski**
**13.45 Echo serca** (10) – obycz.
**14.35 Na sygnale** (659, 660)
**15.35 Okrasa łamie przepisy**
**16.05 63. KFPP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpresu** (1)
**17.00 Teleexpress**
**17.25 Chichot losu** (10) – serial obyczajowy, Polska 2011
**18.20 Ziemia obiecana** (4-ost.)
**19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (29) – cykl reportaży
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
**20.05 Sport, Pogoda**

## TV 4 (DVB-T2)

**6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (207) – reality show, Polska 2023
**7.00 Galileo** (1145, 1146) – program popularnonaukowy, Polska 2025
**9.05 #Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
**9.30 Galileo** (1192, 1193) – program popularnonaukowy, Polska 2026
**11.35 Mini Galileo** (137, 93) – program popularnonaukowy, Polska 2026
**12.15 Spider-Man 3** – film
FILM przygodowy, USA 2007, wyk. Tobey Maguire
**15.00 Policjantki i Policjanci** (1421-1425) – serial obyczajowy, Polska 2026

## PULS 2 (DVB-T2)

**5.50 Ale numer! 23** (12) – pr. rozrywk., Kan. 2022
**6.35 Smerfy** – serial anim.
**7.30 Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
**8.15 Dzielny kogut Maniek**
FILM – film anim., Meksyk 2015
**10.10 Ekipa z dżungli. Misja**
FILM **ratunkowa** – film animowany, Francja 2023
**12.00 Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
**13.45 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10, 11) – pr. rozr., Polska
**15.40 Hudson Hawk**
FILM – komedia sensacyjna, USA 1991
**17.45 Roszpunka** – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2009

## TVP ROZRYWKA

**12.25 Prywatne życie zwierząt 13** (5) – przyrod.
**12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (23) – talk-show
**13.50 Postaw na milion**
**15.45 Moje przeboje** (6) – rozr.
**16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
**16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
**17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
**17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
**18.00 Koło fortuny** – telet., Pol.
**18.40 Moje przeboje** (8) – rozr.
**19.15 Olga Lipińska zaprasza** (40) – talk-show
**20.05 Program rozrywkowy**

## TTV HD (DVB-T2)

**9.45 Express, Pogoda** – inf.
**10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 24** (7)
**11.05 Nic do zgłoszenia 5** (3)
**12.05 Zakup w ciemno extra** (19) – reality show, Polska
**12.35 Zakup w ciemno 6** (30-32) – reality show, Pol.
**15.45 Express, Pogoda** – inf.
**16.05 Idź na całość 2** (27)
**17.05 Usterka 14** (25)
**17.45 Express** – pr. inform.
**18.00 Pogoda, Sport**
**18.10 Zakup w ciemno 6** (29)
**19.05 Zakup w ciemno extra** (18) – reality show, Polska
**19.45 Express, Pogoda** – inf.
**20.00 Idź na całość 2** (26)
**21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22** (14)

### PROGRAM INFORMACYJNY

**20.00 Dziennik regionów**
Reporterzy stacji zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **15 min**

**20.15 Regiony na TAK** – mag.
**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** (198)

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

### SZPIEGOWSKI

**20.20 Zatoka szpiegów 2** (16)
Franz odkrywa, że w organizacji działa zdrajca. Rosjanie i Niemcy próbują pokrzyżować jego plany przemycenia Evy i Redlińskich do Szwecji. W trakcie podróży dochodzi do starcia. **55 min**

**21.15 Excentrycy, czyli po**
FILM **słonecznej stronie ulicy** – komedia muzyczna, Polska 2015
**23.05 Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa – Gorzów Wielkopolski 2026**
**0.20 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza**

### KRYMINALNY

**20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (153-156)
Badając ciała braci Mrozowskich, policja znajduje zapowiedź ostatniej zbrodni. Wiktor wraz z Mają ustalają, że Szubienicznik, rozczarowany wymiarem sprawiedliwości, sam karze winnych. **245 min**

**0.05 Gwiazdy Kabaretu** (57, 56) – pr. rozr., Polska
**2.05 STOP Drogówka** – magazyn policyjny
**3.05 Interwencja** – mag.
**3.25 Lubię disco!** (312) – program muzyczny
**4.25 Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
**5.30 Telezakupy TV Okazje**

### ANIMOWANY

**19.00 Kumba** – RPA 2013, reż.
FILM Anthony Silverston
Kumba jest zebrą. Zostaje odtrącony przez rodzinne stado z powodu nietypowego umaszczenia. Rusza na poszukiwania legendarnego źródła, dzięki któremu jego przodkowie zyskali swoje pasy. **90 min**

**20.30 Gorąca laska**
FILM – komedia, USA 2002
**22.35 Zielona strefa** – dramat
FILM wojenny, Francja/USA/Hiszpania 2010
**1.00 Wstydliwe choroby 6** (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5** (248, 249)
**5.00 Kręcimy z gwiazdami 2** (12) – pr. rozr., Pol. 2012

### ROZRYWKA

**20.30 Kabaret Letnią Porą** (41, 42) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze i piosenki popularnych, lubianych przez widzów polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. **115 min**

**22.25 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
**0.20 Koło fortuny** – telet., Pol.
**1.05 Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
**1.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
**1.55 Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
**2.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

### FAB.-DOKUM.

**22.00 Damy i wieśniaczki. PL 9** (4) – Polska 2025
Widzowie obserwują kolejną interesującą zamianę. Marta, wschodząca gwiazda muzyki pop, zamieni się domem i życiem z Patrycją. Jedna wpadnie w obornik, a druga w poślizg. **60 min**

**23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22** (13) – pr. rozrywk., Pol. 2025
**0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24** (7)
**1.00 Diabelnie boskie 3** (15, 16) – reality show, Pol.
**1.55 Zapukaj do moich drzwi** (142, 143) – telen.
**3.55 Detektywi** (53) – serial fab.-dokum., Polska 2023

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK 17.30** Klub seniora **17.47** Historie niezapisane **18.00** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Muszelki Wigier 2026 – Koncert Laureatów **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw

**BYDGOSZCZ 17.31** Spotkania z ekologią **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Bez barier **18.15** Biblioteka Mistrzów z Kujaw i Pomorza **18.30** Zbliżenia **19.00** Weterynarze z sercem **19.30** Agroregion **19.50** Woda bydgoska **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 17.31** Misja interwencja **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.11** Na KONcu świata **19.28** Wykrywacz kłamstw **19.45** Zdarzyło się **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

**KRAKÓW 17.35** 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 **19.25** Turystyczna jazda **19.35** Pełnosprawni **21.00** Makłowicz w podróży **21.30** Kronika

**LUBLIN 17.30** Weekend z TVP 3 Lublin **17.45** Kwadrans samorządowy **18.00** Weekend z TVP 3 Lublin **18.10** Zawód leśnik **18.30** Panorama lubelska **19.00** Piosenka dla Ciebie **21.00** Weekend z TVP 3 Lublin **21.30** Panorama lubelska

**ŁÓDŹ 17.45** RODowity działkowiec **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą

**POZNAŃ 17.53** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.08** Pociąg do Wielkopolski **19.30** Szlakiem drewnianych kościołów **19.46** Prosto z lasu **21.02** Reportaż TVP Poznań **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

**RZESZÓW 17.30** Osobliwości Pogranicza **17.46** Z życia regionu **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **19.30** Koncert **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Aktualności

**SZCZECIN 17.35** W Polskę jedziemy **18.01** Dobry tytuł **18.30** Kronika **18.51** Zachodniopomorskie na weekend **19.50** Powrót do przeszłości **21.00** Smaki świata – pośród mórz **21.30** Kronika **21.51** Wokół nas

**WARSZAWA 17.30** Eksperyment empatia **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Reagujemy **19.24** Wilczy apetyt **19.34** Bohaterki **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

**WROCŁAW 17.46** Kulturalnie mówiąc **18.09** W swoim czasie **18.22** Studio **18.30** Fakty **18.59** Studio **19.16** Pamięć Miasta **19.31** Mój pierwszy dzień **21.03** Słownik polsko@polski **21.30** Fakty

## TVP HD

**6.00 Na dobre i na złe** (500)
**6.55 Ranczo 10** (126) – obycz.
**7.55 Rodzinka.pl** (39, 40) – kom.
**8.55 Ojciec Mateusz 29** (369, 370) – krym., Pol. 2023
**10.45 Czy wiesz, że?** (300) – dok.
**11.20 Na sygnale** (756, 757)
**12.25 Ojciec Mateusz 10** (129)
**13.20 Komisarz Alex 8** (93)
**14.15 Ranczo 7** (81, 82) – obycz.
**16.10 Postaw na milion** – telet.
**17.10 Okrasa łamie przepisy**
**17.45 Makłowicz w podróży**
**18.20 Ojciec Mateusz 29** (372) – serial kryminalny, Polska
**19.20 Ranczo 5** (63-65) – obycz.
**22.20 Ronin** – dramat sens., Wlk.
FILM Bryt./USA/Francja 1998
**0.35 Krew z krwi 3** (4-6) – sens.
**3.35 Więcej niż wszystko**
FILM – dramat sens., USA 1987

## TVP KULTURA (DVB-T2)

**11.05 Cannes od kulis** – dok.
**12.40 Lunana. Szkoła na końcu**
FILM **świata** – film obyczajowy, Bhutan/Chiny 2019
**14.45 Alternatywy 4** (2) – kom.
**15.50 Świat Leszka Płażewskiego** – reportaż
**16.15 Boccaccio '70** (1/2, 2-ost.)
FILM – film obycz., Fr./Wł. 1962
**20.00 Kuchenna rewolucja**
FILM – horror kom., USA 2023
**21.50 Muzyka na dobry wieczór** – pr. rozr., Polska
**22.55 Farinelli, ostatni**
FILM **kastrat** – dram. biograf., Belgia/Francja/Wł. 1994
**0.55 Świat Leszka Płażewskiego** – reportaż
**1.25 Liam Gallagher – 48 godzin w Rockfield**
**2.30 Tamte lata, tamte dni**

## ANTENA HD (DVB-T2)

**6.30 Szlakiem i smakiem hetmana** – program kult.
**7.00 Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
**7.55 Sekretne historie muzyczne** (1) – pr. rozrywk.
**9.00 Niezwykły dr Pol** (6-10)
**14.00 Australijscy poszukiwacze złota 5** (12-15) – dok., Australia
**18.00 77 TV 3** (1) – pr. rozr., Polska
**19.00 77 TV 6** (1) – pr. rozr., Polska
**20.00 Morderstwa we Francji**
FILM **– Porquerolles** – film kryminalny, Francja 2022
**22.00 Śmierć na wakacjach**
FILM – dramat krym., USA 2015
**23.55 Ślepy ogień** – film
FILM sensacyjny, USA 2020
**1.30 Zagłada Ziemi** – film dok.
**3.35 77 TV 4** (14, 17) – rozr., Pol.

## TV 6 (DVB-T2)

**6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
**7.20 Mitchellowie kontra**
FILM **maszyny** – film anim., USA/Hongkong/Kanada 2021
**9.40 Cobra Kai** (50, 1, 2) – przyg.
**12.00 Strażnik Teksasu** (1, 2) – serial sensacyjny, USA
**14.00 Poirot** (5, 6) – serial krym.
**16.25 Columbo** (39, 40) – krym.
**20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (177, 178) – serial kryminalny, USA 2009
**22.00 Kości** (155, 156) – krym.
**23.55 40-letni prawiczek**
FILM – komedia romantyczna, USA 2005, reż. Judd Apatow
**2.25 Kochane pieniądze** (59-61) – serial paradokum.
**5.30 SuperLudzie Extra** – mag.
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

**8.30 Zbrodnie w Prowansji**
FILM (1) – krym., Wlk. Bryt. 2022
**10.20 Morderstwa w Midsomer 3** (5, 6)
**12.35 Ojciec Brown 10** (10)
**13.35 Ojciec Brown 11** (1, 2)
**15.35 My Life is Murder 5** (7, 8)
**17.40 Z pamiętnika położnej 10** (7) – obycz.
**18.45 Śmierć z dala od palm 2** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
**19.55 Śmierć pod palmami 7** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**21.00 Annika** (4) – serial krym.
**22.00 Milczący świadek 24** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021
**0.15 Po powodzi** (2) – krym.
**1.15 Śmierć z dala od palm 2** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.

## ROMANCE TV

**14.15 Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Birmy** – film obyczajowy, Niemcy 2007
**16.05 Statek marzeń**
FILM **– Nusantara** – film obyczajowy, Niemcy 2024
**18.05 Inga Lindström: Po**
FILM **prostu powiedz tak** – film obycz., Niemcy 2024
**20.00 Joachim Vernau: Jezioro**
FILM **Düster** – krym., Niem. 2023
**21.55 Dora Heldt: Ucieczka**
FILM **ciotki Inge** – komedia romantyczna, Niemcy 2011
**23.50 Mężczyzna robi, co**
FILM **może** – kom., Niemcy 2012
**2.00 Joachim Vernau: Jezioro**
FILM **Düster** – krym., Niem. 2023

## COMEDY CENTRAL

**6.00 Tata ma plan 2** (10-14)
**8.30 Teoria wielkiego podrywu 3** (19-23) – kom.
**10.35 Teoria wielkiego podrywu 4** (1-7) – kom.
**13.30 Przyjaciele 5** (24) – kom.
**14.00 Przyjaciele 6** (1-10) – kom.
**19.00 Duchy** (17, 18) – fantasy
**20.00 Wasabi: Hubert**
FILM **zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
**22.00 The Office PL 2** (6, 7)
**23.05 Comedy Club 5** (15) – rozr.
**23.35 Comedy Club 6** (1) – rozr.
**0.05 Miasteczko South Park 6** (14-17)
**2.00 Pracoholicy 2** (1-4) – kom.
**4.00 Śmieszniej nie będzie 4** (11-14) – program rozrywk.

## TVN FABUŁA

**10.30 Koniec wakacji** – film
FILM psychologiczny, Polska 1974
**12.30 Uwolnić orkę 3:**
FILM **Na ratunek** – film przygodowy, USA 1997
**14.20 Harry Potter i Insygnia**
FILM **Śmierci: część 1** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2010
**17.30 Harry Potter i Insygnia**
FILM **Śmierci: część 2** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2011
**20.00 Skazani na Shawshank**
FILM – dramat sens., USA 1994
**23.00 To** – horror, USA/Kanada
FILM 2017, reż. Andy Muschietti
**1.50 Oszukać przeznacze-**
FILM **nie 4** – horror, USA 2009
**3.40 Zawieruchy przepis na kino** (24) – pr. rozr., Pol.

## STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 6** (5-8) – krym., Niemcy/Austria
10.00 **Hudson i Rex 3** (16) – serial kryminalny, Kan.
11.00 **Hudson i Rex 8** (1) – serial kryminalny, Kanada 2024, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard
12.00 **Kryminalne zagadki Mazur** (1) – serial kryminalny, Niemcy 2021, wyk. Claudia Eisinger, Sebastian Hülk
14.00 **Duszek w zamku**
FILM **wiedźmy** – komedia fantasy, Niemcy 2022
15.55 **Tata i małolata**
FILM – kom., USA/Francja 1994
17.45 **Lot Feniksa** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2004

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (108) – reality show, Polska 2024
7.30 **Ewa gotuje** (570, 571) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1428-1432) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (184) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (98-101) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (372) – reality show, Polska 2026
18.15 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026

## TVP SERIALE

5.10 **Na sygnale** (898, 899) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.10 **Ogniem i mieczem** (3) – serial historyczny, Polska
7.15 **Na sygnale** (900-904) – serial fabularno-dokum.
10.00 **Ranczo** (5, 6) – serial obyczajowy, Polska 2006
11.55 **Rodzinka.pl** (306-308) – serial kom., Polska 2026
13.35 **Ojciec Mateusz 32** (416, 417) – serial kryminalny, Polska 2024
15.25 **Komisarz Alex 25** (319) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo** (7) – serial obyczajowy, Polska 2006
17.30 **Czarne chmury** (3) – serial przyg., Pol. 1973

## KINO POLSKA

7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Podróże kapitana Klipera** (5, 6) – anim.
8.35 **Bolek i Lolek na wakacjach** (9, 10)
8.55 **Noce i dnie** (1/2)
FILM – film obyczajowy, 1975
10.55 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
11.40 **Skradziona kolekcja**
FILM – komedia krym., 1979
13.35 **Nie ma róży bez ognia**
FILM – komedia obycz., 1974
15.40 **Hallo Szpicbródka,**
FILM **czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
17.50 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, 2019

## AXN

6.30 **Angry Birds Film**
FILM – film animowany, Finlandia/USA 2016
8.10 **FBI: International 4** (19) – serial kryminalny, USA 2024-2025
9.10 **FBI: Most Wanted 4** (22) – serial kryminalny, USA 2022
10.10 **Rekrut 4** (13-17) – serial kryminalny, USA 2022
15.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (6-10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013-2014
Ekipa bada kulisy zabójstwa bezdomnego. Przed śmiercią zastawił on biżuterię, a następnie wygrał w kasynie fortunę. **290 min**

## CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
7.30 **Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia** – dok., USA/Szwajcaria
9.05 **Kiedy nadchodzi**
FILM **jesień** – dramat obyczajowy, Francja 2024
10.50 **Jutro będzie nasze**
FILM – komediodramat, Włochy 2023, wyk. Paola Cortellesi
12.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
13.00 **Spirala kłamstw** (1-4) – serial krym., Fr./Belgia
16.25 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024
19.10 **Niemożliwe** – dramat
FILM katastroficzny, Hiszpania/USA 2012

### THRILLER

20.00 Głośne hity: **Zaginiona**
FILM **dziewczyna** – USA 2014, reż. David Fincher
W rocznicę ślubu Nick (Ben Affleck, zdj.) zgłasza policji, że jego żona (Rosamund Pike, zdj.) zniknęła. Sprawa trafia do mediów. Śledczy odkrywają nieścisłości w zeznaniach męczyzny. **180 min**

23.00 **Dzień świra** O
FILM – komediodramat, Polska 2002, wyk. Marek Kondrat
1.00 **Anatomia strachu**
FILM – thriller, USA 2011, wyk. Nicolas Cage, Nicole Kidman
3.00 **W nich cała nadzieja**
FILM – dramat s.f., Polska 2023
4.55 **Hitler narkoman** – dok.

### KOMEDIA

20.35 **Ted 2** – USA 2015, reż.
FILM Seth MacFarlane
Pluszak Ted marzy o tym, by mieć dziecko. Najpierw jednak musi dowieść w sądzie, że jest pełnoprawnym członkiem społeczeństwa. Wspiera go przyjaciel John (Mark Wahlberg, zdj.). **140 min**

22.55 **Jutro będzie futro 2**
FILM – komedia, USA 2015
0.50 **Accident Man:**
FILM **Wakacje zabójcy** O
– sens., Wlk. Bryt. 2022
2.55 **Wydarzenia**
3.35 **Ewa gotuje** (530, 531)
4.35 **SuperLudzie** (9) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (51) – serial dokumentalny

### HISTORYCZNY

18.30 **Ogniem i mieczem** (4-ost.) – Polska 1999
Rzędzian, Wołodyjowski i Zagłoba ratują Helenę. W drodze powrotnej jednak napadają na nich Tatarzy. Dochodzi do oblężenia twierdzy w Zbarażu. Polacy walczą z siłami Chmielnickiego i chana. **65 min**

19.35 **Ojciec Mateusz 32** (418-420) – serial krym.
22.25 **Ranczo** (8, 9) – serial obycz., Polska 2006
0.30 **Komisarz Alex 25** (319, 320) – serial krym.
2.20 **PitBull** (26) – serial sens.
3.20 **Trzeci oficer** (1) – serial sens., Pol. 2008
4.20 **Rodzinka.pl** (166, 167) – serial kom., Pol. 2015

### DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 **Sala samobójców.**
FILM **Hejter** – 2020, reż. Jan Komasa
Wyrzucony z uczelni Tomek (Maciej Musiałowski, zdj.) zatrudnia się w agencji PR. Rujnując wizerunek znanych osób, realizuje plan zemsty na rodzicach Gabi (Vanessa Aleksander, zdj.), która nie odwzajemnia jego uczuć. **175 min**

22.55 **Pokaż, kotku, co masz**
FILM **w środku** – komedia, 2011, wyk. Jacek Borusiński, Krzysztof Stelmaszyk
0.55 **Kingsajz** – komedia,
FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr
3.30 **Dom zły** O – dramat
FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik

### THRILLER

20.00 **Iluzja** – Francja/USA
FILM 2013, reż. Louis Leterrier
Mistrzowie magicznych sztuczek, m.in. Merritt (Woody Harrelson, zdj.) i Atlas (Jesse Eisenberg, zdj.), dokonują serii spektakularnych rabunków. Agent Rhodes rozpoczyna śledztwo. **145 min**

22.25 **Jumanji** – film
FILM przygodowy, USA 1995, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst
0.25 **Patriota** – dramat hist.,
FILM USA/Niemcy 2000
3.55 **Rekrut 5** (5) – serial krym., USA 2022-2023
4.50 **Rekrut: FBI** (5) – serial krym., USA 2022-2023
5.35 **Blok promocyjny AXN**

### THRILLER WOJENNY

21.00 PREMIERA FILM **Pojedynek** – Polska/Irlandia/Ukraina 2026
II wojna światowa. Sowieci przetrzymują tysiące Polaków, poddając ich brutalnej indoktrynacji. Między majorem Zarubinem a pianistą Karolem Grabowskim (Jakub Gierszał, zdj.) rozpoczyna się psychologiczna gra. **110 min**

22.50 **Skincare** – czarna
FILM komedia, USA/Wł. 2024
0.25 **Christy** – dramat
FILM biograficzny, USA 2025
2.35 **Masz na imię Justine**
FILM O – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005

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

## 13 ULICA

6.00 **Balthazar 5** (1) – krym., Fr.
6.45 **Morderstwo**
FILM **w Puy-En-Velay** – dramat kryminalny, Francja 2024
8.40 **Mentalista 7** (2-13) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.40 **Astrid i Raphaëlle** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
22.00 **Zabójstwo w Miluzie**
FILM – dram. krym., Francja 2021
0.00 **Potrójna intryga**
FILM – thriller, USA 2022, wyk. Scout Taylor-Compton, T.K. Richardson
1.55 **Zagadki Hailey Dean:**
FILM **Wyrok za zabójstwo** – film kryminalny, USA 2019, wyk. Kellie Martin
3.45 **Morderstwo**
FILM **na masywie Sancy** – film kryminalny, Francja 2024

## POLSAT FILM

8.10 **Był sobie człowiek** (12-14) – serial animowany
9.50 **Skubani** – film
FILM animowany, USA 2013
11.45 **Kopciuszek** – musical,
FILM USA/Wielka Brytania 2021
14.00 **Jeszcze większe dzieci**
FILM – komedia, USA 2013
16.05 **Jak wytresować**
FILM **smoka 2** – film animowany, USA/Indie 2014
18.20 **Szybcy i wściekli: Hobbs**
FILM **i Shaw** – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
21.00 **Battleship: Bitwa**
FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
23.45 **Captain Fantastic**
FILM – komediodramat, USA 2016
2.10 **Ślad** (59, 42, 43) – krym.
5.15 **Na ratunek 112** (914)

## HBO

9.20 **The Pickup** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
10.55 **Dražen** – film biograficzny,
FILM Chorwacja/Serbia/Słowenia 2024, wyk. Tonko Stosic
12.35 **Longing** – komediodramat,
FILM Kanada/USA/Izrael 2024
14.25 **I.S.S.** – thriller s.f., USA
FILM 2023, wyk. Ariana DeBose, Chris Messina
16.00 **Bliżej** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2004
17.40 **Player One** – film s.f.,
FILM USA/Indie 2018
20.00 **Spider-Man:**
FILM **Bez drogi do domu** – film przyg., USA 2021
22.25 **The Pickup** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
0.00 **Queer** – dramat
FILM obyczajowy, Wł./USA 2024

## WARNER TV

9.15 **Dziedzic maski** – komedia
FILM przyg., USA/Niemcy 2005
11.10 **Bliźniaczki na boisku**
FILM – film familijny, USA 1999
12.50 **Raport Pelikana** – film
FILM sensacyjny, USA 1993
15.45 **Licencja na miłość**
FILM – kom. romant., USA 2007
17.25 **Dziewczyna**
FILM **na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
19.40 **Facet z ogłoszenia**
FILM – komedia romantyczna, USA 2005, wyk. Diane Lane
21.35 **Batman i Robin** – film
FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997
0.00 **Hannibal** (3, 4) – krym.
1.45 **Lśnienie** – horror, Wielka
FILM Brytania/USA 1980
4.45 **Trzynaście kobiet**
FILM – thriller, USA 1932

## ALE KINO+

10.10 **Glenn Close. Sztuka transformacji** – film dok.
11.25 **Tatami** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023
13.35 **W sieci wojny** – thriller,
FILM USA 2025, wyk. Jake Abel
15.40 **Księżyc nad Karoliną**
FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2007
17.45 **Michael Clayton** – thriller,
FILM USA 2007, wyk. George Clooney, Tilda Swinton
20.10 **Czarna rzeka** – thriller,
FILM Francja/Belgia 2018
22.25 **W trójkącie**
FILM – komediodramat, Szwecja/Fr./Wielka Brytania 2022
1.15 **Sharon Stone. Instynkt przetrwania** – film dokum.
2.30 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (5) – serial krym.

## CANAL+ FILM

13.00 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
14.20 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
16.20 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
17.50 **Battleship: Bitwa**
FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Dziewczyna z igłą**
FILM – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024
22.00 **Emilia Perez** – kom. muz.,
FILM Francja/USA/Meksyk 2024
0.10 **Opancerzeni** – film
FILM sensacyjny, USA 2024
1.45 **Zapiski śmiertelnika**
FILM – komedidramat, Pol. 2025

## SCI FI

6.00 **Medium 4** (1-4) – krym.
9.45 **Przygody Merlina 3** (5-9) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
14.45 **Bumblebee** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
17.00 **Bibliotekarz 2:**
FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
18.55 **Zakazane królestwo**
FILM – film przygodowy, USA/Chiny 2008
21.00 **Uciec, ale dokąd?** – film
FILM sensacyjny, USA 1993
23.00 **Underworld: Wojny krwi**
FILM – horror s.f., USA 2016, wyk. Kate Beckinsale, Theo James
0.55 **The Ark** (9-12) – serial s.f.
4.55 **The Ark 2** (1) – serial s.f.

## PARAMOUNT NETWORK

8.45 **Co wiecie o swoich**
FILM **dziadkach?** – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell
10.55 **Wredne dziewczyny**
FILM – komedia, USA/Kan. 2004
13.00 **BFG: Bardzo Fajny**
FILM **Gigant** – film familijny, USA/Indie 2016
15.30 **Wojownicze żółwie**
FILM **ninja** – przyg., USA 2014
17.45 **Szkoła rocka** – komedia
FILM muzyczna, USA/Niem. 2003
20.00 **Zjawa** – dramat
FILM biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015
23.15 **Adrenalina** – film sens.,
FILM USA/Wielka Brytania 2006
1.00 **World War Z** – horror
FILM s.f., USA/Malta 2013

## FX

5.00 **9-1-1: Nashville** (7) – serial obyczajowy, USA 2025
5.55 **Agenci NCIS** (11, 12)
7.50 **Agenci NCIS: Sydney** (20)
8.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
10.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11-13)
13.50 **Z archiwum X** (5-7) – s.f.
16.50 **Julie i Julia** – film
FILM biograficzny, USA 2009
19.20 **Helikopter w ogniu**
FILM – dram. wojenny, USA 2001
22.25 **Szklana pułapka 3** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
0.55 **Zakłamanie** (8) – obycz.
2.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
3.55 **Tropiciel** (3) – serial krym.

## FILMBOX+ ONE

8.00 **Strażnik Teksasu 4** (1-3)
11.00 **Nad Niemnem** (1/2) – film
FILM obyczajowy, Polska 1986
12.45 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
15.35 **Tootsie** – komedia, USA
FILM 1982, wyk. Dustin Hoffman
17.55 **Ze śmiercią jej**
FILM **do twarzy** – czarna komedia, USA 1992
20.00 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
22.00 **Uprowadzona 2** – film
FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
23.55 **Przekręt** – komedia sens.,
FILM Wielka Brytania/USA 2000
2.10 **97 minut do śmierci**
FILM – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2** (1, 2)
10.45 **The Office PL 2** (4-6)
12.30 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (5, 6) – dok.
14.30 **Naruto 4** (23-25) – anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.10 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
18.15 **The Office PL 3** (1-3)
20.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (3, 4) – sens.
21.50 **Making of CANAL+**
22.00 **Klangor 2** (1, 2) – krym.
23.50 **DNA 2** (3, 4) – serial krym.
1.30 **Mały Grand Hotel** (6) – serial komediowy, Polska
1.50 **Pętla** (3, 4) – serial sens.
3.30 **Wilk 2** (1) – serial obycz.
4.20 **Łapu capu Extra** (4) – rozr.

## CANAL+ 360

12.05 **Stalowe bestie z demobilu** (5) – serial dok.
14.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (4) – dok.
15.00 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (3, 4) – serial dok., Wlk. Bryt.
16.55 **Z archiwów historii** (4)
18.00 **Dover 24/7** (6) – serial dok.
19.00 **Na krawędzi możliwości** (3, 4) – serial dokumentalny
20.05 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (5) – serial dok.
21.05 **Okręty wojenne** (4) – dok.
22.00 **Porzucona Ameryka** (1)
22.55 **Co poszło nie tak 4** (5)
0.00 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

## TLC

8.00 **Sześć razy córka 4** (2)
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Moje paranoje**
13.00 **Szalenie oszczędni**
14.00 **Megasknery: Brazylia**
14.30 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
17.00 **Wielkie lato małych ludzi** (7) – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (14)
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (11): Bez cenzury: Odcinek 11

21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**
22.00 Premiera: **Kamera, akcja, wpadka!** – rozr.
23.00 **Moje paranoje**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (11)
2.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023

## POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (11, 12) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (120, 121, 145) – reality show, Polska
10.55 **Nasz nowy dom** (324) – reality show, Polska 2024
11.55 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (67-69) – program rozrywkowy, Polska
14.55 **Kolacja w ciemno** (21-23) – pr. rozr., Pol. 2023
17.50 **Nasz nowy dom** (325, 326) – reality show, Polska 2024

20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (162) – rozr.
22.30 **Hardcorowa miłość** (8) – serial dokum., Pol. 2020
23.00 **Gry małżeńskie** (138, 139) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (30-33) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (89-91) – paradok.

## TVN STYLE

5.45 **Anatomia piękna 2** (9)
6.40 **Co za tydzień** – mag.
7.10 **Magda gotuje internet** (5) – magazyn kulinarny
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Jestem z Polski** (13, 4, 17) – serial dok., Pol.
14.30 **Do zobaczenia 2** (5)
15.00 **Ostre cięcie** (4) – pr. rozr.
16.00 **Bitwa o gości** (4) – reality show, Pol. 2025
17.00 **Zgłoś remont** (5) – rozr.
18.00 **Poukładani** (6) – pr. rozr.
18.31 **Stylowa kawiarenka** – pr. rozrywk., Pol. 2026
19.00 **Kuchenne rewolucje** (2, 12) – pr. rozrywk., Pol.

21.05 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (4) – serial dok.
22.10 **Ambasady luksusu** (2)
23.10 **Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów** – dok.
0.10 **Seks – wypadki** (23, 24)
2.15 **Pani gadżet erotycznie** (3) ⓞ – mag. poradnikowy
2.50 **Dieta czy cud?** (9, 10)

## DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Pustynna burza
10.00 **Złoto drwali:** Na wodzie
11.00 **Od samochodu do domu 3** (1)
12.00 **Awantura o furę**
13.00 **Złomowisko PL 5** (3, 4)
15.00 **Nic do zgłoszenia** (2)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (5)
17.00 **Ciężarówką przez Route 66** (2)
18.00 **W dżungli z Edem Staffordem** (2)

19.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
20.00 **W oku cyklonu**
21.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
22.00 **Złoto drwali:** Na wodzie
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Rolnicy w akcji** (8)
2.00 **Łowcy starci 13** (5, 6)

## TVP HISTORIA

4.55 **Był taki dzień** – fel., Pol.
5.00 **Przyłbice i kaptury** (2) – serial przyg., Pol. 1985
6.10 **Fake czy historia?**
6.50 **Dzika Polska**
8.45 **Przyłbice i kaptury** (3)
9.50 **Lena na Bałkanach** (6)
10.25 **Podziemne Włochy**
11.25 **Wszystkie kolory świata**
12.30 **Magiczny Adriatyk** (3)
13.35 **Ex Libris** – magazyn
14.10 **Zakazane piosenki**
FILM – film wojenny, Pol. 1946
16.00 **Flesz historii** (776)
16.25 **Tajemnice samolotów prezydenckich** – dok.

17.25 **Sława i chwała** (3) – serial historyczny, Polska
18.35 **Zabójcza nauka 2** (6)
19.35 **Bałtycki łańcuch...**
20.40 **Operacja „Himmler"**
FILM – film wojenny, Pol. 1979
22.10 **Powstanie warszawskie**
23.50 **Historia w postaciach zapisana** – cykl dokum.

## FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (56)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (19, 20) – serial dokum.
9.00 **Wielkie wycieczkowce** (5, 1): Stella Australis
11.00 **Wraki, które zmieniły świat** (7, 8) – serial dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (28-30) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody** (6, 1)
17.00 **Superstatki – morskie kolosy** – film dok., Niem.
18.00 **Ekstremalne drogi do szkoły** (3) – serial dok.
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (4) – dok., USA

20.00 Premiera: **Świat z góry. Zamki** (1) – serial dokum.
21.00 Premiera: **Ciężki transport – ostatnia podróż okrętu podwodnego U-17** – film dokum., Niem. 2024
22.00 Premiera: **Wygrać z żywiołem** (3) – serial dok., Wielka Brytania 2022

## METRO

5.45 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Gorączka złota 12** – dok.
8.00 **Klan z Alaski 2** – serial dok.
10.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
13.00 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
14.05 **Makłowicz w drodze 3**
14.40 **Farma Clarksona** – dok.
15.50 **Jestem z Polski 3** – dok.
17.50 **Kryminalni** (4, 3) – krym.
20.00 **Całe szczęście** – komedia romantyczna, Polska 2019
FILM
22.10 **Gliniarz z Beverly Hills 3** – komedia sens., USA 1994
FILM
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.20 **Szpital** (841) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (612) – paradok., Pol.
3.15 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.20 **Złomowisko PL 3** – dok.

## ZOOM

6.00 **Kojak 5** (19, 20) – serial krym.
8.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – serial wojenny, Polska
17.50 **Jaś Fasola** (7-9) – serial kom.
19.40 **I love kabaret EXTRA**
19.50 **Kabaretowe przeboje 4**
20.50 **Nie lubię poniedziałku**
FILM – komedia obycz., Pol. 1971
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.30 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**
2.50 **Kabaretowe przeboje**

## FOOD NETWORK

6.00 **Makłowicz w drodze**
7.10 **Dieta czy cud?** – mag.
7.55 **Toskański turniej smaku**
8.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.20 **Misja: kolacja** – serial dok.
12.20 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.30 **Z chlebem i oliwą** – mag.
14.35 **Molly gotuje na farmie**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Szef Jet: przepis na Azję 3**
17.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
19.45 **Makłowicz w drodze**
21.25 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.35 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.45 **Budżetowe wyzwanie**
3.50 **Posiekani** – teleturniej kulin.

## DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
8.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO:** Morderstwo na prerii; Odzyskiwanie UFO – dok.
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
2.00 **Zaginione miejsca**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 **Uwaga, katastrofa!** – dok.
10.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny
16.00 **Morskie megamaszyny**
17.00 **Wojna widziana z powietrza:** Bitwa pod El Alamein; Bitwa stalingradzka
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny** – serial dokum.
20.00 **Odkrywcy: Na wodach Pacyfiku** (2) – dok., Wlk. Bryt.
21.00 **Starożytne konstrukcje**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
5.00 **Car SOS:** BMW E30 Alpina

## BBC EARTH

10.05 **Sekretne życie ogrodu**
11.15 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
12.20 **W okowach mrozu 4** – dok.
17.10 **David Attenborough i cuda natury 4** – serial dok.
17.45 **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.
18.40 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
19.45 **Skandynawia i Simon Reeve** – serial dokumentalny
21.00 **Sekretne życie drzew**
22.00 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
23.00 **Sekretne życie ogrodu**
0.05 **Brutalna planeta** – dok.
0.55 **Sekrety długowieczności**
2.00 **Wyspy. Laboratoria natury**

## WP

11.00 **Wariaci za kierownicą 6**
12.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver:** Kelly and Lorn
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
16.50 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
19.00 **Policjanci w akcji** (2)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
0.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**

## NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (572) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (13, 14) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (105-113) – serial anime, Jap.
14.00 **Co ludzie powiedzą? 5** (33-35) – kom., Wlk. Bryt. 1995
16.00 **Miodowe lata** (103-106)
19.45 **Poirot 6** – serial kryminalny
0.00 **Ślad** (82) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

## HGTV HOME & GARDEN

9.05 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
9.40 **Nowa Maja w ogrodzie**
10.40 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.40 **Postaw na kolor** – pr. rozr.
12.45 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
13.45 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 7**
17.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
18.50 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.45 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
21.40 **Mieszkanie na miarę**
23.30 **Usterka 11** (11, 5, 7, 9)

## TRAVEL CHANNEL

6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial 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** – dok.
18.35 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania**
22.10 **Azja Express** – reality show
23.45 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.20 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.20 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
4.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

13.00 **Kalahari: podziemne życie pustyni** – film dokumentalny
14.00 **Dzika Mongolia: pod błękitem nieba**
15.00 **Amerykańska Amazonia**
16.00 **Rzeki Afryki: życie lub śmierć** – film dokumentalny
17.00 **Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja** – film dokum., USA
18.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt** – serial dokum.
19.00 **Najgroźniejsze meduzy świata** – film dokumentalny
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Walki zwierząt**
22.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Ciche miejsce – dok.
23.00 **Europa z powietrza**

## POLSAT VIASAT HISTORY

6.30 **Zapomniana wojna Churchilla** – dok., Wlk. Bryt.
7.25 **Podziemna armia** – dok.
9.25 **Hitler i jego władza**: Droga do władzy; Rządy terroru; Upadek – serial dokum.
12.50 **Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.
14.05 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**: Luftwaffe; Czołgi; U-booty; Karabiny i armaty
18.05 **Królowie-zabójcy**: Herod; Kaligula; Neron
21.00 **Życie w kraju Hitlera** – dok.
0.20 **Wojna światowa: 1914-1945:** – serial dokum.
4.45 **Zakazana historia 7**

## CANAL+ KUCHNIA

14.35 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
15.25 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 6:** Indyk – dok.
16.55 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.50 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
17.55 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
18.45 **Premium bez gotowania**
20.00 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
21.50 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
22.45 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.

## CANAL+ DOMO HD

12.15 **Cuda z drewna** – serial dok.
13.10 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Mam zamek 3** – serial dok.
17.00 **Kupione i co dalej? 3**
18.00 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.00 **Zbudujemy ten dom 3**
20.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
21.00 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
22.10 **W mieście czy na wsi?**
23.00 **Luksusowa ucieczka 8**

## SUPER POLSAT

9.55 **Ace Ventura: Psi detektyw** – komk., USA 1994
FILM
11.35 **Świat według Kiepskich** (564-568) – serial kom., Polska
14.05 **Złomiarze** – serial dokum.
16.05 **Świat według Kiepskich** (569-572) – serial kom., Polska
18.05 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
20.00 **Boks:** Sheraton Boxing Night w Sopocie – waga półciężka: Paweł Stępień – Daniel Blenda Dos Santos **(live)**
0.00 **Biali nie potrafią skakać**
FILM – komedia, USA 2023
2.15 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – serial kom.

## TVP KOBIETA

13.00 **Zatoka Neapolitańska. W cieniu wulkanów** – dok.
14.00 **Rodzinka.pl** (176, 177)
15.00 **Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 9** (111, 112)
17.20 **Marianna – królowa Kotliny** – film dokum., Pol. 2010
18.30 **Anna Wyszkoni na dobry wieczór** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (348)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (329)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii** (19, 20) – serial kostiumowy
23.25 **Żona do podziału** – kom., Francja/Belgia 2015
FILM

## PLANETE+

13.35 **Wytwórz i wyślij** – dok.
14.40 **Orłosęp. W obronie ginącego gatunku** – dok.
15.50 **Najdziksze ostępy Europy**
17.00 **Historia fantasy** (1) – dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2**
19.45 **Komensky. Edukacja tworzy człowieka** – dok.
20.55 **Jimmy Somerville. „I Feel Love"** – film dokumentalny
22.00 **James Dean – wrażliwy chłopak** – film dokumentalny
23.15 **Kasparow. Gra o wielką stawkę** – film dokum.

## TVP DOKUMENT

12.45 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.15 **Tacy byliśmy**
13.45 **Mieszkańcy skandynawskich wód**
14.50 **Kerkini – grecka przystań ptaków** – film dokumentalny
15.50 **Cuda światowego transportu**
16.55 **Podróżnicy – odkrywcy**
17.55 **Sanatorium miłości**
18.55 **Ostatnia tajemnica Marilyn** – film dokumentalny
20.00 **Tajemnica Matterhornu**
21.50 **Życie i inne problemy**
22.55 **O zwierzętach i ludziach**
0.05 **Podróże z historią**



▶ – godzina zakończenia programu ⓞ – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT (DVB-T2)

5.45 **Sportowy wieczór**
6.10 **Wioślarstwo:** MŚ – Amsterdam 2026 – 2. dzień – finały
7.35 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Odra Opole – ŁKS
9.50 **Strongman:** Finał Pucharu Polski – Męcinka 2026
10.50 **Wioślarstwo:** MŚ – Amsterdam 2026 – 3. dzień – finały **(live)**
13.10 **Polska Liga Żeglarska**
13.40 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: UJ Kraków – Lech **(live)**
15.50 **Urodzone, by grać**

17.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Wieczysta Kraków **(live)**
20.10 **Piłka nożna:** Zawisza – Legia II Warszawa **(live)**
22.15 **Sportowy wieczór**
22.45 **Piłka nożna:** Wisła Kraków – Wieczysta
0.55 **Boks:** Memoriał Feliksa Stamma w Radomiu

## EUROSPORT 1

8.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – finał **(live)**
11.00 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – Podsumowanie
12.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: 7. etap
13.10 **Kolarstwo górskie:** MŚ – Val di Sole 2026 – zjazd kobiet **(live)**
15.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 8. etap **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku: Jannik Sinner – Carlos Alçaraz
20.00 **Jeździectwo:** MŚ – Akwizgran 2026 – podsumowanie

21.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz finałowy
22.15 **Lekkoatletyka:** Maraton w Sydney **(live)**
1.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz finałowy
1.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Puçol – Xeraco
3.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Turcja – Polska
9.00 **Kajakarstwo:** MŚ – Poznań 2026 **(live)**
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Kajakarstwo:** MŚ – Poznań 2026 **(live)**
13.50 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera – mecz: Francja – Słowenia **(live)**
16.30 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera – mecz: Polska – USA **(live)**

20.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Turcja – Polska
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera: Polska – USA
1.00 **Kajakarstwo:** MŚ – Poznań 2026
4.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026

## TVP ABC (DVB-T2)

8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Studio Stodoła**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 5**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
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**

16.10 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Kosmo-kumple**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Pamiętnik Florki**
19.25 **Piotruś Królik**
19.50 **Lupin wśród bajek**

## MINIMINI+

9.43 **Edzio i Lusia**
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**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**

16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**

## TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
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**
19.05 **Kadr na Kino** – mag.
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**
23.45 **Kroniki sportowe**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.

## CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Alaves – Villarreal
11.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – PRES Grupa Deweloperska Toruń
14.10 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Stelmet Falubaz Zielona Góra
16.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – Real Betis Balompie **(live)**
18.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – RCD Espanyol **(live)**
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Atletico Madryt **(live)**
23.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 168

## EUROSPORT 2

9.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 7. etap
11.00 **Kolarstwo:** Deutschland Tour – podsumowanie
12.00 **Tenis:** Turniej US Open 2025: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz
13.00 **E-sports Show**
13.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz finałowy **(live)**
16.30 **Kolarstwo górskie:** MŚ – Val di Sole 2026 – zjazd mężczyzn **(live)**
18.15 **Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa świata – Val di Sole 2026 – zjazd kobiet
19.00 **Golf:** Tour Championship – 3. runda **(live)**
1.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 8. etap: Puçol – Xeraco

## POLSAT SPORT 2

11.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
14.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
14.30 **Piłka ręczna kobiet:** Superpuchar Polski – mecz: KGHM MKS Zagłębie Lubin – PGE MKS El-Volt Lublin **(live)**
17.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
18.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** Superpuchar Polski: Industria Kielce – Wisła Płock **(live)**
21.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Superpuchar Polski – studio **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej ATP w Winston-Salem – finał **(live)**
0.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026

## NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16**
9.10 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
10.00 **Sonic Prime**
10.55 **Pinky Malinky**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 8**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Pinky Malinky**
16.35 **Sonic Prime 2**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**

## 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**
14.32 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości**
17.37 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 2**
18.46 **Harmidom**
19.40 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

## TVP INFO (DVB-T2)

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.42 **Polska na tak**
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 **Trochę kultury**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Serwis Info Wieczór**

## CANAL+ SPORT 2

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej
22.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej
0.30 **8 wspaniałych** (1)
1.30 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**

## ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Bundesliga Weekly** (2)
11.35 **Ligue 1 Preview** (2)
12.10 **Inside Serie A** (2)
12.45 **Bundesliga Clubs**
13.10 **Formuła 1**
13.50 **GP Confidential**
14.30 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach **(live)**
18.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Hamburger SV **(live)**
20.20 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Parma Calcio 1913 **(live)**
23.00 **Eleven Gol**
0.15 **Ligue 1 Show** (2)
0.50 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**

## POLSAT SPORT 3

6.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
12.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Umar Nurmagomedov – Song Yadong **(live)**
14.55 **Futbol amerykański:** Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego **(live)**
18.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC
20.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
22.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 3**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 7**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.30 **Dora 2**

## DISNEY JUNIOR

7.30 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**

## 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**
17.00 **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 **Wydarzenia 24**
0.00 **Prezydenci i premierzy**
0.45 **Wydarzenia wieczorne**
1.20 **Cztery strony mediów Kutyny**
2.15 **Pogromcy mafii**

## CANAL+ SPORT 5

9.40 **Premier League: The Big Interview**
10.15 **Premier League Preview**
10.55 **Champions Pack**
12.00 **Strongman**
13.00 **Dart:** Hungarian Darts Trophy **(live)**
17.15 **Premier League: The Big Interview**
18.00 **Strongman**
19.00 **Dart:** Hungarian Darts Trophy **(live)**
23.40 **Liga+**
1.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Piast
3.35 **Ligomistrzowe historie** (2)

## ELEVEN SPORTS 2

12.55 **Piłka nożna:** Karlsruher – Wolfsburg **(live)**
15.05 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Elversberg – Bayer **(live)**
17.35 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**
18.15 **Formuła 1:** GP Holandii
18.55 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Académico – Porto **(live)**
21.10 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach
23.10 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub**

## POLSAT PLAY

6.05 **Dorwać tuńczyka**
9.15 **Poszukiwacze historii**
10.15 **Rycerze przestworzy**
14.55 **Broń, która zmieniła świat**
16.00 **Pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** – serial dokumentalny
20.05 **Wakacje z Bałtykiem** – serial dokumentalny
22.00 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
0.05 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
4.00 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

11.00 **Jeździć, obserwować**
12.30 **Wojny samochodowe**
15.30 **Zawodowi handlarze**
17.00 **Mobilni mechanicy**
18.30 **Nauka jazdy**
19.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.15 **Z drugiej ręki**
21.00 **Naprawy nie do naprawy**
21.45 **Moto kombat**
22.25 **Zawodowi handlarze**
23.10 **Wojny samochodowe**
0.10 **Duda kontra Szafrański**
0.55 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat**

## TVS

7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka**
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**
22.05 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

## TV TRWAM (DVB-T2)

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 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

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

Stanisław Lem w swoim krakowskim mieszkaniu.

Z ukochanym psem Protonem.

W ekranizacji jego powieści „Solaris" (2002) zagrali George Clooney i Viola Davis.

Piotr Dejmek i Gustaw Holoubek w „Szpitalu Przemienienia" (1979).

Wielcy Polacy

TAJEMNICA LEMA • STANISŁAW LEM

# Uroczy geniusz

Uwielbiał psy i słodycze, a o sztucznej inteligencji pisał, zanim stała się codziennością. We wrześniu przypada 105. rocznica jego urodzin.

**TAJEMNICA LEMA ND 30.08 godz. 18.55 TVP DOKUMENT**

Pisarze to nudziarze? Nic z tych rzeczy. Biografia Stanisława Lema dowodzi, że miał luz, wdzięk i skłonność do niewinnych dziwactw. Zajrzyjmy za kulisy życia autora „Solaris" i poznajmy go od mniej oficjalnej strony.

## Pechowa trzynastka

Lwów do końca życia był dla niego miejscem szczególnym. Urodził się tam i spędził dzieciństwo oraz młodość, w tym lata wojny, o których opowiada film „Tajemnica Lema". Istnieje anegdota związana z jego datą urodzin: przyszedł na świat 13 września 1921 roku, ale do aktu wpisano 12 września, ponieważ rodzina chciała uniknąć pechowej trzynastki. Po wojnie Lemowie musieli opuścić miasto. Nie chcieli przyjąć obywatelstwa radzieckiego i w 1946 roku przenieśli się do Krakowa, tracąc cały dobytek. Pisarz zawsze jednak uważał się bardziej za Lwowiaka niż Krakowianina. Najważniejszy literacki pomnik rodzinnego miasta to „Wysoki Zamek" – autobiografia chłopca dorastającego w tym niezwykłym miejscu.

Mały Staś był niezłym ziółkiem. Po latach żartował, że zamiast mówić o sobie „byłem cudownym dzieckiem", powinien nazwać się „małym potworem". Przykłady? Zgadzał się jeść tylko wtedy, gdy ojciec wchodził na stół i otwierał oraz zamykał parasol. Czasem zaś można go było nakarmić wyłącznie pod stołem. Pisać nauczył się w wieku czterech lat, ale jego pierwszy list nie zapowiadał przyszłego filozofa i futurologa. Wysłał go z wakacji, informując ojca o sukcesie podczas samodzielnego korzystania z wiejskiej toalety. Przy okazji wrzucił do niej klucze gospodarza domu.

Uwielbiał rozbierać różne przedmioty na czynniki pierwsze – jego „ofiarami" padały m.in. lalki i gramofony. Rodzice karali go na różne sposoby, a jedną z najdotkliwszych sankcji były „obostrzenia leguminowe", czyli ograniczenie dostępu do słodyczy. Lem nigdy nie przestał być łasuchem. Jego syn Tomasz wspominał, że potrafił ukryć przed rodziną zapasy chałwy, marcepanu oraz skórek pomarańczowych w czekoladzie, chowając je w garażu, między puszkami z olejem silnikowym i częściami zapasowymi. Był również miłośnikiem samochodów i technicznych nowinek. Nic dziwnego, że z taką przenikliwością opisywał przyszłość – na długo przed erą internetu i generatywnej AI przewidywał rozwiązania zadziwiająco podobne do tych, z których korzystamy dziś.

## Jamnik górą!

Żadna z pasji autora „Szpitala Przemienienia" nie dorównywała jego miłości do psów. Na rodzinnych zdjęciach można zobaczyć Pegaza i Bartka, ale największą sławę zyskał szorstkowłosy jamnik Proton, zwany Tupciem. Uroczy kudłacz przesiadywał z pisarzem przed domem na krakowskich Klinach. Lem nazywał go „bardzo silnie skłonnym do wzruszeń pieseczkiem". Aż trudno uwierzyć, że futurolog rozważający naturę inteligencji, kosmosu i cywilizacji tak rozczulał się nad swoim Tupciem.

Jedna z ciekawszych anegdot dotyczy innego słynnego pisarza science fiction. Lem cenił twórczość Philipa K. Dicka, ale ta sympatia nie była wzajemna. W 1974 roku Amerykanin napisał nawet do FBI – ostrzegając, że „Stanisław Lem" nie jest jedną osobą, lecz pseudonimem grupy komunistów chcących przez literaturę wpływać na Zachód. Różnorodność stylów i erudycję naszego mistrza potraktował jako dowód swojej teorii. Nas szczęście Lem się nie obraził! Znał swoją wartość.

**MACIEJ MISIORNY**



FOT. Jacek Barcz/East News (2), Renata Pajchel/East News, Everett/East News

Jedną z gwiazd koncertu będzie Anna Karwan.

PRZEBÓJ LATA RADIA ZET I POLSATU

# Najczęściej śpiewane

**PRZEBÓJ LATA RADIA ZET I POLSATU ND 30.08 godz. 20.00 POLSAT**

W niedzielę na dobre żegnamy tegoroczne wakacje. Ale z piosenką na ustach i w tanecznym rytmie. W kieleckiej Kadzielni wystąpią m.in. Dawid Kwiatkowski, Maciej Maleńczuk, Doda, Anna Karwan, duet Kuba i Kuba oraz goście z zagranicy – ikona lat 90., zespół Take That, uwielbiany w Polsce Kanadyjczyk Garou i portugalsko-francuski piosenkarz Lucenzo. Ważnym momentem wieczoru będzie tradycyjny konkurs na przebój lata. Wezmą w nim udział artyści prezentujący różne muzyczne style: Michał Szpak, Kasia Sienkiewicz, Mecner, Marissa, Sarsa i Wiktor Waligóra. O tym, kto zwycięży, zadecydują widzowie i publiczność. **EGP**

BEZ PANIKI

# Bestie za oknem

**BEZ PANIKI ND 30.08 godz. 20.00 PULS 2**

Trasa samolotu linii Vista Airlines kończy się zdecydowanie wcześniej, niż przewidywał rozkład. Po kolizji z chmarą ptaków maszyna ląduje na dnie Pacyfiku, a garstka ocalałych zostaje uwięziona w tylnej części kadłuba. Jest wśród nich córka wpływowego polityka Ava (Sophie McIntosh), jej ochroniarz Brandon (Colm Meaney) oraz kilku innych pasażerów. Problem w tym, że tlenu ubywa, pomoc nie nadchodzi, a za oknami czają się rekiny... W dodatku te krwiożercze bestie nie ograniczają się do oglądania wraku z zewnątrz. Mają chrapkę na więcej! Rozbitkowie dochodzą do wniosku, że katastrofa lotnicza była błahostką wobec kłopotów, które dopiero nadchodzą. **MAM**

Czy rozbitkowie mają szansę w starciu z głodnymi rekinami?

Rex dzielnie uczestniczy w każdym etapie śledztwa.

REX: POWRÓT DO WIEDNIA

# Wreszcie w domu

**REX: POWRÓT DO WIEDNIA ND 30.08 godz. 13.00 STOPKLATKA**

Rex, policyjny owczarek, wraca do Wiednia, gdzie rozpoczęła się jego historia. Jego partnerem zostaje komisarz Max Steiner (Maximilian Brückner), doświadczony śledczy wiedeńskiego wydziału zabójstw. W prowadzeniu dochodzeń wspierają go detektyw Felix Burger (Ferdinand Seebacher), szefowa wydziału Evelyn Leitner (Doris Golpashin) oraz patolog dr Tom Wippler (Alfred Dorfer). Serial składa się z sześciu 90-minutowych odcinków. W pierwszym Max i Rex reagują na zgłoszenie o zagrożeniu bombowym: klient restauracji siedzi na ładunku wybuchowym – jeśli zmieni pozycję lub wstanie, lokal wyleci w powietrze... **EGP**

GRA Z CIENIEM

# Bezcenna lista

**GRA Z CIENIEM ND 30.08 godz. 20.25 TVP 1**

Ślimak (Piotr Cyrwus) i Kosek (Marcin Hycnar) czekają pod murem zakładu karnego w Olkuszu na uciekające kobiety. Niestety, wewnątrz budynku wybucha bunt więźniarek, które chcą dostać się na strych. Akcja kończy się tragicznie śmiercią jednej z nich, a części nie udaje się uciec. Nad ranem Kosek wraz z grupą ocalonych dociera do przygotowanej kryjówki w górach. Tymczasem Helena (Natalia Rybicka) wybiera się po pudełko z kosztownościami należącymi do Gellerów, które jest winna Ninie (Karolina Gruszka). Oprócz cennych przedmiotów znajduje się tam lista konfidentów Gestapo z II wojny... A już 6 września rozpoczyna się nowy sezon serialu! **EGP**

Helena musi zdecydować, co zrobić z listą konfidentów.

Fot.: AKPA, TV Puls, TVP, Stopklatka

## TVP 1 DVB-T2

**5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
**6.20 Słownik polsko@polski** (690)
**6.55 Słowo na niedzielę**
**7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
**8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
**8.35 Kariera Nikodema Dyzmy** (6, 7-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1980
**10.55 Ojciec Mateusz 19** (247): Wyzwolenie Łazarza – serial kryminalny, Polska 2018
**11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
**12.00 Anioł Pański**
**12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
**12.45 W głąb Jasnogórskiej Ikony** – reportaż, Polska 2026
**13.10** BBC w Jedynce: **Małe wielkie podróże** (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
Łuskowiec tajwański poszukuje partnerki, a rodzina marmozet – domu. **95 min**
**14.45 Parada oszustów** (4-ost.): Ładny gips – serial sensacyjny, Polska 1978
USA. Taksówkarz O'Roney, który przebywa w szpitalu z nogą w gipsie, zostaje namówiony przez oszustów do przewiezienia samolotem listu do Kopenhagi. Jednocześnie przestępcy knują intrygę mającą na celu przeszmuglowanie brylantów. **75 min**
**16.00 Dziedzictwo** (1017) – serial obyczajowy, Turcja 2020
**17.00 Teleexpress, Pogoda**
**17.30 Irena Santor. Magiczny jeden krok** – film dokumentalny, Polska 2024, reż. Agnieszka Gola (patrz obok)
**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 Gra z Cieniem** (13-ost.) – serial kryminalny, Polska 2024
W Olkuszu wybucha bunt więźniarek. Nie wszystkim udaje się uciec. Nad ranem Kosek wraz z grupą ocalonych dociera do kryjówki w górach. **55 min**
**21.20 Śmietanka towarzyska** FILM – komedia, USA 2016, reż. Woody Allen, wyk. Jesse Eisenberg, Steve Carell, Kristen Stewart, Blake Lively (patrz obok)
**23.05 Dewajtis** (6) – serial kostiumowy, Polska 2023 (patrz obok)
**0.05 Paranoja** – thriller, USA/Francja/Indie 2013, reż. Robert Luketic FILM
**2.00 Kill Bill 2** – film sensacyjny, USA 2004, reż. Quentin Tarantino FILM ▶ 4.15

17.30 DOKUMENT
**Irena Santor. Magiczny jeden krok**
Portret ikony polskiej piosenki. Nie zabraknie jej wspomnień, osobistych wyznań i refleksji na temat życia, twórczości, sukcesu i miłości. Irena Santor (zdj.) przedstawi w nich własne spojrzenie na przeszłość i podsumowanie artystycznej drogi. **70 min**

21.20 KOMEDIA
**Śmietanka towarzyska**
Lata 30. XX w. Romantyk z Bronksu, Bobby (Jesse Eisenberg, zdj.), podejmuje w Hollywood pracę u wujka, agenta gwiazd. Zakochuje się w jego sekretarce Vonnie (Kristen Stewart, zdj.). Kiedy odkrywa jej sekret, załamany wraca do Nowego Jorku. Poznaje zjawiskową Veronicę (Blake Lively). **105 min**

23.05 KOSTIUMOWY
**Dewajtis** (6)
W zagrodzie Marka (Karol Dziuba, zdj.) wybucha pożar. Mieszkańcy Saudwilów, Skomontów i Poświcia śpieszą na ratunek. Irena (Michalina Olszańska, zdj.) wspiera załamanego Czertwana. **60 min**

## TVP 2 DVB-T2

**5.10 Barwy szczęścia** (3385, 3386) – serial obyczajowy, Polska 2026
**6.25 M jak miłość** (1934) – serial obyczajowy, Polska 2026
**7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
**7.55 Pytanie na śniadanie**
**11.15 Porozmawiajmy szczerze:** – magazyn kulturalny, Polska 2025
Intymna dyskusja z wybitnymi postaciami świata kultury, prowadzona w miejscach bliskich ich sercu. Bohaterką odcinka jest Maria Pakulnis. **35 min**
**11.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Gołdap – widowisko, Polska 2026
**14.00 Familiada** – teleturniej
**14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8): Poparzeni Kawą Trzy – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
**16.10 Akwen Eldorado** (3, 4-ost.) – serial sensacyjny, Polska 1988
Krzysztof i Nalazek wygrywają proces przeciwko ludziom z gangu kłusowników. Szef wywozi pierwszego z nich do opuszczonej wędzarni, zaś drugiego rani nożem. Narzędzie zbrodni podrzuca do szafki braci w szatni. **130 min**
**18.20 Rodzinka.pl** (295): Czasznica – serial komediowy, Polska 2025
Natalia próbuje nakłonić męża do wspólnego joggingu. Majka robi wszystko, by nie iść do szkoły. Podczas uroczystego rodzinnego obiadu dochodzi do niezręcznej sytuacji. Zapada cisza. **35 min**
**18.55 Kocham Cię, Polsko!** (1) – program rozrywk., Pol. 2026
W drużynie Filipa Gurłacza do rywalizacji staną Katarzyna Bujakiewicz, Anna Dereszowska i Daria Widawska. W zespole Michała Koterskiego zobaczymy Michała Milowicza, Tadeusza Drozdę i Roberta Rozmusa. **85 min**
**20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
**21.20 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było!** (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
**23.45 Fuks** – komedia sensacyjna, Polska 1999, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Krukówna, Janusz Gajos, Adam Ferency (patrz obok) FILM
**1.25 Król** (8-ost.) – serial sensacyjny, Polska 2020
Gang Kaplicy jest podzielony. Szapiro orientuje się, że kocha Annę. Ziembiński odkrywa prawdę o romansie siostry z przestępcą. Bokser planuje lot do Palestyny. **90 min**
**2.55 Miłość, ślub i inne nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020, reż. Dennis Dugan FILM ▶ 4.35

15.10 WIDOWISKO
**Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8)
Na jurorskiej kanapie zasiądą członkowie zespołu Poparzeni Kawą Trzy (zdj.). Wokaliści amatorzy wykonają największe przeboje formacji, takie jak „Kawałek do tańca", „Okrutna, zła i podła" i „Byłaś dla mnie wszystkim". Program prowadzi Artur Orzech. **65 min**

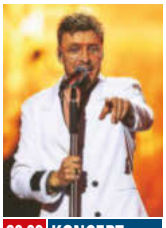
21.20 WIDOWISKO
**Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było!**
W trakcie wyjątkowego wydarzenia obok legendarnych satyryków wystąpili gościnnie giganci polskiej estrady – aktorzy i wokaliści. Wśród nich byli m.in. Czesław Mozil, Michał Zabłocki (zdj.), Szymon Majewski, Adam Nowak, Katarzyna Pakosińska i Paweł Domagała. **125 min**

23.45 KOM. SENS.
**Fuks**
Aleks (Maciej Stuhr, zdj.) ma do wyrównania rachunki z nieuczciwym biznesmenem. Kradnie jego auto i obmyśla kolejną akcję. W plan angażuje sekretarkę mężczyzny, Sonię (Agnieszka Krukówna). **100 min**

## POLSAT DVB-T2

**4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
**5.25 Telezakupy TV Okazje**
**6.00 Nowy dzień** – pr. inform.
**8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Ciekawostki, porady, informacje, wywiady oraz reportaże na dobry początek dnia. Ważną częścią programu jest kącik kulinarny z pysznymi inspiracjami. Nie zabraknie również rozmów na temat zdrowia. **210 min**
**11.30 Karate Kid** – film przygodowy, USA/Chiny 2010, reż. Harald Zwart, wyk. Jaden Smith, Jackie Chan, Taraji P. Henson, Wenwen Han (patrz obok) FILM
Udany remake filmu z 1984 roku, a jednocześnie piąta odsłona popularnej serii. W roli mistrza Pata Moritę zastąpił Jackie Chan, który zapisał się w kinematografii, łącząc kung-fu z popisami kaskaderskimi i komedią. **185 min**
**14.35 Kevin sam w domu – po raz czwarty** – komedia, USA 2002, reż. Rod Daniel FILM
Kevin (Mike Weinberg) jedzie na święta do rezydencji nowej narzeczonej ojca. Zostaje sam w ogromnym domu. Nie ma pojęcia, że złodziej Marv (French Stewart) ze swoją wspólniczką Verą (Missi Pyle) planuje włamanie do posiadłości... **110 min**
**16.25 Uncharted** – film przygodowy, USA/Hiszpania 2022, reż. Ruben Fleischer FILM
Nowy Jork. Nathan Drake (Tom Holland) sądzi, że zna lokalizację Eldorado. Widząc podróżnicze zacięcie młodzieńca, Victor Sullivan (Mark Wahlberg) proponuje mu udział w wyprawie mającej na celu odnalezienie skarbu Magellana. Do wyścigu po fortunę włącza się Moncada (Antonio Banderas). **145 min**
**18.50 Wydarzenia**
**19.15 Sport, Pogoda**
**19.30 Jesień pełna hitów** – program rozrywkowy
**20.00 Festiwal Magiczne Zakończenie Wakacji. Przebój Lata Radia Zet i Polsatu** (1-3) – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
Do Kielc powrócą Kuba i Kuba, czyli zwycięzcy ubiegłorocznej edycji wydarzenia. Duet, który widzowie poznali dzięki „Must Be The Music", udowodnił, że telewizyjna scena może być początkiem muzycznej przygody. **205 min**
**23.25 Wyjdź za mnie** – komedia romantyczna, Chiny/Japonia/USA 2022, reż. Kat Coiro, wyk. Jennifer Lopez, Owen Wilson, Maluma (patrz obok) FILM
**2.00 Holmes i Watson** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Etan Cohen FILM
**3.55 Świat według Kiepskich** (405): Zemsta społeczna – serial kom., Polska 2012

11.30 PRZYGODOWY
**Karate Kid**
Nastoletni Dre (Jaden Smith, zdj.) przeprowadza się z matką do Pekinu. Nie może zaaklimatyzować się w nowym otoczeniu i jest prześladowany przez rówieśników. Poznaje Hana (Jackie Chan, zdj.), dozorcę budynku, w którym mieszka. Mężczyzna postanawia uczyć go sztuk walki. **185 min**



20.00 KONCERT
**Przebój Lata Radia Zet i Polsatu**
W ostatnim dniu Festiwalu Magiczne Zakończenie Wakacji na jednej scenie spotkają się artyści z różnych pokoleń, którzy reprezentują odmienne muzyczne style. Wystąpią między innymi Maciej Maleńczuk, Dawid Kwiatkowski, Doda, Liroy, Anna Karwan i Feel z Piotrem Kupichą (zdj.) na czele. **200 min**

23.25 KOMEDIA
**Wyjdź za mnie**
Piosenkarka Kat (Jennifer Lopez, zdj.) zostaje zdradzona przez celebrytę, z którym planowała ślub na oczach fanów. Postanawia wyjść za mąż za widza, skromnego Charliego (Owen Wilson, zdj.). **155 min**


▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN DVB-T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1745) – serial paradokumentalny, Polska 2025
**6.50 Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.30 Kobieta na krańcu świata** (1) – serial dokumentalny, Polska 2026
W tym sezonie Martyna zabiera widzów w podróż liczącą ponad 120 tysięcy kilometrów przez 7 krajów. Udaje jej się dotrzeć po raz pierwszy do miejsc dotąd dla niej niedostępnych. **70 min**
**12.40 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
**13.20 Jak rozmawiać z psem**
FILM – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020, reż. Gil Junger, wyk. Gabriel Bateman, Josh Duhamel, Megan Fox, Madison Horcher (patrz obok)
Oparte na ciekawym pomyśle ciepłe kino dla całej rodziny. To najnowsze dzieło Gila Jungera, twórcy „Zakochanej złośnicy" oraz „Nastoletniej Agentki". **110 min**
**15.10 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda**
FILM – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2018, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Johnny Depp, Jude Law, Katherine Waterston (patrz obok)
Reżyser filmu pracował przy czterech częściach „Harry'ego Pottera". Film jest drugą częścią cyklu „Fantastyczne zwierzęta". Scenariusz opracowała J.K. Rowling, autorka bestselerowej serii. **165 min**
**17.55 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2025
**19.00 Fakty**
**19.30 Sport**
**19.35 Raport US Open** (1) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.40 Pogoda**
**19.45 The Floor. VIP Challenge** – teleturniej, Polska 2026
**20.55 Hotel Paradise 13** (2) – reality show, Polska 2026
**21.50 Poranek kojota** – komedia,
FILM Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr, Karolina Rosińska, Michał Milowicz, Janusz Józefowicz (patrz obok)
**0.00 Każdy wie lepiej**
FILM – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski
Ania (Joanna Kulig) i Grzesiek próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta bliskich. **135 min**
**2.15 Uwaga!** – magazyn reporterów
**2.35 Herkules** (7, 8) – serial kryminalny, Polska 2022
**4.35 Nauka jazdy 5** (19) – program rozrywk., Pol. 2022
**5.05 Zamieszkać na plaży 7** (10) – program rozrywkowy, USA 2020

13.20 KOMEDIA
**Jak rozmawiać z psem**
Genialny 12-latek Olivier (Gabriel Bateman, zdj.) przeprowadza eksperyment, w wyniku którego nawiązuje telepatyczną więź ze swoim psem Henrym. Odkrycie sprowadza kłopoty na rodzinę chłopca. On i jego czworonóg stawiają czoło zagrożeniu. **110 min**

15.10 FANTASY
**Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda**
Kilka miesięcy po aresztowaniu złowrogi mag (Johnny Depp) ucieka stróżom prawa. Chce zaprowadzić na całym świecie dominację czarodziejów. Prof. Albus Dumbledore (Jude Law) i jego dawny uczeń Newt Scamander (Eddie Redmayne, zdj.) próbują temu zapobiec. **165 min**

21.50 KOMEDIA
**Poranek kojota**
Rysownik komiksów Kuba (Maciej Stuhr, zdj.) zakochuje się z wzajemnością w Noemi (Karolina Rosińska, zdj.). Nie podoba się to jej ojczymowi, który bezwzględnie pozbywa się swoich wrogów. **130 min**

## TV PULS DVB-T2

**6.00 Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
**6.40 Don Matteo: Boski detektyw 15** (13, 14): Drużyna, część 1; Drużyna, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026
**8.55 Kurierzy 2** (65, 66) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**10.55 Kuloodporny** – film
FILM sensacyjny, USA 2003, reż. Paul Hunter
Tybetański mnich (Chow Yun-Fat), strażnik zaczarowanego zwoju, ucieka przed prześladowcami do USA. Może liczyć na pomoc złodzieja Kara (Seann William Scott). **140 min**
**13.15 Wyspa piratów**
FILM – film przygodowy, USA/Francja/Włochy 1995, reż. Renny Harlin, wyk. Geena Davis, Matthew Modine, Frank Langella, Maury Chaykin (patrz obok)
Geena Davis („Sok z żuka", „Thelma i Louise", „Długi pocałunek na dobranoc") występuje w widowiskowym obrazie wyreżyserowanym przez jej ówczesnego męża. **145 min**
**15.40 Johnny English**
FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt
Dochodzi do zamachu, w którym ginie elita brytyjskiego wywiadu. Przy życiu pozostają tylko: niewydarzony pracownik biurowy wywiadu Johnny English (Rowan Atkinson) oraz jego asystent. Tymczasem złodzieje planują kradzież klejnotów koronnych. **115 min**
**17.35 Moonfall** – film katastroficzny, USA/Chiny/Wielka
FILM Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Halle Berry, Patrick Wilson, John Bradley, Charlie Plummer (patrz obok)
Pierwotnie postać Housemana miał zagrać Josh Gad, ale musiał zrezygnować z powodu innych zobowiązań zawodowych. Zastąpił go John Bradley („Gra o tron"). **145 min**
**20.00** Niedziela z gwiazdami: **Elita zabójców** – film sensacyjny,
FILM USA/Australia/Wielka Brytania 2011, reż. Gary McKendry, wyk. Robert De Niro, Jason Statham, Yvonne Strahovski, Clive Owen (patrz obok)
Akcja toczy się w 1980 r., mimo to w jednej ze scen na ulicy widać czerwonego Pontiaca Fiero, sprzedawanego dopiero od 1984 roku. **135 min**
**22.15 Ocalić córkę** – thriller, USA
FILM 2023, reż. William Kaufman
**0.10 Amber Alert** – thriller, USA
FILM 2024, reż. Kerry Bellessa
W Louisville znika sześciolatka. Policja ogłasza alarm. Jaq (Hayden Panettiere) i wiozący ją taksówkarz angażują się w poszukiwania sprawcy porwania. Wkrótce wpadają na pierwszy trop. **110 min**
**2.00 Zobacz to!**

13.15 PRZYGODOWY
**Wyspa piratów**
Jamajka, XVII wiek. Sławny pirat ginie z rąk brata. Tuż przed śmiercią wyznaje córce Morgan (Geena Davis, zdj.), że posiada jedną z trzech części mapy prowadzącej do skarbu. Dziewczyna postanawia go odnaleźć. Korzysta z pomocy znającego łacinę niewolnika. **145 min**

17.35 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) i Brian Harper (Patrick Wilson, zdj.), muszą ocalić ludzkość. Wkrótce odkrywają sekret dotyczący Srebrnego Globu. **145 min**

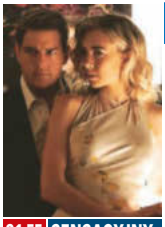
20.00 SENSACYJNY
**Elita zabójców**
Były płatny morderca Danny (Jason Statham, zdj.) dowiaduje się, że jego mentor został porwany. By ocalić mu życie, musi zabić eksagentów SAS odpowiedzialnych za śmierć synów bogacza. **135 min**

## TVN 7 DVB-T2

**5.05 Szkoła** (411) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (18) – program rozrywkowy, USA 2019
**7.00 New Looney Tunes 3** (34, 35) – serial animowany, USA 2019
**7.30 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem**
FILM (1/2) – film biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006, reż. Giacomo Battiato
Watykan, 2 kwietnia 2005 roku. Na placu św. Piotra wierni czuwają pod oknami umierającego Jana Pawła II (Piotr Adamczyk). Serię retrospekcji, przedstawiających jego działalność jako głowy Kościoła, otwiera scena inauguracji pontyfikatu. 13 maja 1981 roku. Ali Agca dokonuje nieudanego zamachu. **120 min**
**9.30 Ukryta prawda** (1511-1515) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**14.30 Szpital św. Anny** (51, 52) – serial obyczajowy, Polska 2025
**16.35 Detektywi** (16, 17): Ofiara; Bestia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
Klientka biura obawia się o bezpieczeństwo 21-letniego syna. Zniknął on z domu po awanturze z jej partnerem. Śledczy szybko trafiają na trop – feralnego wieczora poszukiwany spotkał się ze swoją byłą ukochaną. **120 min**
**18.35 Monte Carlo** – komedia
FILM przygodowa, USA/Węgry/Francja 2011, reż. Thomas Bezucha, wyk. Selena Gomez, Katie Cassidy, Cory Monteith, Leighton Meester (patrz obok)
W roli głównej Selena Gomez, gwiazda serialu „Czarodzieje z Waverly Place". Początkowo w obsadzie miały się znaleźć Nicole Kidman oraz Julia Roberts. Pierwsza z aktorek została w końcu producentką tego filmu. **140 min**
**20.55 Hotel Paradise 13** (2) – reality show, Polska 2026
**21.55 Mission: Impossible – Fallout** – film sensacyjny,
FILM USA/Chiny/Francja 2018, reż. Christopher McQuarrie, wyk. Tom Cruise, Henry Cavill, Ving Rhames, Simon Pegg (patrz obok)
Widowiskowe kino akcji z Tomem Cruise'em, samodzielnie odgrywającym sceny kaskaderskie, w roli głównej. Film został m.in. wyróżniony nominacją do Bafty. **180 min**
**0.55 Wydział pościgowy**
FILM – film sensacyjny, USA 1998, reż. Stuart Baird
**3.35 Hotel Paradise 13** (1) – reality show, Polska 2026
**4.25 Fachowcy** (16): Kominiarz/Opiekunka starszych – serial paradokumentalny, Polska 2017

16.35 FAB.-DOKUM.
**Detektywi** (16, 17)
Nastolatek prosi o pomoc w odnalezieniu brata. Podejrzewa, że mógł on planować zemstę na mordercy ojca. Zabójca ich rodzica został wcześniej wypuszczony z więzienia. W rzeczach zaginionego Katarzyna (Daria Brudnias, zdj.) znajduje sporą ilość gotówki. **120 min**

18.35 KOM. PRZYG.
**Monte Carlo**
Grace (Selena Gomez, zdj.), Meg (Leighton Meester) oraz Emma (Katie Cassidy, zdj.) postanawiają wybrać się razem na wycieczkę do Paryża. Na miejscu czeka je rozczarowanie. Gdy koleżanki zaczynają tracić nadzieję na udany wyjazd, paparazzo myli jedną z Amerykanek z członkinią brytyjskiej rodziny królewskiej. **140 min**



21.55 SENSACYJNY
**Mission: Impossible – Fallout**
Agent do zadań specjalnych Ethan Hunt (Tom Cruise, zdj.) i jego współpracownicy lecą do Paryża, aby pokrzyżować plany przywódców terrorystycznej organizacji Apostołów. **180 min**

## TVP 3 (DVB-T)

**7.40 Pogoda Info**
**7.45 Polska o poranku** – inf.
**8.05 Kryminalna siódemka** – magazyn
**8.35 Regiony na TAK** – mag.
**8.55 Makłowicz w podróży**
**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**

## 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 Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Arka Gdynia – Polonia Bytom **(live)**
**17.00 Teleexpress**
**17.25 Chichot losu** (11) – serial obyczajowy, Polska 2011
**18.20 Kabaretomaniacy**
**19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (30) – cykl reportaży
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
**20.05 Sport, Pogoda**

## TV 4 (DVB-T2)

**6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (208) – reality show, Polska 2023
**7.00 Ewa gotuje** (480) – mag.
**7.35 Powrót do przeszłości** (11, 12) – serial dok., USA
**8.25 11 września – ostatnie minuty lotu 93** – dok.
**9.25 Galileo** (1194, 1195) – pr. popularnonaukowy
**11.25 Mini Galileo** (152) – pr. popularnonaukowy
**11.50 Klik: i robisz, co chcesz**
FILM – komedia, USA 2006
**14.05 Quest** – film sensacyjny,
FILM USA/Kanada 1996
**16.05 Wodny świat** – film
FILM przygodowy, USA 1995
**18.55 Uroczysko** (197, 198) – serial kryminalny, Polska

## PULS 2 (DVB-T2)

**6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2023
**7.00 Taki jest świat** – pr. inf.
**7.25 Aukcja w ciemno 2** (5-8) – serial dokumentalny
**9.30 Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
**10.40 Żandarm na emeryturze** – komedia, Francja/Włochy 1970
**12.50 Żandarm i kosmici**
FILM – komedia, Francja 1979
**14.45 Niesforne diabły** – baśń
FILM filmowa, Czechy 2018
**16.50 Magiczny kamień**
FILM – baśń filmowa, Słowacja/Czechy 2019
**18.45 Niedźwiedzia skóra**
FILM – baśń film., Niemcy 2015

## TVP ROZRYWKA

**11.45 Postaw na milion**
**13.40 Prywatne życie zwierząt 13** (6) – przyrod.
**14.10 Przyrodnik na tropie** (45) – serial dokumentalny
**14.45 Olga Lipińska zaprasza** (40) – talk-show
**15.25 Program rozrywkowy**
**15.40 Moje przeboje** (7) – rozr.
**16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
**16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
**17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
**17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
**18.00 Koło fortuny** – telet., Pol.
**18.40 Szansa na sukces. Opole 2026** (11)

## TTV HD (DVB-T2)

**12.10 Zakup w ciemno 4** (31)
**13.10 Zakup w ciemno extra** (20) – reality show, Polska
**13.40 Damy i wieśniaczki. PL 6** (5) – serial fab.-dok.
**14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 15** (1)
**15.45 Express, Pogoda** – inf.
**16.05 Idź na całość 2** (28)
**17.10 Życie na kredycie 8** (23) – reality show, Pol. 2026
**17.45 Express** – pr. inform.
**18.00 Pogoda, Sport**
**18.10 Życie na kredycie 8** (24)
**18.45 Żony Podlasia 4** (3) – serial dokumentalny, Pol.
**19.45 Express, Pogoda** – inf.
**20.00 Zakup w ciemno 6** (30)
**21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20** (10)

### PIŁKA NOŻNA

**19.25 Betclic 2. Liga:** Górnik Łęczna – Rekord **(live)**
Poprzednio zespoły te miały okazję rywalizować ze sobą siedem lat temu. Wówczas w 1/16 finału PP Górnik Łęczna pokonał Rekord Bielsko-Biała 2:0. **125 min**

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

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

### KRYMINALNY

**20.20 Komisarz Alex 23** (292)
Potentat branży kosmetycznej zgłasza zaginięcie swojej żony. Wkrótce zespół Kozery znajduje zwłoki kobiety na terenie posiadłości rodziny. Podejrzenia padają na dzieci milionera. **55 min**

**21.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską**
**23.15 Kabaret Letnią Porą** (44) – pr. rozr., Pol. 2021
**0.05 Opole na bis – „Świat w obłokach" – przeboje Marka Grechuty** – koncert, Pol.
**0.40 Chichot losu** (11)
**1.30 Program informacyjny 19.30**
**1.55 Pytanie dnia** – pr. publ.

### KRYMINALNY

**20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1036-1039) – Polska 2026
Gdy Kaleta budzi się ze śpiączki, Nina odkrywa prawdę o wydarzeniach w leśniczówce. Wiedząc, że Owczar chce go uciszyć, z pomocą Jankowskiej upozorowuje krytyczny stan świadka. **240 min**

**0.00 STOP Drogówka** – mag.
**1.05 Prawdziwe oblicze SS** – film dok., Francja 2018
**2.05 Hitler i jego obsesja bezpieczeństwa** – film dokumentalny, Francja
**3.25 Lubię disco!** (313) – muz.
**4.25 Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
**5.30 Telezakupy TV Okazje**

### THRILLER

**20.00 Bez paniki** – Wielka
FILM Brytania 2024
Samolot pasażerski spada do oceanu. Ci, którzy przeżyli katastrofę, zostają uwięzieni z tyłu kadłuba. Wkrótce skończy im się zapas tlenu. Tymczasem w okolicy pojawiają się wygłodniałe rekiny. **115 min**

**21.55 Wróg u bram** – dramat
FILM wojenny, Niemcy/USA/Irlandia 2001
**0.50 Dzielnica strachu 10** (470, 471) – serial krym.
**2.20 Niesamowite!** (17)
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5** (250, 251) – serial obycz., Pol. 2019
**5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (541) – obycz.

### ROZRYWKA

**19.45** Życie to kabaret: **Kabaret Hrabi. Savoir-vivre**
Joanna Kołaczkowska, Dariusz Kamys (oboje na zdj.) oraz ich koledzy z Kabaretu Hrabi opowiedzą, jak należy zachować się podczas spotkań towarzyskich, by nie popełnić faux pas. **70 min**

**20.55 The Best of Ani Mru-Mru** – pr. rozr., Pol.
**22.05 Program rozrywkowy**
**22.25 Postaw na milion**
**0.20 Koło fortuny** – telet., Pol.
**1.00 Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
**1.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
**1.45 Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska

### DOKUMENT

**22.00 Żony Podlasia 4** (4) – Polska 2026
Gala i Krysia spóźniają się na targ w Michałowie. Larysa pomaga Aldonie w porządkach w chatce. Decyduje się na drastyczne posunięcie. Nowa bohaterka, sołtyska Sylwia, ma śmierdzące zadanie do wykonania. **60 min**

**23.00 Nic do zgłoszenia 5** (12) – serial dokumentalny, Pol.
**0.00 Holandia – nowe mafie kokainowe** – film dok.
**1.05 Damy i wieśniaczki. PL 6** (6) – serial fab.-dok.
**2.05 SOS. Ekipy w akcji** (25, 26) – serial paradok.
**4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (529)

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK 16.31** Poczytalnia **16.43** Panorama litewska **16.51** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **17.02** Tydzień białoruski **17.25** U źródeł wiary **17.55** Kulturalnie mówiąc **18.15** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

**BYDGOSZCZ 16.00** Opowieść o **16.15** Las jaki jest **16.30** Agroregion **17.00** Dokument w TVP 3 Bydgoszcz **18.00** A to historia **18.30** Zbliżenia **18.50** Przystanek slow food 3 **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** Punkty zwrotne **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.25** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.30** Aktualności

**KRAKÓW 16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.05** Z górnej półki Telewizji Kraków **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.10** Możliwości wsparcia młodych rolników w ramach PS WPR 2023 – 2027 MODR **21.30** Kronika

**LUBLIN 16.05** Piosenka od Ciebie **16.30** Film dokumentalny **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

**ŁÓDŹ 16.30** Prosto z lasu **16.45** ABC pacjenta **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Serial **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

**POZNAŃ 16.30** Teleskop. Tydzień **16.45** Barberska dekada **17.31** Oda do kruchości **18.30** Teleskop **18.53** Fach że hej **19.16** Informator kulturalny **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

**RZESZÓW 16.30** Stacja Rzeszów Główny **16.45** Rusz się, człowieku **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Kwartet **21.30** Aktualności

**SZCZECIN 16.35** Barka **17.00** Dobry tytuł **17.24** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.35** Arka **18.05** Zanim przyszła Solidarność **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Całkiem niezła historia **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

**WARSZAWA 17.15** Niedziela z... **18.00** Moje przeboje **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.05** Weterani sportu **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

**WROCŁAW 16.30** W swoim czasie **16.42** Wesołe lata Telewizji Kraków **17.09** Bezpieczny Wrocław **17.17** Jeździectwo: Zawody CSI – Biały Las 2026 – finał konkursu skoków przez przeszkody **18.30** Fakty **19.03** Wakacyjny Dolny Śląsk **21.31** Fakty

## TVP HD

**8.55 Ojciec Mateusz 29** (371, 372) – krym., Pol. 2023
**10.45 Czy wiesz, że?** (301) – dok.
**11.20 Na sygnale** (758, 759) – serial fab.-dok., Pol. 2025
**12.25 Ojciec Mateusz 10** (130) – serial kryminalny, Polska
**13.20 Komisarz Alex 21** (265)
**14.15 Ranczo 7** (83, 84) – obycz.
**16.10 Postaw na milion** – telet.
**17.10 Okrasa łamie przepisy**
**17.45 Makłowicz w podróży**
**18.20 Ojciec Mateusz 29** (373) – serial kryminalny, Polska
**19.20 Ranczo 6** (66-68) – obycz.
**22.20 Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
**0.45 Kariera Nikodema Dyzmy** (1, 2) – obycz., Pol.
**2.55 Uciekinier** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2012

## TVP KULTURA (DVB-T2)

**12.05 Kosmos 1999** (26) – s.f.
**13.10 Opole – koncertowe wspomnienia** – cykl fel.
**13.25 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '77. Alibabki w Opolu**
**14.25 Podróż Fanny** – dramat
FILM obyczajowy, Fr./Belgia 2016
**16.10 Alternatywy 4** (3) – kom.
**17.15 Niedziela z...** – pr. kult.
**18.00 Złota Płyta dla Mieczysława Fogga**
**18.35 17. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '79** – koncert
**20.00 Miasto 44** – dramat
FILM wojenny, Polska 2014
**22.15 Kulturalni** – magazyn kult.
**23.10 Marlon Brando – tahitańska ułuda** – film dok., Fr.
**0.20 Funeralia** – krótkometraż.

## ANTENA HD (DVB-T2)

**8.35 Celnicy** (7) – dok., Wlk. Bryt.
**9.05 Nostradamus: prorok zagłady** – dok., Wlk. Bryt.
**10.00 Titanic: Zagadka rozwiązana** – film dokumentalny
**11.00 Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
**12.00 Co Polak potrafi na drodze?** (1) – rozr., Pol.
**13.00 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (7-10) – serial kryminalny, Fr.
**18.00 77 TV 6** (1) – pr. rozr., Polska
**19.00 77 TV 3** (6) – pr. rozr., Polska
**20.00 Alex Hugo – górski detektyw** (13, 14) – krym.
**0.15 Śmierć na wakacjach**
FILM – dramat krym., USA 2015
**2.00 Titanic: Zagadka rozwiązana** – film dokumentalny
**3.10 Wojtuś** – film krótkometr.

## TV 6 (DVB-T2)

**6.00 Columbo** (39, 40) – serial kryminalny, USA 1976
**9.25 Poirot** (5, 6) – serial krym.
**11.45 Pomiędzy nami góry**
FILM – dramat przygodowy, USA 2017, reż. Hany Abu-Assad
**14.00 Policjantki i Policjanci** (261-264) – obycz., Pol. 2017
**18.00 Strażnik Teksasu** (3, 4) – serial sensacyjny, USA
**20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (179, 180) – serial kryminalny, USA
**21.55 Kości** (157, 158) – serial kryminalny, USA 2013
**23.50 Wyniszczenie** – film
FILM sensacyjny, USA/Tajlandia/Hongkong 2018
**1.35 Kochane pieniądze** (62-65) – serial paradokum.
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

**11.50 Duchy 4** (5-7) – serial kom.
**13.35 Morderstwa w Midsomer 3** (7, 8)
**15.40 Morderstwa w Midsomer 4** (1, 2)
**17.50 Z pamiętnika położnej 11** (1) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2022
**18.55 Detektyw z Chelsea 2** (4)
**19.55 Śmierć pod palmami 8** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2019
**21.00 W cieniu podejrzeń** (4)
**22.05 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (2, 3)
**0.35 Annika** (4) – serial krym.
**1.35 W cieniu podejrzeń** (4)

## ROMANCE TV

**12.00 Szkoła jazdy** – komedia,
FILM Niemcy 2012
**13.55 Zabójcze tropiki** (15, 16)
**16.15 Käthe i ja: Śpiąca**
FILM **Królewna** – dramat obyczajowy, Niemcy 2019
**18.05 Lato na Lazurowym**
FILM **Wybrzeżu** – dramat obyczajowy, Niemcy 2024
**20.00 Lato nad jeziorem Garda**
FILM – kom. romant., Niem. 2022
**21.55 Lato w Portugalii**
FILM – melodramat, Niemcy/Portugalia 2013
**23.50 Pokój ze stajnią:**
FILM **Teściowa na horyzoncie** – komedia, Niemcy 2021
**1.45 Lato nad jeziorem Garda**
FILM – kom. romant., Niem. 2022

## COMEDY CENTRAL

**6.00 Tata ma plan 2** (15-19) – serial komediowy, USA
**8.30 Teoria wielkiego podrywu 4** (8-19) – kom.
**13.30 Przyjaciele 6** (12-18)
**17.00 Duchy** (17, 18) – fantasy
**18.00 Wasabi: Hubert**
FILM **zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
**20.00 Mexican** – komedia, USA
FILM 2001, reż. Gore Verbinski
**22.30 The Office PL 2** (8) – kom.
**23.05 Comedy Club 6** (2, 3)
**0.05 Miasteczko South Park 7** (1-4) – serial anim. dla dorosłych, USA 2003
**2.00 Pracoholicy 2** (5-8) – kom.
**4.00 Śmieszniej nie będzie 4** (17-20) – program rozrywk.

## TVN FABUŁA

**10.35 Hrabina Cosel** – film
FILM historyczny, Polska 1968
**13.40 Akademia policyjna 6:**
FILM **Operacja „Chaos"** – komedia, USA 1989
**15.30 Black Adam** – przyg., USA/
FILM Kan./Nowa Zelandia 2022
**18.10 Wyjście awaryjne**
FILM – komedia, Polska 1982
**20.00 Mission: Impossible**
FILM **– Fallout** – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
**23.05 Kryptonim Polska**
FILM – komedia, Polska 2022
**1.10 Terminator: Genisys**
FILM – film sens., USA/Kan. 2015
**3.40 Zawieruchy przepis na kino** (24) – pr. rozr., Pol.
**4.05 Ukryta prawda** (1352)

## STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 6** (7-10) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2001
10.00 **Hudson i Rex 8** (2-4) – serial kryminalny, Kanada 2024
13.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (1) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2026, wyk. Maximilian Brückner, Ferdinand Seebacher
15.00 **Janosik** – film FILM przygodowy, Polska 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska
17.45 **RoboCop** – film s.f., FILM USA 2014, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman, Michael Keaton

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (185) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (186) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (942-946) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (187) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (102-105) – serial dokumentalny, Pol. 2025
17.00 **Nasz nowy dom** (361) – reality show, Polska 2026
18.10 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026

## TVP SERIALE

5.25 **Na sygnale** (909) – serial fabularno-dokum., Polska
5.55 **Czarne chmury** (2-4) – serial przyg., Pol. 1973
9.05 **Ogniem i mieczem** (3, 4-ost.) – serial historyczny, Polska 1999
11.15 **Czterej pancerni i pies** (10, 11) – serial wojenny, Polska 1969
13.30 **Ojciec Mateusz 32** (418, 419) – serial kryminalny, Polska 2024
15.25 **Komisarz Alex 25** (320) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Ranczo** (10) – serial obyczajowy, Polska 2006
17.25 **Czterej pancerni i pies** (12, 13) – serial wojenny, Polska 1969

## KINO POLSKA

6.50 **Och! Kabaret 2** (2) – rozr.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Podróże kapitana Klipera** (7, 8) – anim.
8.35 **Bolek i Lolek na wakacjach** (11, 12)
8.55 **Noce i dnie** (2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1975
10.50 **Ranking naj polskiego kina** (1) – pr. rozrywk.
11.20 **Widzisz?** – krótkometraż.
11.55 **Wielka majówka** FILM – film obyczajowy, 1981
13.55 **Wyjście awaryjne** FILM – komedia, 1982
15.55 **Brunet wieczorową porą** – kom. obycz., 1976
18.00 **Jeszcze raz** – komedia FILM romantyczna, 2008

## AXN

6.30 **Angry Birds 2 Film** FILM – film animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019
8.10 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.05 **Rekrut 4** (18-22) – serial kryminalny, USA 2022
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (11-15) – serial kryminalny, USA/Kanada Ekipa rozpoczyna dochodzenie w sprawie śmierci mężczyzny przebranego w kostium mikołaja. Okazuje się, że celem zabójcy miał był ktoś inny. **295 min**

## CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Pan Tadeusz** – film FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
8.45 **Heidi ratuje rysia** FILM – film anim., Niem./Hiszpania/Bel. 2025
10.00 **Dog Man** – film FILM animowany, USA 2025
11.30 **Kawałek po kawałku** FILM – film animowany, USA/Dania 2024
13.05 **Pod gwiaździstym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
14.45 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

### DRAMAT SENSACYJNY

**20.00 Świadek** – USA FILM 1985, reż. Peter Weir
Ośmioletni świadek zabójstwa (Lukas Haas, zdj.) jako sprawcę wskazuje policjanta. Chłopcu grozi niebezpieczeństwo. Ochronę zapewnia mu detektyw John Book (Harrison Ford, zdj.). **145 min**

22.25 **Wstrząsy** – horror FILM komediowy, USA 1990, wyk. Kevin Bacon, Michael Gross
0.10 **Anna German. Tajemnica białego anioła** (9, 10) – biograf., Rosja/Ukraina/Pol. 2012
2.40 **Pan Wołodyjowski** FILM – film historyczny, Polska 1968

### SENSACYJNY

**20.40 Plan ucieczki 3** – USA FILM 2019, reż. John Herzfeld
Uznany specjalista do spraw zabezpieczeń, Ray Breslin (Sylvester Stallone, zdj.), ma uratować uprowadzoną córkę miliardera. Musi dostać się do pilnie strzeżonego więzienia, Stacji Diabła. **120 min**

22.40 **Obsesja zazdrości** FILM – thriller, USA 2014
0.20 **Komisarz Mama** (12) – serial kryminalny, Polska
1.30 **Wydarzenia**
2.10 **#Jesteśmy dla dzieci**
2.40 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.10 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (1)
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (10, 13)

### KRYMINALNY

**19.40 Ojciec Mateusz 32** (420)
Bartosz Mazurek prowadzi restaurację Wietnamski Raj, specjalizującą się w kuchni azjatyckiej. Niebawem zostaje znaleziony martwy. W policyjne śledztwo angażuje się ksiądz Mateusz. **60 min**

20.40 **Ojciec Mateusz 33** (421, 422) – serial krym.
22.35 **Ranczo** (11, 12) – obycz.
0.35 **Rodzinka.pl** (309, 310) – serial kom., Polska 2026
1.45 **Korona królów. Jagiellonowie** (25, 26)
2.45 **Krucjata. Prawo serii** (2) – serial kryminalny, Pol.
3.45 **Londyńczycy** (10)
4.45 **Dom pod Dwoma Orłami** (5) – obycz., Pol.

### KOMEDIA ROMANTYCZNA

**20.00 Zgorszenie publiczne** – 2009 FILM
Romanek (Krzysztof Czeczot, zdj.) jest zakochany w młodszej od siebie sąsiadce. Tej znajomości nie akceptuje ciotka dziewczyny. Dopiero obława na ekshibicjonistę zmienia relację pary. **115 min**

21.55 **Rozmowy kontrolowane** – komedia, 1991, wyk. Stanisław Tym FILM
23.50 **Wesele** – dramat FILM obycz., Polska/Łotwa 2021
2.45 **IO** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Włochy 2022
4.45 **Rzemiosła świata według Orskiej** – program krajoznawczy
5.45 **Instalove** – etiuda film.

### THRILLER

**20.00 Iluzja 2** – Francja/USA/Hongkong 2016 FILM
Lula (Lizzy Caplan, zdj.) i jej koledzy mają wykraść czip, który umożliwia deszyfrację każdego systemu komputerowego na świecie. Rozpoczyna się najtrudniejsza misja w ich karierze. **170 min**

22.50 **Pogromcy duchów** FILM – komedia s.f., USA 1984
0.50 **Dzień Świstaka** FILM – komedia, USA 1993
2.55 **Złe mamuśki 2: Jak przetrwać święta** FILM – kom., USA/Chiny 2017
5.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant

### PIŁKA NOŻNA

**17.25 PKO BP Ekstraklasa** – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice **(live)**
Pora na gorące derby Śląska. Za faworyta uchodzi zespół z Zabrza, który na początku sezonu dobrze radził sobie w lidze – wygrał trzy mecze z rzędu. **125 min**

19.30 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004, wyk. Matt Damon
21.15 **Niewypowiedziana wojna 2** (2) – serial sens., Wielka Brytania 2026
22.05 **Quebonafide: Ostatni koncert** – koncert, Polska

CANAL+ 911 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

## 13 ULICA

6.45 **Follow** (1, 2) – serial sens.
8.35 **Morderstwo w Katalonii** FILM – dram. krym., Francja 2024
10.35 **Bez śladu** (1-4) – serial kryminalny, USA 2002
14.15 **Kasandra** (1, 2) – krym., Fr.
18.05 **Niewidomy detektyw** (12) – krym., Niemcy/Austria
20.00 **Morderstwo w Górnej** FILM **Prowansji** – film kryminalny, Francja 2021
22.00 **Morderstwo w Pointe** FILM **du Raz** – film kryminalny, Francja 2020
0.00 **Morderstwo** FILM **w Ramatuelle** – film kryminalny, Francja 2022
2.00 **Follow** (1, 2) – serial sens.
3.50 **Morderstwo na wyspie** FILM **Porquerolles** – film kryminalny, Francja 2022

## POLSAT FILM

8.20 **Był sobie człowiek** (15-17) – serial animowany
10.05 **Jak wytresować** FILM **smoka 2** – film animowany, USA/Indie 2014
12.25 **Finn sam w domu:** FILM **Świąteczny skok** – komedia, Kan./USA 2012
14.15 **John Tucker musi odejść** FILM – kom. romant., USA 2006
15.55 **Aniołki Charliego:** FILM **Zawrotna szybkość** – film sensacyjny, USA 2003
18.15 **Robin Hood** – dram. przyg., FILM USA/Wielka Brytania 2010
21.00 **Ostatni Mohikanin** – film FILM przygodowy, USA 1992
23.15 **Koniec świata, czyli** FILM **kogel-mogel 4** – komedia obyczajowa, Polska 2022
1.20 **Ślad** (60, 61) – serial krym.

## HBO

13.20 **Fantastyczny Pan Lis** FILM – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
14.45 **O psie, który wrócił** FILM **do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019
16.20 **Wielka mała koza** FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
18.00 **Alita: Battle Angel** FILM – film s.f., USA 2019
20.00 **Gru i Minionki:** FILM **Pod przykrywką** – film animowany, USA 2024
21.35 **Szybcy i wściekli: Hobbs** FILM **i Shaw** – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
23.50 **Dzień Bastylii** – dramat FILM sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
1.20 **Bezmiar** – dramat obycz., FILM Włochy/Francja 2022

## WARNER TV

9.35 **Psy i koty 3: Łapa w łapę** FILM – komedia sens., USA 2020
11.15 **Dziewczyna** FILM **na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
13.25 **Godziny szczytu** FILM – komedia sens., USA 1998
15.15 **Licencja na miłość** FILM – komedia romantyczna, USA 2007
17.00 **Raport Pelikana** – film FILM sensacyjny, USA 1993
20.00 **Komórka** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 2004
21.50 **Mad Max** – film s.f., FILM Australia 1979, wyk. Mel Gibson, Joanne Samuel
23.45 **Odwet** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2003
1.55 **Batman i Robin** – film FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997

## ALE KINO+

7.00 **Przybieżeli**
7.45 **Między światami** – dram. FILM psycholog., USA 2010
9.40 **Natalie Portman: Niepokorna ikona Hollywoodu** – dok., Niem.
10.55 **Arktyka** – dramat FILM przygodowy, Islandia 2018
12.55 **Wszyscy wiedzą** – krym., FILM Hiszpania/Francja/Wł. 2018
15.30 **Trzy dni Kondora** FILM – dramat sens., USA 1975
17.50 **Niemożliwe** – dram. kata- FILM strof., Hiszpania/USA 2012
20.10 **Zbrodnie w Ystad** (1-6)
2.00 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (6-ost.) – krym.
3.10 **14 dni** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.40 **Pan młody** – krótkometraż.
5.05 **Belfer 3** (6) – serial krym.

## CANAL+ FILM

10.40 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
12.50 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
14.45 **Kopnięci w czasie** FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.25 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
18.05 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Classified** – thriller, FILM USA/Bułgaria 2024
21.40 **Namierzony** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025
23.25 **Dezorientacja** – thriller, FILM USA 2026, wyk. Frank Grillo
0.55 **Trzy miłości** – thriller FILM erotyczny, Polska 2025

## SCI FI

6.00 **Medium 4** (6-10) – krym.
10.35 **Przygody Merlina 3** (10-13) – fantasy, Wlk. Bryt.
14.35 **Przygody Merlina 4** (1) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
15.35 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
18.00 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
20.15 **Zielony Szerszeń** FILM – komedia sensacyjna, USA 2011, wyk. Seth Rogen
22.30 **Nowy początek** – film s.f., FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
0.55 **The Ark 2** (2-6) – serial s.f.

## PARAMOUNT NETWORK

9.00 **Agent XXL 3** FILM – komedia, USA 2011
11.20 **Wredne dziewczyny 2** FILM – komedia, USA 2011
13.25 **Wojownicze żółwie** FILM **ninja** – przyg., USA 2014
15.30 **Wojownicze żółwie** FILM **ninja: Wyjście z cienia** – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016
17.50 **Czy to ty, czy to ja?** FILM – film familijny, USA 1995
20.00 **Lodowy szlak** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2021
22.25 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
0.50 **Miłość i inne używki** FILM – kom. romant., USA 2010

## FX

5.25 **Agenci NCIS** (13, 14) – serial sensacyjny, USA
7.15 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10-12) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
11.50 **Z archiwum X** (8, 9) – s.f.
13.40 **The Hunting Party** (6)
14.35 **Bogowie Egiptu** – przyg., FILM USA/Australia/Chiny 2016
17.00 **Helikopter w ogniu** FILM – dram. wojenny, USA 2001
20.00 **The Mandalorian** (1, 2)
21.45 **Liberator** – film FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
23.50 **Na krawędzi** – film sens., FILM USA/Francja/Wł. 1993
2.10 **Zabójcze umysły** (1, 2) – serial kryminalny, USA

## FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu 4** (4-8) – serial sensacyjny, USA
11.00 **Nad Niemnem** (2-ost.) FILM – film obyczajowy, Pol. 1986
12.55 **Ściśle tajne** – komedia, FILM USA 1984, wyk. Val Kilmer
14.50 **Fenomen** – komediodramat, USA 1996 FILM
17.15 **Zaginione miasto Z** – film FILM biograficzny, USA 2016
20.00 **Hulk** – dramat s.f., USA FILM 2003, wyk. Eric Bana, Jennifer Connelly
22.55 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat krym., USA 1995
1.05 **Hannibal** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2001
4.20 **Cimarron Strip** (17) – serial przyg., USA 1968

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 4** (23-25) – anime
11.25 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (7) – serial dok.
12.05 **Premierowa jazda** – mag.
12.30 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (3, 4) – dok., Niem.
14.30 **Naruto 4** (26) – serial anime
15.00 **Naruto 5** (1, 2) – anime, Jap.
16.00 **The Office PL 5** (9-12)
18.10 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
20.05 **Spirala kłamstw** (1, 2)
22.00 **Furioza** (3, 4) – sens., Pol.
23.40 **Pokonani** (7, 8) – krym.
1.25 **Miłość, seks & pandemia** (1-4) – obycz.

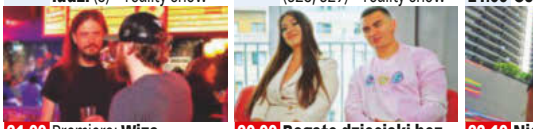
## CANAL+ 360

11.45 **Polska z góry: Stadiony 2** (5) – dok., Pol.
12.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa
14.50 **Dover 24/7** (6) – serial dok.
16.00 **Na krawędzi możliwości** (3, 4) – serial dokumentalny
17.00 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (5) – serial dok.
18.00 **Koleją przez świat 3** (1)
19.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (4) – dok.
19.55 **Być jak Beckham** – dok.
21.00 **Eksperyment: Odsiadka** (2) – reality show, Pol. 2025
22.10 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
0.30 **Ja, kapitan** (3) – dok., Pol.
2.00 **Twardzielki** (5) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ⊙ – tylko dla dorosłych

## TLC

9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4**
10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
11.00 **Miłość za granicą**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** (8) – reality show
13.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7** (8) – reality show, 2026
14.00 **Jay i Pamela 2** (3)
15.00 **Włoskie zdrady** (35, 36)
16.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
20.00 **Wielkie lato małych ludzi** (8) – reality show



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (15)
23.00 **Ciało, w którym żyję**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Wielkie lato małych ludzi** (8) – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (15)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
5.00 **Salon sukien ślubnych**

## POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (13, 14) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (122) – reality show
9.00 **Rolniczki** (3, 4) – dok.
11.00 **Działkowcy** (13): Działkowe SPA – dok.
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (123, 124)
14.00 **Nasz nowy dom** (327)
15.05 **Demakijaż** (212) – rozr.
15.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (45)
17.00 **Bogaty dom – biedny dom** (125) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (328, 329) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (42) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (211) – reality show, Pol. 2026
22.00 **Kolacja w ciemno** (95)
23.00 **Gry małżeńskie** (140, 141) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (34-37) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (92-94) – paradok.

## TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4)
5.55 **Pary młode ponad miarę** (4) – rozr., Pol. 2020
6.50 **Zgłoś remont 11** (5)
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie** (5) – pr. rozr.
12.35 **Babski biznes** (5) – rozr.
13.35 **Jestem z Polski** (15, 10, 5) – serial dok., Pol.
16.35 **Bitwa o gości** (5)
17.35 **Do zobaczenia 2** (6) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani 13** (5)
19.10 **Kuchenne rewolucje** (3, 11) – pr. rozrywk., Pol.
21.05 **Ostre cięcie** (5) – pr. rozr.

22.10 **Niezwykłe Stany Prokopa** (1) – rozr., Pol.
23.10 **Hotel Paradise 13** (1, 2) – reality show, Pol. 2026
1.05 **Domy z potencjałem** (1, 2) – pr. rozr., USA 2017
2.10 **Pani gadżet erotycznie** (4) O – mag. poradnikowy
2.45 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (7-9) – mag.

## DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
8.00 **Rolnicy w akcji** (8)
9.00 **Złomowisko PL 5** (3, 4)
11.00 **Poza cywilizacją** (6)
12.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (5)
13.00 **Ciężarówką przez Route 66** (3)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Pustynna burza
15.00 **Złoto drwali:** Na wodzie
16.00 **Zawodowcy** (6)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (2)
18.00 **Od samochodu do domu 3** (1)

19.00 **Awantura o furę**
20.00 **Akta ekspedycji 2**
21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Pustynna burza
22.00 **W oku cyklonu**
23.00 **Awantura o furę**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (1)

## TVP HISTORIA

10.10 **Wenecja, miasto wyrosłe z bagien** – film dok.
11.10 **Odkryć tajemnicę**
12.00 **Wszystkie kolory świata**
13.05 **Najwspanialsze góry Afryki** (2) – cykl dokum.
14.05 **Flesz historii** (776)
14.35 **Operacja „Himmler"**
FILM – film wojenny, Pol. 1979
16.00 **Sława i chwała** (4)
17.05 **Ex Libris** – magazyn
17.30 **Jerzy Buzek. Siła marzeń** – film dok., Pol.
20.00 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (8)

21.05 **Zakazane piosenki**
FILM – film wojenny, Pol. 1946
22.55 **Solidarność,**
FILM **Solidarność...** – film obyczajowy, Polska 2005
1.05 **Nieznana wojna na Północy** (3) – dok.
2.10 **Sława i chwała** (4)
3.15 **W cieniu nienawiści**
FILM – film wojenny, Pol. 1986

## FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (57)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (21, 22) – serial dokum.
9.00 **Działkowcy** (4, 5)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (5-9) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (21)
15.00 **Przygody poszukiwaczy złota 2** (3, 4) – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (32-35) – serial dok., Pol.
21.00 **Podróże Gienka i Jastrzębia 2** (5, 6) – serial dokum., Pol. 2025

22.00 **Tokio nocą. Sekretna Japonia** – film dokum., Fr.
23.00 **Najsłynniejsze napady** (3) – serial dokumentalny
0.00 **UFO. Zaginione dowody** (1) – serial dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (30-33) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – magazyn wędkarski

## METRO

5.50 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
6.20 **Gorączka złota 12** – dok.
8.10 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.20 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.45 **Chłopiec i wilk** – film
FILM familijny, Francja/Belgia 2019
13.30 **Diagnoza 3** (8, 9) – obycz.
15.35 **Kryminalni** (6, 7, 9) – krym.
18.55 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.10 **Teściowie** – komedia, Polska
FILM 2021, wyk. Marcin Dorociński
22.00 **Podwójne ryzyko** – film
FILM sens., USA/Niemcy/Kan. 1999
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.00 **Szpital** (842) – paradok., Pol.
2.00 **Szkoła** (614) – paradok., Pol.
3.00 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.30 **Złomowisko PL 3** – dok.

## ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
13.55 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – serial wojenny, Polska
16.45 **Jaś Fasola** (10-12) – kom.
18.35 **I love kabaret EXTRA**
19.00 **Kabaretowe przeboje 4**
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
20.55 **Kingsajz** – komedia, Polska
FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr
23.10 **Magia nagości. Najlepsze momenty** – rozr., Wlk. Bryt.
0.20 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
1.25 **Magia nagości. Finlandia 4**
2.00 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

## FOOD NETWORK

7.55 **Toskański turniej smaku**
8.55 **Japonia na talerzu** – dok.
9.55 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Wiem, co jem** – mag.
12.45 **24/24** – maraton kulinarny
13.45 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.50 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
17.00 **Symon gotuje w ogrodzie**
18.10 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.40 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.40 **Pojedynek na grille**
21.45 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.45 **Smakołyki z fabryki** – dok.
23.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.55 **Przepisy prosto z serca**
3.55 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

## DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak działa wszechświat?**
8.00 **Poszukiwacze dinozaurów:** Klątwa drapieżcy; Strzały – serial dok.
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
14.00 **Czy jest z nami inżynier?**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Dolina Królów: ostatni sekret faraonów** – film dok.
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

10.10 **Niszczycielskie żywioły**
11.05 **Morskie megamaszyny**
12.00 **Stacja Amsterdam**
13.00 **W królestwie lwa**
14.50 **Śladami tajemnic: Jerozolima** – film dokum., Fr.
16.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Wojna widziana z powietrza**
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny** – serial dokum.
19.55 **Bitwa o Księżyc – od Sputnika do Apollo** (1) – dok., Fr.
21.00 **Katastrofy pod lupą**
22.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny
2.00 **Alaska: Następne pokolenie** – serial dokum.

## BBC EARTH

10.00 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
11.00 **Dzika Wielka Brytania**
12.05 **W okowach mrozu 4** – dok.
13.05 **Skandynawia i Simon Reeve** – serial dokumentalny
16.50 **Życie na pustkowiu 3**
18.45 **Miłosne rozgrywki zwierząt** – serial przyrod.
19.45 **Najwspanialsze rzeki świata** (2) – film dokum.
20.50 **Dzika Wielka Brytania**
21.55 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
22.55 **Planeta zmian: koralowce**
0.00 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
1.05 **Cała prawda o naszych zębach** – serial dokum.

## WP

DVB-T
11.05 **Pogoda**
11.10 **Pogromca tajemnic** – dok.
12.10 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
13.10 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver:** Siva and Sinna
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
15.05 **Strażacy z sąsiedztwa**
16.00 **Policjanci w akcji** (12)
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
21.55 **Pogoda**
22.05 **Mistrzowie Kabaretu 11**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu**
2.00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.

## NOWA TV

DVB-T
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (573) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (15, 16) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (114-122) – serial anime, Jap.
14.00 **Kabaretowa Dynastia**
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Sopocki Hit Kabaretowy 2017 – Życie jest piękne**
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (112-115) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna:** Ukąszony
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

## HGTV HOME & GARDEN

11.05 **Polowanie na ogród** – rozr.
12.05 **Polowanie na ogród 7**
12.40 **Letnia chata na lata 12**
14.40 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
15.40 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
16.40 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
17.35 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
18.35 **Postaw na kolor** – pr. rozr.
19.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
20.45 **House Hunters – Poszukiwacze domów**
21.20 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
22.20 **Dorota inspiruje 2**
23.20 **Zamek w spadku 2** – dok.

## TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez świat**
8.05 **Smakuj świat z Pascalem**
10.15 **Azja Express** – reality show
11.50 **Baseny z rozmachem**
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany**
21.15 **Pomocy! W moim domu straszy** (6, 7) – serial grozy
23.20 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj** – program rozrywkowy
0.20 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny
1.20 **W co wierzą Osbournowie**
5.25 **Za Donalem... do Wietnamu** – mag. kulin.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Sekrety śródziemnomorskiej przyrody**
14.00 **Wędrówki zwierząt** – dok.
15.00 **Żłobki natury** – dok., Niem.
16.00 **Dziki Wietnam**
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Oko w oko z dziką naturą**
19.00 **Wyzwania natury**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
22.00 **Dzika Laponia** – film dokum.
23.00 **Amazonia** (2) – film dokum.
0.00 **Największe rekiny świata** – film dokumentalny, USA
1.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Szczęśliwy traf
2.00 **Wędrówki zwierząt** – dok.

## POLSAT VIASAT HISTORY

9.10 **Sisi: zabójstwo cesarzowej** – film dokum.
10.10 **Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki** – dok.
11.15 **Tajemnice królowej Wiktorii** – film dokumentalny
12.30 **Próby zamachów na królową Wiktorię** – dok.
14.30 **Maria Stuart: listy pisane szyfrem** – film dokumentalny
15.35 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dokum.
21.00 **Tajemnice templariuszy**
0.30 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
3.50 **Sisi: zabójstwo cesarzowej** – film dokum.
4.35 **Zakazana historia 7**

## CANAL+ KUCHNIA

15.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
16.35 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
16.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.50 **Moje smaki wsi** – serial dok.
17.15 **U sąsiadów w kuchni 15**
18.25 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
19.25 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
19.50 **Dzień dobry, śniadanie**
20.45 **M jak mięso** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.00 **Wszystkie smaki fermentacji 2** – serial dok.

## CANAL+ DOMO HD

12.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 8**
16.20 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
17.10 **Projekty marzeń – Nowa Zelandia** – serial dokum.
18.10 **Mam zamek 3** – serial dok.
18.35 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
22.50 **Pogromcy bałaganu 3**
0.40 **Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2** – serial dok.

## SUPER POLSAT

DVB-T2
12.50 **Bezsenność w Seattle**
FILM – komedia romant., USA 1993
15.00 **Venom** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
17.20 **Polacy w świecie:** Lizbona – serial dokumentalny
18.30 **Świat według Kiepskich** (573) – kom., Pol. 2019-2020
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Wydział zabójstw,**
FILM **Hollywood** – komedia sensacyjna, USA 2003
23.20 **Pamięć absolutna** – dramat
FILM s.f., USA/Kanada 2012
1.45 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (5) – serial kom.

## TVP KOBIETA

DVB-T2
13.00 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpresu** – koncert
14.00 **Rodzinka.pl** (178, 179)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 7**
15.30 **Ojciec Mateusz 9** (113, 114)
17.25 **Sting: A Free Man** – dok., Fr.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (349)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (330)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii** (21, 22) – serial kostiumowy
23.20 **Niezapomniany miesiąc**
FILM **miodowy** – komedia romantyczna, Kanada 2021

## PLANETE+

11.25 **Krajobrazy świata** – dok.
12.30 **Surfing. Historia nieznana**
13.35 **Wytwórz i wyślij** – dok.
14.45 **Najdziksze ostępy Europy**
17.00 **Historia fantasy** (2) – dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2**
19.45 **Dzieci chaosu** – film dokum.
21.35 **Parada równości** – reportaż
22.00 **Berlusconi. Początki imperium** – serial dokumentalny
23.10 **Monachium 1972** – dok.
0.20 **Hitlerowskie marsze śmierci** – film dokumentalny
1.25 **Polska z góry 7**

## TVP DOKUMENT

10.55 **Podróżnicy – odkrywcy**
12.00 **Park Narodowy Gór Stołowych** – film dok., Pol.
12.55 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.25 **Tacy byliśmy**
13.55 **Dzika Praga** – film dokum.
15.00 **Dzika Argentyna** (2) – dok.
16.00 **W głąb wszechświata: zagadki kosmosu**
17.00 **Ukryte oblicze:** Meksyk
18.00 **Sanatorium miłości 2**
18.55 **Tajemnica Lema** – film dok.
20.00 **Jak zostać Japończykiem**
21.50 **Dzieci duchy** – film dok., Fr.
23.15 **Tamte lata, tamte dni**
23.50 **Tajemnica Matterhornu**



▶ – godzina zakończenia programu  O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT (DVB-T2)

7.40 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Polonia Warszawa – Lechia Gdańsk
9.45 **Koszykówka 3x3:** MŚ – Warszawa 2026 – finały kobiet i mężczyzn
10.55 **Jeździectwo:** Zawody CSI – Biały Las 2026 – Grand Prix **(live)**
13.20 **Wioślarstwo:** MŚ – Amsterdam 2026 – 4. dzień – finały **(live)**
14.15 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Niemcy **(live)**

19.45 **Lekkoatletyka:** Międzynarodowy Memoriał Zbigniewa Ludwichowskiego – Olsztyn 2026
21.30 **Sportowy wieczór**
22.00 **Lekkoatletyka:** ISTAF Berlin 2026
23.55 **Wioślarstwo:** MŚ – Amsterdam 2026 – 4. dzień – finały

## EUROSPORT 1

7.00 **Kolarstwo górskie:** MŚ – Val di Sole 2026 – zjazd kobiet
7.45 **Kolarstwo górskie:** MŚ – Val di Sole 2026 – zjazd mężczyzn
8.30 **Lekkoatletyka:** Maraton w Sydney
10.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 8. etap
12.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 9. etap: Villajoyosa – Alto de Aitana **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**

20.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
0.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera – mecz: Polska – USA
8.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
12.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
13.50 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera – mecz: Słowenia – USA **(live)**

16.30 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera – mecz: Polska – Francja **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera: Polska – Francja
1.00 **Boks**

## TVP ABC (DVB-T2)

9.30 **Ziarno**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 5**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
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**
16.35 **Dino Ranczo**

17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Kosmo-kumple**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Pamiętnik Florki**
19.20 **Piotruś Królik**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.20 **Luke, podróżnik w czasie**

## MINIMINI+

8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
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**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**

15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 8**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**

## 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**
18.30 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.20 **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.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.35 **Szkło kontaktowe**
3.40 **Nic do zgłoszenia** – dok.

## CANAL+ SPORT

9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Klich. Poza schematem** (2)
11.35 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Atletico Madryt
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – RCD Espanyol
16.10 **Premier League: The Big Interview**
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz fazy play-off **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz fazy play-off **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.00 **Sport+**
0.15 **Klich. Poza schematem** (2)
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Widzew – Lech

## EUROSPORT 2

12.50 **Kolarstwo górskie:** MŚ – Val di Sole 2026 – cross-country kobiet **(live)**
14.40 **Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa świata – Val di Sole 2026 – zjazd mężczyzn
15.05 **Kolarstwo górskie:** Mistrzostwa świata – Val di Sole 2026 – Cross country olympic mężczyzn **(live)**
17.25 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz finałowy
18.00 **Golf:** Tour Championship – finał **(live)**
21.00 **Golf:** Tour Championship – finał **(live)**
0.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Winston-Salem – mecz finałowy gry pojedynczej
11.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
12.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
14.00 **Atleci**
14.55 **Futbol amerykański:** Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego **(live)**
18.45 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału
1.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
10.00 **Sonic Prime**
10.30 **Sonic Prime 2**
10.55 **Pinky Malinky**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 9**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Pinky Malinky**
16.35 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 5**
19.35 **Pinky Malinky**

## TELETOON+

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**
14.32 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.50 **Polly Pocket 6**
19.44 **Harmidom**
20.35 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

## TVP INFO (DVB-T2)

12.30 **Serwis Info Dzień**
13.30 **Serwis Info Dzień**
14.30 **Reporterzy extra**
15.00 **Serwis Info Dzień**
15.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.30 **Jerzy Buzek. Siła marzeń**
18.42 **Debata**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Serwis Info Wieczór**
23.00 **Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz finałowy gry pojedynczej
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – półfinał gry pojedynczej
15.50 **8 wspaniałych** (1)
16.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Malaga CF **(live)**
19.15 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – finał gry pojedynczej
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom

## ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**
11.30 **Ligue 1 Show** (2)
12.05 **Eleven Gol**
13.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: 1. FC Magdeburg – Holstein Kiel **(live)**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: SC Freiburg – Werder **(live)**
17.35 **Bundesliga Clubs**
18.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Napoli – Como **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Cagliari – Inter Mediolan **(live)**
23.00 **Eleven Gol**
0.15 **GP Confidential**
0.50 **Formuła 1:** GP Holandii
1.30 **Podróż do świata Calcio**

## POLSAT SPORT 3

12.10 **Piłka nożna:** Liga holenderska – mecz: Utrecht – PSV Eindhoven **(live)**
14.25 **Piłka nożna:** Liga holenderska – mecz: Feyenoord Rotterdam – ADO Den Haag **(live)**
16.40 **Piłka nożna:** Liga holenderska – mecz: Telstar – AFC Ajax Amsterdam **(live)**
19.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
21.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Umar Nurmagomedov – Song Yadong 29.08.2026
0.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 3**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 7**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.30 **Dora 2**

## DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**

## 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 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 Polsat News ujawnia: **Kodeks nieletnich**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

## CANAL+ SPORT 5

9.30 **Wysoki Pressing**
11.15 **Strongman**
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce **(live)**
17.30 **Premier League Stories**
18.15 **Wysoki Pressing**
20.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 168
22.30 **Klich. Poza schematem** (2)
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice
3.30 **Ligomistrzowe historie** (5)

## ELEVEN SPORTS 2

13.25 **Piłka nożna:** St. Pauli – Kaiserslautern **(live)**
15.35 **Moi bohaterowie**
16.15 **Formuła 1:** GP Holandii
17.00 **Najszybsze gole Bundesligi**
17.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Augsburg – Schalke **(live)**
19.35 **Najlepsi napastnicy Bundesligi lat 90.**
20.20 **Najlepsi dryblerzy...**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Lazio – Genoa **(live)**
22.50 **Bundesliga Clubs**
23.10 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**

## POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **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**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
1.40 **Tajna historia XX wieku**
4.05 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

10.15 **Z drugiej ręki**
11.45 **Naprawy nie do naprawy**
12.30 **Wojny samochodowe**
14.30 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.15 **Moto Fachury**
17.00 **Moto kombat**
17.45 **Raport końcowy**
18.10 **Zawodowi handlarze**
19.40 **Naprawy nie do naprawy**
21.55 **Wojny samochodowe**
22.55 **Z drugiej ręki**
23.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
0.40 **Moto Fachury**

## TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **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**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość, złodzieje i diamenty** – melodramat, Niemcy 2015
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

## TV TRWAM (DVB-T2)

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
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

Aleksandra Zienkiewcz od lat grywa w serialach kręconych w rodzinnym Wrocławiu.

Nowy sezon

Między Filipem i Alex powoli rodzi się coś na kształt przyjaźni.

Jako Kinga jest najlepszą przyjaciółką swojej serialowej kuzynki, Marysi (Aneta Zając).

UROCZYSKO • ALEKSANDRA ZIENKIEWICZ

# Charakterna dziewczyna

Widzowie pokochali ją jako Kingę z „Pierwszej miłości". A od kilku miesięcy pokazuje nową twarz jako komisarz Monika Aleksandrowicz w „Uroczysku". Nam zdradza, co jesienią czeka jej bohaterki.

➔ UROCZYSKO PO 31.08 godz. 20.05 TV 4

**Pokochała Pani postać Moniki Aleksandrowicz od pierwszego wejrzenia czy dopiero po pewnym czasie?**
Od razu, bo jest charakterną dziewczyną, a granie jej to naprawdę fajne wyzwanie aktorskie!

**Nigdy nie przeszkadzała Pani jej mroczność?**
Nie, a jeśli chodzi o styl ubierania, to mamy całkiem podobny – ja też lubię luźne rzeczy i chętnie noszę się jak „dziewczyny z sąsiedztwa". Na pewno różni nas sprawa makijażu! Ale to akurat bardzo dobrze – ten ostry makijaż ułatwia mi przeobrażenie się w Alex. Jeden sznyt i łatwiej się przestawić.

**Ale ta Pani Alex to chyba taka twardzielka o gołębim sercu...**
Też mam takie wrażenie i tak próbuję prowadzić tę postać. Jest bardzo silna, natomiast wewnątrz to bardzo ciepły człowiek.

**Czy może Pani uchylić rąbka tajemnicy i chociaż trochę zdradzić, co będzie w nowym sezonie? Czy Pani bohaterkę czeka jakiś przełom? Może w sprawie Błażeja Przygody (Jan Wieczorkowski)?**
(śmiech) Widzę, że Pani coś niecoś już wie. No dobra. Moja bohaterka przez lata pracy we Wrocławiu słynęła z tego, że świetnie radzi sobie w pracy „pod przykrywką". I teraz w sprawie Błażeja Przygody będzie mogła troszeczkę do tego wrócić...

**A jak się będą układać relacje Alex z komisarzem Ziomeckim (Antoni Królikowski)? Bo tam różnie bywało, prawda?**
Początki były trudne, bo to przecież przez Filipa Alex musiała dokonać rewolucji w życiu. Ale potem było już coraz lepiej. Myślę, że wszystkie te sprawy, które razem prowadziliśmy i nadal prowadzimy, sprawiły, że między naszymi bohaterami zaczyna się budować coś na kształt przyjaźni.

**Z pozostałymi policjantami komisarz Aleksandrowicz też się zaprzyjaźni?**
Myślę, że mamy całkiem niezły przelot. Zarówno na planie, jak i poza nim. Od razu też się dogadałam z Adamem Kuzyczem-Berezowskim. Więc z komendantem Walickim mam prywatnie i służbowo super relacje (śmiech).

**Nie samym kryminałem człowiek żyje. Wróćmy więc na chwilę do Wrocławia i na plan „Pierwszej miłości". Czy Kingę, w którą wciela się Pani już od 22 lat, znów czekają jakieś dramatyczne przeżycia? Bo scenarzyści raczej nie oszczędzają tej postaci...**
Na razie nie. Myślę, że po tych bardzo traumatycznych wątkach z zeszłego sezonu, wszystko teraz będzie dla niej raczej bułką z masłem.

**Ale rozstanie z kolejnym mężczyzną to chyba będzie trudna sprawa, prawda?**
No tak, tylko czy to jest rozstanie... Póki co nikt papierów rozwodowych jeszcze nie podpisał, więc wszystko się może jeszcze wydarzyć...

**Wiem, że kiedyś Pani ostro trenowała. Czy nadal Pani wylewa hektolitry potu na siłowni?**
Nie mam już tak dużo czasu. Ale oczywiście zamiłowanie do sportu mi pozostało. Teraz ogranicza się to głównie do ścianki wspinaczkowej i do roweru. Trenuję znacznie mniej, niż bym chciała.

**Pamiętam, że kiedyś, gdy spotkałyśmy się we Wrocławiu, wspominała Pani o planach na przyszłość związanych z treningami personalnymi.**
Zrobiłam kurs trenera personalnego i kilka szkoleń pobocznych. I rzeczywiście był taki pomysł, żeby otworzyć jakiś fitness. Ostatecznie zrobiła to Kinga. No i mamy to odhaczone (śmiech).

**Rozmawiała HANNA MIŁKOWSKA**



FOT. TV4/Łukasz Zembrzuski (2), ATM/Alicja Kopczyńska

W tym serialu każdy ma coś za uszami.

Nowy sezon

UKRYTA PRAWDA

# Sekrety zwykłych ludzi

**UKRYTA PRAWDA PO 31.08 godz. 15.45 TVN**

Serial paradokumentalny wraca z 29. sezonem, w którym poznamy 60 historii inspirowanych prawdziwymi wydarzeniami. Masażysta Igor zamieszka z dziadkiem i zacznie przyjmować u niego klientów. Wkrótce zazdrosny mąż jednej z pacjentek oskarży go o erotyczne masaże. Ewa i Łukasz spróbują zrozumieć, dlaczego ich córka porzuciła skrzypce i studia dla rapu. Zuzanna odkryje, że jej zaginiony przed 10 laty partner żyje. Rodzina Witka zbuntuje się przeciw obsesji jego żony na punkcie diet i sportu, a 68-letnia Bogna usłyszy, że mąż odchodzi do młodszej. Każda historia przyniesie kolejne zdrady, kłamstwa i tajemnice, których ujawnienie odmieni losy bohaterów. **MAM**

NA WSPÓLNEJ

# Ostatnie pożegnanie

**NA WSPÓLNEJ PO 31.08 godz. 20.15 TVN**

Po tym, jak Maria (Bożena Dykiel) dostała zawału i zmarła w samolocie, gdy wracała z Hiszpanii, cała Wspólna pogrążyła się w smutku. W dniu pogrzebu na uroczystości pojawią się wszyscy, dla których Ziębowa była ważna – córka Monika (Sylwia Gliwa), Renata (Marta Jankowska) i syn Bogdan (Wojciech Brzeziński) oraz była synowa Żaneta (Anna Guzik). W ostatnich ławkach usiądzie Dorota Zakrzewska (Edyta Jungowska), którą Maria i Włodek (Mieczysław Hryniewicz) poznali podczas feralnego lotu do Polski. Kobieta wręczy Ziębie cenną pamiątkę po żonie – rozsypane na pokładzie samolotu perły. Ale na pogrzebie pojawi się ktoś jeszcze... **JP**

Zrozpaczony Włodek pożegna żonę w otoczeniu dzieci i przyjaciół.

Nowa edycja

Ewa Mrozowska i Sylwia Bomba od lat doskonale bawią się, wspólnie oglądając telewizję.

GOGGLEBOX. PRZED TELEWIZOREM 25

# Kanapa już czeka!

**GOGGLEBOX. PRZED TELEWIZOREM 25 PO 31.08 godz. 22.00 TTV**

Najlepsza telewizyjna rozrywka? Tylko w „Gogglebox"! Bohaterowie formatu, telewidzowie tacy jak my, znów zasiądą na swoich kanapach, by z właściwym sobie humorem komentować dla nas najgorętsze programy i najgłośniejsze trendy w telewizji minionych tygodni. Co sądzą o uczestnikach najnowszego sezonu „Tańca z gwiazdami"? Czy wczują się w dramatyczne perypetie bohaterów serialu „M jak miłość"? Oprócz stałych widzów, jak rodzina Kotońskich czy przyjaciółki Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska, w tym sezonie zobaczymy też zupełnie nowych uczestników, którzy zostali wybrani podczas niedawnych otwartych castingów w Łebie! **PM**

JUTRO IDZIEMY DO KINA

# Stracone pokolenie

**JUTRO IDZIEMY DO KINA PO 31.08 godz. 22.10 TVP 1**

Andrzej (Mateusz Damięcki), Jurek (Jakub Wesołowski) i Piotr (Antoni Pawlicki) właśnie zdali maturę i są przekonani, że najlepsze dopiero przed nimi. Planują przyszłość, zakochują się i umawiają na kolejne spotkania. Jurek i Krysia mają 1 września 1939 roku iść razem do kina. Nie pójdą... Wybuch wojny w jednej chwili przekreśli bowiem marzenia całego pokolenia. Spośród 30 osób, które razem z bohaterami filmu kończyły szkołę, 20 nie przeżyje wojny. Michał Kwieciński opowiada o tej tragedii bez patosu – prosto, czule i przejmująco. Scenarzysta Jerzy Stefan Stawiński (1921-2010) wiele wątków zaczerpnął z własnej biografii oraz losów swoich bliskich. **MAM**

Przyjaciele nie wiedzą, że ich beztroska młodość niedługo się skończy.

Fot.: TVN (2), TTV, TVP

## TVP 1 DVB T2

**4.40 Splątane losy** (33) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**5.30 Akacjowa 38** (928) – telenowela, Hiszpania 2018
**6.35 I Choose Poland** (15) – telenowela dok., Pol. 2024
**7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
**7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
**8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
**8.10 Pogoda Info**
**8.15 Noce i dnie** (7) – serial obyczajowy, Polska 1977
**9.15 Ranczo 10** (122): Wszystko jest teatrem – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok)
**10.10 Komisarz Alex 24** (305) – serial kryminalny, Pol. 2025
**11.05 Ojciec Mateusz 19** (248) – serial kryminalny, Pol. 2018
**12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
**12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
**12.30 Agropogoda**
**12.40 Rok w ogrodzie extra**
**12.55** BBC w Jedynce: **Małe wielkie podróże** (2) – serial dokum., Wielka Brytania 2023
**14.00 Splątane losy** (34) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**15.10 Pogoda Info**
**15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
**16.00 Dziedzictwo** (1018) – serial obyczajowy, Turcja 2020
**17.00 Teleexpress, Pogoda**
**17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
**18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
**18.25 Akacjowa 38** (945) – telenowela, Hiszpania 2018
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026

**9.15 OBYCZAJOWY**
**Ranczo 10** (122)
Grażyna zaczyna panoszyć się w dworku. Kinga (Agnieszka Pawełkiewicz, zdj.) decyduje się na rozmowę z matką. Plan Czerepacha, zmierzający do podniesienia notowań Kozioła w kampanii wyborczej, zaczyna działać. Wraz ze wzrostem poparcia senator ulega niezwykłej przemianie. **55 min**

**20.30 KRYMINALNY**
**07 zgłoś się** (18)
Żona Krzysztofa Kalkowskiego, dyrektora przedsiębiorstwa handlu zagranicznego, zgłasza zaginięcie męża. Podejrzewa jego współpracowników. Sprawa okazuje się dużo bardziej złożona. **75 min**

## TVP 2 DVB T2

**4.55 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2026
**5.30 M jak miłość** (1827) – serial obyczajowy, Polska 2024
**6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak reagować gdy dziecko kłamie? – magazyn religijny, Polska 2025
**6.55 Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026
**7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
**7.55 Pytanie na śniadanie**
**11.30 Okrasa łamie przepisy:** Zapomniane potrawy Lubelszczyzny – magazyn kulinarny, Polska 2020 (patrz obok)
**12.00 Rodzinka.pl** (89): Wiecznie młodzi – serial komediowy, Polska 2013
**12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**13.15 Panna młoda** (184) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
**14.35 Na sygnale** (909): Kamper – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
**15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (466) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
**16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**16.35 Familiada** – teleturniej
**17.20 Panna młoda** (185) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Engin i Hancer próbują ustalić, dlaczego darczyńcy nagle wycofują się ze wsparcia dla fundacji. Cihan podejrzewa, że to intryga Beyzy. **55 min**
**18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
**18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
**19.25 Barwy szczęścia** (3386) – serial obyczajowy, Polska 2026

**11.30 KULINARNY**
**Okrasa łamie przepisy**
Karol Okrasa (zdj.) kontynuuje podróż przez Lubelszczyznę. Okazuje się, że młodzi mieszkańcy województwa nie znają już dawnych potraw. Prowadzący przygotuje psiochę ze śmietaną i serem oraz golasy, czyli farsz z kaszy gryczanej i ziemniaków w liściu chrzanu. **30 min**

**20.45 OBYCZAJOWY**
**M jak miłość** (1935)
Nękana przez Sokołowską (Katarzyna Russ, zdj.) Sanocka traci grunt pod nogami. Jej sekret poznaje też Sowiński (Mikołaj Krawczyk, zdj.). Domańska zastawia pułapkę na Marcina. **60 min**

## POLSAT DVB T2

**4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
**5.25 Telezakupy TV Okazje**
**6.00 Nowy dzień** – program informacyjny
**9.10 Malanowski i partnerzy** (412) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
**9.40 Wypasiona kuchnia** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
**9.45 Malanowski i partnerzy** (413) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
**10.20 Trudne sprawy** (968) – serial paradokumentalny, Polska 2020
**11.20 Dlaczego ja?** (1574, 1575): Przyjaciółki; Tajemniczy mężczyzna – serial paradokumentalny, Polska 2026
**13.20 Gliniarze** (942, 943) – serial paradokumentalny, Polska 2024
**15.30 Wydarzenia 24**
**15.50 Pogoda**
**15.55 Gliniarze** (1216): Konfitura – serial paradokumentalny, Polska 2026
**16.55 Gliniarze. Śląsk** (1): Czas zapłaty – serial kryminalny, Polska 2026, wyk. Zbigniew Stryj, Agnieszka Wagner Uprowadzono jedenastoletniego syna byłego prezesa kompanii górniczej. Współpraca Gucmana i Kowalskiego od początku okazuje się wyzwaniem. **65 min**
**18.00 Pierwsza miłość** (4237) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
**18.50 Wydarzenia**
**19.15 Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
**19.25 Wypasiona kuchnia** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
**19.35 Sport, Pogoda**
**19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)

**18.00 OBYCZAJOWY**
**Pierwsza miłość** (4237)
Janek (Maciej Mikołajczyk, zdj.) i Kinga (Aleksandra Zienkiewicz, zdj.) spędzają dzień razem, wspominając córeczkę. Mimo sprawy rozwodowej czują, że wiele ich łączy. Piotrek i Hubert prowadzą śledztwo w sprawie śmierci Elwiry. Zgłasza się świadek. **50 min**

**19.55 TELETURNIEJ**
**Milionerzy** (121)
Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowe osoby, które spróbują spełnić swoje marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli je dwanaście pytań z różnych dziedzin. **35 min**

REKLAMA

20

**20.10 Sport, Pogoda**
**20.30 07 zgłoś się** (18) – serial krym., Pol. 1984 (patrz obok)
**21.45 Rzeki Literatury** – reportaż, Polska 2026
**22.10 Jutro idziemy do kina** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2007, reż. Michał Kwieciński, wyk. Mateusz Damięcki, Antoni Pawlicki, Jakub Wesołowski, Anna Gzyra (patrz obok)
**0.05** Świat bez fikcji: **Brigitte Bardot, buntowniczka nie bez powodu** – film dok., Fr.
**1.10 Rio Lobo** – western, USA FILM 1970, reż. Howard Hawks
**3.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
**3.30 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
**3.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
**4.05 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.25**

**22.10 DRAM. OBYCZ.**
**Jutro idziemy do kina**
Rok 1938. Maturzyści Andrzej (Mateusz Damięcki), Piotr (Antoni Pawlicki) i Jerzy (Jakub Wesołowski, zdj.) wchodzą w dorosłe życie. Wybuch wojny rujnuje ich plany i odmienia losy. **115 min**

**20.05 Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.35 Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
**20.45 M jak miłość** (1935) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
**21.45 Na sygnale** (909, 910) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
**22.45 Matlock** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
**0.30 Karol, władca Hiszpanii** (27) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
**1.25 W cieniu śmierci** (10) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
**2.20 Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.10**

**22.45 KRYMINALNY**
**Matlock** (9, 10)
Matty (Kathy Bates, zdj.) angażuje się w pomoc Olympii, która walczy o sprawiedliwość po stracie posady. Zamierzają udowodnić, że decyzja pracodawcy nie była zgodna z prawem. **105 min**

**20.35** Megahit: **Titanic** – dramat FILM katastroficzny, USA/Meksyk/Australia 1997, reż. James Cameron, wyk. Leonardo DiCaprio, Kate Winslet, Kathy Bates, Billy Zane (patrz obok)
**0.45 Złoto pustyni** – film FILM wojenny, USA 1999, reż. David O. Russell Rok 1991, Zatoka Perska po zakończeniu walk zbrojnych. Przed powrotem do USA major Gates (George Clooney) zdobywa informację o złocie zrabowanym z Kuwejtu i ukrytym przez Saddama Husajna. Wraz z kilkoma żołnierzami wyrusza na poszukiwania skarbu. **150 min**
**3.15 Nasz nowy dom** (317) – reality show, Polska 2024
**4.20 Kabaretowa Ekstraklasa** (114) – program rozrywkowy, Polska 2017

**20.35 DRAMAT**
**Titanic**
Pochodząca z wyższych sfer Rose (Kate Winslet, zdj.) podczas rejsu zakochuje się w Jacku (Leonardo DiCaprio, zdj.). Gdy statek uderza w górę lodową, grozi im niebezpieczeństwo. **250 min**



▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1746) – serial paradokumentalny, Polska 2025
**6.50 Kuchenne rewolucje** (8) – pr. rozrywk., Polska 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.20 Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026
**11.30 Kuchenne rewolucje** (12, 11) – program rozrywkowy, Polska
Jan otworzył Bistro Zapętlone we Wrocławiu, licząc na powodzenie w miejscu, gdzie podobnych lokali dotąd brakowało. Popadł jednak w spiralę długów. **130 min**
**13.40 Ukryta prawda** (1596, 1597, 1749) – serial paradokumentalny, Polska
Igor, masażysta, wprowadza się do dziadka. Pomaga mu w codziennym życiu i przyjmuje klientów w jednym z pokoi. Jego spokój burzy mąż jednej z klientek, który oskarża Igora o erotyczne masaże. **190 min**
**16.50 Szpital św. Anny** (130) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
**17.55 Detektywi** (331) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Agata zgłasza się do Dębosza i Drawicza. Na dwa dni przed ślubem policja zatrzymała jej narzeczonego w sprawie śmierci jego żony. Detektywi badają przeszłość wdowca. Ustalają, że zmienił tożsamość. **65 min**
**19.00 Fakty**
**19.35 Sport**
**19.40 Raport US Open** (2) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.45 Pogoda**
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów

16.50 OBYCZAJOWY
**Szpital św. Anny** (130)
Dr Abratowska porządkuje sprawy związane z otwarciem bazy pogotowia lotniczego. Zyta (Jolanta Fraszyńska, zdj.) z Bończykiem pomagają młodej mamie w kryzysie po porodzie. Sergiusz naciska na rozmowę z onkolożką o strategii wyborczej. **65 min**

20.15 OBYCZAJOWY
**Na Wspólnej** (4268)
W dniu pogrzebu ukochanej żony Włodka rodzina spotyka się w barze Ziębów. **35 min**

## TV PULS

DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 4** (18, 19): Odznaka hańby; Krew i róże – serial kryminalny, USA 1988
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (16, 17): Afrykański łącznik; Klient – serial sensacyjny, Niemcy 2019
**10.00 Zaklinaczka duchów 4** (80) – serial fantasy, USA 2009
**11.00 Kotka** (19) – telenowela, Meksyk 2014
Pablo poszukuje w slumsach Esmeraldy, ale w jej domu zastaje Domenica, który okłamuje go, że ma z nią syna. Zdruzgotany mężczyzna postanawia poślubić Monicę. **60 min**
**12.00 Nie igraj z aniołem** (150) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Ana Julia cieszy się, że Marichuy nigdy nie odzyska wzroku. Uważa, że to nieszczęście na zawsze poróżni przyjaciółkę z Juanem Miguelem. **60 min**
**13.00 Wspaniałe stulecie** (84) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00 Kurierzy 2** (69): Nowe życie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (720, 721) – serial obyczajowy, Polska 2024
**17.00 Kurierzy 2** (70) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1009) – serial obyczajowy, Polska 2026
Diler Mazur ma ogromny dług u szefa, który wydaje na niego wyrok śmierci. Najemnicy podkładają pod jego auto bombę. Nieświadomy podstępu Mazur jedzie do lombardu, by zastawić samochód... **60 min**
**19.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1010) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.00 FAB.-DOKUM.
**Kurierzy 2** (70)
Fałszywy kurier, podający się za pracownika „Twojej Paczki", oszukał parę sześćdziesięciolatków, Ewę i Antoniego. Senior wpada na pomysł, jak zwabić przestępcę w pułapkę. Tomasz (Piotr Miazga, zdj.) wpada w poważne tarapaty. Życie brata Jana jest zagrożone. **60 min**

19.00 OBYCZAJOWY
**Lombard. Życie pod zastaw 19** (1010)
Babula bada sprawę śmierci uczestnika nielegalnych walk. Planuje tajną akcję. W firmie Barskiego (Zbigniew Buczkowski, zdj.) pojawia się Selet z pewną propozycją. **60 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.20 Ten moment** (31) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55 Szkoła** (412-414) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**8.45 Ukryta prawda** (1374, 1517, 1518) – serial paradokumentalny, Polska
**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (649-651) – serial fabularno-dokumentalny, Polska
**13.55 Kryminalni 4** (3): Wampir – serial kryminalny, Polska 2006
Ojciec Zawady włącza się do śledztwa w sprawie seryjnego mordercy, Grabarza. Porywa on kobiety, by pochować je żywcem. Okazuje się, że zabójca wzoruje się na Wampirze – psychopacie, który grasował na Śląsku. **65 min**
**15.00 Szpital** (854, 855) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (543) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Adam miał zamordować kochankę. Na wieść o tym, że osiemnastoletnia Julia spodziewa się dziecka, doszło między nimi do kłótni. Oskarżony zadał ofierze przynajmniej cztery ciosy ciężarkiem gimnastycznym. **60 min**
**18.00 SOS Ekipy w akcji** (54) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze odpowiadają na wezwanie kobiety, która podejrzewa, że zastała w swoim domu włamywacza. Inni policjanci wyjaśniają sprawę osiedlowego wandala, który przebija opony samochodów. **60 min**
**19.00 Młode gliny** (11) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)

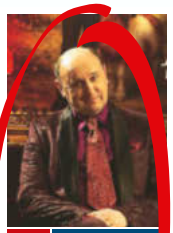
15.00 PARADOKUM.
**Szpital** (854, 855)
Na oddział trafia mężczyzna z poważnym urazem kręgosłupa, który może skończyć się paraliżem. Do wypadku doszło w górach. Małżeństwo pacjenta przechodzi kryzys. Jego żona znalazła sobie kochanka, który jest oszustem i wykorzystuje ją finansowo. **120 min**

19.00 KRYMINALNY
**Młode gliny** (11)
Szymon ratuje nastolatka przed samobójstwem. Chłopaka dręczy poczucie winy po zniknięciu znajomych. Agata (Zofia Zborowska, zdj.) i inni policjanci odkrywają ciało jego kolegi. **60 min**

REKLAMA

POJE***NY PROGRAM KOMEDIOWY
TASKMASTER
tvn poniedziałek 21.30 od 31 sierpnia
HBO max player

**20.15 Na Wspólnej** (4268) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
**20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
**21.30 Taskmaster** – teleturniej, Polska 2026, prowadzą Adam Woronowicz, Cezary Sikora (patrz obok)
**22.25 Gladiator** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Malta 2000, reż. Ridley Scott
**1.45 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
**2.25 Uwaga!** – magazyn reporterów
**2.45 Wallander 3** (5) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014
**4.40 Nauka jazdy 5** (16) – pr. rozrywk., Polska 2022
**5.10 Zamieszkać na plaży 7** (13) – pr. rozr., USA 2020



21.30 TELETURNIEJ
**Taskmaster** (1)
Program, w którym nie ma złych pomysłów. Uczestnicy, m.in. Rafał Rutkowski i Żabson, mierzą się z zadaniami bez jednego właściwego rozwiązania. Efekty ich pracy ocenia Adam Woronowicz (zdj.). **55 min**

**20.00 Akt zemsty** – film sensacyjny, Bułgaria/USA 2017, reż. Isaac Florentine, wyk. Antonio Banderas, Karl Urban, Paz Vega, Cristina Serafini (patrz obok)
**21.55 Plan lekcji** – dramat kryminalny, Polska 2022, reż. Daniel Markowicz
**23.55 Krwawa zemsta** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Jason Hewitt
Michael (Luke Goss), zastępca szeryfa, postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość zabójcom brata. Odchodzi ze służby i przenika do gangu. **125 min**
**2.00 Dzielnica strachu 10** (462): Kamienica po dziadku – serial kryminalny, Polska 2025-2026
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1005) – serial obyczajowy, Polska 2026
**4.00 Zobacz to!**

20.00 SENSACYJNY
**Akt zemsty**
Żona i córka prawnika Franka Valery (Antonio Banderas, zdj.) zostają zamordowane. Żądny zemsty mężczyzna postanawia sam odnaleźć i ukarać winnych. Zaczyna szkolić się w sztukach walki. **115 min**

**20.00 Hotel Paradise 13** (3) – reality show, Polska 2026
**21.00 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem** (2-ost.) – film biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006, reż. Giacomo Battiato
**23.10 Gliniarz z Beverly Hills 3** – komedia sensacyjna, USA 1994, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold, Theresa Randle, Jon Tenney (patrz obok)
**1.25 Hotel Paradise 13** (2) – reality show, Polska 2026
**2.20 Mówię Wam 5** (2) – program kulturalny, Polska 2026
**3.30 Fachowcy** (17) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**4.05 Usterka 11** (30) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
**4.40 Dorota was urządzi!** (4) – pr. rozrywk., Polska 2016

23.10 KOM. SENS.
**Gliniarz z Beverly Hills 3**
Detektyw Axel Foley (Eddie Murphy, zdj.) jest świadkiem zabójstwa szefa. Postanawia odnaleźć sprawców zbrodni. Prosi o pomoc przyjaciela, Williama (Judge Reinhold). **135 min**

## TVP 3 (DVB-T)

**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**
**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**
**20.13 Gość Regionów** – publ.

## TVP POLONIA

**14.10 Kulturalni** – magazyn
**15.00 Serwis Info** – pr. inform.
**15.10 Kiedyś to było...** – mag.
**15.40 Cafe Fogg** (2)
**16.00 Zaraz wracam 2** (129) – serial obycz., Pol. 2025
**16.30 Barwy szczęścia** (3368)
**17.00 Teleexpress**
**17.20 Gra słów. Krzyżówka**
**17.50 Teleexpress Extra** – inf.
**18.15 Słownik polsko@polski** (690) – talk-show, Polska
**18.45 Panorama**
**19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (31) – cykl reportaży
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
**20.10 Sport, Pogoda**

## TV 4 (DVB-T2)

**6.00 Strażnik Teksasu** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
**8.00 Bogaty dom – biedny dom** (123) – reality show
**8.55 Policjantki i Policjanci** (582-584) – serial obycz.
**11.55 Na ratunek 112** (1071, 1072) – serial paradokumentalny, Pol.
**12.55 Trudne sprawy** (866-868) – paradok., Pol.
**15.55 Policjantki i Policjanci** (1435) – obycz., Pol. 2026
**17.00 Trudne sprawy II** (1352) – serial paradokumentalny
**18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (553) – reality show, Polska 2025-2026
**19.00 Policjantki i Policjanci** (1436) – obycz., Pol. 2026

## PULS 2 (DVB-T2)

**11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28** – serial anim.
**12.00 Psi Patrol 8** – serial anim.
**12.35 Marta mówi 2** – anim.
**13.00 Gumisie 4** – serial anim.
**13.35 Smerfy** – serial anim.
**14.00 Baranek Shaun 4** – serial animowany
**14.35 Fineasz i Ferb 2** – anim.
**15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
**16.00 Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
**17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
**18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
**19.00 Kacze opowieści** – serial animowany

## 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**
**10.10 Makłowicz w podróży**
**10.45 Postaw na milion**
**12.35 Familiada** – teleturniej
**13.15 Czterdziestolatek** (19) – serial obycz., Pol. 1977
**14.15 Rodzinka.pl** (229, 230)
**15.25 Niepewne sytuacje 3** (1) – pr. rozr., Polska 2026
**15.45 Program rozrywkowy**
**16.05 The Best of Ani Mru-Mru** – pr. rozr., Pol.
**17.25 Va banque** – teleturniej
**18.00 Koło fortuny** – telet., Pol.
**18.35 Okrasa łamie przepisy**

## TTV HD (DVB-T2)

**7.35 DeFacto 10** (9, 10)
**8.30 Kartoteka 6** (4, 5)
**10.35 Detektywi** (99, 100)
**12.35 Zakup w ciemno 4** (36)
**13.35 Zakup w ciemno 6** (33)
**14.35 Nic do zgłoszenia 6** (8)
**15.35 Złomowisko PL 7** (12)
**16.45 Express** – pr. inform.
**16.58 Pogoda, Sport**
**17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21** (4)
**18.05 Zakup w ciemno extra** (22) – reality show, Polska
**18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 15** (7)
**19.45 Express, Pogoda** – inf.
**20.05 Zakup w ciemno 8** (1)
**21.05 Zakup w ciemno extra 3** (1) – reality show
**21.45 Express, Pogoda** – inf.

### MAGAZYN

**20.30 Kryminalna siódemka**
W programie przedstawione są najgłośniejsze sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy i widowiskowe pościgi. **30 min**

**21.00 Program lokalny**
**22.00 Dziennik regionów**
**22.30 Złoty chłopak** (228)
**23.30 Kryminalna siódemka**
**23.55 Panorama**
**0.25 Program informacyjny 19.30**
**1.20 Kryminalna siódemka**
**1.40 Dziedzictwo** (883)
**2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.

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

### HISTORYCZNY

**20.25 Wojenne dziewczyny** (3) – Polska 2016
Ewka i Marysia mieszkają w dworku rodziny Irki. Pomagają jej matce prowadzić pralnię. Nie rezygnują z zemsty na mordercach matki Ewki. Fronczak spotyka Ażura, dawnego kochanka. **50 min**

**21.15 Hrabina Cosel** (2) – film
FILM historyczny, Polska 1968
**22.10 Wodecki Twist – Piosenki o miłości**
**23.15 Panorama**
**23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
**0.30 Andrzej Wajda – Notatki** – cykl reportaży
**0.40 Zaraz wracam 2** (129) – serial obycz., Pol. 2025

### KRYMINALNY

**20.05 Uroczysko** (261)
Żywa reklama baru Alibi miała zwiększyć ruch w Uroczysku, ale niespodziewanie kończy się tragedią. Policja podejrzewa osobę chorą psychicznie, a sprawa mocno porusza nawet Alex. **35 min**

**20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1040) – krym., Pol. 2026
**21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (157) – serial kryminalny, Polska 2026
**22.45 Opowiem ci o zbrodni** (1) – serial dok., Pol. 2018
**23.20 Rev** – thriller, Kan. 2019,
FILM wyk. Francesco Filice
**1.05 Love Island. Wyspa miłości** (6) – reality show

### OBYCZAJOWY

**20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (997)
Piętnastoletnia Ela pragnie wbrew woli swojej matki odnowić relacje z ojcem, który właśnie wyszedł z więzienia. Tymczasem Andżela znika razem z Igorkiem. Budzi to niepokój Kazimierza. **60 min**

**21.00 Dzielnica strachu 10** (471, 472) – serial krym.
**23.00 Wstydliwe choroby 6** (5, 6) – dok., Wlk. Bryt.
**1.00 Dzielnica strachu 10** (470) – serial krym., Polska
**2.00 Lombard. Życie pod zastaw** (13) – obycz., Pol.
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5** (256) – obycz.
**4.00 Niesamowite!** (18, 19)

### KULINARNY

**19.40 Makłowicz w podróży**
Krakowski kucharz przemierza Saksonię słynącą m.in. z zielonych wiosek. W malowniczej scenerii przyrządza flądrę, sałatę z jagnięciną oraz szparagi w sosie holenderskim. **30 min**

**20.10 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
**22.10 Rodzinka.pl** (78) – kom.
**22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko, Polska 2026
**1.00 Koło fortuny** – telet., Pol.
**2.20 Kabaret Letnią Porą** (19, 45) – pr. rozr., Polska
**4.15 Program rozrywkowy**
**4.40 Hity wszech czasów** (27) – magazyn muzyczny

### ROZRYWKA

**22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25** (1)
Jakub Feliński, Krzysztof Ufnal i Konrad Mariański (wszyscy na zdj.) razem z innymi uczestnikami oglądają oraz komentują programy. Nie zabraknie okazji do śmiechu i wzruszeń. **80 min**

**23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 15** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2021
**0.20 Damy i wieśniaczki. PL 9** (4) – serial fab.-dok.
**1.20 Ciężarówką przez Wietnam** (9) – dok., Pol.
**2.20 Wyburzacze** (3, 4) – rozr.
**3.45 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (16, 17) – serial fabularno-dokum.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK 17.15** DorastaMy **17.30** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.17** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Fach że hej **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

**BYDGOSZCZ 17.00** Raport naukowy **17.30** Klub Kultura **18.15** Małe miejscowości – wielcy ludzie **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.10** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

**GDAŃSK 17.30** Zawodowcy **17.50** Reportaż TVP Gdańsk **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

**KATOWICE 17.13** Dzień z bliska **17.30** Papyn pyto **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

**KRAKÓW 17.05** Pełnosprawni **17.30** Magazyn medyczny **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

**LUBLIN 16.50** Miłego popołudnia **17.55** Który Jesteś **18.10** Reportaż. Z lubelskiego **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Biblią **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** Świat na cztery łapy **19.15** Kawałek fajnego świata **21.00** Słodko gorzka **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

**POZNAŃ 17.00** Włącz SPORT **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaułki rzemiosła **21.01** Czytanie puszczy **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** Pełnosprawni **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 **17.33** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Kościół z bliska **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

**WROCŁAW 17.05** W swoim czasie **17.19** Oda do kruchości **18.14** Szlachetne zdrowie **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

**10.45 Gra słów. Krzyżówka**
**11.20 Na sygnale** (760, 761)
**12.25 Ojciec Mateusz 10** (131)
**13.20 Komisarz Alex 21** (266)
**14.15 Ranczo 7** (85, 86) – obycz.
**16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4** – magazyn kulinarny
**16.40 Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
**17.10 Okrasa łamie przepisy**
**17.45 Makłowicz w podróży**
**18.20 Ojciec Mateusz 29** (374)
**19.20 Ranczo 6** (69) – obycz., Pol.
**20.10 Rodzinka.pl** (296, 297) – serial komediowy, Polska
**21.25 Ojciec Mateusz 32** (408)
**22.20 Bliskie spotkania**
FILM **trzeciego stopnia** – film s.f., USA 1977
**0.50 Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981

## TVP KULTURA (DVB-T2)

**12.30 Maria Montessori, wizjonerka** – film dokumentalny
**14.00 Kosmos 1999** (25) – s.f.
**14.55 O północy w Paryżu**
FILM – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011
**16.40 Polskie drogi** (4)
**18.10 Dźwięk Nowego Jorku** (4) – serial dokumentalny
**18.55 Rawhide 2** (54) – przyg.
**20.00 Pan Hire** – dramat
FILM obyczajowy, Francja 1989
**21.30 La Gomera** – kom. krym.,
FILM Rumunia/Fr./Niemcy 2019
**23.20 Muzyka w zabytkach** (5)
**0.20 Kulturalni** – magazyn kult.
**1.15 Miasto 44** – dramat
FILM wojenny, Polska 2014
**3.30 Podróże z historią** (43)
**4.15 Wahadełko** – dramat
FILM psychologiczny, Polska 1981

## ANTENA HD (DVB-T2)

**12.05 Co Polak potrafi na drodze?** (14) – rozr., Pol.
**13.05 Niezwykły dr Pol** (11) – serial dokumentalny, USA
**14.05 Klątwa Wyspy Dębów 4** (6) – reality show, USA 2016
**15.00 Wojny kontenerowe** (5) – serial dokumentalny, USA
**16.00 Australijscy poszukiwacze złota 2** (6, 7) – serial dok., Australia
**18.00 77 TV 2** (12, 13) – rozr., Pol.
**20.00 Morderstwa we Francji**
FILM **– Le Mans** – krym., Fr. 2023
**22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (1) – serial kryminalny, Francja 2016
**23.15 Detektywi z Bordeaux 5** (12) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2011

## TV 6 (DVB-T2)

**8.55 Kobra – oddział specjalny** (100, 101)
**10.55 48h. Zaginieni** (256-258)
**13.55 Policjantki i Policjanci** (1236) – serial obycz., Polska
**14.55 Uroczysko** (117, 118)
**15.55 Kobra – oddział specjalny** (102, 103)
**18.05 Strażnik Teksasu** (9, 10)
**20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (111, 112)
**22.00 Czarna lista** (9) – krym.
**23.00 Łowca pedofilów** (212, 213) – serial dokum.
**1.10 Więzienie** (164, 166, 165, 167) – serial dokumentalny, Polska 2023
**3.05 Cobra Kai** (1) – serial przygodowy, USA 2018
**3.40 Septagon** (59, 60) – krym.
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

**12.55 Tajemnice Majorki** (5, 6)
**14.55 Ojciec Brown 11** (5)
**15.55 Lewis** (3) – krym., Wlk. Bryt.
**17.00 My Life is Murder 3** (1) – serial kryminalny
**18.00 Morderstwa w Midsomer 17** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
**19.50 Śmierć pod palmami 8** (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**21.00 Harry Wild 5** (1) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2026
**22.00 Sześć cztery** (1, 2) – krym.
**23.55 Zbrodnie Saint-Pierre** (4)
**0.55 Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (3) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.

## ROMANCE TV

**10.30 Diagnoza Betty** (175, 176)
**12.25 Dwoje wśród milionów**
FILM – komedia, Niemcy 2023
**14.20 Lato na Islandii**
FILM – melodramat, Niemcy 2014
**16.15 Toni akuszer**
FILM **– Niemowlę w koszyku** – kom. romant., Niem. 2024
**18.05 Górski lekarz** (75) – obycz.
**20.00 Ojcowskie radości**
FILM – komedia, Niemcy 2023
**21.55 Rozwód dla**
FILM **zaawansowanych** – kom. romant., Niemcy 2010
**23.50 Górski lekarz** (75) – obycz.
**1.45 Ojcowskie radości**
FILM – komedia, Niemcy 2023
**3.40 Stańcowane buty** – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2011

## COMEDY CENTRAL

**11.55 Teoria wielkiego podrywu 4** (20-24) – kom.
**14.00 Teoria wielkiego podrywu 5** (1) – serial komediowy, USA 2011-2012
**14.30 Dwóch i pół 12** (13-16)
**16.30 Przyjaciele 7** (5-10) – kom.
**19.30 Duchy** (1, 2) – serial fantasy
**20.30 Teoria wielkiego podrywu 5** (2-4) – kom.
**22.00 The Office PL 2** (9, 10)
**23.05 Comedy Club 6** (4, 5)
**0.05 Miasteczko South Park 7** (7, 8) – anim. dla dorosłych
**1.00 Pracoholicy 3** (1, 2) – kom.
**2.00 Śmieszniej nie będzie 5** (1, 2) – rozr., Wielka Brytania

## TVN FABUŁA

**9.50 Prawo Agaty 6** (11)
**10.55 Lekarze 3** (5) – obycz., Pol.
**11.55 Zapukaj do moich drzwi** (68, 69) – telen., Turcja 2020
**13.55 Prawo Agaty 6** (10)
**14.55 Detektywi** – fab.-dok., Pol.
**16.05 Na Wspólnej** (61, 62)
**17.10 Magia kina** – program kult.
**17.30 Black Adam** – przyg., USA/
FILM Kan./Nowa Zelandia 2022
**20.00 Ścigany** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1993
**22.50 Wydział pościgowy**
FILM – film sensacyjny, USA 1998
**1.20 Kursk** – dram. hist., Belgia/
FILM Luksemburg/Francja 2018
**3.40 Zawieruchy przepis na kino** (20) – pr. rozr., Pol.
**4.05 Ukryta prawda** (1353)

## STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.50 **Robert Makłowicz** (143, 152) – mag. kulin.
9.40 **Górski lekarz** (2, 3) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2024
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (10, 11) – serial kryminalny, Australia 2012
14.00 **Hudson i Rex 3** (16) – serial kryminalny, Kanada 2021
15.00 **Zajazd. Będzie się działo** (6) – serial obyczajowy, Polska 2025

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (341) – reality show, Pol. 2025
7.30 **Na ratunek 112** (1001, 1002) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (98-100) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (987) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1424, 1425) – paradok.
14.25 **Wypasiona kuchnia**
14.30 **Świat według Kiepskich** (293-297) – serial kom., Polska 2008
17.00 **48h. Zaginieni** (231, 232) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1033) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (25) – serial krym.

## TVP SERIALE

5.45 **Rodzinka.pl** (140) – kom.
6.15 **Na sygnale** (522, 523) – serial fabularno-dokum.
7.25 **Ojciec Mateusz 6** (72)
8.20 **Komisarz Alex 25** (315)
9.15 **Rodzinka.pl** (141) – kom.
9.50 **Klan** (1488, 1489) – telen.
10.40 **Ranczo** (9, 10) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex 25** (316)
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (423, 424) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 9** (105) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (524, 525) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (11, 12) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 33** (425) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 6** (73) – serial kryminalny, Polska

## KINO POLSKA

6.30 **Zwierzęta Wajraka 3** (1)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.30 **Bolek i Lolek** (7, 8)
7.50 **Reksio** (5, 6) – serial anim.
8.10 **Przygody Myszki** (7)
8.35 **Tego się nie robi kotu** – film krótkometraż., 2022
8.45 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
11.05 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
13.00 **Rozmowy nocą** FILM – komedia romant., 2008
15.05 **Orzeł. Ostatni patrol** FILM – dramat wojenny, 2022
17.35 **Pogranicze w ogniu** (6, 7) – serial sensacyjny

## AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (7) – serial krym., USA/Kan.
7.15 **Ostry dyżur 4** (7, 8) – serial obyczajowy, USA
9.10 **Castle 6** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 **Rekrut 5** (1, 2) – serial krym., USA 2022-2023
13.10 **Dowody zbrodni 4** (10, 11) – serial kryminalny
15.10 **FBI 4** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (2, 3) – krym., USA/Kanada
19.10 **Castle 6** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2013
21.05 **FBI: International 4** (20) – serial kryminalny, USA

## CANAL+ PREMIUM

7.35 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
9.00 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
10.20 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.35 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
12.20 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
13.45 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1, 2) – kom.
14.50 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
16.20 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002

### OBYCZAJOWY

**16.00 Zajazd. Będzie się działo 2** (1) – Polska 2026
Do Podlesia przyjeżdża przedsiębiorca Głowacki, który angażuje się w lokalne inicjatywy. Organizuje konkurs piękności i wybiera trzy kandydatki, które zatrzymują się w zajeździe Pietrzaków. **60 min**

17.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 1)
20.00 Pogromcy poniedziałków: FILM **Patriota** – film sensacyjny, USA 1998
21.55 **Ekstradycja 2** (3, 4)
0.05 **Millennium:** FILM **Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet** – dramat krym., Szwecja/Dania/Niemcy 2009

### PARADOKUMENTALNY

**21.00 Gliniarze** (963)
Zostaje zamordowana kobieta, która prowadziła zajęcia w domu kultury. Natalia i Kuba podejrzewają jej byłego męża. Zgłasza się do nich ojciec jednego z nastolatków. Ma ważne informacje. **65 min**

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (129, 130)
23.00 **Świat według Kiepskich** (419, 420) – serial kom., Polska 2013
0.00 **Ślad** (97) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (41) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (532) – mag.
3.25 **Demakijaż** (103) – rozr.
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Navala** (10)

### OBYCZAJOWY

**21.30 Ranczo** (13) – Pol. 2006
Paweł Kozioł jest pewny, że znów wygra wybory. Kusy, nieszczęśliwie zakochany w Lucy, pomaga jej zrealizować sprytny plan. Rozpuszcza pogłoskę, że Amerykanka też chce kandydować. **60 min**

22.30 **Ranczo 2** (14) – serial obyczajowy, Polska 2007
23.35 **Ojciec Mateusz 33** (426, 427) – serial kryminalny, Pol. 2025
1.30 **Londyńczycy** (8, 9) – serial obycz., Pol. 2008
3.30 **Stulecie Winnych 4** (43) – serial obycz., Pol. 2022
4.20 **Klan** (1488) – telen., Pol.
4.50 **Rodzinka.pl** (311) – serial komediowy, Polska 2026

### 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.). Wkrótce wszystkie doświadczają kryzysu. **110 min**

21.50 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** FILM – kom. krym., 1978, wyk. Wiesław Gołas
23.50 **Przepraszam, czy tu biją?** FILM – film sens., 1976
1.50 **Chemia** – dramat FILM obyczajowy, 2015
4.20 **Wtorek** – komedia, FILM 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolec

### KRYMINALNY

**22.05 FBI: Most Wanted 5** (1)
Nieudana transakcja między pracownicą NASA a antyrządowym aktywistą kończy się śmiercią przypadkowego mężczyzny. Agenci badają sprawę. Wpadają na trop planowanego zamachu. **55 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (2, 3) – krym., USA/Kanada
0.50 **Castle 6** (8, 9) – krym.
2.45 **FBI: International 4** (20) – serial kryminalny, USA
3.45 **FBI: Most Wanted 5** (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Roxy Sternberg
4.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (5)
5.25 **Blok promocyjny AXN**

### SENSACYJNY

**20.00 Niewypowiedziana wojna 2** (3)
Między Dannym a Barbarą panuje napięta atmosfera. Akcja cofa się w czasie, by przybliżyć charakter ich związku i naświetlić przyczyny podjętych decyzji. **50 min**

20.50 **Strefa zagrożenia** FILM – thriller, Wlk. Bryt. 2025
22.40 **Romeria** – dramat FILM biograf., Hiszp./Niem. 2025
0.35 **The Wasp** – thriller, Wlk. FILM Bryt./USA/Finlandia 2024
2.10 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

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

## 13 ULICA

6.35 **Zwłoki na strychu** FILM – thriller, USA 2023
8.35 **Morderstwo w Prowansji** FILM – film kryminalny, Francja 2019
10.35 **Bez śladu** (3, 4) – krym.
12.25 **Kasandra** (2) – serial krym.
14.25 **Morderstwo w Saint-Paul De Vence** FILM – film kryminalny, Fr. 2017
16.25 **Motyw** (1, 2) – krym., Kan.
18.15 **Bez śladu** (5, 6) – krym.
20.05 **Kasandra** (3) – serial krym.
22.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (1, 2)
0.15 **Niewidomy detektyw** (12) – krym., Niemcy/Austria
2.10 **Morderstwo w Saint-Paul De Vence** FILM – film kryminalny, Fr. 2017
4.05 **Zwłoki na strychu** FILM – thriller, USA 2023

## POLSAT FILM

6.05 **Górale** (84-86) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (72) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (207, 208)
10.25 **Świat według Kiepskich** (63, 64, 155, 156, 82, 8, 115)
14.20 **Finn sam w domu:** FILM **Świąteczny skok** – komedia, Kan./USA 2012
16.15 **Szybcy i wściekli: Hobbs** FILM **i Shaw** – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
18.55 **Z Bożą pomocą** – dramat FILM przygodowy, USA 2023
21.00 **Captain Fantastic** FILM – komediodramat, USA 2016
23.20 **Baby Driver** – film sens., FILM Wielka Brytania/USA 2017
1.50 **Gliniarze** (652) – paradok.
2.50 **Fala zbrodni** (3, 4) – sens.
4.50 **Na ratunek 112** (915, 916)

## HBO

13.15 **Wasza wysokość** FILM – komedia przyg., USA 2011
14.55 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
16.50 **Gru i Minionki:** FILM **Pod przykrywką** – film animowany, USA 2024
18.25 **No hej!** – komedia, USA FILM 2025, wyk. Molly Gordon
20.00 **Latarnie** (3) – s.f., USA 2026
21.00 **Lady** (1) – serial kryminalny
21.50 **28 lat później: Świątynia** FILM **kości** – horror, Wielka Brytania/USA/Kanada 2026
23.35 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
1.05 **Policja zastępcza** – komedia sensacyjna, USA 2010
2.50 **Film balkonowy** – dok.

## WARNER TV

8.05 **Bajer z Bel-Air 2** (6, 7)
9.00 **Prawo Agaty 5** (12)
10.00 **Pełniejsza chata** (2, 3)
11.05 **Teraz albo nigdy!** (2, 3)
13.10 **Bajer z Bel-Air 2** (6-9)
15.10 **Pełniejsza chata** (2-5)
17.25 **Psy i koty 3: Łapa w łapę** FILM – komedia sens., USA 2020
19.00 **Superman 2: Wersja** FILM **reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
22.00 **Wywiad z wampirem** FILM – horror, USA 1994
0.20 **Wzgórze Rozdartych** FILM **Serc** – dramat sensacyjny, USA 1986
2.55 **Wrogie niebo 4** (2, 3) – s.f.
4.45 **4 Blocks** (6) – krym., Niem.
5.50 **Laboratorium Dextera** (1) – serial animowany, USA

## ALE KINO+

9.20 **Przybieżeli**
10.00 **Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2** (1, 2) – krym.
12.20 **Karen Pirie 2** (2) – krym.
14.20 **41 dni nadziei** – dramat FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
16.25 **Storm** – dramat FILM psycholog., Norwegia 2022
18.15 **Karen Pirie 2** (3) – krym.
20.10 **Ostatnie wielkie dzieło** FILM – dramat obycz., USA 2019
22.30 **Prosta sprawa** (5, 6-ost.)
1.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
2.15 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (1) – serial krym.
3.15 **Żużel** – film obyczajowy, FILM Polska 2020
5.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.
5.10 **Belfer 3** (7) – serial krym.

## CANAL+ FILM

13.25 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
14.50 **Riefenstahl** – film dokum.
16.50 **L.A.R.P. Miłość, trolle** FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
18.20 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Ballerina. Z uniwersum** FILM **Johna Wicka** – thriller, USA/Węgry 2025, wyk. Ana de Armas
22.00 **The Killer** – thriller, FILM USA/Kanada/Korea Południowa 2024
0.00 **Sprzątaczka** – film FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
1.40 **Utrata równowagi** – dramat psycholog., Pol. 2024

## SCI FI

6.00 **Prométhée** (4)
7.00 **The Ark 2** (6-8) – serial s.f.
9.45 **Medium 4** (9, 10) – krym.
11.30 **SurrealEstate 2** (9, 10)
13.20 **Przygody Merlina 3** (13)
14.20 **Przygody Merlina 4** (1)
15.20 **Medium 4** (11, 12) – krym.
17.10 **SurrealEstate 3** (1, 2) – serial grozy, Kanada 2025
19.00 **Przygody Merlina 4** (2, 3)
21.00 **Zakazane królestwo** FILM – przyg., USA/Chiny 2008
23.05 **Bibliotekarz 2:** FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
1.00 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
3.10 **SurrealEstate 3** (1, 2)

## PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 19** (6) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (12) – serial animowany
10.55 **Krokodyl Dundee** – kom. FILM przyg., Australia 1986
13.00 **Czarodziejki 2** (21, 22)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (13) – serial animowany
15.30 **Wredne dziewczyny** FILM – komedia, USA/Kan. 2004
17.30 **G.I. Joe: Czas Kobry** – film FILM sens., USA/Czechy 2009
20.00 **Tomb Raider** – film FILM przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
22.30 **Lodowy szlak** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2021
0.30 **Uśmiechnij się** – horror, FILM USA 2022, wyk. Sosie Bacon

## FX

7.00 **Kości** (6, 7) – serial krym.
9.00 **Skymed 3** (7) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19, 20)
13.45 **Agenci NCIS** (21, 22)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (9, 10) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (5)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
22.00 **The Hunting Party** (7)
22.55 **Z archiwum X** (10) – s.f.
23.50 **Szklana pułapka 3** – film FILM sensacyjny, USA 1995
2.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA

## FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3) – krym.
10.20 **Panna Marple:** FILM **Tajemnica rezydencji Chimneys** – film krym., Wielka Brytania/USA 2010
12.15 **Hudson i Rex 5** (15, 16)
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 4** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
18.55 **Poirot** (9) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Wichry namiętności** FILM – melodramat, USA 1994
22.45 **Przekręt** – komedia sens., FILM Wielka Brytania/USA 2000
0.55 **Wściekły pies** – film FILM sensacyjny, USA 2017

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
10.50 **Naruto 4** (26) – serial anime
11.20 **Naruto 5** (1, 2) – anime, Jap.
12.20 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
14.30 **Naruto 4** (23-25) – anime
16.00 **Making of CANAL+**
16.15 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5, 6) – dok., Niem.
18.15 **13 posterunek 2** (28-30)
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (7, 8) – serial fantasy, USA
21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Maria Antonina 2** (5, 6)
23.50 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (2, 3) – serial krym., Polska
1.40 **Blizna** (1, 2) – serial sens.
3.45 **Hollywood Buzz** – mag.

## CANAL+ 360

13.10 **8 wspaniałych** (7) – dok.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (6) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii 2** (2)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (8)
16.55 **W trasie z Normanem Reedusem** (3) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (4) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (5) – serial dok.
20.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (6)
21.55 **Na krawędzi możliwości** (3, 4) – serial dokumentalny
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (6) – serial dokumentalny, USA

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji  – tylko dla dorosłych

## TLC

9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
11.00 **Jay i Pamela 2** (3)
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7** (7) – reality show, 2026
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4** (4, 5)
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi 10:** Mark – dok.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (14) – pr. rozr., USA 2019

20.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
21.00 **Wiza na miłość 12** (14)
23.00 **Koleżanki na zabój 2**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
2.00 **Wiza na miłość 12** (14)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**

## POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (100-105)
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (14) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (35, 36) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (41, 42) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (21) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (126) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (16)
18.00 **Nasz nowy dom** (330, 331) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (67)

21.05 **Więzienie kobiet** (140, 141) – serial dokum.
22.05 **Miłość z internetu** (1, 2) – serial dokum., Pol. 2022
23.00 **Gry małżeńskie** (142, 143) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (38-41) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (95-97) – serial paradokumentalny, Polska

## TVN STYLE

5.25 **Ach, ten ślub!** (9) – program rozrywk., Pol.
6.15 **Anatomia piękna 2** (9) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Ugotowani** (2, 3) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (6, 5) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8, 1) – reality show, Polska
17.05 **Magda gotuje internet** (5) – magazyn kulinarny
17.40 **Kuchenne rewolucje** (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2018

19.50 **Kuchenne rewolucje** (12) – pr. rozr., Pol. 2025
20.50 **Jestem z Polski** (1, 3) – serial dokum., Pol. 2022
22.50 **Hotel Paradise 13** (3)
23.45 **Mroczne sekrety małżeńskie** (1) – dok.
0.50 **Pani gadżet erotycznie** (7) ▣ – mag. poradnikowy
1.20 **Zawodowa Anka** (7)

## DISCOVERY CHANNEL

10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Gorączka złota 16** (2)
12.00 **Przemytnicy: na morzu**
13.00 **Wyzwanie: przetrwanie** (5)
14.00 **Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności**
15.00 **Złomowisko PL 8** (12)
16.00 **Awantura o furę**
17.00 **Od samochodu do domu 3** (1)
18.00 **Polscy truckersi** (7)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 6**
21.00 **Nic do zgłoszenia** (3)

22.00 **Od samochodu do domu 3** (2)
23.00 Premiera: **Awantura o furę**: Subaru Impreza; Bugatti T35
0.00 **Hazardziści 2**: Fiasko festiwalu Fyre
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**
2.00 **Eurotruckersi** (5)
3.00 **Łowcy staroci 12**: Belgia

## TVP HISTORIA (DVB-T2)

6.45 **Był taki dzień** – fel., Pol.
6.55 **Było, nie minęło...**
8.50 **1920. Wojna i miłość** (13-ost.) – hist., Pol. 2010
9.40 **Ex Libris** – magazyn
10.15 **Sierpień** – film dok., Pol.
10.55 **Zalana dolina** – film dok.
12.00 **Magiczny Adriatyk** (3): Od Ravenny po Vasto
13.00 **Zabójcza nauka 2** (6) – serial dokum., Kan. 2024
14.05 **Dom** (1) – serial obyczajowy, Polska 1980, wyk. Tomasz Borkowy, Jolanta Żółkowska
15.40 **Sensacje XX wieku** – program historyczny

18.00 **Wojenne dziewczyny** (1) – serial hist., Pol. 2016
19.00 **Gdzie jest Porozumienie Gdańskie?** – dok.
19.45 **Powstanie Warszawskie...** (31)
20.00 **Trzeci oficer** (12) – sens.
20.55 **Tajemnice szpiegów...**
21.55 **II wojna światowa...** (8)
23.05 **Sensacje XX wieku**

## FOKUS TV (DVB-T2)

9.00 **Starożytni kosmici** (8)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (34, 35) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (21) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (6, 7)
14.00 **Kroniki Hitlera** (10)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (8)
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (1, 2) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (38, 39) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (23)
21.00 **Wojna widziana z powietrza** (5) – dok.

22.00 **Ostatni bastion Hitlera 5** (3, 4) – serial dokumentalny, Kan. 2022
0.00 **Starożytni kosmici** (8) – serial dokumentalny, USA 2012-2013
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (34-37) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – magazyn wędkarski

## METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (64)
8.30 **Szpital** (862, 863) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (431, 432)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (8)
13.30 **Brzydula** (107, 108) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (13)
15.50 **Magda M. 2** (14) – obycz.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
19.00 **Kartoteka 6** (7, 8) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (11, 12) – krym.
23.15 **Hannibal** (7) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.20 **Szpital** (843) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (616) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (6)

## ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 2** (18, 19)
10.00 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – serial sens., Niemcy
12.05 **Tajemnice szpiegów wojny** – serial dokum.
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (21) – serial kryminalny
19.00 **FBI 5** (1) – serial kryminalny
20.00 **Kobra – oddział specjalny** (7) – serial sensacyjny, Niemcy
23.00 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
0.10 **Magia nagości. Norwegia 2** – pr. rozrywk.
1.00 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
2.05 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.20 **I love kabaret EXTRA**

## FOOD NETWORK

11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 5** – pr. rozr.
12.05 **10 zadań specjalnych Michela Morana 6** – pr. rozr.
13.15 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.15 **Akcja: Restauracja! 19**
15.15 **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Toskański turniej smaku**
18.50 **Harry Potter: Magiczne wypieki** – reality show
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Co jest w lodówce**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.
23.55 **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
1.25 **Jedzenie w trasie** – mag.

## DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
6.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Pomoc drogowa na Alasce** – film dokum.
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu:** Tajna wojna kosmiczna CIA; Zamach na Armstronga – serial dok.
23.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
4.00 **Podziemne sekrety**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Na granicy wytrzymałości**
12.00 **Era supertransportu**
15.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Neuschwanstein: Zamek tajemnic** – film dok., Niem.
18.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Wątpliwości – dok.
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny

## BBC EARTH

12.15 **Missisippi z Nickiem Knowlesem** (2) – film dok.
13.15 **Najwspanialsze rzeki świata 2** (1) – dok., Wlk. Bryt.
14.25 **W okowach mrozu 7** – dok.
16.30 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
17.35 **Najwspanialsze rzeki świata 2** (1) – dok., Wlk. Bryt.
18.45 **Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem** – serial dokumentalny
19.45 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 7** – dok.
22.55 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
0.00 **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.

## WP (DVB-T)

12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4:** Elana & Brian
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
18.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5**
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Pogromca tajemnic** – dok.
21.00 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**

## NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (4, 9) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 5** (3, 4) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (423, 424) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 4** (60-65) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (1) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (48, 49, 51)
21.00 **Zdrady** (46) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (80, 81, 93) – 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 **Widok, na który cię stać**
11.00 **Usterka 11** (12, 13) – serial fabularno-dokumentalny
12.30 **Wymarzony dom w 100 dni 6** – program rozrywkowy
14.25 **Mieszkanie na miarę**
15.20 **Mieszkanie na miarę 2**
16.25 **Polowanie na ogród 8**
18.05 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.00 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.00 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.25 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7**
0.40 **Usterka 11** (9) – fab.-dok.
1.25 **Kupujemy dom na plaży 25** – serial dokum.

## TRAVEL CHANNEL

6.00 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
12.15 **Budowa na końcu świata**
14.15 **Człowiek kontra jedzenie**
14.50 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
16.55 **Dorwać komandosa** – dok.
18.55 **Szokujące potrawy** – dok.
21.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.50 **Budowa na końcu świata** – serial dokumentalny
2.45 **Dorwać komandosa** – dok.
4.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Silni wbrew naturze**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
13.00 **Dzika Alaska** – film dokum.
14.00 **Kraina piesków preriowych**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Dziki Wietnam**
17.00 **Królestwo niedźwiedzi polarnych:** Północny klan
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Galapagos
19.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski** (1) – film dokum., USA
20.00 **Najgroźniejsze węże świata:** Ameryki – serial dok.
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Nadciąga wielka woda**

## POLSAT VIASAT HISTORY

13.05 **Maria Stuart: listy pisane szyfrem** – film dokumentalny
14.15 **Tajemnice królowej Wiktorii** – film dokumentalny
15.30 **Sisi: zabójstwo cesarzowej** – film dokum.
16.30 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dokum.
17.35 **Podziemna armia** – dok.
18.40 **Starożytna apokalipsa**
19.50 **1776: niepodległość USA:** Rewolucjoniści z przypadku
21.00 **Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.
22.00 **Majowie: wojna pięciu królestw**
23.05 **Nazistowskie pola śmierci** – film dokum.

## CANAL+ KUCHNIA

14.40 **U sąsiadów w kuchni 13**
15.45 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
19.25 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
19.50 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.20 **Gotuj taniej z Jamiem**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
22.05 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
23.50 **David w Europie 5**
0.45 **Top Chef 20** – reality show

## CANAL+ DOMO HD

13.05 **Pogromcy bałaganu 3**
14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
15.55 **Meblokreacje 2** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16** – magazyn poradnikowy
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
23.05 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia**

## SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (394-397) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (488, 489, 574, 575) – kom.
19.55 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Biali nie potrafią skakać** FILM – komedia, USA 2023
23.10 **Venom 2: Carnage** FILM – film s.f., USA/Chiny 2021
1.10 **Świat według Kiepskich** (455-459) – serial kom., Polska

## TVP KOBIETA (DVB-T2)

12.45 **Przepis dnia 4** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (600)
13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 9** (115, 116)
17.25 **Sekrety dzikich kwiatów**
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (350)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (331)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (307) – serial obycz.
22.30 **Wielkie oczy** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2014
0.20 **Idealny rocznik** – film dok.

## PLANETE+

14.45 **Wiatr. Niewidzialna siła**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 14** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 10**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry 10** – dok.
18.40 **Polska z góry: Blokowiska**
19.10 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.45 **Zaginiona świątynia Artemidy** – film dokumentalny
20.50 **Jak budowano Watykan. Sekrety świętego miasta** – film dokumentalny
22.00 **Legendarne bitwy 2** – dok.
23.00 **Ekskluzywna szkoła dla lokajów** – serial dokum.

## TVP DOKUMENT

13.40 **Ivohiboro – zapomniany las** – film dokumentalny, Fr.
14.45 **Kalendarz przyrody**
15.40 **Marzenie Leonarda. Sekrety latania** – film dok.
16.50 **Magiczny Adriatyk**
17.55 **Sanatorium miłości 2**
18.50 **Anna. Szczęśliwa i pogodzona** – film dokum.
20.00 **Kto rządzi światem?:** Kto rządzi światową energią?
21.05 **Dusza zaklęta w fortepianie** – film dokum.
22.20 **Niebezpieczne drogi**
23.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn


▶ – godzina zakończenia programu ▣ – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT (DVB-T2)

8.40 **Lekkoatletyka:** ISTAF Berlin 2026
10.40 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Niemcy
12.40 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Arka Gdynia – Polonia Bytom
14.45 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Górnik Łęczna – Rekord Bielsko-Biała
16.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski
18.55 **Retransmisja**
21.00 **Magazyn**

21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Włochy – Serbia
1.25 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
3.20 **Sporty walki:** Oktagon 90 w Berlinie

## EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 9. etap: Villajoyosa – Alto de Aitana
8.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej
10.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
12.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 9. etap
13.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
15.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
17.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**

19.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
0.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 **(live)** Polki w poprzednich mistrzostwach Europy dotarły do ćwierćfinału.

17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
1.00 **Boks**

## TVP ABC (DVB-T2)

10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**

16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings: Przygody Superlotków**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Dino Kumple**
19.45 **Wegezaury**

## MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 3**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
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 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**

## 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** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**

20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.25 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.45 **Nowa Maja w ogrodzie**

## CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice
13.30 **Sport+**
14.40 **Liga+ Extra**
16.45 **Wysoki Pressing**
18.20 **Sport+**
19.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Getafe CF **(live)**
21.35 **Jej Wysokość Premier League**
23.05 **Ekstraklasa po godzinach**
0.10 **Ekstrapaka**
1.20 **Ligomistrzowe historie** (1)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia Białystok

## EUROSPORT 2

10.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Sydney
12.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
13.30 **Kolarstwo kobiet:** Classic Lorient Agglomération
15.00 **Kolarstwo:** Bretagne Classic
16.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
10.30 **Siatkówka plażowa:** X Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w Przemyślu
11.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
13.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
15.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
17.00 **Magazyn ligi holenderskiej**
17.50 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
20.20 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału
1.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 3**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
13.50 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
14.20 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**

## TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
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**
15.19 **Polly Pocket 6**

## TVP INFO (DVB-T2)

15.30 **Serwis Info Dzień**
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**
19.30 **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 **Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
12.45 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
17.15 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
19.30 **Jej Wysokość Premier League** – magazyn piłkarski
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków

## ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – Venezia FC
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
14.00 **Formuła 1:** GP Holandii
16.00 **Bundesliga Clubs**
16.25 **Ligue1** (2)
17.05 **Bundesliga** (1)
17.45 **Serie A** (2)
18.25 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Lecce – AS Roma **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Bologna **(live)**
23.00 **Eleven Top Goals**
0.00 **GP Confidential**
0.40 **Eleven Gol**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – Venezia FC

## POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
8.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
15.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC
17.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
20.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
22.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa 4**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 3**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.20 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.40 **Rogata ekipa 4**
15.10 **Zwierzęce zagadki**
16.30 **Dora 5**

## DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
10.40 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **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**
16.30 **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**
2.40 **Wydarzenia wieczorne**

## CANAL+ SPORT 5

8.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
10.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce
13.15 **Klich. Poza schematem** (2)
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce
17.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
18.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Malaga CF
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.00 **Strongman**
0.15 **Jej Wysokość Premier League**

## ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus – Parma Calcio 1913
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart
18.00 **Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**
18.25 **Ligue 1 Show** (2)
19.00 **GP Confidential**
19.40 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Benfica – GD Estoril Praia **(live)**
22.00 **Ligue 1** (2)
22.40 **Serie A** (2)
23.20 **Bundesliga** (1)

## 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** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Siły specjalne – Polska**
1.00 **Kołowrotek**
4.05 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Naprawy nie do naprawy**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Nauka jazdy**

## 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: Anioł stróż** – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2016
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Jeden doktor i trzy kobiety** – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2016
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

## TV TRWAM (DVB-T2)

19.00 **Moja parafia**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
23.10 **Leśni mocarze** – film dokumentalny, Polska 2020

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

Loda Niemirzanka się doczekała – zagrała temperamentną osóbkę.

W „Ada! To nie wypada!" zagrał również jeden z najlepszych polskich przedwojennych aktorów – Kazimierz Junosza-Stępowski.

W rolę przystojniaka, czyli Freda Orzelskiego, wcielił się Aleksander Żabczyński.

W starym kinie

ADA! TO NIE WYPADA!

# W ogóle się nie starzeje!

**19 listopada minie 90 lat od premiery tego kultowego filmu – komedii, której dialogi bawią do dziś, a niektóre powiedzenia, choćby sam tytuł czy „cud, miód, ultramaryna", na stałe weszły do naszego języka.**

**ADA! TO NIE WYPADA!**
**WT 1.09 godz. 10.30**
**TVP KULTURA**

Choć nie znamy konkretnych liczb, dzieło Konrada Toma najpewniej odniosło spory sukces komercyjny. Może o tym świadczyć fakt, że wkrótce potem Michał Waszyński zaprosił dokładnie tę samą trójkę odtwórców głównych bohaterów – Lodę Niemirzankę, Antoniego Fertnera i Aleksandra Żabczyńskiego – do udziału w swojej produkcji „Będzie lepiej". Film przypadł do gustu również krytykom, o czym mówią recenzje. „Z prawdziwą przyjemnością stwierdzamy fakt znacznej poprawy naszej produkcji. Wiadomym znakiem tej poprawy jest film »Ada! To nie wypada!«, który śmiało można nazwać najlepszą polską komedią obecnego sezonu" – pisano w 9. numerze „Kuriera Filmowego" z 1936 roku.

Rola Ady Dziewanowskiej, pełnej wigoru dwudziestokilkulatki nieprzejmującej się konwenansami, była bez wątpienia spełnieniem marzeń Lody Niemirzanki. Wszak w krótkim wywiadzie dla „Kina" z 7 lutego 1932 roku mówiła: „Chciałabym strasznie zagrać coś wesołego i »temperamentnego«…".

## Pomogły piękne stroje

Trzeba przyznać, iż daną jej szansę w pełni wykorzystała. Oczywiście spora w tym zasługa partnerujących jej mistrzów komedii, z Antonim Fertnerem i Kazimierzem Krukowskim na czele. Ale sama też udowodniła, że nie boi się nawet najbardziej karkołomnych scen, takich jak łażenie po drzewach czy pokonywanie wysokiego płotu.

Kiedy jednak wymagała tego sytuacja, Ada przeistaczała się z „chłopaczary" w piękną kobietę. Tę metamorfozę ułatwiały piękne stroje. O suknie noszone w filmie zarówno przez Lodę Niemirzankę, jak i Mirę Zimińską grającą primadonnę Irę Roletti zadbał słynny wówczas salon krawiecki mieszczący się w domu mody „Villars", którego właścicielem był Józef Szpigiel. Natomiast najmodniejsze nakrycia głowy powstały w pracowni kapeluszy Parisette przy ulicy Nowogrodzkiej 18, którą prowadziła znana i ceniona modystka Zofia Witkowska.

## Kraków w stolicy

Choć akcja filmu rozgrywa się w Krakowie, większość zdjęć plenerowych i we wnętrzach powstała w Warszawie oraz w jej okolicach. I tak np. dom rodzinny Dziwanowskich „zagrał" dwór w Małej Wsi – swoją drogą to tu po wojnie kręcono m.in. „Trędowatą" i „Widziadło". Niestety, ówczesny sprzęt filmowy nie był na tyle czuły, by rejestrować nim sceny w autentycznych, pałacowych wnętrzach. Dlatego też budowano je w warszawskim, odpowiednio doświetlonym atelier.

Właściwie jedyną krakowską lokacją jest otoczenie Kawiarni Teatralnej. Jej wnętrze, które powstało w warszawskiej hali filmowej, w niczym nie przypominało tego prawdziwego – zamiast secesji królowała w nim nowoczesność. Uważni widzowie na pewno też zauważyli, że krakowskie ulice zastąpiły te stołeczne – jednym z dowodów na to są specyficzne warszawskie latarnie, tzw. pastorały.

Najważniejsze jednak, że film do dziś ogląda się znakomicie. Bo dobrze wymyślona i brawurowo zagrana komedia pomyłek zawsze jest w cenie – nawet jeśli świat, w którym się rozgrywa, już na zawsze zniknął…

**HANNA MIŁKOWSKA**



FOT. Narodowe Archiwum Cyfrowe, Filmoteka Narodowa (2)

Na faktach

Szpilman stracił w getcie bliskich.

Wilm pomaga pianiście.

PIANISTA

# Cudem ocalony

**PIANISTA WT 1.09 godz. 22.05 TVP 1**

Przed nami przejmująca, oparta na faktach historia wybitnego pianisty Władysława Szpilmana (Adrien Brody), który po utracie rodziny walczy o przetrwanie w ruinach ogarniętej wojną Warszawy. Nieoczekiwanie pomaga mu Wilm Hosenfeld (Thomas Kretschmann). Ten niemiecki oficer istniał naprawdę – po II wojnie światowej trafił do sowieckiej niewoli i zmarł w 1952 roku. Brody miał zaledwie 29 lat, gdy za rolę w filmie Romana Polańskiego zdobył Oscara w kategorii „najlepszy aktor" – nikt wcześniej nie otrzymał tej nagrody w tak młodym wieku. Przyznaje, że praca na planie w Polsce była jednym z najbardziej przełomowych doświadczeń w jego życiu. **MAM**

GOŁĄB I JEGO KRZĄTANINA

# Ptak z miasta

**GOŁĄB I JEGO KRZĄTANINA WT 1.09 godz. 12.55 TVP 1**

Gołębie to stały element miejskiego krajobrazu na całym świecie. Szacuje się, że na Ziemi żyje ich około 400 milionów, a ich liczba stale rośnie. Choć czasami nazywa się je pogardliwie „latającymi szczurami", w rzeczywistości są sprytne, świetnie orientują się w terenie i potrafią pokonywać długie dystanse. Tworzą pary na całe życie, potrafią zapamiętywać miejsca, rozpoznawać ludzkie twarze, a nawet proste znaki i słowa. Dokument zagląda do ich świata i pokazuje, jak wygląda jeden dzień z życia gołębi w Londynie i Nowym Jorku. Poznajemy trzech ptasich bohaterów: ich loty nad ulicami, walkę o pożywienie i spotkania z ludźmi. **MP**

Gołąb to wyjątkowo miejski ptak. I jeden z najbardziej inteligentnych.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ścierka na kijku | | fatamorgana | | zdrowy z marchewki | | reguła, zasada | | zwierzę karmiące młode mlekiem | | rodzinny teleturniej | wygładza stopy | | ziele z rodziny bobowatych | | jadalnia mata |
| | | | | | | | 1 | | | dawny odsiewacz mąki | | | | | |
| Maja ..., „Bilans kwartalny" | | | | duży rozmiar | | prawy dopływ Jeniseju | | milczek | | | | | warunki pogodowe | | złotousty |
| czarny listek na asie / ożywia ciało | | | ... Fox, aktorka | ... Ostrowska, „Ranczo" | | | | | | gra w karty | | 6 | | | |
| brat Kosmy | | | | | | 4 | zbiera się na dnie naczynia | Bruce ..., „Wejście smoka" | | | | kobieta | | z Samotraki | |
| | | | | | pustynia w Azji | | | | | żart, drwina | | | | | |
| spieczony popiół | | grał kapitana Sowę | | | | | 5 | miękka tkanina | | | | | | | |
| | 2 | | | | kolarski wyścig | | | | | do wyrobu cholewek | | | 3 | | |
| pękate naczynie | | skok na bank | | | | | | sędzia sportowy | | | | | | | |

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVP (2), Adobe Stock

## TVP 1 DVB-T2

**4.35 Splątane losy** (34) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**5.25 Akacjowa 38** (929) – telenowela, Hiszpania 2018
**6.30 I Choose Poland** (16) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
**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 Noce i dnie** (8): Czas miłości i czas śmierci – serial obyczajowy, Polska 1977
**9.15 Ranczo 10** (123) – serial obyczajowy, Polska 2016
**10.10 Komisarz Alex 24** (306): Wypadek – serial kryminalny, Polska 2025
**11.05 Ojciec Mateusz 19** (249): Mróz – serial kryminalny, Polska 2018
**12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
**12.30 Agropogoda**
**12.40 Magazyn rolniczy**
**12.55** Natura w Jedynce: **Gołąb i jego krzątanina** – film dokumentalny, Austria 2025, reż. Nigel Pope (patrz obok)
**14.00 Splątane losy** (35) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**15.10 Pogoda Info**
**15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
**16.00 Dziedzictwo** (1019) – serial obyczajowy, Turcja 2020
**17.00 Teleexpress, Pogoda**
**17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
**18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
**18.25 Akacjowa 38** (946) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
**20.10 Sport, Pogoda**
**20.30 07 zgłoś się** (19): Zamknąć za sobą drzwi – serial kryminalny, Polska 1987
**22.05 Pianista** – dramat wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002, reż. Roman Polański, wyk. Adrien Brody, Thomas Kretschmann, Frank Finlay, Maureen Lipman (patrz obok)
**0.40 Film dokumentalny**
**1.45 Jasminum** – film obyczajowy, Polska 2006, reż. Jan Jakub Kolski
**3.40 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
**4.00 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
**4.20 Reporterzy** – magazyn reporterów
**4.30 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.50

**12.55 DOKUMENT**
**Gołąb i jego krzątanina**
Opowieść o ptakach uważanych za część miejskiego życia. Są one wybitnymi nawigatorami i sportowcami, cechują się doskonałą pamięcią i potrafią rozpoznawać proste słowa. Widzowie poznają sekrety trzech przedstawicieli gatunku. **65 min**

**18.25 TELENOWELA**
**Akacjowa 38** (946)
Antonito ryzykuje życie, starając się odzyskać cenny wynalazek. Tymczasem don Ramon z listu od złodziei dowiaduje się, że żądają oni nagrody za zwrot patentu. Okazuje się, że rozstanie Blanki (Elena González, zdj.) z Diegiem jest tylko podstępem mającym przekonać Samuela, że może zaufać żonie. **65 min**

**22.05 DRAMAT**
**Pianista**
Rok 1939, Warszawa. Rodzina Władysława Szpilmana (Adrien Brody, zdj.) trafia do getta. Tylko jemu udaje się uniknąć wywózki do obozu zagłady. Po powstaniu artysta ukrywa się w ruinach miasta. **155 min**

## TVP 2 DVB-T2

**4.35 Na dobre i na złe** (926): Cena błędu – serial obyczajowy, Polska 2024
**5.35 M jak miłość** (1828) – serial obyczajowy, Polska 2024
**6.25 Bieg pamięci Aleksandra Prokopiuka** – reportaż, Polska 2026
**6.55 Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
**7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
**7.55 Pytanie na śniadanie**
**11.30 Rodzinka.pl** (90, 91): To miłość; Kobiety górą – serial komediowy, Polska 2013
**12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**13.15 Panna młoda** (185) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
**14.35 Na sygnale** (910) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
**15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (467) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 María Antonia wyznaje Cruz, że Alonso zażądał, by opuściła La Promesę. Rómulo w porę powstrzymuje Lopego, który chce wymknąć się z pałacu. Tymczasem Jos Juan obarcza Curra winą za śmierć Paca. Konflikt narasta. **55 min**
**16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**16.35 Familiada** – teleturniej
**17.20 Panna młoda** (186) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan wypytuje Fadime o Meliha, próbując zdobyć cenne informacje, które mogą mu się przydać. Hancer stara się opanować emocje Sili i nie dopuścić do kolejnego wybuchu. Zabiera dziewczynę ze sobą do pracy, żeby mieć ją ciągle na oku. **55 min**
**18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
**18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
**19.25 Barwy szczęścia** (3387) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.05 Barwy szczęścia** (3388) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
**20.35 Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
**20.45 M jak miłość** (1936) – serial obyczajowy, Polska 2026
**21.45 Na sygnale** (911, 912) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
**22.45 Berlin Ku'damm 63** (17) – serial obyczajowy, Niemcy 2021 (patrz obok)
**23.40 PitBull 3** (29) – serial sensacyjny, Polska 2008
**0.35 Karol, władca Hiszpanii** (28-ost.) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
**1.35 W cieniu śmierci** (11) – krym., Finlandia/Niemcy/Fr.
**2.35 Luftwaffe '39: Zbrodnia nieukarana** – film dok., Pol.
**3.30 Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.20

**20.05 OBYCZAJOWY**
**Barwy szczęścia** (3388)
Justin przekonuje Olę (Michalina Robakiewicz, zdj.), że jest niewinny. Sądzi, że spreparowane nagranie to sprawka Karoliny. Dziewczyna nie wierzy w wyjaśnienia i zaczyna się pakować. Ignoruje słowa Oliwki (Wiktoria Gąsiewska, zdj.), która broni przyjaciela. **30 min**

**21.45 FAB.-DOKUM.**
**Na sygnale** (911, 912)
Alek (Adam Turczyk, zdj.) chce się przekonać, czy dzięki Wiesławie uwolnił się od uczuć do Britney. Kolejny dyżur spędza z byłą narzeczoną. Ratownicy ruszają do dwóch wypadków w skateparku. Jeden z poszkodowanych ma złamaną nogę. W karetce zaczyna się dusić – dochodzi do zatoru tłuszczowego. **60 min**

**22.45 OBYCZAJOWY**
**Berlin Ku'damm 63** (17)
Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) przeżywa śmierć Joachima. Wyrzuca sobie, że nie pomogła mu pokonać depresji. Caterina zwalnia Corteza, kończąc romans Helgi (Maria Ehrich, zdj.). **55 min**

## POLSAT DVB-T2

**4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
**5.25 Telezakupy TV Okazje**
**6.00 Nowy dzień** – pr. inf.
**9.10 Malanowski i partnerzy** (415): Wizyta z przeszłości – fab.-dok., Polska 2012
**9.40 Wypasiona kuchnia** (1) – pr. rozrywk., Polska 2026
**9.45 Malanowski i partnerzy** (416): Zaginiony komornik – fab.-dok., Polska 2012
**10.20 Dlaczego ja?** (1576, 1577) – serial paradokumentalny, Polska 2026
**12.20 Gliniarze. Śląsk** (1): Czas zapłaty – serial kryminalny, Polska 2026, wyk. Zbigniew Stryj, Agnieszka Wagner
**13.20 Gliniarze** (944, 945): Osiedlowe porachunki; Idealna kobieta – serial parado.k., Polska 2024
**15.30 Wydarzenia 24**
**15.50 Pogoda**
**15.55 Gliniarze** (1217): Wołanie o pomoc – serial paradokumentalny, Polska 2026 Były strażnik więzienny bierze pracowników restauracji oraz jej właścicielkę na zakładników. Twierdzi, że wrobiono go w handel narkotykami. To jedna z najtrudniejszych akcji w karierze Adama i Olgi. **60 min**
**16.55 Gliniarze. Śląsk** (2): Memento mori – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
**18.00 Pierwsza miłość** (4238) – serial obyczajowy, Polska 2026 Plotkarski portal publikuje złośliwy artykuł na temat Kingi. Tomek odkrywa, że to wina Jolki. Do We-Medu przybywają goście weselni z objawami zatrucia. Filip zostaje uwięziony w windzie. **50 min**
**18.50 Wydarzenia**
**19.15 Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
**19.25 Wypasiona kuchnia** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
**19.35 Sport, Pogoda**
**19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
**20.35 Marsjanin** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Jordania 2015, reż. Ridley Scott, wyk. Matt Damon, Jessica Chastain, Kristen Wiig, Jeff Daniels (patrz obok) Galaktyczna robinsonada w reżyserii twórcy „Łowcy androidów", nominowana do Oscara w siedmiu kategoriach. Połączono w niej humor z wątkami przygodowymi i fantastyką. Scenariusz oparto na wydanej również w Polsce książce Andy'ego Weira. **185 min**
**23.40 Szklana pułapka 2** – film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin, wyk. Bruce Willis, William Sadler, Bonnie Bedelia, William Atherton (patrz obok)
**2.10 Łzy słońca** – dramat wojenny, USA 2003, reż. Antoine Fuqua

**16.55 KRYMINALNY**
**Gliniarze Śląsk** (2)
Właścicielka domu pogrzebowego staje się celem ataku. Detektywi sądzą, że jest zastraszona i dlatego nie chce zgłaszać sprawy. Mimo tego rozpoczynają śledztwo. Wpadają na trop gangu Gruzinów. Do Marty (Adrianna Izydorczyk, zdj.) niespodziewanie przyjeżdża siostra. **65 min**

**20.35 FILM SF**
**Marsjanin**
Czerwoną Planetę nawiedza burza piaskowa. Członkowie ekspedycji muszą się ewakuować. Astronauta Mark Watney (Matt Damon, zdj.) zostaje ranny. Gdy odzyskuje przytomność, stwierdza, że jest na Marsie sam. Nie ma szans na ratunek, ponieważ uznano go za zmarłego. Podejmuje walkę o życie. **185 min**

**23.40 SENSACYJNY**
**Szklana pułapka 2**
Terroryści, którzy chcą uwolnić byłego dyktatora z Ameryki Łacińskiej, opanowują lotnisko w Waszyngtonie. McClane (Bruce Willis, zdj.), który czekał na przylot żony (Bonnie Bedelia, zdj.), staje do walki. **150 min**



▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN

DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1747) – serial paradokumentalny, Polska 2025
**6.50 Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)
**11.20 Doradca smaku** (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026
**11.30 Kuchenne rewolucje** (1, 12) – program rozrywkowy, Polska
**13.40 Ukryta prawda** (1598, 1599, 1750) – serial paradokumentalny, Polska
Ewa i Łukasz nie mogą pogodzić się z tym, że ich 19-letnia córka Nina, wykształcona muzycznie skrzypaczka, porzuca studia instrumentalne i przeprowadza się do starszego chłopaka. **190 min**
**16.50 Szpital św. Anny** (131) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia kobieta po zasłabnięciu z bardzo wysokim ciśnieniem. Domaga się obecności męża. Zachowanie mężczyzny budzi podejrzenia Kai. Daria proponuje Irenie wspólne zakupy dla dziecka. **65 min**
**17.55 Detektywi** (332) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
78-letnia kobieta prosi o pomoc śledczych, gdyż została napadnięta oraz porwano jej wnuczkę. W biurze zjawia się osoba podająca się za jej córkę. Katarzyna Kowalik nabiera podejrzeń. **65 min**
**19.00 Fakty**
**19.35 Sport**
**19.40 Raport US Open** (3) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.45 Pogoda**
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów (patrz obok)

7.45 MAGAZYN

**Dzień Dobry TVN**

Po wakacjach prowadzący, w tym Damian Michałowski i Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.), wracają z jesiennym sezonem lubianego programu. Znane widzom cykle zyskują bardziej dynamiczną formułę, a częstotliwość materiałów ma wynikać z bieżących trendów i tematów. **215 min**

19.55 MAGAZYN

**Uwaga!**

Ten sezon przynosi kolejne dziennikarskie śledztwa i interwencje, które ujawniają nadużycia oraz pomagają poszkodowanym. Program prowadzony jest m.in. przez Ryszarda Cebulę (zdj.). **20 min**

## TV PULS

DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 4** (19, 20): Krew i róże; Kula dla Crocketta – serial kryminalny, USA 1988
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (17, 18): Klient; Nadzieja – serial sensacyjny, Niemcy 2019
**10.00 Zaklinaczka duchów 4** (81) – serial fantasy, USA 2009
**11.00 Kotka** (20) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda idzie do Pabla. Zarzuca mu, że jest tchórzem. Mężczyzna oznajmia jej, że żeni się z Monicą. Cichy szuka Esmeraldy. Proponuje, że pomoże jej się odegrać na rodzinie Martinez Negrete. **60 min**
**12.00 Nie igraj z aniołem** (151) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy uważa, że prawdopodobnie nigdy nie zdoła wybaczyć byłemu mężowi. Onelia poznaje Anę Julię. Dziewczyna nie wzbudza jej zaufania. Juan Miguel informuje Anę Julię o swoim wyjeździe. **60 min**
**13.00 Wspaniałe stulecie** (85) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00 Kurierzy 2** (70) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (722, 723) – serial obyczajowy, Polska 2024
**17.00 Kurierzy 2** (71) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Podczas rozwożenia przesyłek Roman natyka się na zapłakanego dwunastolatka, Remika. Chłopiec twierdzi, że tata wyznaczył mu zadanie. Zdenerwowany kurier postanawia zająć się chłopcem. **60 min**
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1010, 1011) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.00 KOM. SENS.

**Godziny szczytu 3**

Han (Tzi Ma), ambasador Chin, wypowiada wojnę triadzie. Zostaje postrzelony przez chińskiego gangstera. Dochodzenie prowadzą Lee (Jackie Chan, zdj.) i Carter (Chris Tucker, zdj.). Trop wiedzie do Paryża. Tam spotykają tajemniczą Genevieve, która zna nazwiska przywódców triady. **115 min**

21.55 SENSACYJNY

**Zawrotna prędkość**

Złodzieje aut dostają ofertę nie do odrzucenia. **115 min**

## TVN 7

DVB T2

**5.20 Ten moment** (32) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55 Szkoła** (415-417) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**8.45 Ukryta prawda** (1375, 1519, 1520) – serial paradokumentalny, Polska
**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (652-654) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
**13.55 Kryminalni** (1): Diamenty Cichego – serial kryminalny, Polska 2006 (patrz obok)
**15.00 Szpital** (856, 857) – serial paradokumentalny, Polska 2018
**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (544) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
19-letnia Hanna Marczak jest oskarżona o uwięzienie Bartosza Lipowskiego, którego poznała podczas pielgrzymki do Częstochowy. Podstępnie zwabiła go do siebie i zamknęła na klucz w piwnicy. Pokrzywdzony spędził tam dziesięć dni. **60 min**
**18.00 SOS Ekipy w akcji** (55) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci reagują w sprawie bójki nastolatek. Odkrywają dramat uczennic jednej z warszawskich szkół. Inni funkcjonariusze interweniują podczas kłótni między personelem restauracji a klientką. W jednej z podwarszawskich wsi płonie barak. **60 min**
**19.00 Młode gliny** (12) – serial kryminalny, Polska 2026
Biznesmen zostaje celowo raniony podczas próby układów walk rycerskich. Umiera w szpitalu. Podejrzenie pada na bibliotekarza. Wcześniej między mężczyznami doszło do kłótni. **60 min**

13.55 KRYMINALNY

**Kryminalni** (1)

Zawada i jego zespół poszukują uprowadzonego Krzysia, synka policjanta Marka Brodeckiego (Maciej Zakościelny, zdj.). Porywacz grozi, że jeżeli policjant nie będzie postępował według jego wskazówek, straci dziecko. Funkcjonariusz zmuszony jest złamać prawo. **65 min**

21.00 SENSACYJNY

**Wydział pościgowy**

Niesłusznie skazany za podwójne zabójstwo Mark Sheridan (Wesley Snipes) ucieka w drodze do więzienia. Schwytać go próbuje szeryf Gerard (Tommy Lee Jones, zdj.). **165 min**

REKLAMA

TV puls OGLĄDAJ! NOWE ODCINKI LOMBARD ŻYCIE POD ZASTAW PN–PT 19:00

**20.15 Na Wspólnej** (4269) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
**21.30 Kuba Wojewódzki** (1) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
**22.45 Kac Vegas 3** – komedia, USA 2013, reż. Todd Phillips (FILM)
Weterani szalonych wieczorów kawalerskich wiozą kolegę na terapię. Wikłają się w mafijne porachunki. **120 min**
**0.45 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
**1.25 Uwaga!** – magazyn reporterów
**1.45 Młode gliny** (5) – serial kryminalny, Polska 2026
**2.50 Wallander 3** (6) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014
**4.50 Nauka jazdy 5** (20) – program rozrywk., Pol. 2022

21.30 TALK-SHOW

**Kuba Wojewódzki** (1)

W kolejnej odsłonie programu dziennikarz siada naprzeciw nowych gości i konfrontuje ich z ciętymi ripostami oraz pytaniami, które wytrącają z równowagi i burzą każdy scenariusz. **75 min**

**20.00 Godziny szczytu 3** (FILM) – komedia sensacyjna, USA/Niemcy 2007, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, Max von Sydow, Yvan Attal (patrz obok)
**21.55 Zawrotna prędkość** – film sensacyjny, Belgia/Francja/USA 2017, reż. Antonio Negret, wyk. Scott Eastwood, Freddie Thorp, Ana de Armas, Gaia Weiss (patrz obok) (FILM)
**23.50 Porwany** – film sensacyjny, USA 2017, reż. Luis Prieto, wyk. Halle Berry, Chris McGinn, Lew Temple, Jason George (patrz obok) (FILM)
**1.55 Dzielnica strachu 10** (463): Niewdzięczna matka – serial kryminalny, Polska 2025-2026
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1006) – serial obyczajowy, Polska 2026
**4.00 Zobacz to!**

23.50 SENSACYJNY

**Porwany**

Zamaskowani bandyci uprowadzają czteroletniego Frankiego podczas zabawy w wesołym miasteczku. Matka chłopca, Karla Dyson (Halle Berry, zdj.), rusza w szaleńczy pościg za porywaczami. **125 min**

**20.00 Hotel Paradise 13** (4) – reality show, Polska 2026
**21.00 Wydział pościgowy** (FILM) – film sensacyjny, USA 1998, reż. Stuart Baird, wyk. Tommy Lee Jones, Wesley Snipes, Robert Downey Jr., Joe Pantoliano (patrz obok)
**23.45 Coś jest nie tak z dzieciakami** (FILM) – horror, USA 2023, reż. Roxanne Benjamin, wyk. Alisha Wainwright, Amanda Crew, Carlos Santos, Zach Gilford (patrz obok)
**1.45 Hotel Paradise 13** (3) – reality show, Polska 2026
**2.40 Miasta, w których straszy** (3) – serial dokumentalny, USA 2019
**3.40 Fachowcy** (18): Tokarz/Fryzjerka – serial paradokumentalny, Polska 2017
**4.15 Dorota was urządzi! 4** (5) – pr. rozrywk., Polska 2016

23.45 HORROR

**Coś jest nie tak z dzieciakami**

Dwie zaprzyjaźnione rodziny jadą za miasto, aby chociaż na chwilę oderwać się od codziennych trosk. Wypoczynek burzy niepokojący incydent związany z dziećmi jednej z par. **120 min**

## TVP 3 (DVB-T)

**10.00 Złoty chłopak** (228) – serial obycz., Turcja 2022
**11.00 Rok w ogrodzie** – mag.
**11.30 Makłowicz w podróży**
**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

**14.00 Lena na Kaukazie**
**14.30 Moda na język polski** (62) – magazyn
**15.00 Serwis Info** – pr. inform.
**15.10 Polskie dziedzictwo** (8)
**15.45 Muzyczne NAJ** – mag.
**16.00 Zaraz wracam 2** (130)
**16.30 Barwy szczęścia** (3369)
**17.00 Teleexpress**
**17.20 Gra słów. Krzyżówka**
**17.50 Teleexpress Extra** – inf.
**18.15 Oko na Wschód** – publ.
**18.45 Panorama**
**19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (32) – cykl reportaży
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
**20.10 Sport, Pogoda**

## TV 4 (DVB-T2)

**7.55 Bogaty dom – biedny dom** (124) – reality show
**8.55 Policjantki i Policjanci** (585-587) – serial obycz.
**11.55 Na ratunek 112** (1073, 1074) – paradok.
**12.55 Trudne sprawy** (869-871) – paradok., Pol.
**15.55 Policjantki i Policjanci** (1436) – obycz., Pol. 2026
**17.00 Trudne sprawy II** (1353)
**18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (554)
**19.00 Policjantki i Policjanci** (1437) – obycz., Pol. 2026
**20.00 Wypasiona kuchnia** (1)
**20.05 Uroczysko** (262) – krym.
**20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1041) – krym., Pol. 2026

## PULS 2 (DVB-T2)

**12.00 Psi Patrol 4** – serial anim.
**12.35 Marta mówi 2** – anim.
**13.00 Gumisie 4** – serial anim.
**13.35 Smerfy** – serial anim.
**14.00 Baranek Shaun 4**
**14.35 Fineasz i Ferb 2** – anim.
**15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
**16.00 Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
**17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
**18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
**18.35 Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
**19.00 Kacze opowieści** – serial animowany
**20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (998) – 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.
**10.05 Makłowicz w podróży**
**10.45 Postaw na milion**
**12.35 Familiada** – teleturniej
**13.15 Czterdziestolatek** (20) – serial obycz., Pol. 1977
**14.20 Rodzinka.pl** (231, 232)
**15.30 Kabaret Letnią Porą** (23, 24) – pr. rozr., Polska
**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**
**21.15 Kabaret Letnią Porą** (10) – pr. rozr., Pol. 2021

## TTV HD (DVB-T2)

**7.35 DeFacto 10** (11, 12)
**8.30 Kartoteka 6** (6, 7)
**10.35 Detektywi** (101, 102)
**12.35 Zakup w ciemno 4** (37)
**13.35 Zakup w ciemno 6** (34)
**14.35 Nic do zgłoszenia 6** (8)
**15.35 Złomowisko PL 7** (13)
**16.45 Express** – pr. inform.
**16.58 Pogoda, Sport**
**17.05 Zakup w ciemno extra** (23) – reality show, Polska
**17.45 Życie na kredycie 7** (1, 2) – reality show, Polska
**18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 24** (1)
**19.45 Express, Pogoda** – inf.
**20.05 Zakup w ciemno 8** (2)
**21.05 Zakup w ciemno extra 3** (2) – reality show
**21.45 Express, Pogoda** – inf.

### MAGAZYN REPORTERÓW

**20.30 Telekurier** – Polska
Reporterzy ukazują ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja na żywo, a przedstawiany problem komentują eksperci. **30 min**

**21.00 Program lokalny**
**22.00 Dziennik regionów**
**22.30 Złoty chłopak** (229) – serial obycz., Turcja 2022
**23.30 Kryminalna siódemka**
**23.55 Panorama**
**0.25 Program informacyjny 19.30**
**1.20 Kryminalna siódemka**
**1.40 Dziedzictwo** (884)
**2.30 Bez retuszu** – pr. publ.

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

### OBYCZAJOWY

**20.25 Stulecie Winnych** (1)
Czerwiec 1914 roku. W Brwinowie mieszka rodzina Winnych – Bronia i Antoni, ich synowie z żonami oraz wnuki. Stanisław i Katarzyna oczekują dziecka. Kobieta zaczyna przedwcześnie rodzić. **55 min**

**21.20 Ojciec Mateusz 3** (33)
**22.15 Generał polskich nadziei – Władysław Anders** (1)
**23.15 Panorama**
**23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską**
**0.40 Zaraz wracam 2** (130)
**1.10 Polacy na ratunek Żydom** (76)
**1.30 Program informacyjny 19.30**

### KRYMINALNY

**21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (158)
Śledztwo dotyczące zbezczeszczenia zwłok przyspiesza. Do sprawy dołączają Maja oraz Wiktor. Trop prowadzi do Tracza, którego rodzina miała zostać zniszczona przez Rawicza. **65 min**

**22.45 Opowiem ci o zbrodni** (2) – serial dok., Pol. 2018
**23.20 Krwawa zemsta** (FILM – film sens., USA 2009)
**1.05 Love Island. Wyspa miłości** (7) – reality show
**2.10 Hardkorowy lombard** (50) – serial dokumentalny
**2.50 SuperLudzie** (25-29) – serial dokumentalny, Pol.
**5.30 Telezakupy TV Okazje**

### KRYMINALNY

**21.00 Dzielnica strachu 10** (472, 473) – Polska
Bezdomna kobieta jest podejrzewana o atak na dziennikarkę. Śledztwo ujawnia przerażającą prawdę. Rafał poznaje wyniki badań onkologicznych. Jego spokój pryska na wieść o tym, że James wraca do Dagmary. **120 min**

**23.00 Wstydliwe choroby 6** (7, 8) – dok., Wlk. Bryt.
**1.00 Dzielnica strachu 10** (471) – serial krym., Polska
**2.00 Lombard. Życie pod zastaw** (14) – obycz., Pol.
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6** (257, 258)
**5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (543) – obycz.

### KOMEDIOWY

**22.15 Rodzinka.pl** (79) – Polska 2013
Natalia i Ludwik pozwalają synom spróbować alkoholu, ale jednocześnie starają się zniechęcić ich do picia. Domownicy rozmawiają także na temat różnych orientacji seksualnych. **35 min**

**22.50 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
**23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza** (2) – talk-show
**0.50 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
**2.15 Kabaret Letnią Porą** (20, 46) – pr. rozrywk., Pol.
**4.15 Hity wszech czasów** (28) – magazyn muzyczny

### FAB.-DOKUM.

**22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12** (1) – Polska
Kolejna odsłona programu, w którym miłośniczki miejskich wygód zamieniają się miejscami z kobietami pochodzącymi z prowincji. Na koniec oceniają wzajemnie swój styl życia. **60 min**

**23.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6** (7) – pr. rozr., Polska
**0.00 Fachowcy** (4) – paradok.
**0.45 Nic do zgłoszenia 6** (8) – serial dokumentalny, Pol.
**1.45 Niebezpieczne dzielnice** (1) – dok., Pol.
**2.25 Nauka jazdy 5** (15) – pr. rozrywk., Pol. 2022
**3.00 Szpital** (932) – paradok.
**4.00 Szkoła** (814) – paradok.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK 17.15** Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Prawosławie w Belgii **21.00** Historie niezapisane **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
**BYDGOSZCZ 17.30** Na zdrowie **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Weterynarze z sercem **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.22** 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 **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Papyn pyto **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności
**KRAKÓW 18.00** Ekspert ZUS odpowiada **18.09** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
**LUBLIN 17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Szlachetne zdrowie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Stop! Kultura **21.02** Studiuj w Lublinie **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** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **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** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** MediaLab **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop
**RZESZÓW 17.30** Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** 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 **18.52** Wokół nas **19.00** Jedzenie ma znaczenie **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
**WARSZAWA 17.34** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Informacje z Mazowsza **19.18** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
**WROCŁAW 17.50** Strefa otwarta **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Agro-Fakty **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

## TVP HD

**8.55 Ojciec Mateusz 29** (375, 376) – krym., Pol. 2023
**10.45 Gra słów. Krzyżówka**
**11.20 Na sygnale** (762, 763)
**12.25 Ojciec Mateusz 10** (132)
**13.20 Komisarz Alex 21** (267)
**14.15 Ranczo 7** (87, 88) – obycz.
**16.10 Górna półka smaku**
**16.40 Przystanek slow food 4**
**17.10 Okrasa łamie przepisy**
**17.45 Makłowicz w podróży**
**18.20 Ojciec Mateusz 29** (375)
**19.20 Ranczo 6** (70) – obycz., Pol.
**20.10 Rodzinka.pl** (244, 245) – serial komediowy, Polska
**21.25 Ojciec Mateusz 32** (409)
**22.20 Orzeł. Ostatni patrol** (FILM – dramat wojenny, Pol. 2022)
**0.20 Syn 2** (14) – serial obycz.
**1.15 Komisja morderstw** (2, 3)
**3.15 Ranczo 8** (103) – obycz.

## TVP KULTURA (DVB-T2)

**12.15 Luftwaffe '39: Zbrodnia nieukarana** – film dokum.
**13.15 Co mówią lekarze**
**13.55 Kosmos 1999** (26) – s.f.
**15.00 Syzyfowe prace** – dramat (FILM obyczajowy, Polska 2000)
**16.55 Polskie drogi** (5) – serial wojenny, Polska 1976
**18.20 Kwiaty i jaszczury. Historia majoliki nieborowskiej** – film dok.
**18.55 Rawhide 3** (55) – przyg.
**20.00 Emigranci**
**22.25 Nakarmić kruki** – dramat (FILM obyczajowy, Hiszpania 1976)
**0.25 Modigliani, portrecista niekonwencjonalny**
**2.10 Pan Hire** – dramat (FILM obyczajowy, Francja 1989)
**3.45 Kulturalni** – magazyn kult.
**4.40 Podróże z historią** (44)

## ANTENA HD (DVB-T2)

**12.05 Co Polak potrafi na drodze?** (15) – rozr., Pol.
**13.00 Niezwykły dr Pol** (12)
**14.05 Klątwa Wyspy Dębów 4** (7) – reality show, USA 2016
**15.00 Wojny kontenerowe** (5, 6) – serial dokumentalny
**16.00 Australijscy poszukiwacze złota 2** (8, 9) – serial dok., Australia
**18.00 77 TV 3** (3, 4) – pr. rozr., Pol.
**20.00 Morderstwa we Francji** (FILM – **Font-Romeu** – film kryminalny, Francja 2023)
**22.00 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (2) – serial kryminalny, Fr.
**23.05 Detektywi z Bordeaux 5** (13) – serial krym., Fr./Bel.
**0.10 Polska. Największe dylematy** – program publicyst.

## TV 6 (DVB-T2)

**6.00 Więzienie** (142, 143) – dok.
**6.55 Policjantki i Policjanci** (783, 784) – serial obycz.
**8.55 Kobra – oddział specjalny** (102, 103)
**10.55 48h. Zaginieni** (259-261)
**13.55 Policjantki i Policjanci** (1237) – serial obycz., Polska
**14.55 Uroczysko** (119, 120)
**16.00 Kobra – oddział specjalny** (104, 105)
**18.05 Strażnik Teksasu** (11, 12)
**20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (113, 114)
**22.00 Czarna lista** (10) – krym.
**23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (753, 754)
**1.00 Kości** (153, 154) – krym.
**3.00 Cobra Kai** (2) – serial przyg.
**3.35 Septagon** (61, 62) – krym.
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

**10.40 Śmierć pod palmami 8** (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**11.45 Z pamiętnika położnej 12** (5) – obycz.
**12.55 Tajemnice Majorki** (7, 8)
**15.00 Ojciec Brown 11** (6)
**16.00 Lewis** (4) – krym., Wlk. Bryt.
**17.00 My Life is Murder 3** (2) – serial kryminalny
**18.00 Morderstwa w Midsomer 17** (2)
**19.55 Śmierć pod palmami 8** (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**21.00 Zbrodnie Saint-Pierre** (5) – serial kryminalny
**22.00 Sześć cztery** (3, 4) – krym.
**0.00 Harry Wild 5** (1) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2026

## ROMANCE TV

**12.25 Käthe i ja: Podrzutek** (FILM – dram. obycz., Niem. 2019)
**14.20 Dzieci zostają z tobą!** (FILM – komedia, Niemcy 2017)
**16.15 Rosamunde Pilcher: Mężczyzna moich marzeń** (FILM – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007)
**18.05 Górski lekarz** (76) – obycz.
**20.00 Rosamunde Pilcher: Niechciana miłość** (FILM – film obyczajowy, Niemcy 2026)
**21.55 Käthe i ja: Mały rycerz** (FILM – dramat obyczajowy, Niemcy 2024)
**23.50 Górski lekarz** (76) – obycz.
**1.45 Rosamunde Pilcher: Niechciana miłość** (FILM – film obyczajowy, Niemcy 2026)

## COMEDY CENTRAL

**6.00 Tata ma plan 3** (1, 2)
**7.00 Dwóch i pół 12** (13-16)
**8.55 Przyjaciele 7** (5-10) – kom.
**11.55 Teoria wielkiego podrywu 5** (2-7) – kom.
**14.30 Dwóch i pół** (1-4) – kom.
**16.30 Przyjaciele 7** (11-16)
**19.30 Teoria wielkiego podrywu 5** (8-13) – kom.
**22.00 The Office PL 2** (11, 12)
**23.05 Comedy Club 6** (6, 7)
**0.05 Miasteczko South Park 7** (9, 10)
**1.00 Pracoholicy 3** (3, 4) – kom.
**2.00 Śmiesznej nie będzie 5** (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
**3.00 Miasteczko South Park 7** (6-8)
**4.30 Comedy Club 5** (10, 11, 13)

## TVN FABUŁA

**9.50 Prawo Agaty 6** (12)
**10.55 Lekarze 3** (6) – obycz., Pol.
**11.55 Zapukaj do moich drzwi** (70, 71) – telen., Turcja 2020
**13.55 Prawo Agaty 6** (11)
**14.55 Detektywi** – fab.-dok., Pol.
**16.05 Na Wspólnej** (63, 64)
**17.10 Po drugiej stronie kamery** (1) – serial dokum.
**18.20 Akademia policyjna 6:** (FILM **Operacja „Chaos"** – komedia, USA 1989)
**20.00 Kurier** – film historyczny, (FILM Polska 2019)
**22.35 Mission: Impossible** (FILM – **Fallout** – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018)
**1.30 Na zabójczej ziemi** – film (FILM sensacyjny, USA 1994)

## STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (161, 150) – mag. kulin.
9.40 **Górski lekarz** (3, 4) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (11, 12) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 8** (1) – serial kryminalny, Kanada 2024, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (1, 2) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 2) – serial dokumentalny

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (342) – reality show, Pol. 2025
7.30 **Na ratunek 112** (1003, 1004) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (101-103) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (988) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1426, 1427) – paradok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** – pr. rozrywk., Pol. 2026
14.35 **Świat według Kiepskich** (298-302) – serial kom., Polska 2008
17.05 **48h. Zaginieni** (233, 234) – serial kryminalny, Polska
19.05 **Gliniarze** (1034) – serial paradokumentalny, Polska

## TVP SERIALE

5.45 **Rodzinka.pl** (141) – kom.
6.15 **Na sygnale** (523, 524) – serial fabularno-dokum.
7.25 **Ojciec Mateusz 6** (73) – serial kryminalny, Polska
8.20 **Komisarz Alex 9** (105) – serial kryminalny, Polska
9.15 **Rodzinka.pl** (142) – kom.
9.50 **Klan** (1489, 1490) – telen.
10.45 **Ranczo** (10, 11) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex 25** (317) – serial kryminalny, Polska
13.35 **Ojciec Mateusz 33** (424, 425) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 9** (106) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (525, 526) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo** (12, 13) – serial obyczajowy, Polska 2006

## KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (1, 2) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Bolek i Lolek na wakacjach** (1, 2) – serial animowany, 1965
7.40 **Przygody Myszki** (1, 2) – serial animowany
8.00 **Rzemiosła świata według Orskiej**
8.55 **Widzisz?** – krótkometraż.
9.25 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
11.05 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
13.30 **Chłopi** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973
17.15 **Pogranicze w ogniu** (7, 8) – serial sensacyjny

## AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013-2014
7.30 **Ostry dyżur 4** (9, 10) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 6** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2013
11.20 **Rekrut 5** (3, 4) – serial krym., USA 2022-2023
13.20 **Dowody zbrodni 4** (12, 13) – serial kryminalny
15.25 **FBI 4** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2021
17.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
19.10 **Castle 6** (10, 11) – serial kryminalny, USA

## CANAL+ PREMIUM

9.10 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
10.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.30 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
12.15 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
13.45 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (3, 4) – kom.
14.50 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
16.15 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Zmierzch** – film fantasy, FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson

### SENSACYJNY

20.00 **Błękitny Grom** – USA FILM 1983, reż. John Badham
Frank Murphy (Roy Scheider, zdj.), pilot prototypowego śmigłowca policji w Los Angeles, przypadkiem wpada na trop nielegalnej operacji. Kieruje nią jego były dowódca, pułkownik Cochrane. **145 min**

22.25 **Za linią wroga** – film FILM wojenny, Wielka Brytania 2020, wyk. Ed Westwick
0.25 **Tajemnica Westerplatte** – film wojenny, FILM Polska/Litwa 2013, wyk. Michał Żebrowski
2.50 **Paragon, gola!** – film FILM przygodowy, Polska 1969
5.00 **Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2024

### KRYMINALNY

20.05 **Ślad** (26) – Pol. 2018-2019
W parku znaleziono zwłoki uduszonej tydzień wcześniej dziewczyny. Bliscy denatki są w szoku, ponieważ cały czas kontaktowali się z nią przez telefon. Niebawem ginie chłopak ofiary. **60 min**

21.05 **Gliniarze** (964) – paradok.
22.10 **Łowca pedofilów** (177, 178) – serial dokum.
23.05 **Świat według Kiepskich** (421, 422)
0.05 **Ślad** (98) – krym., Pol.
1.05 **Zdrady II** (42) – paradok.
2.15 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (533) – mag.
3.30 **Śluby gwiazd** (36) – rozr.
3.55 **Interwencja** – mag.
4.05 **Strzelnica Navala** (10)

### KRYMINALNY

19.35 **Ojciec Mateusz 33** (426)
Wykładowcę filozofii Karola Kramskiego odwiedza szwagierka Cecylia. Nazajutrz zgłasza się ona na policję z raportem lekarskim potwierdzającym gwałt. Mateusz próbuje odkryć prawdę. **60 min**

20.35 **Ojciec Mateusz 6** (74) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 2** (14, 15) – obycz.
23.35 **Ojciec Mateusz 33** (427, 428) – serial krym.
1.30 **Dom pod Dwoma Orlami** (5, 6) – obycz., Pol.
3.30 **Stulecie Winnych 4** (44) – serial obycz., Pol. 2022
4.20 **Klan** (1489) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (130) – serial obycz., Pol. 2025

### DRAMAT KRYMINALNY

20.00 **Mistyfikacja** – 2010, FILM reż. Jacek Koprowicz
Rok 1968. Pracownik SB Jakub Łazowski (Maciej Stuhr, zdj.) niespodziewanie odkrywa, że samobójstwo Witkacego było mistyfikacją. Okazuje się, że artysta wciąż żyje i tworzy. **130 min**

22.10 **Jestem mordercą** FILM – thriller, 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik
0.40 **Ach śpij, kochanie**
FILM – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyra
2.45 **Skazany na bluesa**
FILM – dramat biograficzny, 2005, wyk. Tomasz Kot
4.55 **Jesteśmy razem** – dok.

### KRYMINALNY

21.05 **Rekrut 5** (6)
Zespół Nolana bada sprawę dotyczącą podejrzanej wypłaty gotówki. Łączy się ona z dawnym śledztwem DEA. Wesley analizuje swoje zeznania. Odkrywa, kto jest prawnikiem Elijaha. **60 min**

22.05 **Rekrut: FBI** (6) – serial krym., USA 2022-2023
23.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (4, 5) – krym., USA/Kanada
0.50 **Castle 6** (10, 11) – krym.
2.45 **Rekrut 5** (6) – serial krym.
3.45 **Rekrut: FBI** (6) – krym.
4.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (6) – serial krym., USA/Kan.
5.25 **Blok promocyjny AXN**

### DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 **Najbogatsza kobieta świata** – Fr./Belgia 2025 PREMIERA FILM
Dziedziczka kosmetycznego imperium, bajecznie bogata Marianne Farrere (Isabelle Huppert, zdj.), poznaje literata i fotografa Pierre'a-Alaina Fantina. Nawiązuje z nim burzliwy romans. **125 min**

22.05 **Replika** – film dokum.
23.40 **Gigant** – dram. biograf., FILM Wielka Brytania/USA 2025
1.35 **Ich bronią były kamery: Od plaż Normandii do Dachau**
2.30 **Wyrwa** – thriller, FILM Polska 2023

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

## 13 ULICA

6.35 **Morderstwo** FILM **w Saint-Paul De Vence** – film kryminalny, Fr. 2017
8.35 **Motyw** (1, 2) – krym., Kan.
10.25 **Bez śladu** (5, 6) – krym.
12.15 **Kasandra** (3) – serial krym.
14.10 **Morderstwo** FILM **w koronkach** – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
16.15 **Motyw** (3, 4) – krym., Kan.
18.10 **Bez śladu** (7, 8) – krym.
20.00 **Kasandra** (4) – serial krym.
22.00 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
0.25 **Zabójstwo w Miluzie** FILM – dram. krym., Francja 2021
2.30 **Motyw** (1, 2) – krym., Kan.
4.20 **Morderstwo** FILM **w Saint-Paul De Vence** – film kryminalny, Fr. 2017

## POLSAT FILM

6.05 **Górale** (87-89) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (73) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (209, 210) – serial obycz., Polska 2021
10.25 **Świat według Kiepskich** (65, 66, 157, 158, 183, 184) – serial komediowy, Polska
13.50 **Kopciuszek** – musical, FILM USA/Wielka Brytania 2021
16.15 **Robin Hood** – dram. przyg., FILM USA/Wielka Brytania 2010
19.00 **Wkręceni 2** – komedia, FILM Polska 2015
21.00 **Koniec świata, czyli** FILM **kogel-mogel 4** – komedia obyczajowa, Polska 2022
22.55 **Pretty Woman** – komedia FILM romantyczna, USA 1990
1.25 **Fala zbrodni** (3-6) – sens.
5.30 **Na ratunek 112** (917)

## HBO

9.45 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
12.05 **Wielka, odważna,** FILM **piękna podróż** – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
13.55 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (22) – talk-show
14.40 **Film balkonowy** – dok.
16.25 **Policja zastępcza** – komedia sensacyjna, USA 2010
18.15 **Istoty fantastyczne** FILM – komediodramat, USA 2024
20.00 **The Pitt 2** (7) – serial obycz.
20.55 **Niebo. Rok w piekle** (1) – serial obycz., Polska 2025
21.50 **River Wild** – thriller, FILM USA/Węgry 2023
23.20 **Nasienie świętej figi** FILM – thriller, Fr./Niem./Iran 2024

## WARNER TV

7.20 **Teraz albo nigdy!** (2)
8.25 **Bajer z Bel-Air 2** (8, 9)
9.25 **Prawo Agaty 5** (13)
10.20 **Pełniejsza chata** (4, 5)
11.25 **Teraz albo nigdy!** (3, 4)
13.25 **Bajer z Bel-Air 2** (8-11)
15.20 **Pełniejsza chata** (4-7)
17.30 **Facet z ogłoszenia** FILM – kom. romant., USA 2005
19.30 **Pokerowy blef** FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
22.00 **4 Blocks** (1, 2) – krym.
0.20 **Mad Max** – film s.f., FILM Australia 1979
2.15 **Wzgórze Rozdartych** FILM **Serc** – dramat sensacyjny, USA 1986
4.45 **Wrogie niebo 4** (4) – s.f.
5.40 **Chojrak – tchórzliwy pies** – serial animowany

## ALE KINO+

10.00 **Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2** (3, 4) – krym.
12.15 **Karen Pirie 2** (3) – krym.
14.10 **Terapia dla par** FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
16.10 **Strefa interesów** FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
18.15 **Detektyw Foyle** (1) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Więcej niż Walkiria:** FILM **Upadek Czwartej Rzeszy** – dramat historyczny, USA 2016
22.20 **Zatruta róża** – thriller, FILM Włochy/USA 2019
0.25 **Dream Scenario** – horror FILM komediowy, USA 2023
2.25 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (2) – serial krym.

## CANAL+ FILM

11.25 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa** – film dokumentalny, USA
13.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
13.10 **Pan Tadeusz** – film FILM kostium., Pol./Francja 1999
15.40 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.10 **Wicked** – musical, USA/FILM Kanada/Islandia 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Dreams** – melodramat, FILM Meksyk/USA 2025
21.35 **Dźwięk śmierci** – horror, FILM Kanada/Irlandia 2025
23.15 **Wściekłe psy** – film FILM sensacyjny, USA 1992
0.50 **Julia wraca do domu** FILM – dramat obycz., Niemcy/Kan./Polska 2002

## SCI FI

6.00 **Prométhée** (5)
7.00 **The Ark 2** (8-10) – serial s.f.
9.45 **Medium 4** (11, 12) – krym.
11.30 **SurrealEstate 3** (1, 2)
13.20 **Przygody Merlina 4** (2, 3)
15.20 **Medium 4** (13, 14) – krym.
17.10 **SurrealEstate 3** (3, 4) – serial grozy, Kanada 2025
19.00 **Przygody Merlina 4** (4, 5) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Szkoła czarownic:** FILM **Dziedzictwo** – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
23.00 **Szkoła czarownic** FILM – horror, USA 1996
1.05 **Meteor zagłady** FILM – film s.f., USA 2023
3.00 **SurrealEstate 3** (3, 4)
5.00 **Prométhée** (5)

## PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Krokodyl Dundee 2** FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
13.00 **Czarodziejki 3** (1, 2) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (14, 15) – serial anim.
16.00 **Wredne dziewczyny 2** FILM – komedia, USA 2011
18.00 **Żony ze Stepford** FILM – komedia s.f., USA 2004
20.00 **Mission: Impossible** FILM **– Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
22.55 **Zjawa** – dramat FILM biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015
2.00 **World War Z** – horror FILM s.f., USA/Malta 2013

## FX

9.00 **Skymed 3** (8) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
13.45 **Agenci NCIS** (23, 24)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (10, 11) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (6)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
22.00 **9-1-1: Nashville** (8)
22.55 **Z archiwum X** (11) – s.f.
23.50 **Rambo 2** – film FILM sensacyjny, USA 1985
1.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
3.40 **Agenci NCIS: Sydney** (6)

## FILMBOX+ ONE

9.40 **Panna Fisher i Krypta** FILM **Łez** – film kryminalny, Australia 2018
11.50 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (6) – krym.
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
19.00 **Poirot** (10) – serial krym.
20.00 **Wróg u bram** – dramat FILM wojenny, Niemcy/USA/Irlandia 2001, wyk. Jude Law
22.55 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
1.00 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat krym., USA 1995
3.10 **Zanim zasnę** – thriller, Wlk. FILM Bryt./USA/Francja 2014

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 4** (17-19) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (28-30) – serial komediowy, Polska
13.05 **Wszystkie kolory świata 5** (1) – serial dokum.
14.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.25 **Naruto 4** (20-22) – anime
15.50 **Hollywood Buzz** – mag.
16.20 **Spirala kłamstw** (1, 2) – serial kryminalny, Fr./Bel.
18.20 **Prost** (1-3) – serial dok., Fr.
20.00 **Coldwater** (3, 4) – krym.
21.55 **Making of CANAL+** – magazyn filmowy
22.00 **Rok za rokiem** (5) – obycz.
23.00 **Spartakus: Zemsta** (7)
0.00 **Król** (1, 2) – sens., Pol. 2020
2.30 **Kiedy ślub?** (1, 2) – kom.
4.15 **W rytmie wolności** (3, 4)

## CANAL+ 360

13.05 **8 wspaniałych** (8) – dok.
14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (7) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 2** (3)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (9)
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (4) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (5) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (6) – serial dok.
20.50 **Furioza** (1) – serial sens.
21.55 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (7)
23.55 **Sędziowie** (6) – dok., Pol.
1.00 **Pokonani** (5) – serial krym.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

## TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 14**
9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
11.00 **Wiza na miłość 12** (14)
13.00 **Klinika bez tajemnic** (7, 8) – program medyczny
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi 10:** Stephanie – dok.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (15) – pr. rozr., USA 2019
20.00 **Ciało, w którym żyję:** Wnikliwe obserwacje

21.00 Premiera: **Ekstremalne choroby** – serial dokum.
22.00 Premiera: **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
23.00 **Piękno bez znieczulenia** – pr. med.
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Ciało, w którym żyję**
2.00 **Ekstremalne choroby**

## POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (106-108) – pr. rozrywk., Pol. 2020
7.30 **Przyjaciółki** (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2012
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (37, 38) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (43, 44) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (22) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (127) – reality show, Polska 2025
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (17) – reality show, Pol. 2014

18.00 **Nasz nowy dom** (332, 333) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (75) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 **Więzienie kobiet** (142, 143) – serial dokum.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (156) – reality show
23.00 **Gry małżeńskie** (144, 145) – reality show

## TVN STYLE

5.20 **Tu jest pięknie** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2017
5.55 **Ugotowani** (7, 8) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (4, 5) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (7) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2, 3) – reality show, Polska 2017
17.05 **Stylowa kawiarenka** – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.40 **Kuchenne rewolucje** (6, 7, 13) – pr. rozr., Polska

20.50 **Ostre cięcie** (5) – pr. rozr.
21.50 **Jestem z Polski** (14)
22.50 **Hotel Paradise 13** (4)
23.45 **Mroczne sekrety małżeńskie** (2, 3) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (1)
1.55 **Zawodowa Anka** (8-ost.) – rozr., Polska 2023
2.40 **Zrób coś z tym dzieckiem** (1, 2) – mag.

## DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Gorączka złota 16** (3)
12.00 **Przemytnicy: na morzu**
13.00 **Wyzwanie: przetrwanie** (6)
14.00 **Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności**
15.00 **Złomowisko PL 8** (13)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja**
18.00 **Polscy truckersi** (8)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 6**

21.00 Premiera: **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (1): Księga Rhoadesa
22.00 Premiera: **W oku cyklonu** (1): Dakota EF5
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
0.00 **Hazardziści 2**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**

## TVP HISTORIA DVB-T2

9.55 **Wanda. Ostatnia z oddziału** – film dokum.
10.55 **Luftwaffe '39: Zbrodnia nieukarana** – film dok.
11.45 **Najwspanialsze góry Afryki** (2) – cykl dokum.
12.45 **Tajemnice szpiegów. Atomowa gra** (3): Operacja Pimlico – serial dokum.
13.45 **Wieluń** – film dok., Pol.
14.10 **Dom** (2) – serial obycz.
15.45 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Wojenne dziewczyny** (2) – serial hist., Pol. 2016
18.25 **Westerplatte – jeszcze jedna historia** – reportaż
18.50 **Pomiędzy – 1944-1945**

20.15 **Trzeci oficer** (13-ost.)
21.15 **Kroniki Hitlera** (1)
22.15 **Nieznana wojna na Północy** (3) – dok.
23.20 **Sensacje XX wieku**
1.30 **Encyklopedia II wojny światowej**
2.00 **Trzeci oficer** (13-ost.)
2.50 **Wojenne dziewczyny** (2) – serial hist., Pol. 2016

## FOKUS TV DVB-T2

6.05 **48h. Zaginieni** (23)
7.00 **Było sobie życie** (3-6)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (9)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (36, 37) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (22) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (8, 9)
14.00 **Kroniki Hitlera** (11)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (9)
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (3, 4) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (40, 41) – serial dokum.

20.00 **Galileo 28** (24)
21.00 **Wojna widziana z powietrza** (6) – dok.
22.00 **Ostatni bastion Hitlera 5** (5, 6) – dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (9) – serial dokumentalny
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (38-41) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (10, 11)

## METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (65)
8.30 **Szpital** (864, 865) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (433, 434)
12.30 **Szkoła** (616) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (109, 110) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (14)
15.50 **Magda M. 2** (15) – obycz.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
19.00 **Kartoteka 6** (9, 10)
21.05 **Kryminalni** (13, 1) – krym.
23.15 **Hannibal** (8) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.20 **Szpital** (862) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (617) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.25 **Szpital** (336) – paradok., Pol.

## ZOOM

6.00 **MacGyver 5** (4, 5) – sens.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (19, 20)
10.00 **Kobra – oddział specjalny** (6, 7) – serial sens., Niemcy
12.05 **Tajemnice szpiegów wojny** – serial dokum.
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 5** (1, 2) – serial kryminalny
20.00 **Kobra – oddział specjalny** (8) – serial sensacyjny, Niemcy
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (2, 3) – serial krym.
23.00 **Magia nagości. Polska 2**
0.05 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
1.10 **Magia nagości. Niemcy 2**
2.25 **Kabaretowe przeboje 2**
5.45 **I love kabaret EXTRA**

## FOOD NETWORK

7.10 **Wiem, co jem 4** – mag.
8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.25 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Zabawnie o jedzeniu**
13.05 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.05 **Akcja: Restauracja! 20**
15.05 **Co jest w lodówce**
16.05 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.05 **Magda gotuje internet**
17.40 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.10 **Słodka trzynastka** – mag.
20.10 **Pyszne miejscówki** – mag.
21.10 **Rozdrażnić tytanów 4**
22.15 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.15 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.15 **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
1.45 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
3.45 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

## DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
10.00 **Autostrada spotkań z UFO:** UFO i przemoc – dok.
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dokum.
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Czy jest z nami inżynier?** – serial dokumentalny
23.00 **Wybuchowy program** – program rozrywkowy
1.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
4.00 **Podziemne sekrety**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Andy**
12.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny
16.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
17.00 **Klucz do przepowiedni**
18.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Złoto Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Zabójcze zniżanie
21.00 **Tajemnicze wyspy**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Starożytne konstrukcje**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny

## BBC EARTH

12.25 **Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem**
13.25 **Najwspanialsze rzeki świata 2** (2) – dok., Wlk. Bryt.
14.30 **W okowach mrozu 7** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu 9**
16.35 **Pociągiem przez Imperium Rzymskie** – dok.
17.35 **Najwspanialsze rzeki świata 2** (2) – dok., Wlk. Bryt.
18.45 **Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem**
19.45 **Dzika Wielka Brytania**
20.55 **W okowach mrozu 7** – dok.
22.55 **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny
0.05 **Na pokuszenie: ultraprzetworzona żywność** – serial dokum.

## WP DVB-T

11.00 **Wariaci za kierownicą 5**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (1)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4:** Alison & Frank
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
18.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.05 **Mistrzowie Kabaretu 2**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.

## NOWA TV DVB-T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (5, 10) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 5** (4, 5) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (425, 426) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 4** (63-68) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (2) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (52-54)
21.00 **Zdrady** (47) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (81, 82, 94) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
2.55 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

## HGTV HOME & GARDEN

10.55 **Kamera, akcja, wpadka!**
12.00 **Odlotowy ogród 2** – mag.
12.30 **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
13.25 **Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
14.30 **Mieszkanie na miarę 2**
15.30 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród 9**
18.10 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
19.05 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 3** – reality show
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
0.40 **Kamera, akcja, wpadka!**

## TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Smakuj świat z Pascalem**
12.15 **Złotka z Alaski** – serial dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
16.25 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Wyprawa w nieznane** – serial dokumentalny
19.00 **Budowa na końcu świata** – serial dokumentalny
20.55 **Nagi instynkt przetrwania**
23.00 **Kobieta na krańcu świata**
0.45 **Złotka z Alaski** – serial dok.
2.50 **Wyprawa w nieznane**
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Silni wbrew naturze**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
11.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
12.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
13.00 **Dzika Laponia** – film dokum.
14.00 **Królowe świata zwierząt**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Dziki Wietnam**
17.00 **Królestwo niedźwiedzi polarnych:** Pierwsza podróż
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Sekretna broń – dok.
20.00 **W pułapce żywiołów**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika Laponia** – film dokum.

## POLSAT VIASAT HISTORY

9.50 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dokum.
10.55 **Podziemna armia** – dok.
11.55 **Lądowanie w Normandii: Historia żołnierza** – dok.
12.55 **Miasta świata podziemi 4**
16.30 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dokum.
17.35 **Podziemna armia** – dok.
18.40 **Starożytna apokalipsa**
19.50 **1776: niepodległość USA**
21.00 **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk** (1/2) – film dok.
22.05 **Majowie: wojna pięciu królestw**
23.05 **Wszystko, co zobaczyli** – film dokum., Wielka Brytania
0.00 **Miasta świata podziemi 4**

## CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Włoskie życie Sophie Grigson** – serial dokum.
14.40 **U sąsiadów w kuchni 13**
15.45 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
19.25 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
19.50 **Nico wrzuca na ruszt**
20.20 **Premium bez gotowania**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
23.55 **Top Chef 21** – reality show
0.55 **M jak mięso** – serial dok.

## CANAL+ DOMO HD

13.05 **Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8**
14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
15.55 **Kupione i co dalej? 5**
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
21.55 **Wielkie projekty: transformacje** – serial dok.
23.05 **W mieście czy na wsi?** – serial dokumentalny

## SUPER POLSAT DVB-T2

10.00 **Wydarzenia 24**
10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (398-401) – serial kom., Polska
13.25 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
17.55 **Świat według Kiepskich** (490, 491, 576, 577) – kom.
19.55 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Erin Brockovich** – dramat obyczajowy, USA 2000
23.45 **Kiedy nikt nie patrzy** FILM – thriller, USA 2021

## TVP KOBIETA DVB-T2

13.55 **Belize: Raj w sercu Karaibów** – film dokum., Fr.
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 9** (117, 118)
17.25 **Kto rządzi światem?**
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (351)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (332)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (308) – serial obycz.
22.30 **Światło między oceanami** FILM – dramat obycz., Wlk. Bryt./Nowa Zelandia/USA 2016
0.55 **Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn

## PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic 11**
13.45 **Dzikie iberyjskie opowieści** – serial dokum.
14.50 **Wiatr. Niewidzialna siła**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 14** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 10**
17.55 **Polska z góry: Blokowiska**
18.20 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
19.00 **Dzieci chaosu** – film dokum.
20.50 **1936-1953. Hiszpańska zbrodnia domowa** (2)
22.00 **Kto zapłacił za II wojnę światową?** – film dokum.
23.10 **Zniknięcie doktora Godarda** – serial dokum.

## TVP DOKUMENT

12.00 **Statkiem po trawie** – dok.
13.00 **Kto rządzi światem?**
14.00 **Latające rzeki Amazonii**
15.05 **Kalendarz przyrody**
16.05 **Układ odpornościowy: strażnik naszego zdrowia**
17.10 **Magiczny Adriatyk**
18.15 **Sanatorium miłości 2**
19.15 **Żwirko i Wigura. 15 dni chwały** – film dok., Pol. 2020
20.20 **Kto rządzi światem?**
21.25 **Obrońcy** – film dokum., Pol.
22.25 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.35 **Dzieci w niewoli lajków**
23.45 **Niebezpieczne drogi**



▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT (DVB-T2)

8.50 **Magazyn**
9.25 **Betclic 1. Liga magazyn**
10.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Wieczysta Kraków
13.00 **GOL** – magazyn piłkarski
14.25 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski: Korona II Kielce – Radomiak Radom **(live)**
16.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Argentyna – Egipt
16.55 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
17.25 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski: Odra Opole – Wisła Kraków **(live)**
19.35 **Polska Liga Żeglarska**

20.05 **Piłka nożna:** STS PP: Motor Lublin – Legia **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – mecz 1. rundy: Korona II – Radomiak
1.35 **Piłka nożna:** STS PP: Odra – Wisła Kraków
3.40 **Boks:** Gala w Leeds – podsumowanie

## EUROSPORT 1

6.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Sydney
7.30 **Kolarstwo:** Bretagne Classic
8.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej
10.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej
13.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 9. etap
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 10. etap **(live)**
17.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**

19.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
0.45 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
W europejskim czempionacie z 2023 r. faza play-off obfitowała w emocje.

17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
1.00 **Boks**

## TVP ABC (DVB-T2)

10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.45 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**

17.05 **Kosmo-kumple**
17.30 **Super Wings: Przygody Superlotków**
18.00 **Aleja tajemnic**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Belfort i Lupin**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.30 **Dino Kumple**
19.40 **Wegezaury**

## MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 3**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing 2**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**

15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**

## TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.

20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

## CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wieczysta Kraków
13.45 **Ekstraklasa po godzinach**
15.00 **Klich. Poza schematem** (2)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Getafe CF
18.00 **Ekstrapaka**
19.15 **Premier League Review**
20.20 **Premier League Netbusters**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Rayo
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 168
0.15 **Premier League Review**
1.25 **Premier League Netbusters**

## EUROSPORT 2

10.00 **Hard Knocks**
11.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Villajoyosa – Alto de Aitana
13.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
14.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
16.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
15.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
17.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
20.15 **Piłka ręczna kobiet:** ORLEN Superliga Kobiet – mecz: ELMAS-KPS APR Radom – PGE MKS El-Volt Lublin **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału
1.00 **Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 3**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
14.20 **Harmidom 6**
14.50 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **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 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.24 **Angelo rządzi**
10.49 **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**
15.19 **Polly Pocket 6**

## TVP INFO (DVB-T2)

15.30 **Serwis Info Dzień**
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**
19.30 **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 **Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz finałowy gry pojedynczej
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
17.45 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
22.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
0.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
3.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom

## ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Eleven Top Goals**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Académico de Viseu – Porto
14.00 **Formuła 1:** GP Holandii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: US Lecce – AS Roma
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart
20.00 **Ligue 1 Show** (3)
20.40 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: HEBC Hamburg – Borussia Dortmund **(live)**
22.55 **Bundesliga Clubs**
23.15 **Bundesliga Clubs**
23.35 **Eleven Top Goals**
0.40 **GP Confidential**
1.20 **Bundesliga** (1)

## POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC
8.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
15.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
17.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
20.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
22.30 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

8.06 **Świnka Peppa 7**
8.10 **Świnka Peppa 4**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa 4**
15.10 **Zwierzęce zagadki**
16.30 **Dora 5**
17.00 **Pan Krokodyl**

## DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

11.45 **Jej Wysokość Premier League**
13.20 **Premier League: The Big Interview**
14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce
23.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Lech Poznań
2.30 **Ligomistrzowe historie** (2)

## ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lille – Paris Saint-Germain
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: BVB – Hamburger SV
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach
18.00 **Formuła 1:** GP Holandii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: US Lecce – AS Roma
22.00 **Eleven Gol Live**
23.20 **Ligue 1** (3)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Monaco – Olympique Marsylia

## 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**
19.55 **Historia niemieckich czołgów** – film dok., Niem.
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Pociągi**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.05 **Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

9.15 **Fani czterech kółek 18**
11.15 **Złomowisko PL 10**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.45 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Moto Fachury**
21.15 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.20 **Zawodowi handlarze**
0.50 **Naprawy nie do naprawy**

## 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: Róża z Kerrymore** – film obyczajowy, Niemcy 2001, reż. Axel de Roche
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: W blasku ognia** – film obyczajowy, Niemcy 2000, reż. Hans Werner
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

## TV TRWAM (DVB-T2)

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 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Korzenie** – film dokumentalny, Polska 2023

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

Lopego i Janę, którą grała w „La Promesie", nie łączyły romantyczne relacje. Szef kuchni zakochał się w jej przyjaciółce – Maríi (Sara Molina, z pr.).

Enrique Fortún, którego oglądamy jako Lopego, pod koniec ubiegłego roku ogłosił, że także opuszcza produkcję. Czy to nowe sukcesy ukochanej były dla niego impulsem do zmiany?

Garcés zagrała w ponad 550 odcinkach „La Promesy" – będziemy ją oglądali na ekranie jeszcze tylko przez kilka miesięcy.

W serialu „Oaza" jako jedna z pracownic (z l.) tytułowego ośrodka dla bogaczy trafia do kręgu podejrzanych po zaginięciu koleżanki z pracy.

ANA GARCÉS • LA PROMESA – PAŁAC TAJEMNIC

# Wyzwolona z gorsetu!

Z dziewczyny sprzedającej ubrania w sklepie stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych hiszpańskich aktorek. A wygląda na to, że jej kariera dopiero nabiera rozpędu!

**LA PROMESA – PAŁAC TAJEMNIC ŚR 2.09 godz. 15.05 TVP 2**

Uwierzyła, że ma szansę spełnić swoje marzenie o aktorstwie, dzięki swojemu terapeucie. Pod jego wpływem Ana Garcés opuściła rodzinne Valladolid, gdzie skończyła studia na Wydziale Sztuk Dramatycznych, i wyjechała do Madrytu. Gdy odebrała telefon od producentów „La Promesy" z informacją, że dostała angaż, właśnie kończyła jej się umowa o pracę w… sklepie odzieżowym. Jeszcze wtedy nie wiedziała, że służąca Jana Expósito, którą miała zagrać, okaże się najważniejszą postacią serialu, ale i tak cieszyła się, jakby wygrała na loterii. Później Ana dowiedziała się, że podczas przesłuchania oczarowała wszystkich, a w szczególności scenarzystę, Josepa Cistera Rubia, który porównał ją do hollywoodzkiej aktorki Keiry Knightley („Duma i uprzedzenie"). Filmowiec przyznał jednak, że wybór do codziennego serialu Any, która grała wcześniej tylko w filmach krótkometrażowych i w teatrze, był ryzykownym posunięciem. Tym, co ostatecznie przekonało go do Garcés, była… wrogość w jej spojrzeniu. – Dla postaci Jany było to kluczowe, bo ma ona w sobie ogromne pragnienie zemsty po stracie matki, rozłące z bratem i życiowej tułaczce – uzasadnił.

## Grała już wszystko?!

Praca na planie telenoweli, sprzedanej do ponad 30 krajów i uhonorowanej w 2024 roku Międzynarodową Emmy, była wyjątkowo intensywna dla całej, liczącej 180 osób, ekipy. Szczególnie dla Garcés, która miała mnóstwo scen i była na planie od świtu do zmierzchu. Aktorka często musiała nosić niewygodne gorsety, ale jeszcze większym wyzwaniem okazała się konieczność poszerzania wiedzy z zupełnie nowych dla niej dziedzin. – Uważam się za mądrą osobę, ale nie znam się ani na medycynie, ani na roślinach. Kiedy musiałam naprawiać samolot, używając profesjonalnych nazw wszystkich jego części, był to dla mnie koniec świata – opowiadała Ana, której postać na ekranie była nie tylko służącą, ale także, w razie potrzeby, mechanikiem, drwalem, kucharką, ogrodnikiem czy lekarzem, i we wszystkich tych rolach wypadała przekonująco.

## Hiszpański „Biały Lotos"

W styczniu 2025 roku, po prawie trzech latach w roli Jany, aktorka odeszła z serialu. Decyzja była trudna, ale Ana chciała szukać nowych wyzwań i rozwijać karierę. Wszystko wskazuje na to, że na planie nie tylko zdobyła cenne doświadczenie, ale również miłość! Coraz częściej jest widywana z Enrique Fortúnem, który w „La Promesie…" zagrał Lopego, lokaja i kucharza rodziny Luján. – Ana to wyjątkowa koleżanka, utalentowana aktorka. Oczywiście, bardzo mi przykro, że odchodzi. Bardzo! Jestem pewien, że w jej życiu pojawią się nowe, wspaniałe propozycje – powiedział w wywiadzie jakiś czas temu. I rzeczywiście się nie mylił! Obecnie Ana bierze udział w ważnym projekcie teatralnym, jest też gwiazdą serialu „Oaza", który pojawił się na platformie Netflix. Zdjęcia do tego kryminału, inspirowanego amerykańskim hitem „Biały Lotos", powstawały na Teneryfie. W fabule luksusowy kurort jest prawdziwym rajem dla bogaczy – przynajmniej do czasu tajemniczego zniknięcia, które wymusi interwencję policji, a wszyscy bohaterowie staną się podejrzani... Brzmi ciekawie! Nic dziwnego, że produkcja wzbudzała zainteresowanie na długo przed czerwcową premierą. **BOGUMIŁA DEKA**



FOT. East News, Forum, TVP, Netflix

Bez wahania wyciągała dłoń do słabszych.

W latach 90. była jedną z najczęściej fotografowanych kobiet na świecie.

DEKADY DIANY

# Nowoczesna księżna

**DEKADY DIANY ŚR 2.09 godz. 21.25 TVP DOKUMENT**

Brytyjczycy ją uwielbiali – księżna Diana łączyła królewską rolę z autentycznością i empatią. Jej działalność inspirowała wielu obywateli, a dokumentaliści do dziś badają, jak „królowa ludzkich serc" wpływała na życie społeczne. Lata 80. przyniosły jej ogromną przemianę: dekadę zaczynała jako nieśmiała panna, a kończyła jako najczęściej fotografowana kobieta na świecie. Zmieniał się jej publiczny wizerunek – stała się symbolem nowoczesnej księżnej, wrażliwej na problemy innych, i rzeczniczką chorych na AIDS. W latach 90. chętnie zabierała głos w mediach, zyskując sympatię szczerością i otwartym okazywaniem emocji. **MP**

EDUKACJA XD

# Znowu w Polsce

**EDUKACJA XD ŚR 2.09 godz. 20.10 ALE KINO+**

Po emigracyjnych perypetiach Malcolm (Tomasz Włosok) i Stomil (Michał Balicki) lądują w Warszawie, gdzie przechodzą przyspieszony kurs przedsiębiorczości i kombinowania. Zmagają się z dziekanatem, poznają dilera, który chciałby prowadzić swój „biznes" jak profesjonalną firmę, a w końcu trafiają na staż do prezesa Kobielaka (Jan Frycz) i mecenasa Korytki (Sebastian Stankiewicz) – mistrzów spółek na słupy, zasiedzeń i przejmowania nieruchomości. Wplączą się też w rodzinne awantury, znajdą w centrum eksplozji w podziemiach Pałacu Kultury i wyruszą do Antwerpii. Serial Łukasza Kośmickiego, oparty na książce Malcolma XD, jest kontynuacją „Emigracji XD". **MAM**

Premiera

Powrót z zagranicy to dla chłopaków początek nowej przygody.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| „Gdzie jest ...?", bajka | nielotny ptak z rzędu kazuarów | skała z „żyłkami" | | ocena jurora | wlewane do bidonu | | wejście z klapą | „... ze złotym pistoletem" | najtrudniejszy jest pierwszy | gatunek jabłek | | Borys ..., „Forst" | | Rafał ..., aktor | |
| | | | | miasto nad Wisłą | | | | | | kropka na kostce do gry | | | | | 2 |
| pułapka na zwierzynę | | | | | | | ocios | | | | | Anna ..., „Czterdziestolatek" | | Pawlicki lub Królikowski | |
| | 5 | | | pod grzywką | | | | | | słynna nagroda filmowa | | 7 | | | |
| wóz konny | 8 bitów | | chroni głowę | pomysł | | 100 lat | dopływ Wołgi | | 1 | | wojsko | | gatunek sera | | ... Pakula, reżyser |
| buczyna | | | | | | | dolna ścianka naczynia | | złota w sadzie | | | | | | |
| | | | | | nie tłumaczy się go dosłownie | | | | | | otoczony fanami | | | | |
| F dla fizyka | | grecka bogini księżyca | | | | | 6 | | legwan zielony | | | | | 3 | |
| żerdź | | | 4 | | zimowe jabłko | | | | | | podobny do kopru | | | | |

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: East News (2), Canal+

## TVP 1 DVB T2

**5.00 Splątane losy** (35) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**5.50 Akacjowa 38** (930) – telenowela, Hiszpania 2018
**7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
**7.30 Rodzina (nie od) święta:** Jak reagować gdy dziecko kłamie? – magazyn religijny, Polska 2025
**8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**8.10 Pogoda Info**
**8.15 Noce i dnie** (9): Ojcowie i dzieci – serial obyczajowy, Polska 1977
**9.15 Ranczo 10** (124): Wet za wet – serial obyczajowy, Polska 2016
**10.10 Komisarz Alex 24** (307): Zaginiona rodzina – serial kryminalny, Polska 2025
**11.05 Ojciec Mateusz 19** (250): Nikotyna – serial kryminalny, Polska 2018
**12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
**12.30 Agropogoda**
**12.40 Magazyn rolniczy**
**13.00** Natura w Jedynce: **Sęp kasztanowaty** – film dokumentalny, Hiszpania 2024, reż. José Antonio Vallejo (patrz obok)
**14.00 Splątane losy** (36) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**15.10 Pogoda Info**
**15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
**16.00 Dziedzictwo** (1020) – serial obyczajowy, Turcja 2020
**17.00 Teleexpress, Pogoda**
**17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
**18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
**18.25 Akacjowa 38** (947) – telenowela, Hiszpania 2018
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
**20.10 Sport, Pogoda**
**20.30 07 zgłoś się** (20) – krym., Pol.
**22.15 Protektor** – dramat sensacyjny, USA 2012, reż. Boaz Yakin, wyk. Jason Statham, Catherine Chan, Robert John Burke, James Hong (patrz obok)
**23.55** Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: **Kronika wypadków miłosnych** – dramat obyczajowy, Polska 1985, reż. Andrzej Wajda, wyk. Paulina Młynarska, Piotr Wawrzyńczak, Bernadetta Machała, Dariusz Dobkowski (patrz obok)
**2.05 Jutro idziemy do kina** – dramat obyczajowy, Polska 2007, reż. Michał Kwieciński
**3.50 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
**4.10 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
**4.30 Reporterzy** – mag. ▶ 4.40

**13.00 DOKUMENT**
**Sęp kasztanowaty**
Opowieść o jednym z największych ptaków drapieżnych w Europie, który jest zagrożony wyginięciem. Nieliczne osobniki przetrwały m.in. w lasach Półwyspu Iberyjskiego. To tam podążają filmowcy, aby przyjrzeć się parze, która walczy o przetrwanie swojego potomka. **60 min**

**22.15 DRAM. SENS.**
**Protektor**
Były policjant Luke Wright (Jason Statham, zdj.), którego rodzinę zamordowali bandyci, spotyka przerażoną 12-letnią Mei (Catherine Chan). Okazuje się, że ścigają ją członkowie chińskiej i rosyjskiej mafii. Wright, któremu ci sami ludzie zniszczyli życie, staje w obronie dziewczynki. Wplątuje się w groźną intrygę. **100 min**

**23.55 DRAM. OBYCZ.**
**Kronika wypadków miłosnych**
Rok 1939. Zakochani Witek i Alina (Paulina Młynarska, zdj.) planują ucieczkę i ślub po maturze. Chłopiec nie zdaje egzaminu, a ona ma wyjechać do Paryża. Podejmują dramatyczną decyzję. **130 min**

## TVP 2 DVB T2

**4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
**5.35 M jak miłość** (1829) – serial obyczajowy, Polska 2024
**6.25 Pożyteczni.pl** – magazyn
**6.55 Barwy szczęścia** (3388) – serial obyczajowy, Polska 2026
**7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
**7.55 Pytanie na śniadanie**
**11.30 Rodzinka.pl** (92, 93): Razem czy osobno; Videofilmowanie – serial komediowy, Polska 2013 Kuba informuje, że zapisał się do kółka teatralnego. Ludwikowi wydaje się to podejrzane. Gdy chłopiec tłumaczy, że w grupie są same dziewczyny i w piątek zostanie zwolniony z ostatnich lekcji, ojciec oddycha z ulgą. **65 min**
**12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**13.15 Panna młoda** (186) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
**14.35 Na sygnale** (911): Normalni ludzie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
**15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (468) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Adriano spłaca bankowy dług pieniędzmi ze sprzedaży naszyjnika Cataliny. Margarita znajduje w pokoju córki cykutę. Lope przyznaje, że okłamał Rómula. Virtudes uświadamia sobie, że nie dostanie zgody, żeby zamieszkać w La Promesie wraz z synkiem. **55 min**
**16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**16.35 Familiada** – teleturniej
**17.20 Panna młoda** (187) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
**18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
**18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
**19.25 Barwy szczęścia** (3388) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.05 Barwy szczęścia** (3389) – serial obyczajowy, Pol. 2026
**20.30 Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
**20.45 Na dobre i na złe** (995): Co masz zrobić jutro, zrób dzisiaj – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
**21.45 Na sygnale** (913, 914) – serial fabularno-dokum., Pol.
**22.45 Berlin Ku'damm 63** (18) – serial obyczajowy, Niemcy 2021
**23.45 PitBull 3** (30) – serial sensacyjny, Polska 2008 (patrz obok)
**0.45 W cieniu śmierci** (12-ost.) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
**1.45 Implozja: Katastrofa „Titana"** – film dok., Wielka Brytania/Kan./Niemcy
**3.25 Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.15

**17.20 OBYCZAJOWY**
**Panna młoda** (187)
Derya wręcza zaliczkę za salon fryzjerski. Siła ponownie traci panowanie nad sobą i atakuje nieznajomego mężczyznę. Hancer (Talya Çelebi, zdj.) wdaje się w kłótnię z Cihanem (Cenay Türksever, zdj.) o fundację. Engin zabiera Siłę do domu, by ją uspokoić. **55 min**

**20.45 OBYCZAJOWY**
**Na dobre i na złe** (995)
Do Leśnej Góry trafia chłopak po próbie samobójczej, uratowany przez swoją współlokatorkę. Maria (Sylwia Achu, zdj.) w końcu zgłasza na policji gwałt, a Dobrego niespodziewanie odwiedza w szpitalu jego żona Dorota. Do Leśnej Góry wraca prawnik Maciej, który zwrócił uwagę Majki. **60 min**

**23.45 SENSACYJNY**
**PitBull 3** (30)
Despero (Marcin Dorociński, zdj.) zawiadamia prasę o teczkach policyjnych na śmietniku. Naczelnik zostaje zatrzymany przez ABW. Rusza śledztwo w sprawie krwawych napadów na kantory. **60 min**

## POLSAT DVB T2

**4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
**5.40 Telezakupy TV Okazje**
**6.00 Nowy dzień** – pr. inf.
**9.10 Malanowski i partnerzy** (418): Stara miłość – fab.-dok., Polska 2012
**9.40 Wypasiona kuchnia** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
**9.50 Malanowski i partnerzy** (420) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
**10.15 Dlaczego ja?** (1338, 1339): 25-latka zachodzi w ciążę, chociaż nie uprawiała seksu; Nieodwzajemniona miłość – paradok., Polska 2024
**12.20 Gliniarze. Śląsk** (2): Memento mori – serial kryminalny, Polska 2026
**13.20 Gliniarze** (946, 947) – serial paradokumentalny, Polska 2024
**15.30 Wydarzenia 24**
**15.50 Pogoda**
**15.55 Gliniarze** (1218): Wymiana – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
**16.55 Gliniarze. Śląsk** (3): Na wyciągnięcie ręki – serial kryminalny, Polska 2026 W pobliżu autostrady nocą dochodzi do strzelaniny. Patrol policji znajduje porzuconą ciężarówkę z ciałem kobiety. Trop prowadzi do firmy chemicznej z Gliwic. **65 min**
**18.00 Pierwsza miłość** (4239) – serial obyczajowy, Polska 2026 Adelajda zjawia się w wadlewskiej przychodni, licząc na pomoc Jurka. Lucynkę zaczyna przytłaczać troska wuja Zdzicha. Tymczasem Radek otacza opieką Maję, która zaraziła się w klinice od weselników. **50 min**
**18.50 Wydarzenia**
**19.15 Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
**19.25 Wypasiona kuchnia** (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
**19.35 Sport, Pogoda**
**19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
**20.30** Komediowa środa: **Och, Karol 2** – komedia, Polska 2011, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Piotr Adamczyk, Małgorzata Socha, Małgorzata Foremniak (patrz obok)
**22.50 Aniołki Charliego** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, reż. McG, wyk. Cameron Diaz, Drew Barrymore, Lucy Liu, Bill Murray (patrz obok)
**0.55 Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów** – komedia, USA 2000, reż. Peter Segal Profesor Klump (Eddie Murphy) i Denise planują ślub. Alter ego naukowca, Buddy Love, chce ukraść wynalezioną przez niego eliksir młodości. To oznacza kłopoty. **145 min**
**3.20 Nasz nowy dom** (318) – reality show, Polska 2024

**15.55 PARADOKUM.**
**Gliniarze** (1218)
Policyjny informator Szymon prosi o pomoc w odnalezieniu zaginionego kolegi. Mówi, że kryminaliści prowadzą rekrutację do dużej akcji w półświatku. Kuba zgłasza się na ochotnika. Ustala, że bandyci planują serię porwań. Funkcjonariusze usiłują zapobiec przestępstwu. **65 min**

**20.30 KOMEDIA**
**Och, Karol 2**
Zamożny i cieszący się powodzeniem u kobiet Karol Górski (Piotr Adamczyk, zdj.) ma bardzo dobrą posadę, luksusowy dom i oddaną narzeczoną (Małgorzata Socha, zdj.). Nie potrafi jednak być wierny. Gdy partnerka odkrywa zdrady ukochanego, postanawia dać mu nauczkę. W swój plan zemsty wciąga jego kochanki. **140 min**

**22.50 SENSACYJNY**
**Aniołki Charliego**
Dylan (Drew Barrymore, zdj.), Natalie (Cameron Diaz, zdj.) i Alex (Lucy Liu, zdj.) pracują w agencji detektywistycznej. Mają uwolnić z rąk porywaczy twórcę rewolucyjnego systemu komputerowego. **130 min**



▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1748) – serial paradokumentalny, Polska 2025
**6.50 Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.20 Doradca smaku** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
**11.30 Kuchenne rewolucje** (2, 13) – program rozrywkowy, Polska
Magda Gessler odwiedza Cafe Elegancko działającą blisko centrum Szczecina. Brakuje tam klientów. Z każdym miesiącem, zamiast zysków, rosną długi. **130 min**
**13.40 Ukryta prawda** (1600, 1601) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Irena tęskni za swoim ukochanym mężem, który zmarł pięć lat temu. Seniorka znajduje w skrzynce list miłosny. Jest przekonana, że autor to brat jej przyjaciółki. **125 min**
**15.45 Ukryta prawda** (1751) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
**16.50 Szpital św. Anny** (132) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia mężczyzna przygnieciony płytą. Zajmuje się nim Gośka. Przed szpitalem Kaśka zauważa nastolatkę z bólem brzucha i zabiera ją na oddział. **65 min**
**17.55 Detektywi** (333) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
**19.00 Fakty**
**19.35 Sport**
**19.40 Raport US Open** (4) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.45 Pogoda**
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów

15.45 PARADOKUM.
**Ukryta prawda** (1751)
Zuzanna dowiaduje się, że jej były partner uznany przed laty za zaginionego, żyje. Kobieta ma już męża i dziecko. Nie myśli o powrocie do przeszłości. Kiedy Andrzej ją odnajduje, uczucie odżywa. Mężczyzna chce od niej jednak zwrotu pożyczonych kiedyś pieniędzy. **65 min**

17.55 FAB.-DOKUM.
**Detektywi** (333)
W centrum ogrodniczym zostaje zamordowana młoda pracownica. **65 min**

Reutter W APTEKACH I ZIELARNIACH CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIŁĘ I ODPORNOŚĆ!


## TV PULS DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 4** (20, 21) – serial kryminalny, USA 1988
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (18, 1): Nadzieja; Sto lat – serial sensacyjny, Niemcy
**9.55 Zaklinaczka duchów 4** (82) – serial fantasy, USA 2009
**11.00 Kotka** (21) – telenowela, Meksyk 2014
Mariano odnajduje Esmeraldę, by zaproponować jej pieniądze. Dziewczyna nie chce ich przyjąć. Mężczyzna kłóci się z Lorenzą o ukochaną brata. Matka zdaje sobie sprawę, że on też się w niej zakochał. **60 min**
**12.00 Nie igraj z aniołem** (152) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Przed odlotem Juan Miguel prosi Eduarda o niewyjawianie Marichuy powodu wyjazdu. Amador nadal pozostaje w stanie wegetatywnym. **60 min**
**13.00 Wspaniałe stulecie** (86) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00 Kurierzy 2** (71) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (724, 725) – serial obyczajowy, Polska 2024
**17.00 Kurierzy 2** (72) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Ada uciekła od męża. Szukając mieszkania, znajduje chwilowe schronienie w siedzibie firmy Gawreckiego. Dorota składa jej pewną propozycję. **60 min**
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1011, 1012) – serial obycz., Polska 2026
Po imprezie w leśniczówce 17-letnia Ada znajduje zwłoki Ukraińca Dmytra. Próbuje odtworzyć wydarzenia z nocy. Okazuje się z domku zniknęły też cenne pamiątki. Trafiły one do lombardu. **120 min**

20.00 DRAMAT
**Żywioł. Deepwater Horizon**
Rok 2010. James Harrell (Kurt Russell) i Mike Williams (Mark Wahlberg, zdj.) przybywają na platformę wiertniczą, by nadzorować rozruch wydobycia ropy. Mimo nieprzeprowadzenia testów bezpieczeństwa proces zostaje rozpoczęty. Dochodzi do serii eksplozji i pożaru. **125 min**

22.05 THRILLER
**Epicentrum**
Silverton nawiedza potężne tornado. Do miasta trafiają ludzie chcący pomóc swym bliskim wyjść cało z ataku żywiołu. Wśród nich znajduje się samotny ojciec, Gary (Richard Armitage, zdj.). **110 min**

## TVN 7 DVB T2

**5.20 Ten moment** (33) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55 Szkoła** (418-420) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**8.45 Ukryta prawda** (1376, 1521, 1522) – serial paradokumentalny, Polska
**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (655-657) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
**13.55 Kryminalni** (2): Amnezja – serial kryminalny, Polska 2006
Przy torach kolejki podmiejskiej znaleziono ciało młodej Joanny Lipskiej, prawdopodobnie wypchniętej z pociągu. Świadkiem zdarzenia był tajemniczy Włoch, który cierpi na zanik pamięci. **65 min**
**15.00 Szpital** (858, 859) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Doktor Szewczyk pomaga bliźniaczkom, które pobiły się w szkole. Siostry są zakochane w przystojnym wychowawcy. Kiedy do szpitala dociera ich matka, nastolatki przedstawiają zmyśloną wersję wydarzeń. **120 min**
**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (545): Dlaczego – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
**18.00 SOS Ekipy w akcji** (56) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
**19.00 Młode gliny** (13) – serial kryminalny, Polska 2026
W pożarze opuszczonego budynku, nielegalnie zajmowanego przez młodzież, ginie aż 11 osób. Trop prowadzi do dewelopera. Na oczach policjantów zdesperowany mężczyzna próbuje popełnić samobójstwo. Zaprzecza, że zlecił podpalenie. **60 min**

17.00 FAB.-DOKUM.
**Sędzia Anna Maria Wesołowska** (545)
Prokurator Paweł Sobczak oskarża Pawła Zagórskiego i Norberta Podleśnika o brutalne zabójstwo Wojtka Musiała. W trudnej sprawie, rozpatrywanej przez Annę Marię Wesołowską (zdj.), pojawia się wątek alkoholowy. Próbuje ona poznać motyw zbrodni. **60 min**

18.00 PARADOKUM.
**SOS Ekipy w akcji** (56)
Właściciel restauracji wzywa policję do żebrzącego dwunastolatka. Inny patrol reaguje na zgłoszenie o klientce kawiarni, która zamknęła się w łazience. **60 min**

REKLAMA

**20.15 Na Wspólnej** (4270) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
**21.30 Top Model** (1) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
**23.05 Poranek kojota** FILM – komedia, Polska 2001, reż. Olaf Lubaszenko, wyk. Maciej Stuhr
**1.00 Klara** (1, 2) – serial komediowy, Polska 2024, wyk. Izabela Kuna, Piotr Adamczyk
**2.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (1, 2) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009, wyk. Laurence Fishburne, Marg Helgenberger
**4.20 Uwaga!** – magazyn reporterów
**4.40 Młode gliny** (2) – serial kryminalny, Polska 2026

21.30 REALITY SHOW
**Top Model** (1)
Rusza kolejny sezon programu. Prowadzącą po raz pierwszy jest Klaudia El Dursi. Z kolei Miłosz Kulesza (zdj.) ma za zadanie pomagać uczestnikom budować markę w mediach społecznościowych. **95 min**

**20.00 Żywioł. Deepwater Horizon** FILM – dramat katastroficzny, Hongkong/USA 2016, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Kurt Russell, Douglas M. Griffin, James DuMont (patrz obok)
**22.05 Epicentrum** FILM – thriller, USA 2014, reż. Steven Quale, wyk. Richard Armitage, Sarah Wayne Callies, Matt Walsh, Arlen Escarpeta (patrz obok)
**23.55 Łowcy burz** FILM – film katastroficzny, USA 2023, reż. Herbert James Winterstern, wyk. Daniel Diemer, Skeet Ulrich, Anne Heche, Jordan Kristine Seamon (patrz obok)
**1.55 Dzielnica strachu 10** (464) – serial krym., Pol. 2025-2026
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1007) – serial obyczajowy, Polska 2026
**4.00 Zobacz to!**

23.55 KATASTROF.
**Łowcy burz**
Nastoletni William (Daniel Diemer, zdj.) marzy o tym, aby pójść w ślady ojca, legendarnego łowcy burz, który zginął podczas tornada. Ucieka z domu, by dotrzeć do Oklahomy. Czeka go starcie z żywiołem. **120 min**

**20.00 Hotel Paradise 13** (5) – reality show, Polska 2026
**21.00 Podwójne ryzyko** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Kanada 1999, reż. Bruce Beresford, wyk. Ashley Judd, Tommy Lee Jones, Bruce Greenwood, Annabeth Gish (patrz obok)
**23.20 Mission: Impossible – Rogue Nation** FILM – film sensacyjny, USA 2015, reż. Christopher McQuarrie
**2.00 Hotel Paradise 13** (4) – reality show, Polska 2026
**3.00 Miasta, w których straszy** (4) – serial dokumentalny, USA 2019
**3.55 Fachowcy** (19): Energetycy/Malarz – serial paradokumentalny, Polska 2017
**4.35 Dorota was urządzi! 4** (6) – program rozrywkowy, Polska 2016

21.00 SENSACYJNY
**Podwójne ryzyko**
Skazana za zabójstwo męża Libby (Ashley Judd, zdj.) spędziła kilka lat w więzieniu. Gdy odkrywa, że jego śmierć była sfingowana, postanawia się zemścić. Śladem kobiety podąża jej kurator. **140 min**

## TVP 3

**12.30 Górna półka smaku** (9)
**13.00 Agrobiznes** – mag.
**13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (32) – talk-show
**14.30 Program informacyjny 14.30**
**15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
**15.20 Serwis Info Dzień** – inf.
**15.30 Program lokalny**
**19.30 Całkiem niezła historia**
**19.45 Kryminalna siódemka**
**20.00 Dziennik regionów**
**20.13 Gość Regionów** – publ.
**20.30 Telekurier** – mag., Polska
**21.00 Program lokalny**
**22.00 Dziennik regionów**
**22.30 Złoty chłopak** (230) – serial obycz., Turcja 2022
**23.30 Kryminalna siódemka**

### PROGRAM INFORMACYJNY

**23.55 Panorama**
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne okraszone komentarzami ekspertów. **30 min**

**0.25 Program informacyjny 19.30**
**1.20 Kryminalna siódemka**
**1.40 Dziedzictwo** (885)
**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.
**5.10 Telekurier** – mag., Polska

**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 Serwis Info** – pr. inform.
**15.10 Zakochaj się w Polsce** (321) – magazyn
**15.35 20 x 20 lat TVP Kultura**
**16.00 Zaraz wracam 2** (131) – serial obycz., Pol. 2025
**16.30 Barwy szczęścia** (3370)
**17.00 Teleexpress**
**17.20 Gra słów. Krzyżówka**
**17.50 Teleexpress Extra** – inf.
**18.15 Fenomenalny Piotr Beczała** – reportaż, 2026
**18.45 Panorama**
**19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (33) – cykl reportaży
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
**20.10 Sport, Pogoda**

### OBYCZAJOWY

**20.25 Życie nad rozlewiskiem** (7, 8) – Polska 2011
Mirka chce kupić kawałek lasu w pobliżu rozlewiska i otworzyć stadninę. Małgosia nie zgadza się na tę propozycję. Matka księdza, Róża, jest zaniepokojona plotkami o synu i organiście. **105 min**

**22.10 To jest grane – wakacyjnie** (101)
**22.40 Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
**23.15 Panorama**
**23.45 Kabaret Letnią Porą** (7)
**0.35 Słowo daję!** – magazyn
**0.40 Zaraz wracam 2** (131)
**1.10 Stacja innowacja**
**1.30 Program informacyjny 19.30**

## TV 4

**6.00 Strażnik Teksasu** (11, 12) – serial sensacyjny
**7.55 Bogaty dom – biedny dom** (125) – reality show, Polska 2025
**8.55 Policjantki i Policjanci** (588-590) – serial obyczajowy, Polska 2019
**11.55 Na ratunek 112** (1075, 1076) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
**12.55 Trudne sprawy** (872-874) – serial paradok.
**15.55 Policjantki i Policjanci** (1437) – obycz., Pol. 2026
**17.00 Trudne sprawy II** (1354) – serial paradokumentalny
**18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (555) – reality show, Polska 2025-2026

### OBYCZAJOWY

**19.00 Policjantki i Policjanci** (1438) – Polska 2026
Emilia i Jacek jadą do kobiety, która zgłasza napad, kradzież biżuterii oraz pieniędzy. Tymczasem Mikołaj i Ola biorą ślub. **60 min**

**20.00 Wypasiona kuchnia** (2)
**20.05 Uroczysko** (263) – krym.
**20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1042) – krym., Pol. 2026
**21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (159) – krym.
**22.45 Opowiem ci o zbrodni** (3) – serial dok., Pol. 2018
**23.10 Next** – thriller s.f., USA
FILM 2007, wyk. Nicolas Cage
**1.20 Love Island. Wyspa miłości** (8)

## PULS 2

**12.00 Psi Patrol 4** – serial anim.
**12.35 Marta mówi 2** – anim.
**13.00 Gumisie 4** – serial anim.
**13.35 Smerfy** – serial anim.
**14.00 Baranek Shaun 4** – serial animowany
**14.35 Fineasz i Ferb 2** – anim.
**15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
**16.00 Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
**17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
**18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
**19.00 Kacze opowieści** – serial animowany
**20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (999) – serial obyczajowy, Polska 2026

### KOMEDIA OBYCZAJOWA

**21.00 Last Vegas** – USA 2013,
FILM reż. Jon Turteltaub
Billy (Michael Douglas, zdj.), Paddy (Robert De Niro, zdj.), Sam (Kevin Kline, zdj.) i Archie (Morgan Freeman, zdj.) są kumplami od pół wieku. Kiedy pierwszy z nich postanawia się ożenić, ruszają na wieczór kawalerski w Las Vegas. **125 min**

**23.05 Pan i pani Kiler**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2010
**1.00 Lombard. Życie pod zastaw** (15, 16) – obycz.
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6** (259, 260) – serial obycz., Pol. 2020
**5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (544) – obycz.

## TVP ROZRYWKA

**6.10 Zakochaj się w Polsce** (307) – magazyn
**6.40 Gra słów. Krzyżówka**
**7.10 Okrasa łamie przepisy**
**8.20 Familiada** – teleturniej
**8.50 Va banque** – teleturniej
**9.25 Koło fortuny** – telet., Pol.
**10.05 Makłowicz w podróży**
**10.45 Postaw na milion**
**12.35 Familiada** – teleturniej
**13.15 Czterdziestolatek** (21-ost.) – serial obycz.
**14.25 Rodzinka.pl** (233) – kom.
**15.00 Program rozrywkowy**
**15.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską**
**17.25 Va banque** – teleturniej
**18.00 Koło fortuny** – telet., Pol.
**18.35 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

### KULINARNY

**19.05 Okrasa łamie przepisy**
Pomidory trafiły do Europy po odkryciu Ameryki przez Kolumba i przez wieki były wykorzystywane jedynie jako ozdoba stołu. Ekspert opowie Karolowi ciekawostki na temat tych warzyw. **35 min**

**19.40 Makłowicz w podróży**
**20.10 Postaw na milion**
**21.10 Kabaret Letnią Porą** (11) – pr. rozr., Pol. 2021
**22.10 Rodzinka.pl** (80) – kom.
**22.50 Tak to leciało!**
**23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza** (3) – talk-show
**0.45 Koło fortuny** – telet., Pol.
**2.10 Do śmiechu!** (6, 7) – rozr.
**4.15 Hity wszech czasów** (29) – magazyn muzyczny

## TTV HD

**8.00 DeFacto 13** (1)
**8.30 Kartoteka 6** (8, 9)
**10.35 Detektywi** (103, 104)
**12.35 Zakup w ciemno 4** (38)
**13.35 Zakup w ciemno 8** (2)
**14.35 Nic do zgłoszenia 6** (9)
**15.35 Złomowisko PL 7** (14)
**16.45 Express** – pr. inform.
**16.58 Pogoda, Sport**
**17.05 Zakup w ciemno extra** (24) – reality show, Polska
**17.45 Życie na kredycie 7** (3, 4) – reality show, Polska
**18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 24** (2)
**19.45 Express, Pogoda** – inf.
**20.05 Zakup w ciemno 8** (3)
**21.05 Zakup w ciemno extra 3** (3) – reality show
**21.45 Express, Pogoda** – inf.

### ROZRYWKA

**22.00 Ciężarówką przez Chile** (1) – Polska
Dawid Andres (zdj.) odbiera ciężarówkę w grupie Kaufmann i rusza na południe kraju. Przejeżdża przez Santiago, a także miejscowość Concepción, gdzie ma pierwszy rozładunek. **60 min**

**23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
**0.25 Życie na kredycie 8** (23, 24) – reality show, Pol.
**1.20 Back to school. Prawdziwy egzamin** (1)
**2.20 Dobra robota 2** (1) – dok.
**3.20 Detektywi. Na zlecenie 3** (12, 13) – serial fabularno-dokum.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** 17.10 Telenowyny 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 Z historią na Ty 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 Reportaż z regionu 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** 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności
**KRAKÓW** 17.05 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.20 Polskie zdroje 17.39 Astronom z Liszek 18.00 Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
**LUBLIN** 17.55 Zdarzenia 18.10 Murale w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAuKA 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska
**ŁÓDŹ** 17.30 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
**POZNAŃ** 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Lekcja z natury 21.02 Reportaż sportowy 21.18 Informator kulturalny 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 7 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 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** 17.23 Głosy powstania. Janusz Bukowski 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 19.15 Głosy powstania. Jan Stokłosa 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
**WROCŁAW** 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.29 W swoim czasie 17.47 Region dialogu 18.02 Wyższa Szkoła Jazdy 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Szlachetne zdrowie 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

## TVP HD

**8.55 Ojciec Mateusz 29** (377, 378) – krym., Pol. 2023
**10.45 Gra słów. Krzyżówka**
**11.20 Na sygnale** (764, 765)
**12.25 Ojciec Mateusz 10** (133)
**13.20 Komisarz Alex 21** (268)
**14.15 Ranczo 7** (89, 90) – obycz.
**16.10 Polska śródziemnomorska** – magazyn kulinarny
**16.40 Operacja zdrowie** – mag.
**17.10 Okrasa łamie przepisy**
**17.45 Makłowicz w podróży**
**18.20 Ojciec Mateusz 29** (376)
**19.20 Ranczo 6** (71) – obycz., Pol.
**20.10 Rodzinka.pl** (246, 247)
**21.25 Ojciec Mateusz 32** (410)
**22.20 Hit Man** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2023
**0.25 Bliskie spotkania**
FILM **trzeciego stopnia** – film s.f., USA 1977

## TVP KULTURA

**12.20 Gauguin na Tahiti. Raj utracony** – film dok., Wł.
**14.15 Alternatywy 4** (2) – kom.
**15.20 Romans prowincjonalny**
FILM – film obyczajowy, Pol. 1976
**16.40 Polskie drogi** (6)
**18.15 Muzeum Polskiej Piosenki** (125) – rozr., Pol.
**18.30 Informacje kulturalne**
**18.55 Rawhide 3** (56) – przyg.
**20.00 Akta Sherlocka Holmesa** (2) – krym., Wlk. Bryt./USA
**21.00 Strzępy** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2022
**22.50 Informacje kulturalne**
**23.25 Nakarmić kruki** – dramat
FILM obyczajowy, Hiszpania 1976
**1.25 Polonium – Motion Trio z gościnnym udziałem Leszka Możdżera**
**2.30 Muzyka w zabytkach** (5)

## ANTENA HD

**12.05 Co Polak potrafi na drodze?** (16) – rozr., Pol.
**13.05 Niezwykły dr Pol** (13) – serial dokumentalny, USA
**14.05 Klątwa Wyspy Dębów 4** (8) – reality show, USA 2016
**15.00 Wojny kontenerowe** (6, 7) – serial dokumentalny
**16.00 Australijscy poszukiwacze złota 2** (10) – serial dok., Australia
**17.00 Australijscy poszukiwacze złota 3** (1) – serial dok., Australia 2018
**18.00 77 TV 3** (8, 11) – rozr., Pol.
**20.00 Morderstwa we**
FILM **Francji – Biot** – dramat kryminalny, Francja 2021
**22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (3) – serial kryminalny, Fr.

## TV 6

**6.00 Więzienie** (144, 145) – dok.
**6.55 Policjantki i Policjanci** (785, 786) – serial obycz.
**8.55 Kobra – oddział specjalny** (104, 105)
**10.55 48h. Zaginieni** (262-264)
**13.55 Policjantki i Policjanci** (1238) – serial obycz., Polska
**14.55 Uroczysko** (121, 122)
**16.00 Kobra – oddział specjalny** (106, 107)
**18.05 Strażnik Teksasu** (13, 14)
**20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (115, 116)
**22.00 Czarna lista** (11) – krym.
**23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (755, 756)
**1.00 Kości** (155, 156) – krym.
**3.00 Krejzi patrol** (20) – krym.
**3.30 Septagon** (63, 64) – krym.
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

**9.45 Ojciec Brown 3** (14)
**10.45 Śmierć pod palmami 8** (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**11.50 Z pamiętnika położnej 12** (6) – obycz.
**12.55 Tajemnice Majorki** (9, 10)
**15.00 Ojciec Brown 11** (7)
**16.00 Lewis** (5) – krym., Wlk. Bryt.
**17.05 My Life is Murder 3** (3)
**18.05 Morderstwa w Midsomer 17** (3)
**19.55 Śmierć pod palmami 8** (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**21.00 Zbrodnie na Szetlandach 2** (1, 2) – serial krym.
**23.20 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (2, 3)
**1.40 Śmierć pod palmami 8** (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

## ROMANCE TV

**12.25 Lato na Istrii** – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2021
**14.20 Rosamunde Pilcher:**
FILM **Żagle miłości** – film obycz., Niem./Austria 2005
**16.15 Lato w Barcelonie**
FILM – komedia romantyczna, Niemcy/Hiszpania 2015
**18.05 Górski lekarz** (77) – obycz.
**20.00 Malibu – Moje marzenie,**
FILM **twoje marzenie** – film obyczajowy, Niemcy 2023
**21.55 Katie Fforde: Miłość**
FILM **w Nowym Jorku** – melodramat, Niemcy 2014
**23.50 Górski lekarz** (77) – obycz.
**1.45 Malibu – Moje marzenie,**
FILM **twoje marzenie** – film obyczajowy, Niemcy 2023

## COMEDY CENTRAL

**6.00 Tata ma plan 3** (3, 4)
**7.00 Dwóch i pół** (1-4) – kom.
**8.55 Przyjaciele 7** (11-16)
**11.55 Teoria wielkiego podrywu 5** (8-13) – kom.
**14.30 Dwóch i pół** (5-8) – kom.
**16.30 Przyjaciele 7** (17-22)
**19.30 Teoria wielkiego podrywu 5** (14-19) – kom.
**22.00 The Office PL 3** (1, 2)
**23.05 Comedy Club 6** (8, 9)
**0.05 Miasteczko South Park 7** (11, 12)
**1.00 Pracoholicy 3** (5, 6) – kom.
**2.00 Śmieszniej nie będzie 5** (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
**3.00 Miasteczko South Park 7** (8-10)
**4.30 Comedy Club 5** (13-15)

## TVN FABUŁA

**9.50 Prawo Agaty 6** (13)
**10.55 Lekarze 3** (7) – obycz., Pol.
**11.55 Zapukaj do moich drzwi** (72, 73) – telen., Turcja 2020
**13.55 Prawo Agaty 6** (12)
**14.55 Detektywi** – fab.-dok., Pol.
**16.05 Na Wspólnej** (65, 66)
**17.10 Artystki** (2) – pr. rozr., Pol.
**18.15 Uwolnić orkę 3:**
FILM **Na ratunek** – film przygodowy, USA 1997
**20.00 Wyjście awaryjne**
FILM – komedia, Polska 1982
**22.00 Skazani na Shawshank**
FILM – dramat sens., USA 1994
**0.55 Oszukać przeznacze-**
FILM **nie 4** – horror, USA 2009
**2.45 Dziewczyny z Hollywood 2** (9) – rozr.

## STOPKLATKA (DVB T2)

6.00 **Kabaretowe hity** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.55 **Robert Makłowicz** (181, 138) – mag. kulin.
9.40 **Górski lekarz** (4, 5) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (12, 13) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 8** (2) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (2, 3) – serial obycz., Polska 2026
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 3) – serial dokumentalny

**SCIENCE FICTION**

**20.00 Raport mniejszości** FILM – USA 2002, reż. Steven Spielberg

W futurystycznym świecie agent John Anderton (Tom Cruise, zdj.) łapie przestępców, zanim jeszcze zabiją. Oskarżony o przyszłe morderstwo, sam musi udowodnić swoją niewinność. **180 min**

23.00 **Dzień świra** ○ FILM – komediodramat, Polska 2002, wyk. Marek Kondrat
0.55 **Kryptonim Banshee** FILM – thriller, USA 2022, wyk. Antonio Banderas
2.55 **Mała wielka miłość** FILM – komedia romantyczna, Polska 2008
5.40 **Sabina** – film krótkometr.

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (343) – reality show, Polska 2025
7.30 **Na ratunek 112** (1005, 1006) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (104-106) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (989) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1428, 1429) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Wypasiona kuchnia** – pr. rozrywk., Pol. 2026
14.35 **Świat według Kiepskich** (303-307) – serial kom., Polska 2008

**KRYMINALNY**

**17.05 48h. Zaginieni** (235, 236)

Romka Mirela zgłasza zaginięcie swojego syna, Peszy. Martwi się, że zakochany chłopak zrobi coś, co na zawsze wykluczy go z taboru. Nie chce, by ściągnął na siebie gniew całej rodziny. **120 min**

19.05 **Gliniarze** (1035) – serial paradokumentalny, Pol.
20.05 **Ślad** (27) – serial krym.
21.05 **Gliniarze** (965) – paradok.
22.05 **Ambulans** (1) – dok., Pol.
23.05 **Świat według Kiepskich** (423, 424)
0.05 **Ślad** (99) ○ – krym., Pol.
1.05 **Zdrady II** (43) – paradok.
2.15 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (534) – mag.
3.25 **Atleci** – mag. sportowy

## TVP SERIALE

5.40 **Rodzinka.pl** (142) – kom.
6.10 **Na sygnale** (524, 525)
7.15 **Ojciec Mateusz 6** (74)
8.10 **Komisarz Alex 9** (106)
9.05 **Rodzinka.pl** (143) – kom.
9.40 **Klan** (1490, 1491) – telen.
10.35 **Ranczo** (11, 12) – obycz.
12.25 **Komisarz Alex 25** (318)
13.25 **Ojciec Mateusz 33** (425, 426) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 9** (107) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (526, 527) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (13) – obycz., Pol.
18.25 **Ranczo 2** (14) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 33** (427) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 6** (75) – serial kryminalny, Polska

**OBYCZAJOWY**

**21.30 Ranczo 2** (15, 16) – Polska 2007

Kusy zaczyna malować. Lucy obawia się, że jego pierwsze dzieło jest zbyt abstrakcyjne, aby znalazło nabywcę. Do jego zakupu namawia księdza. Kusy zaś szuka dla niej kandydata na męża. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 33** (428, 429) – serial kryminalny, Polska 2025
1.25 **Krucjata. Prawo serii** (2, 3) – serial kryminalny, Polska 2022
3.20 **Stulecie Winnych 4** (45) – serial obycz., Pol. 2022
4.15 **Klan** (1490) – telen., Pol.
4.40 **Zaraz wracam 2** (131) – serial obycz., Pol. 2025

## KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (2, 3) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (3, 4) – serial animowany, 1965
7.40 **Przygody Myszki** (3, 4) – serial animowany, 1976
8.00 **Rzemiosła świata według Orskiej** – program krajoznawczy
8.50 **Quo vadis** (1, 2-ost.) FILM – dramat hist., 2001
12.15 **Ranking naj polskiego kina** (1, 2) – pr. rozrywk.
13.45 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974
17.20 **Pogranicze w ogniu** (8, 9) – serial sensacyjny

**KOMEDIA**

**20.00 Pokaż, kotku, co masz w środku** FILM – 2011

Andrzej (Jacek Borusiński, zdj.) uprowadza Annę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności ojca (Marian Dziędziel, zdj.). Szybko się w niej zakochuje. Również jego brat wpada w tarapaty. **115 min**

21.55 **Na układy nie ma rady** FILM – komedia, 2017
23.45 **Zgorszenie publiczne** FILM – komedia romant., 2009
1.45 **Kamienne tablice** FILM – dramat obycz., 1983
4.50 **Martwe małżeństwo** ○ – film krótkometrażowy
5.20 **Ze mną się nie bój** ○ – film krótkometraż., 2025
5.45 **Moja mama**

## AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (10, 11) – serial krym., USA/Kanada 2013-2014
7.30 **Ostry dyżur 4** (11, 12) – serial obycz., USA 1998
9.25 **Castle 6** (10, 11) – serial kryminalny, USA
11.20 **Rekrut 5** (5, 6) – serial krym., USA 2022-2023
13.20 **Dowody zbrodni 4** (14, 15) – serial kryminalny
15.15 **FBI 4** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
19.10 **Castle 6** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2014

**KRYMINALNY**

**21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2** (15, 16)

Rodzina Walkerów organizuje uroczystość z okazji rocznicy ślubu Abeline i Bonhama. Cordell wpada w kłopoty, gdy stara się zapewnić rodzicom niezapomniany wieczór. Cassie wraca do Austin. **110 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (6, 7) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 6** (12, 13) – krym.
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (15, 16) – serial krym., USA 2021-2022
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (7) – serial krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

## CANAL+ PREMIUM

7.05 **Larger than Life: Złota era boysbandów** – dok.
8.40 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
10.35 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodram., Wł. 2023
12.30 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Polska 2002
13.35 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
13.40 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (5, 6) – kom.
14.45 **Czy AI zabija internet?** – film dokum., Niem. 2025
15.40 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
17.20 **Call me lala** – film krótkometraż., Pol. 2024
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

**SCIENCE FICTION**

**17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – USA/Jap. 2012

Żołnierze muszą stawić czoło najeźdźcom z kosmosu. W walkę z nieznanym wrogiem angażuje się m.in. młody żołnierz Alex Hopper (Taylor Kitsch, zdj.). **130 min**

20.00 **Pojedynek** FILM – thriller wojenny, Polska/Irlandia/Ukraina 2026
21.50 **The Walking Dead: Dead City 3** (5)
22.40 **Lektor** FILM – dramat obycz., Niemcy/USA 2008
0.40 **Kuracja** FILM – czarna komedia, USA 2024

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

## 13 ULICA

6.35 **Morderstwo w koronkach** FILM – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
8.35 **Motyw** (3, 4) – krym., Kan.
10.25 **Bez śladu** (7, 8) – krym.
12.15 **Kasandra** (4) – serial krym.
14.15 **Morderstwo na Markizach** FILM – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
16.20 **Motyw** (5, 6) – krym., Kan.
18.05 **Bez śladu** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2002
19.55 **Kasandra 2** (1) – krym., Fr.
22.00 **Niewidomy detektyw** (13) – krym., Niemcy/Austria
0.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.15 **Motyw** (3, 4) – krym., Kan.
4.05 **Morderstwo w koronkach** FILM – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025

## POLSAT FILM

6.05 **Górale** (90-92) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (74)
8.30 **Przyjaciółki** (211, 212)
10.25 **Świat według Kiepskich** (67, 68, 159, 160, 185, 186, 50) – serial komediowy, Pol.
14.20 **Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw** FILM – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
17.00 **Z Bożą pomocą** FILM – dramat przygodowy, USA 2023
19.15 **Bez hamulców** FILM – film sensacyjny, USA 2012
21.00 **Baby Driver** FILM – film sens., Wielka Brytania/USA 2017
23.25 **Barry Seal: Król przemytu** FILM – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
1.45 **Fala zbrodni** (6) – sens.
2.50 **Ślad** (62, 63) – serial krym.
4.50 **Na ratunek 112** (917, 918)

## HBO

10.35 **Policzalne** FILM – dramat psycholog., Australia 2024
12.05 **Horton słyszy Ktosia** FILM – film animowany, USA 2008
13.30 **Vinci 2** FILM – komedia kryminalna, Polska 2025
15.25 **Player One** FILM – film s.f., USA/Indie 2018, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke
17.40 **Kompletnie nieznany** FILM – dramat biograficzny, USA 2024
20.00 **Gru i Minionki: Pod przykrywką** FILM – film animowany, USA 2024
21.35 **Latarnie** (3) – s.f., USA 2026
22.35 **Jedna bitwa po drugiej** FILM – thriller, USA 2025, wyk. Leonardo DiCaprio
1.15 **Piękna i rzeźnik** FILM – horror komediowy, Kan./USA 2020

## WARNER TV

6.10 **Chojrak – tchórzliwy pies** (1) – serial animowany
6.20 **Prawo Agaty 6** (2, 3)
8.20 **Teraz albo nigdy!** (3)
9.20 **Bajer z Bel-Air 2** (10, 11)
10.20 **Prawo Agaty 6** (1) – obycz.
11.20 **Pełniejsza chata** (6, 7)
12.20 **Teraz albo nigdy!** (4, 5)
14.20 **Bajer z Bel-Air 2** (10-13)
16.15 **Pełniejsza chata** (6-9)
18.30 **Godziny szczytu** FILM – komedia sens., USA 1998
20.15 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
22.00 **Rio Bravo** FILM – western, USA 1959, wyk. John Wayne
0.55 **Szczęściarz** FILM – dramat obyczajowy, USA 2012
2.55 **Wrogie niebo 4** (5-7) – s.f.
5.35 **Chojrak – tchórzliwy pies** (2) – serial animowany

## ALE KINO+

8.50 **The Office PL** (3, 4) – kom.
10.00 **Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2** (5, 6-ost.)
12.15 **Detektyw Foyle** (1)
14.10 **Mój synek** FILM – thriller, Francja/Belgia 2017
15.55 **Będzie lepiej** FILM – komedia, Francja 2023
18.15 **Detektyw Foyle** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Edukacja XD** (1, 2) – kom.
21.25 **Gangster** FILM – dramat kryminalny, USA 2012
23.40 **Co się stało z Gracie Darling** (1, 2) – serial krym.
1.40 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (3) – serial krym.
2.55 **Pornografia** FILM – film obyczajowy, Polska/Francja 2003
4.55 **Ciepło** – film krótkometraż.
5.10 **Furioza** (1) – serial sens.

## CANAL+ FILM

13.00 **Masz ci los!** FILM – komedia, Polska 2023
14.25 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Ida** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Dania/Francja 2013
15.50 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon
17.50 **Hollywood Buzz** – mag.
18.15 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Anioły wojny** FILM – film sensacyjny, USA/Bułgaria 2024, wyk. Eva Green
21.40 **Guns Up. Nie zadzieraj z rodziną** FILM – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
23.10 **21 gramów** FILM – dramat obyczajowy, USA 2003
1.05 **Pornografia** FILM – film obyczajowy, Polska/Francja 2003

## SCI FI

6.00 **Prométhée** (6)
7.00 **The Ark 2** (10-12) – s.f., USA
9.40 **Medium 4** (13, 14) – krym.
11.30 **SurrealEstate 3** (3, 4)
13.20 **Przygody Merlina 4** (4, 5)
15.20 **Medium 4** (15, 16) – krym.
17.10 **SurrealEstate 3** (5, 6) – serial grozy, Kanada 2025
19.00 **Przygody Merlina 4** (6, 7) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Zielony Szerszeń** FILM – komedia sens., USA 2011
23.30 **Uciec, ale dokąd?** FILM – film sensacyjny, USA 1993
1.30 **Szkoła czarownic: Dziedzictwo** FILM – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
3.15 **SurrealEstate 3** (5, 6)
5.00 **Prométhée** (6)

## PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 19** (8) – dok.
10.30 **Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia** FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016
13.00 **Czarodziejki 3** (3, 4) – serial fantasy, USA 2000
14.55 **Agent XXL 3** FILM – komedia, USA 2011
17.15 **Mission: Impossible – Rogue Nation** FILM – film sensacyjny, USA 2015
20.00 **Gorączka** FILM – film sensacyjny, USA 1995
23.35 **Tomb Raider** FILM – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
2.00 **Uśmiechnij się** FILM – horror, USA 2022, wyk. Sosie Bacon

## FX

9.00 **Skymed 3** (9) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.45 **Agenci NCIS 10** (1, 2)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (11, 12) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (7)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
22.00 **Matlock 2** (3) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (12) – s.f.
23.50 **Rambo 3** FILM – film sensacyjny, USA 1988
1.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
3.45 **Agenci NCIS: Sydney** (7)

## FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7) – krym.
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu** (13, 14) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Co z oczu, to z serca** FILM – komedia kryminalna, USA 1998, wyk. George Clooney
22.40 **Uprowadzona 2** FILM – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.40 **Patriota** FILM – film sensacyjny, USA 1998, wyk. Steven Seagal, Gailard Sartain
2.40 **Honor zabójcy** FILM – film sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
4.45 **Bonanza** (31) – obycz., USA

## CANAL+ SERIALE

9.50 **Byłem królem** (5) – dok.
10.50 **Naruto 4** (23-26) – anime
12.50 **Naruto 5** (1, 2) – anime, Jap.
13.50 **Mały Grand Hotel** (7)
14.05 **13 posterunek 2** (34-36)
15.50 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.
16.25 **8 wspaniałych** (6-8) – dok.
17.55 **The Office PL 5** (9-12) – serial komediowy, Polska
20.00 **Pieniądze i krew** (1, 2) – serial kryminalny, Fr./Bel.
21.55 **Making of CANAL+**
22.00 **Rok za rokiem** (6) – obycz.
23.00 **Spartakus: Zemsta** (8)
0.00 **Żmijowisko** (5, 6) – krym.
1.45 **Szaleństwo imprez i raj. Historia Ibizy** – film dok.
2.35 **Kiedy ślub?** (3, 4) – kom.
4.20 **W rytmie wolności** (5, 6)

## CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (8) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 2** (4)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (10)
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (5) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (6) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (1) – serial dok.
20.50 **Furioza** (2) – serial sens.
22.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (8)
23.55 **Sędziowie** (7) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

## TLC

9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
11.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023
12.00 **Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA
13.00 **Dr Pryszczylla 4**
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi 10:** Chris P. – dok.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
20.00 **Transplantacja: drugie życie:** Między życiem a śmiercią – serial dokum.

21.00 Premiera: **Ciało, w którym żyję**
22.00 **Skórze na ratunek 6**
23.00 **Moje koszmarne stopy** (7) – serial dokum.
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Transplantacja: drugie życie**
2.00 **Ciało, w którym żyję**
3.00 **Skórze na ratunek 6**

## POLSAT CAFÉ

7.30 **Przyjaciółki** (3) – obycz.
8.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (15) – rozr., Pol.
9.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (39, 40) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (45, 46)
14.30 **Komisarz Mama** (23)
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (128) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (18)
18.00 **Nasz nowy dom** (334, 335) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (76)
21.05 **Więzienie kobiet** (70, 71) – serial dok., Pol.

22.00 **Rolniczki** (23) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 **Gry małżeńskie** (146, 147) – reality show, Polska 2023-2024
1.05 **Więzienie kobiet** (46-49) – serial dokumentalny, Pol. 2024
3.00 **Zdrady** (101-103) – serial paradokumentalny, Polska

## TVN STYLE

5.20 **Tu jest pięknie** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2017
5.55 **Ugotowani** (9, 10) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2015
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4, 5) – reality show, Polska 2017
17.05 **Salon sukien ślubnych: Polska** (1) – pr. rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (8, 9, 14) – pr. rozr., Polska

20.50 **Jestem z Polski** (15, 9) – serial dokum., Polska
22.50 **Hotel Paradise 13** (5)
23.45 **Mroczne sekrety małżeńskie** (5, 6) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (2)
1.55 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 2**
2.40 **Zrób coś z tym dzieckiem** (3, 4) – mag.

## DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Parker na złotym szlaku 4**
10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Gorączka złota 16** (4)
12.00 **Przemytnicy: na morzu**
13.00 **Wyzwanie: przetrwanie** (7)
14.00 **Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności:** Przetrwać!
15.00 **Złomowisko PL 8** (14)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja**
18.00 **Polscy truckersi** (9)
19.00 **Złomowisko PL 5** (4-6)

22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (2)
0.00 **Hazardziści:** Człowiek o tysiącu twarzy
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**
2.00 **Eurotruckersi** (7)
3.00 **Łowcy staroci 12** (9)
4.00 **Zoom na architekturę**
5.00 **Fani czterech kółek**

## TVP HISTORIA (DVB-T2)

5.55 **Fake czy historia?**
6.30 **Wojownicy czasu**
8.20 **Dom** (2) – serial obycz.
10.00 **Kampinoska epopeja**
10.55 **Jaszowiec. Zapomniana nowoczesność** – dok.
12.00 **Wszystkie kolory świata**
13.00 **Kroniki Hitlera** (1)
14.00 **Dom** (3) – serial obycz.
15.25 **Gdzie jest Porozumienie Gdańskie?** – dok.
16.10 **Sensacje XX wieku**
18.10 **Wojenne dziewczyny** (3) – serial hist., Pol. 2016
19.05 **Krzyż Westerplatte**

20.00 **Zatoka szpiegów** (1) – szpiegowski, Pol. 2023
20.55 **Wojny Rosji** (1/3) – dok.
21.55 **Żołnierze generała Maczka** – film dok., Pol.
23.05 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.10 **Encyklopedia II wojny światowej:** Droga przez piekło, część 1 – dok.

## FOKUS TV (DVB-T2)

7.00 **Było sobie życie** (5-8)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (10)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (38, 1) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (23) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (10, 11)
14.00 **Kroniki Hitlera** (12)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (10)
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (5, 6) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (42, 43) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (25)

21.00 Premiera: **Katastrofa Hindenburga – nowe dowody** – film dokum.
22.00 **Maszyny bojowe** (1, 2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 **Starożytni kosmici** (10) – serial dokumentalny
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (42-45) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1)

## METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (66)
8.30 **Szpital** (866, 867) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (435, 436)
12.30 **Szkoła** (617) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (111, 112) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (15)
15.50 **Magda M. 3** (1) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
19.00 **Kartoteka 6** (11, 12)
21.05 **Kryminalni** (2, 3) – krym.
23.15 **Hannibal** (9) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.20 **Szpital** (864) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (618) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.25 **Szpital** (337) – paradok., Pol.

## ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 2** (20, 21)
10.00 **Kobra – oddział specjalny** (1) – serial sensacyjny, Niemcy
12.00 **Tajemnice szpiegów wojny** – serial dokum.
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 5** (2) – serial kryminalny
19.00 **FBI** (3) – serial kryminalny
20.00 **Kobra – oddział specjalny 22** (1) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (3, 4) – serial krym.
23.05 **Milf manor – mamuśki rządzą** – reality show, USA
0.05 **Magia nagości. Polska 2**
1.20 **Magia nagości 2** – pr. rozr.
2.30 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

## FOOD NETWORK

9.15 **Molly gotuje na farmie**
10.55 **Kulinarny rejs po Polsce**
12.35 **Magda gotuje internet**
13.10 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja! 20**
15.10 **Rozdrażnić tytanów 4**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet** – magazyn kulinarny
17.50 **Toskański turniej smaku**
18.50 **Słodka trzynastka** – mag.
19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.50 **Ogniem i patelnią 2**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
0.35 **Człowiek, ogień i wyżerka**
1.35 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

## DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
8.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dokum.
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Śladami Wielkiej Stopy:** Gniazdo; Czerwone ślepia w ciemności – serial dokum.
23.00 **Zaginione miejsca**
1.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu:** Zamach na Armstronga; Zaginione taśmy; Hollywoodzki spisek
4.00 **Podziemne sekrety**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Utracone bomby zimnej wojny** (1, 2) – film dokum., Fr.
14.00 **Stalin: Krwawy dyktator**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Wprost do Pacyfiku
16.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
17.00 **Klucz do przepowiedni**
18.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Złoto Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Śmiertelny wyścig
21.00 **Odkopać historię:** Mumie
22.00 **Katastrofy pod lupą**
23.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
0.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny

## BBC EARTH

11.20 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
12.20 **Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem**
13.20 **Najwspanialsze rzeki świata 2** (3) – dok., Wlk. Bryt.
14.30 **W okowach mrozu 7** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu 9**
16.30 **Koloseum: prawdziwa historia** – serial dokum.
17.35 **Najwspanialsze rzeki świata 2** (3) – dok., Wlk. Bryt.
18.45 **Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem**
19.45 **Pociągiem przez Imperium Rzymskie** – dok.
20.55 **W okowach mrozu 7** – dok.
22.55 **Wielkie archeologiczne odkrycia** – serial dokum.
0.00 **Imperium brytyjskie** – dok.

## WP (DVB-T)

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
11.00 **Wariaci za kierownicą 5**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (2)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4:** Randi & Neil
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.05 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**

## NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (6, 11) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 5** (5, 6) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (427, 428) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 4** (66-71) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (3) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (55-57)
21.00 **Zdrady** (48) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (82, 83, 95) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
2.55 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą MIGACZ**

## HGTV HOME & GARDEN

10.55 **Kamera, akcja, wpadka!**
12.00 **Odlotowy ogród 2** – mag.
12.35 **Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
14.30 **Mieszkanie na miarę 2**
15.30 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród 9**
18.10 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.00 **Dorota inspiruje 3** – reality show
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
0.40 **Kamera, akcja, wpadka!**
1.35 **Kupujemy dom na plaży 26** – serial dokum.

## TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach**
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa**
10.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
12.25 **Ciężarówką przez Stany**
14.45 **Smakuj świat z Pascalem**
16.50 **Wino w roli głównej** – dok.
17.50 **Zołtan – król wilków** – reality show
18.50 **Złotka z Alaski** – serial dok.
20.55 **Bimbrownicy** – serial dok.
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.50 **Wino w roli głównej** – dok.
1.50 **Zołtan – król wilków** – reality show
2.50 **Bimbrownicy** – serial dok.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Sekretne życie pszczół:** Ul
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze węże świata:** Rejon Indo-Pacyfiku
13.00 **Kraina dzikich zwierząt**
14.00 **Królowe świata zwierząt**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
17.00 **Niedźwiedzia zima** – dok.
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Afryka – dok.
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Najeźdźcy – dok.
20.00 **W pułapce żywiołów**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Kraina dzikich zwierząt**
3.00 **Królowe świata zwierząt**
4.00 **Walki zwierząt**

## POLSAT VIASAT HISTORY

10.25 **Podziemna armia** – dok.
11.25 **Lądowanie w Normandii: Historia żołnierza** – dok.
12.25 **Miasta świata podziemi 4**
16.20 **Tajne bronie II wojny światowej:** Broń palna
17.35 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej:** Zmechanizowana wojna
18.40 **Starożytna apokalipsa**
19.50 **1776: niepodległość USA**
21.00 **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk** (2-ost.) – film dok.
22.05 **Majowie: wojna pięciu królestw:** Tikal kontratakuje
23.05 **Jeden dzień w Auschwitz** – film dokum., Niemcy 2020
0.15 **Miasta świata podziemi 4**

## CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Włoskie życie Sophie Grigson** – serial dokum.
14.40 **U sąsiadów w kuchni 13**
15.45 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
19.25 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
19.55 **Nico wrzuca na ruszt**
20.20 **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
23.55 **Top Chef 21** – reality show

## CANAL+ DOMO HD

14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
22.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
22.30 **Patent na zieleń** – mag.
23.00 **Daleko od miasta 16** – dok.
23.30 **Podzielić M2** – mag.

## SUPER POLSAT (DVB-T2)

11.30 **Świat według Kiepskich** (402-405) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
17.55 **Świat według Kiepskich** (492, 493, 578, 579) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.05 **Sisu** – dramat wojenny, FILM Finlandia/Wlk. Bryt./USA 2022
22.55 **Obsesja** FILM – thriller, USA 2009
1.10 **Świat według Kiepskich** (464-468) – serial kom., Polska

## TVP KOBIETA (DVB-T2)

15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 9** (119, 120)
17.20 **Kto rządzi światem?**
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (352) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (333) – serial obyczajowy
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (309) – serial obycz.
22.30 **Zupa nic** – komediodramat, FILM Polska 2021, wyk. Kinga Preis
0.15 **Kocham Cię, Polsko!** – rozr.
1.40 **Na tropach przeszłości** (5) – serial kryminalny

## PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic 11**
13.45 **Dzikie iberyjskie opowieści** – serial dokum.
14.50 **Wiatr. Niewidzialna siła**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 14** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 10**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu** (1)
19.50 **Osierocone. Dzieci i wojna** (1) – film dokumentalny
20.50 **Operacja Barbarossa** (1)
22.00 **Trzy kobiety i wojna** – dok.
23.10 **Zniknięcie doktora Godarda** – serial dokum.

## TVP DOKUMENT

13.05 **Kto rządzi światem?**
14.05 **Szmaragdowe wyspy** (1)
15.05 **Kalendarz przyrody**
16.05 **Cukrzyca, słony rachunek**
17.05 **Magiczny Adriatyk**
18.10 **Sanatorium miłości 2**
19.10 **Szalenie odważna hrabina** – film dokumentalny
20.20 **Kto rządzi światem?**
21.25 **Dekady Diany** (1/3) – dok.
22.25 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.35 **Adopcje zagraniczne – światowy skandal** – dok.
23.40 **Niebezpieczne drogi**
0.50 **Podróże z historią**


▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT (DVB-T2)

**10.15 Pełnosprawni**
**10.45 Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: UJ Kraków – Lech
**12.45 Sportowe ABC** – mag.
**13.05 Wioślarstwo:** Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 – podsumowanie
**14.25 Piłka nożna:** STS Puchar Polski – mecz 1. rundy: Wikęd – Wisła Płock **(live)**
**16.40 Piłka nożna:** MŚ 2026: Maroko – Francja
**17.25 Piłka nożna:** STS PP: Znicz – Cracovia **(live)**
**19.35 Kamera TVP Sport**

**20.05 Piłka nożna:** STS Puchar Polski – mecz 1. rundy: Widzew – Korona **(live)**
**23.00 Sportowy wieczór**
**23.30 Piłka nożna:** STS PP: Wikęd – Wisła Płock
**1.35 Piłka nożna:** STS Puchar Polski: Znicz – Cracovia
**3.35 Boks:** Gala w San Juan – podsumowanie

## EUROSPORT 1

**6.00 Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 10. etap
**8.30 Hard Knocks** – mag.
**9.30 Racing for excellence**
**10.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
**10.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
**13.00 Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 10. etap
**13.45 Kolarstwo:** Tour de l'Avenir – podsumowanie
**14.45 Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 11. etap **(live)**
**17.45 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**

**19.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
**22.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**
**0.45 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

**6.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**8.30 Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
**11.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**13.00 Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
**15.00 Atleci** – magazyn sportowy
**15.45 Siatkówka kobiet:** ME 2026 – mecz ćwierćfinałowy **(live)**

**18.45 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – ćwierćfinał **(live)**
**21.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**23.00 Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
**1.00 Boks**

## TVP ABC (DVB-T2)

**10.00 Zagadki zwierzogromadki**
**10.20 Przygody Bolka i Lolka**
**10.45 Reksio**
**11.05 Pająk Lucas 2**
**11.30 Pszczółka Maja**
**11.55 Strażak Sam 6**
**12.25 Domisie**
**13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
**13.20 Ptyś i Bill**
**13.50 Odo**
**14.05 Jak borsuk z lisem**
**14.45 Topo Gigio**
**15.10 Laboratorium alchemika**
**15.20 Al-chemik**

**15.45 Mała Marinette**
**16.10 Ropuch i przyjaciele**
**16.40 Rev i Roll**
**17.05 Kosmo-kumple**
**17.30 Super Wings: Przygody Superlotków**
**18.00 Aleja tajemnic**
**18.30 The Garfield Show**
**19.00 Belfort i Lupin**
**19.20 Ernest i Celestyna**

## MINIMINI+

**4.38 Detektyw Łodyga 4**
**5.05 Bardzo małe stworzonka**
**6.10 Ciekawski George 7**
**7.33 Kicia Kocia**
**8.30 Cloudy & Stormy**
**9.05 Bing 2**
**10.00 Edzio i Lusia**
**11.25 Baczne oczka**
**11.55 Marta mówi**
**12.50 Moje urodziny**
**12.59 Marta mówi**
**14.00 Basia**
**14.12 Basia 2**
**15.10 Kicia Kocia**
**15.55 Blaze i megamaszyny 3**

**17.20 Staś i fajna Babcia**
**17.50 Moje urodziny**
**17.57 Staś i fajna Babcia**
**18.40 Dora i przyjaciele**
**19.35 Kicia Kocia 2**
**20.25 Mały Charlie**
**21.36 Zouk**
**22.04 Trojaczki**
**22.42 Polly Pocket 6**
**23.21 Przyjaciel pies**

## TVN 24

**7.00 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** – mag. inf.
**16.00 Fakty po południu**
**18.00 Tak jest** – pr. publicyst.
**19.15 Serwis informacyjny**

**19.30 Fakty po Faktach**
**20.00 Kropka nad i** – pr. publ.
**20.30 Czarno na białym**
**21.00 Polska i świat**
**22.00 Szkło kontaktowe**
**23.00 Dzień po dniu**
**0.25 Biznes** – pr. publicyst.
**0.45 Fakty po Faktach**
**1.25 Kropka nad i** – pr. publ.
**1.50 Tak jest** – pr. publicyst.

## CANAL+ SPORT

**11.20 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – GKS Katowice
**13.45 Ekstrapaka**
**15.00 Premier League Netbusters**
**15.40 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Rayo
**18.00 Premier League Review**
**19.10 Klich. Poza schematem** (2)
**19.45 Premier League Netbusters**
**20.20 Premier League Stories**
**20.55 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Malaga CF
**23.15 Boks:** Gala w Orlando
**0.20 Ja, kapitan** (8)
**1.25 Premier League Stories**

## EUROSPORT 2

**12.30 Discovery golf**
**13.00 Racing for excellence**
**13.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 1. rundy
**14.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 1. runda
**16.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**
**19.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**
**22.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**
**1.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 2

**6.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału
**8.30 Piłka nożna:** Liga holenderska
**11.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz 1/8 finału
**13.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**15.00 Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału
**17.30 Siatkówka kobiet:** ME 2026 – 1/8 finału
**20.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**22.30 Siatkówka kobiet:** ME 2026 – ćwierćfinał
**1.00 Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

**8.10 Sonic Prime 2**
**8.40 Harmidom 3**
**10.05 SpongeBob Kanciastoporty 10**
**10.35 SpongeBob Kanciastoporty 9**
**11.30 SpongeBob Kanciastoporty 14**
**11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2**
**12.20 Niebezpieczny Oddział 2**
**12.50 Niebezpieczny Henryk 3**
**13.20 SpongeBob Kanciastoporty 14**
**14.20 Harmidom 7**
**15.20 Harmidom**
**15.35 Harmidom 2**
**16.00 Patryk Rozgwiazda Show**
**16.30 SpongeBob Kanciastoporty 12**

## TELETOON+

**8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!**
**8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3**
**9.25 Było sobie życie**
**9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy**
**10.24 Angelo rządzi**
**10.49 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**
**15.19 Polly Pocket 6**

## TVP INFO (DVB-T2)

**15.30 Serwis Info Dzień**
**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**
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**20.18 Serwis Info Wieczór**
**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 Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

**10.40 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**15.20 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**17.40 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**20.00 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**22.15 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz finałowy gry pojedynczej
**0.45 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**3.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków

## ELEVEN SPORTS 1

**9.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Napoli – Como
**11.00 Formuła 3:** Grand Prix Węgier
**12.30 Formuła 2:** Grand Prix Węgier
**14.00 Formuła 1:** Grand Prix Holandii
**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus – Parma Calcio 1913
**18.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach
**20.00 Full Impact Serie A** (2)
**20.40 Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: VfL Osnabrück – FC Bayern Monachium **(live)**
**22.55 Ligue 1 Show** (3)
**23.25 Eleven Gol**
**0.40 Ligue1** (2)
**1.20 Serie A** (2)

## POLSAT SPORT 3

**6.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**8.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**11.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**13.00 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**15.00 Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Al-Taawoun FC
**17.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**20.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**22.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

**8.06 Świnka Peppa 7**
**8.10 Świnka Peppa 4**
**8.25 Pan Krokodyl**
**8.55 Barbapapa i jego rodzinka**
**9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
**9.45 Tim Rex wśród gwiazd**
**10.50 Santiago z mórz**
**11.20 Dora 5**
**11.50 Zwierzęce zagadki**
**12.20 Rubble i jego ekipa 2**
**12.50 Psi Patrol 3**
**13.50 Barbapapa i jego rodzinka 2**
**14.40 Rogata ekipa 4**
**15.10 Zwierzęce zagadki**
**16.30 Dora 5**
**17.00 Pan Krokodyl**

## DISNEY JUNIOR

**8.00 Spidey i superkumple 2**
**8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
**9.00 Klub Myszki Miki Plus**
**10.00 Blue 2**
**11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
**11.30 Psia Brygada**
**12.00 Spidey i superkumple 2**
**12.30 Blue 2**
**13.30 Klub Myszki Miki Plus**
**14.00 Superkoty**
**14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
**15.00 Iron Man i super ekipa**
**15.30 Spidey i superkumple 2**
**16.00 Blue 3**
**17.00 Klub Myszki Miki Plus**

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

**11.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
**12.15 Ekstrapaka**
**13.30 Hola LaLiga**
**14.40 Klich. Poza schematem** (2)
**15.15 Magazyn PGE Ekstraliga**
**17.00 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce
**20.00 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce
**23.00 Sporty walki:** ONE Friday Fights 168
**0.15 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Wieczysta Kraków
**2.45 Ligomistrzowe historie** (4)

## ELEVEN SPORTS 2

**10.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Monaco – Olympique Marsylia
**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart
**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Napoli – Como 1907
**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: BVB – Hamburger SV
**18.00 Formuła 1:** GP Holandii
**20.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter
**22.00 Eleven Top Goals**
**23.00 Bundesliga Clubs**
**23.20 Full Impact Serie A** (2)
**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Lille – 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**
**20.00 Zawód glina**
**21.00 Złomiarze**
**22.00 Więzienie**
**22.30 Łowca pedofilów**
**23.00 Więzienie**
**4.00 Starożytni kosmici**

## TVN TURBO

**11.15 Złomowisko PL 10**
**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**
**19.45 Uwaga! Pirat**
**20.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
**21.00 Wojny samochodowe**
**22.00 Raport Turbo**
**22.15 Z drugiej ręki**
**23.00 Moto Fachury**
**0.30 Naprawy nie do naprawy**
**1.15 Zawodowi handlarze**

## 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: Dzieci szczęścia** – dramat obyczajowy, Niemcy 2002, reż. Michael Steinke
**21.50** Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Gdy liczy się już tylko miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2002
**23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

## TV TRWAM (DVB-T2)

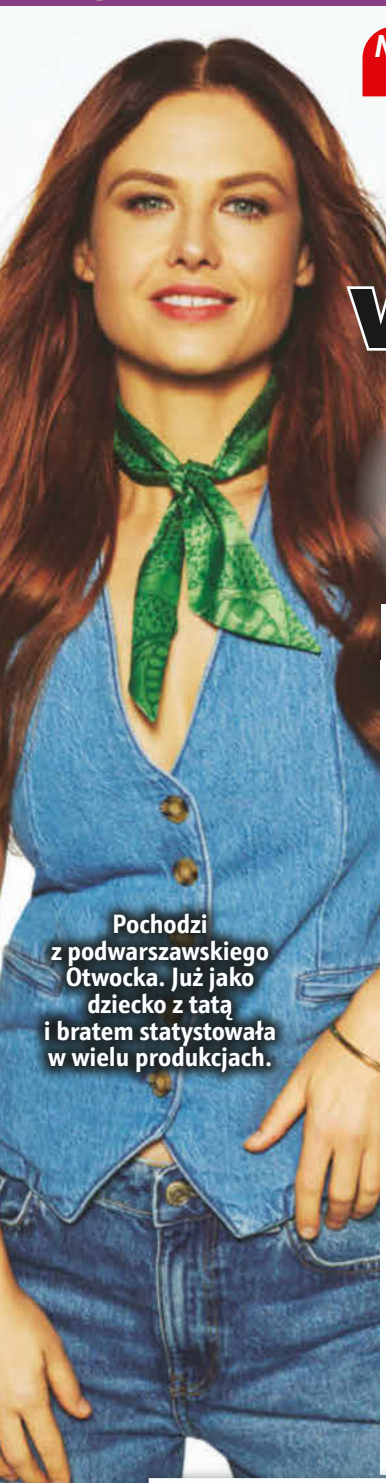
**16.30 Rozmowy o edukacji**
**17.00 Po stronie prawdy**
**18.05 Informacje dnia**
**18.15 Rozmowy niedokończone**
**19.20 Odnaleźć siebie**
**19.30 Bóg z nami**
**20.00 Informacje dnia**
**20.20 Różaniec**
**20.50 Myślać Ojczyzna**
**21.00 Apel Jasnogórski**
**21.20 Informacje dnia**
**21.40 Polski punkt widzenia**
**22.00 Przetrwaliśmy**
**22.30 Beatus, źródła Camino de Santiago** – film dokumentalny, Hiszpania 2023

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

Nowość w TV!

ZDRADA • ANNA KARCZMARCZYK

# Wziąć życie w swoje ręce



Pochodzi z podwarszawskiego Otwocka. Już jako dziecko z tatą i bratem statystowała w wielu produkcjach.

Z mężem, prokuratorem Patrykiem Wysockim (Dawid Ogrodnik), i synkiem (Luca Margol) z pozoru tworzą idealną rodzinę.

Jako aktorka chce wyzwalać w widzach emocje i skłaniać ich do refleksji. W serialu „Zdrada" gra kobietę rozdartą między obietnicą zmiany a poukładanym życiem u boku mężczyzny, który kocha tylko pracę.

**ZDRADA CZ 3.09 godz. 21.40 POLSAT**

**Kim jest Twoja bohaterka, Julia?**

Żoną, matką… Bardzo wcześnie poznała swojego przyszłego męża i szybko założyła rodzinę. Jest artystką, prowadzi studio fotograficzne, pracuje dla gazety. Żyje w marazmie, spełnia zachcianki męża, nie troszczy się o siebie. Troszkę się zagubiła, ale jeszcze tego nie wie. Przekona się o tym, dopiero kiedy spotka Pawła i nagle poczuje coś, czego dotąd nie znała. Zda sobie sprawę, że może mieć przy sobie kogoś, kto będzie chciał jej słuchać, będzie się nią interesować – kto będzie dla niej partnerem. Do tej pory czuła się tylko ładnym dodatkiem do cudzego życia.

**W tej ucieczce od swojego dotychczasowego życia nie wpadnie znów w coś, czego wcale nie chciała?**

Moim zdaniem bardzo wartościowe jest to, że w ogóle zrobiła ten pierwszy krok na drodze do odnalezienia siebie. Może zdrada nie jest najlepszym rozwiązaniem, ale Julia przynajmniej pozwoliła sobie na zmiany. Zresztą nie tak łatwo zdecydowała się na niewierność mężowi. Cieszy mnie, że mogłam jej towarzyszyć w tych trudnych momentach. Wydaje mi się, że wiele osób jest w takiej sytuacji. Może ktoś po obejrzeniu serialu uświadomi sobie, że sam tkwi w relacji, która go nie satysfakcjonuje, i że chciałby na powrót wziąć życie w swoje ręce. I niekoniecznie zrobi to, co Julia, ale pomyśli, usiądzie z partnerem czy partnerką i powie: „Posłuchaj, mi to nie wystarczy". Po czym wyjaśni, czego jemu czy jej brakuje. To może być początek wartościowej dyskusji.

**To prawda, żę mogłaś trochę wpływać na decyzje reżysera?**

Wszyscy mieliśmy taką możliwość. Odbyliśmy dobre, rzetelne próby stolikowe, razem oglądaliśmy holenderską wersję serialu. Makary Janowski, nasz reżyser, prowadził z nami otwartą debatę i dyskusję à propos każdej sceny, każdego dialogu. Cały zespół miał wkład w to, jak ten serial wygląda, nie byliśmy tylko biernymi odtwórcami czyjejś wizji.

**Czego dotyczyły Twoje sugestie?**

Skupiały się na Julii. Bardzo zależało mi na pokazaniu jej relacji z synem, której zabrakło w pierwowzorze. Myślę, że widzom będzie łatwiej zrozumieć Julię i się z nią utożsamić, kiedy zobaczą, jak bardzo kocha swoje dziecko. Chciałam wyraźnie zarysować dylematy, z którymi mierzy się moja bohaterka, żeby nie była zimną mimozą, która poddaje się sytuacji; pokazać, że patrzy sobie samej prosto w oczy i zadaje sobie bolesne pytania. Wydaje mi się, że to się udało, że Julia nie jest u nas postacią jednowymiarową.

**Podobno od dziecka chciałaś zostać aktorką. Czym ten zawód aż tak Cię zauroczył?**

Bardzo lubię pracę z ludźmi, lubię wychodzić poza strefę komfortu, ten dreszczyk adrenaliny, kiedy stoisz przed kamerą czy na scenie. Cieszy mnie, że swoją pracą możemy wzbudzać w ludziach emocje, dawać im śmiech, sprawiać, że się zezłoszczą czy wzruszą. Nasze emocje to jest to, co mamy w sobie najbardziej wartościowego, a niektórym trudno je wyrażać w świecie, w którym wszystko zawsze ma być idealne. Dobrze, że te na co dzień wypierane uczucia można poczuć przy oglądaniu dobrego filmu czy serialu, przenieść je na bohaterów.

**Rozmawiała JOANNA KOŁAKOWSKA**

Julia przeżyje zauroczenie Pawłem (Paweł Małaszyński), mecenasem o mafijnych powiązaniach.



FOT. Polsat/Krzysztof Opaliński, Polsat/Aleksandra Mecwaldowska (2)

Nowa edycja

Spokój przed burzą... Magda Gessler rusza w nową trasę!

KUCHENNE REWOLUCJE

# Kluski na głowie

**KUCHENNE REWOLUCJE**
**CZ 3.09 godz. 21.30 TVN**

Magda Gessler powraca z nowym sezonem swojego show. Na kulinarnej mapie programu pojawią się m.in. Gliwice, Karpacz, Zawiercie, Stąporków, Szpetal Górny, Łódź czy Warszawa. W każdym z tych miast czekają ją nowe wyzwania. W Chorzowie będzie musiała poradzić sobie z temperamentną kucharką, która grozi, że jeśli jej kluski zostaną skrytykowane, to wylądują na głowie prowadzącej, a w Wejherowie zmierzy się z niedającym się zbić z tropu i pewnym swoich umiejętności kucharskich narzeczonym właścicielki. Jednak restauratorka z niejednego już przecież pieca chleb jadła i na pewno nie da sobie wejść na głowę. **EGP**

FOT. TVN, TTV

ŻYCIE NA KREDYCIE 9

# Czy wyjdą na prostą?

**ŻYCIE NA KREDYCIE 9**
**CZ 3.09 godz. 22.00 TTV**

Czas zacisnąć pasa – w nowych odcinkach „Życia na kredycie" poznamy kolejne historie Polaków, którzy próbują zapanować nad domowym budżetem. Bohaterowie pokażą, jak radzą sobie z drożyzną, rosnącymi ratami i długami, z czego rezygnują, a czego nie potrafią sobie odmówić. Poznamy m.in. przedsiębiorców prowadzących latem lodziarnię w nadbałtyckim kurorcie. Czy sezonowy biznes pozwoli im wyjść na prostą? Do programu dołączy również Bartek, który spłaca zobowiązania i nie wstydzi się pożyczać pieniędzy od bliskich. Nowe wydatki, trudne decyzje i walka, by dopiąć budżet – w każdy czwartek w dwóch premierowych odcinkach. **MAM**

Z czego zrezygnować, mając do spłacenia raty, długi i zaległości?

Nowa edycja

REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Pokrzywa, którą ceniono od pokoleń.

Cukierki Pokrzywowe Reutter to połączenie tradycji z wygodą.
W składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy — a nie sok.
To ziołowa klasyka w nowoczesnej, poręcznej formie: zawsze pod ręką, bez zaparzania.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.
Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!

Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

POKRZYWA — ZIOŁOWA KLASYKA W NOWEJ ODSŁONIE

Pokrzywa towarzyszy ludziom od pokoleń i na stałe wpisała się w kulturę wielu regionów. Napar z suszonej pokrzywy to jeden z tych ziołowych smaków, po które chętnie sięgamy, zwłaszcza zimą. Nie zawsze jednak mamy czas na zaparzanie herbatki. Właśnie z myślą o wygodzie powstały Cukierki Pokrzywowe Reutter — sprawdzone i chwalone przez Klientów, zawsze pod ręką. Zawierają cenny ekstrakt z pokrzywy (a nie sok), a ich receptura to efekt ponad stuletniego doświadczenia firmy Reutter w tworzeniu markowych produktów ziołowych. Czytaj etykiety i wybieraj oryginały — dostępne w aptekach i zielarniach.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

## TVP 1 DVB-T2

**5.00 Splątane losy** (36) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**5.50 Akacjowa 38** (931) – telenowela, Hiszpania 2018
**7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
**7.30 Dobre historie:** Przestrzeń Opatrzności – magazyn, Polska 2026
**8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**8.10 Pogoda Info**
**8.15 Noce i dnie** (10): Rodzimy się, umieramy, a życia wciąż wystarcza... – serial obyczajowy, Polska 1977
**9.20 Ranczo 10** (125): Polityczny zombie – serial obyczajowy, Polska 2016
**10.10 Komisarz Alex 25** (308): Osaczony – serial kryminalny, Polska 2026
**11.05 Ojciec Mateusz 19** (251): Jaki ojciec... – serial kryminalny, Polska 2018
**12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
**12.30 Agropogoda**
**12.40 To się opłaca** – magazyn
**12.55** Natura w Jedynce: **Borneo – cudowna dżungla** – film dokumentalny, Francja/Niemcy 2025 (patrz obok)
**14.00 Splątane losy** (37) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
**15.10 Pogoda Info**
**15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
**16.00 Dziedzictwo** (1021) – serial obyczajowy, Turcja 2020
**17.00 Teleexpress, Pogoda**
**17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
**18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
**18.25 Akacjowa 38** (948) – telenowela, Hiszpania 2018
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
**20.10 Sport, Pogoda**
**20.30 Ojciec Mateusz 23** (302): Gość w dom – serial kryminalny, Polska 2020 (patrz obok)
**21.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
**22.25 Ukryta wojna Chin** – film dokumentalny, Francja 2025 (patrz obok)
**23.40 Pianista** – dramat wojenny, FILM Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002, reż. Roman Polański, wyk. Adrien Brody, Thomas Kretschmann
**2.15 Film dokumentalny**
**3.15 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
**3.35 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
**3.55 Reporterzy** – magazyn reporterów
**4.05 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.30

12.55 DOKUMENT

**Borneo – cudowna dżungla**

Plantacje palm olejowych zniszczyły 90% pierwotnego lasu na Borneo. Ciągnący się wzdłuż brzegów rzeki korytarz ocalonej roślinności jest schronieniem między innymi dla orangutanów, alk olbrzymich, dzioborożców, krokodyli i słonia karłowatego. **65 min**

20.30 KRYMINALNY

**Ojciec Mateusz 23** (302)

Mieszkańcy plebanii czekają na przyjazd Michała (Maciej Musiał, zdj.). Chcą też poznać jego dziewczynę Lucy (Izabela Perez, zdj.), dzięki której rozpoczął on studia w Anglii i znalazł pracę. Z radością witają przybyłą parę. Następnie młodzi idą na spacer i do klubu. Tam dochodzi do rasistowskiego incydentu. **55 min**

22.25 DOKUMENT

**Ukryta wojna Chin**

Państwo Środka konsekwentnie buduje gospodarczą i militarną potęgę. Wykorzystuje do tego szpiegostwa przemysłowe i kradzież technologii. Filmowcy analizują przykłady takich działań. **75 min**

## TVP 2 DVB-T2

**4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
**5.35 M jak miłość** (1830) – serial obyczajowy, Polska 2024
**6.25 Operacja zdrowie** (81): E-papierosy – magazyn medyczny, Polska 2026
**6.55 Barwy szczęścia** (3389) – serial obyczajowy, Polska 2026
**7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
**7.55 Pytanie na śniadanie**
**11.30 Rodzinka.pl** (94, 95): Szykujemy święta; Strachy na lachy – serial komediowy, Polska 2013
W domu Boskich trwa przedświąteczna mobilizacja. Bracia nie są zachwyceni ani atmosferą, ani przygotowaniami. Kuba ma jeszcze jedno zmartwienie. Zerwał z Agatą i nie wie, co w tej sytuacji kupić jej pod choinkę. **65 min**
**12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**13.15 Panna młoda** (187) – serial obyczajowy, Turcja 2024
**14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
**14.35 Na sygnale** (912): Live! – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
**15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (469) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
**16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
**16.35 Familiada** – teleturniej
**17.20 Panna młoda** (188) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Ertugrul nie pochwala decyzji Cihana. Derya stroi się i bez zaproszenia zjawia się na kweście. Początek wypada słabo, a zbiórka nie przynosi oczekiwanych efektów. Sytuacja zmienia się, gdy Sila wygłasza mowę. **55 min**
**18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
**18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
**19.25 Barwy szczęścia** (3389) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.05 Barwy szczęścia** (3390) – serial obyczajowy, Polska 2026
Renata wraca do Feel Good, gdzie relacje z Dominiką są napięte. Romeo i Ewa postanawiają wziąć ślub. **35 min**
**20.40 Kocham Cię, Polsko!** (9) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
**22.05 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Zakopane – widowisko, Polska 2026
**22.30 Czas honoru. Powstanie** (11, 12): Bratnia pomoc; Warszawa – serial wojenny, Polska 2014 (patrz obok)
**0.20 PitBull 3** (31) – serial sensacyjny, Polska 2008
**1.15 Fuks** – komedia sensacyjna, FILM Polska 1999, reż. Maciej Dutkiewicz
**2.50 Tak to się robi w Marsylii** (7, 8-ost.) – serial kryminalny, Francja 2024 ▶ 4.35

15.05 OBYCZAJOWY

**La Promesa – pałac tajemnic** (469)

Markiza jest pewna, że Martina próbowała otruć hrabiego. Alonso usiłuje przekonać poszkodowanego, by nie składał oskarżenia. Catalina wraca do pałacu. Jana (Ana Garcés, zdj.) nadal ukrywa przed Petrą, że Pia żyje, jednak gospodyni zaczyna nabierać podejrzeń. **55 min**

20.40 ROZRYWKA

**Kocham Cię, Polsko!** (9)

W drużynie Michała Koterskiego wystąpią: Kasia Moś (oboje na zdj.), Zygmunt Kukla i Magdalena Smalara. Ekipę Filipa Gurłacza zasilą Katarzyna Pakosińska oraz Andrzej Krzywy i Grażyna Wolszczak. Gościem muzycznym będzie Halina Mlynkova. Program prowadzi Marzena Rogalska. **85 min**

22.30 WOJENNY

**Czas honoru. Powstanie** (11, 12)

Michał (Jakub Wesołowski, zdj.) znów odbiera nietypowy sygnał. Podejrzewa, że to instrukcja od sowieckich agentów. Namawia Słowińskiego, żeby odszyfrował wiadomość. **110 min**

## POLSAT DVB-T2

**4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
**5.25 Telezakupy TV Okazje**
**6.00 Nowy dzień** – pr. inf.
**9.10 Malanowski i partnerzy** (421): Dług wdzięczności – fab.-dok., Polska 2012
**9.40 Wypasiona kuchnia** (3) – pr. rozrywk., Polska 2026
**9.45 Malanowski i partnerzy** (422): Nocna audycja – fab.-dok., Polska 2012
**10.15 Dlaczego ja?** (1340, 1341) – paradok., Polska 2024
Córka Oliwii oraz Wojciecha zostaje uprowadzona. Mężczyzna przekonuje żonę, by zapłacili porywaczom żądaną kwotę. Podczas przekazywania okupu przewraca się i rozbija głowę. Pieniądze znikają. **125 min**
**12.20 Gliniarze. Śląsk** (3): Na wyciągnięcie ręki – serial kryminalny, Polska 2026
**13.20 Gliniarze** (948, 949): Machlojki małżeńskie; Zimna sprawiedliwość – paradok., Polska 2024
**15.30 Wydarzenia 24**
**15.50 Pogoda**
**15.55 Gliniarze** (1219) – serial paradokumentalny, Polska 2026
**16.55 Gliniarze. Śląsk** (4): Szafir – serial kryminalny, Polska 2026
Napastnik porzuca zgwałconą kobietę na torach kolejowych. Sprawa wiąże się z narkomanami i prostytucją. **65 min**
**18.00 Pierwsza miłość** (4240) – serial obyczajowy, Polska 2026
Róża rozważa wyjazd, gdyż jest już przytłoczona ostracyzmem wadlewskiej społeczności. Ilona proponuje Bartkowi wspólne zamieszkanie. **50 min**
**18.50 Wydarzenia**
**19.15 Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
**19.25 Wypasiona kuchnia** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
**19.35 Sport, Pogoda**
**19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
**20.30 Nasz nowy dom** (373) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
**21.40 Zdrada** (1) – serial kryminalny, Polska 2023, reż. Makary Janowski, wyk. Anna Karczmarczyk, Dawid Ogrodnik, Paweł Małaszyński, Piotr Polk (patrz obok)
**22.50 Pierwszy śnieg** FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson, wyk. Michael Fassbender, Jonas Karlsson (patrz obok)
Adaptacja prozy Jo Nesbo – siódmej odsłony cyklu poświęconego bezkompromisowemu detektywowi. **150 min**
**1.20 Och, Karol 2** FILM – komedia, Polska 2011, reż. Piotr Wereśniak
**3.45 Nasz nowy dom** (319) – reality show, Polska 2024

20.30 REALITY SHOW

**Nasz nowy dom** (373)

Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) wyremontuje dom w Raciszynie. Pomoże doświadczonej przez los rodzinie pani Bożeny. Warunki w mieszkaniu są tragiczne – wszechobecna wilgoć i grzyb na ścianach zagrażają zdrowiu. **70 min**

21.40 KRYMINALNY

**Zdrada** (1)

Fotografka Julia Wysocka (Anna Karczmarczyk, zdj.) na wystawie swoich prac poznaje adwokata Pawła Kamińskiego (Paweł Małaszyński, zdj.). Od pierwszego spotkania ulegają wzajemnej fascynacji. Oboje jednak mają rodziny. W dodatku mąż Julii jest prokuratorem, który szuka dowodów obciążających teścia Pawła. **75 min**

22.50 KRYMINAŁ

**Pierwszy śnieg**

Oslo. Detektyw Harry Hole (Michael Fassbender, zdj.) zmaga się z problemami osobistymi. Z letargu wyrywa go sprawa zabójstwa. Tropem okazuje się bałwan pozostawiony na miejscu zbrodni. **150 min**



▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

## TVN DVB T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
**5.55 Ukryta prawda** (1464) – serial paradokumentalny, Polska 2023
**6.50 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2023
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
**11.20 Doradca smaku** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
**11.30 Kuchenne rewolucje** (3, 1) – program rozrywkowy, Pol. Jolanta i Vlado otworzyli w Tomaszowie Mazowieckim lokal Smaczne...go. Gości brakuje, być może z powodu tradycyjnych polskich obiadów w menu, które oferuje też konkurencja. **130 min**
**13.40 Ukryta prawda** (1602, 1603, 1752) – serial paradokumentalny, Polska Żona Witka obsesyjnie dba o zdrowe odżywianie i uprawia dużo sportu. Pewnego dnia mężczyzna odkrywa, że ma ona romans z trenerem fitness. Błaga ukochaną, by go zakończyła. **190 min**
**16.50 Szpital św. Anny** (133) – serial obyczajowy, Polska 2026 Łukasz nie potrafi naprawić tego, co popsuły rządy Streckera. Na dyżurze konsultuje pacjentkę z bólem w klatce piersiowej. Zespół Wojtka jedzie do nieprzytomnej 17-latki ze squatu. **65 min**
**17.55 Detektywi** (334) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Klient biura prosi o odnalezienie ciężarnej żony, która zniknęła po tym, jak został napadnięty w domu. Podejrzewa zwolnionego pracownika, który wcześniej ich nękał i groził zemstą. **65 min**
**19.00 Fakty**
**19.35 Sport**
**19.40 Raport US Open** (5) – magazyn sportowy, Polska 2026
**19.45 Pogoda**
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów

20.50 TELETURNIEJ
**The Floor**
Oprócz nowych kategorii pojawiają się również nowe zasady. Osoba, która do 12. odcinka rozegra najwięcej pojedynków, zostaje „zamrożona" i nie można jej wyzwać ani wylosować, dopóki z podłogi nie znikną pojedyncze pola. Program prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**

21.30 ROZRYWKA
**Kuchenne rewolucje** (1)
W Gliwicach Konrad prowadzi Pierwszą Polkę. Gdy Magda Gessler (zdj.) przyjeżdża na miejsce, zastaje restaurację, która właściwie już nie działa. Żeby ją uratować, trzeba wznowić pracę kuchni, odzyskać gości i przede wszystkim zmierzyć się z rodzinnym sporem, który paraliżuje zespół. **70 min**

**20.15 Na Wspólnej** (4271) – serial obyczajowy, Polska 2026
**20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
**21.30 Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
**22.40 Sposób na teściową** FILM – komedia romantyczna, Niemcy/USA 2005, reż. Robert Luketic, wyk. Jennifer Lopez, Jane Fonda, Michael Vartan, Monet Mazur (patrz obok)
**0.45 Każdy wie lepiej** FILM – komedia, Polska 2021, reż. Michał Rogalski
**3.05 Uwaga!** – magazyn reporterów
**3.25 Kwatery Hitlera** (7) – serial dokumentalny, Polska 2019
**4.30 Nauka jazdy 5** (22) – pr. rozrywk., Polska 2022
**5.00 Zamieszkać na plaży 5** (1) – program rozrywkowy, USA

22.40 KOMEDIA
**Sposób na teściową**
Charlie (Jennifer Lopez, zdj.) poznaje lekarza. Czuje, że to miłość jej życia. Idyllę burzy matka wybranka (Jane Fonda, zdj.), która nie akceptuje ich związku. Zaczyna się bezpardonowa walka. **125 min**

## TV PULS DVB T2

**6.00 Policjanci z Miami 4** (21, 22): Zbaw nas ode złego; Lustrzane odbicie – serial kryminalny, USA 1988
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (1, 2): Sto lat; Bez tchu – serial sensacyjny, Niemcy 2019, wyk. Erdogan Atalay, Niels Kurvin
**10.00 Zaklinaczka duchów 4** (83) – serial fantasy, USA 2009
**11.00 Kotka** (22) – telenowela, Meksyk 2014 Rita udaje przed Esmeraldą, że żałuje tego, jak ją traktowała i prosi dziewczynę o wybaczenie. Pablo oświadcza się Monice. Z kolei Jarocha ogląda z Esmeraldą pamiątki po matce i jej fotografie. **60 min**
**12.00 Nie igraj z aniołem** (153) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Onelia bez skutku próbuje przekonać Marichuy, że Juan Miguel nie jest jej wrogiem. Ana Julia smaruje schody masłem i woła dziewczynę. Dochodzi do wypadku. **60 min**
**13.00 Wspaniałe stulecie** (87) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
**14.00 Kurierzy 2** (72) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14** (726, 727) – serial obyczajowy, Polska 2024
**17.00 Kurierzy 2** (73) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Słynąca z surowych zasad nauczycielka nagle zmienia swój sposób bycia. Mąż kobiety i ich córka podejrzewają ją o romans. Jan postanawia popracować jako kurier. **60 min**
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1012, 1013) – serial obyczajowy, Polska 2026 Oliwia porywa z okna życia dziecko. Właściciel sklepu przy klasztorze, który dysponuje nagraniem z monitoringu, szantażuje ją i jej męża. Kobieta sprzedaje w lombardzie skaner, by mu zapłacić. **120 min**

20.00 KOMEDIA
**Zięć prawie idealny**
Córka psychoanalityka tuż przed obchodami trzydziestolecia jego ślubu oznajmia, że w końcu znalazła mężczyznę idealnego. Okazuje się nim Damien (Baptiste Lecaplain, zdj.), jego uciążliwy pacjent. Przygotowania do uroczystości zamieniają się w koszmar. **120 min**

22.00 KOMEDIA
**Rodziny się nie wybiera**
Cesar (Christian Clavier, zdj.) ma długi. Aby uporać się z ich spłatą, przyjmuje propozycję swojej siostry, która chce zostać matką. Cesar ma udawać męża jej partnerki, dzięki czemu stanie się możliwa adopcja sieroty z Tajlandii. Intryga okazuje się początkiem serii zaskakujących wydarzeń... **120 min**

**20.00 Zięć prawie idealny** FILM – komedia, Francja/Belgia 2024, reż. Arnaud Lemort, wyk. Christian Clavier, Baptiste Lecaplain, Claire Chust (patrz obok)
**22.00 Rodziny się nie wybiera** FILM – komedia, Francja 2011, reż. Christian Clavier, wyk. Christian Clavier, Muriel Robin, Héléna Noguerra (patrz obok)
**0.00 Wieczny student 2: Taj rządzi** FILM – komedia obyczajowa, USA 2006, reż. Mort Nathan, wyk. Kal Penn, Lauren Cohan, Daniel Percival, Glen Barry (patrz obok)
**2.00 Dzielnica strachu 10** (465) – serial krym., Pol. 2025-2026
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1008) – obycz.
**4.00 Taki jest świat 11** – inf., Pol.
**4.35 Menu na miarę** (8) – kulin.
**5.00 Dzielnica strachu** (29)

0.00 KOM. OBYCZ.
**Wieczny student 2: Taj rządzi**
Taj (Kal Penn, zdj.) rozpoczyna naukę na prestiżowej brytyjskiej uczelni. Szybko zaprzyjaźnia się z grupą autsajderów. Razem z nimi rzuca wyzwanie snobistycznym studentom. **120 min**

## TVN 7 DVB T2

**5.20 Ten moment** (34) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
**5.55 Szkoła** (422-424) – serial paradokumentalny, Polska 2017
**8.45 Ukryta prawda** (1377, 1523, 1524) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
**11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (658-660) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 Dziewczyna znajduje zwłoki starszej pani. Anna Potaczek i Maciej Dębosz rozpoczynają śledztwo. Pierwszą podejrzaną jest szwagierka ofiary. Prowadziły firmę, która miała kłopoty. **125 min**
**13.55 Kryminalni** (3): Gra cz. 1 – serial kryminalny, Polska 2006 W hotelu zostaje zamordowana dziewczyna. Pierwsze podejrzenia padają na jej kolegę z pracy. Policjanci mają jednak wątpliwości, czy dowody zgromadzone w czasie śledztwa dają właściwy obraz sytuacji. **65 min**
**15.00 Szpital** (860, 861) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
**17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (546) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
**18.00 SOS Ekipy w akcji** (57) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Dyspozytorka numeru alarmowego odbiera anonimowe zgłoszenie o mężczyźnie, który dostał zawału. Ratownicy udzielają pomocy nieprzytomnemu i znajdują w jego pokoju tabletki wiagry, którą niedawno zażył. **60 min**
**19.00 Młode gliny** (14) – serial kryminalny, Polska 2026 Maturzystka Julia twierdzi, że jej chłopak został porwany przez nieznanych sprawców. W pustostanie policjanci znajdują jego rannego kolegę. Trop prowadzi do złodziei ukrywających w ruinach łup. **60 min**

8.45 PARADOKUM.
**Ukryta prawda** (1377, 1523, 1524)
42-letnia sołtyska Ania nie potrafi porozumieć się z teściową. Gospodarstwo, które prowadzi wraz z mężem, podupada. Ich syn podjął próbę ucieczki z domu, a podczas urodzin seniorki szwagier oznajmia, że jest gejem. Wiadomość obiega całą wieś. **185 min**

15.00 PARADOKUM.
**Szpital** (860, 861)
Do doktora Piotra Wójtowicza (Maciej Słota, zdj.) trafia 43-latek, który prowadzi podwójne życie. Mężczyzna wpadł pod samochód. W szpitalu zjawiają się jego żona i córka. Nastolatka jest zła na matkę za podejrzewanie męża o zdradę. Dziewczyna zmienia zdanie, gdy poznaje ciężarną kochankę ojca. **120 min**

**20.00 Hotel Paradise 13** (6) – reality show, Polska 2026
**21.00 Słoneczny patrol** FILM – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017, reż. Seth Gordon, wyk. Dwayne Johnson, Zac Efron, Priyanka Chopra, Alexandra Daddario (patrz obok) Scenariusz filmu został zainspirowany popularnym serialem z lat 90. **150 min**
**23.30 Taskmaster** – teleturniej, Polska 2026
**0.35 Mission: Impossible – Fallout** FILM – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018, reż. Christopher McQuarrie
**3.35 Hotel Paradise 13** (5) – reality show, Polska 2026
**4.30 Fachowcy** (20): Tapeciarz/Budowlańcy – serial paradokumentalny, Polska 2017

21.00 KOMEDIA
**Słoneczny patrol**
Do ekipy ratowników wodnych Mitcha Buchannona (Dwayne Johnson, zdj.) dołącza pływak olimpijski Matt (Zac Efron, zdj.). Mimo wzajemnej niechęci mężczyźni łączą siły, by zapobiec katastrofie ekologicznej. **150 min**

20

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

## TVP 3

**13.00 Agrobiznes** – mag.
**13.30 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami** – magazyn
**13.55 Zielnik regionalny**
**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

**15.00 Serwis Info** – pr. inform.
**15.10 Tamte lata, tamte dni**
**15.40 Słownik polsko@polski** (690) – talk-show, Polska
**16.10 Rozrywka retro**
**16.30 Barwy szczęścia** (3371) – serial obycz., Pol. 2026
**17.00 Teleexpress**
**17.20 Gra słów. Krzyżówka**
**17.50 Teleexpress Extra** – inf.
**18.15 Tańcząca ze światem – Tunezja** (1) – magazyn
**18.45 Panorama**
**19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (34) – cykl reportaży
**19.30 Program informacyjny 19.30**
**19.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
**20.10 Sport, Pogoda**

## TV 4

**6.00 Strażnik Teksasu** (13, 14) – serial sensacyjny
**7.55 Bogaty dom – biedny dom** (126) – reality show
**8.55 Policjantki i Policjanci** (591-593) – serial obycz.
**11.55 Na ratunek 112** (1077, 1078) – paradok.
**12.55 Trudne sprawy** (875-877) – paradok., Pol.
**15.55 Policjantki i Policjanci** (1438) – obycz., Pol. 2026
**17.00 Trudne sprawy II** (1355) – serial paradokumentalny
**18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (556)
**19.00 Policjantki i Policjanci** (1439) – obycz., Pol. 2026
**20.00 Wypasiona kuchnia** (3)
**20.05 Uroczysko** (264) – krym.

## PULS 2

**12.00 Psi Patrol 4** – serial anim.
**12.35 Marta mówi 2** – anim.
**13.00 Gumisie 4** – serial anim.
**13.35 Smerfy** – serial anim.
**14.00 Baranek Shaun 4** – serial animowany
**14.35 Fineasz i Ferb 2** – anim.
**15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
**16.00 Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
**17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
**18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
**19.00 Kacze opowieści** – serial animowany
**20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1000) – serial obyczajowy, Polska 2026

## 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 Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (1) – serial komediowy, Polska 1993
**14.15 Pan Mama** (51, 52)
**15.30 Tak to leciało!**
**16.30 Do śmiechu!** (11) – program rozrywkowy
**17.25 Va banque** – teleturniej
**18.00 Koło fortuny** – telet., Pol.
**18.35 Okrasa łamie przepisy**
**19.40 Makłowicz w podróży**
**20.10 Postaw na milion**

## TTV HD

**7.10 Express** – pr. inform.
**7.35 DeFacto 13** (2, 3)
**8.30 Kartoteka 6** (10, 11)
**10.35 Detektywi** (105, 106)
**12.35 Zakup w ciemno 4** (39)
**13.35 Zakup w ciemno 8** (3)
**14.35 Nic do zgłoszenia 6** (10)
**15.35 Złomowisko PL 7** (15)
**16.45 Express** – pr. inform.
**16.58 Pogoda, Sport**
**17.05 Nauka jazdy 6** (10)
**17.45 Życie na kredycie 7** (5, 6) – reality show, Polska
**18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 24** (3)
**19.45 Express, Pogoda** – inf.
**20.05 Zakup w ciemno 8** (4)
**21.05 Zakup w ciemno extra 3** (4) – reality show
**21.45 Express, Pogoda** – inf.

### OBYCZAJOWY

**22.30 Złoty chłopak** (231)
Kłamstwo Seyran zostaje ujawnione. Mimo sprzeciwu żony Ferit decyduje się na spotkanie z Tarikiem. Sehmuz stara się uspokoić zdenerwowaną Ifakat. **60 min**

**23.30 Kryminalna siódemka**
**23.55 Panorama**
**0.25 Program informacyjny 19.30**
**1.20 Kryminalna siódemka**
**1.40 Dziedzictwo** (886) – serial obycz., Turcja 2020
**2.30 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami** – magazyn
**2.55 Zielnik regionalny**

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

### OBYCZAJOWY

**20.25 Ranczo 3** (35) – Pol. 2008
Nowy wikary okazuje się bardzo surowy i bezkompromisowy. Postanawia przeprowadzić na wsi inspekcję moralności. Młody, przystojny duchowny przypada do gustu Klaudii. **55 min**

**21.20 Polonia 24 Tygodnik**
**22.25 Ekstradycja** (5) – sens.
**23.20 Panorama**
**23.50 Luftwaffe '39: Zbrodnia nieukarana** – film dok.
**0.45 Rodzinka.pl** (283) – kom.
**1.10 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny**
**1.30 Program informacyjny 19.30**
**1.55 Pytanie dnia** – pr. publ.
**2.05 Sport, Pogoda**

### KRYMINALNY

**20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1043) – Polska 2026
Kalicka i Kłos wyjaśniają sprawę pobicia anestezjologa, oskarżanego o podanie pacjentce śmiertelnej dawki morfiny. Trop wiedzie ich do Rostkowskiego. **60 min**

**21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (160) – krym.
**22.45 Opowiem ci o zbrodni** (4) – serial dok., Pol. 2018
**23.10 Hitman** – thriller, FILM Francja/USA 2007, wyk. Timothy Olyphant
**1.20 Love Island. Wyspa miłości** (9) – reality show
**2.25 Hardkorowy lombard** (52) – serial dokumentalny

### KOMEDIA

**21.00 Gorąca laska** – USA FILM 2002, reż. Tom Brady
Nastoletnia gwiazda drużyny cheerleaderek, Jessica, jest piękna, ale też próżna i złośliwa. Pewnego ranka budzi się jako nieatrakcyjny trzydziestolatek (Rob Schneider, zdj.). To dla niej lekcja życia. **125 min**

**23.05 Misja: Bangkok** – komedia sensacyjna, Fr. 2014 FILM
**1.00 Lombard. Życie pod zastaw** (17, 18) – serial obyczajowy, Polska 2017
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6** (261, 262) – serial obycz., Pol. 2020
**5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (545) – serial obyczajowy, Polska 2022

### ROZRYWKA

**22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (52) – Polska 2025
Wybór najlepszych skeczy znanej warszawskiej grupy. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. **35 min**

**22.45 Kabaret Letnią Porą** (43) – pr. rozr., Pol. 2021
**23.45 Do śmiechu!** (13) – rozr., Polska 2024-2026
**0.40 Niepewne sytuacje 3** (4) – pr. rozr., Polska 2026
**1.05 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
**2.25 Kabaret Letnią Porą** (21) – pr. rozr., Pol. 2021

### REALITY SHOW

**22.00 Życie na kredycie 9** (1, 2) – Polska 2026
Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie poznają nowe osoby: przedsiębiorców prowadzących lodziarnię w nadbałtyckim kurorcie, a także zadłużonego Bartka. **60 min**

**23.00 Damy i wieśniaczki. PL 12** (1) – fab.-dok., Pol.
**0.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6** (8) – pr. rozr., Polska
**1.00 Kanapowczynie 3** (1)
**2.00 Dobra robota 3** (29) – serial dokumentalny, Pol.
**2.35 Osadzone. Blok F** (9, 10) – serial paradokumentalny
**3.40 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (15) – fab.-dok.

## TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK 17.00** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.00** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.06** Pilna sprawa **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
**BYDGOSZCZ 17.30** Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Przystanek slow food 3 **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daje! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
**GDAŃSK 17.30** Reportaż TVP Gdańsk **17.50** Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Reportaż z regionu **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
**KATOWICE 17.16** Sobota w Bytkowie **17.45** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności **21.51** Sport
**KRAKÓW 17.02** Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR **17.15** Turystyczna jazda **17.35** Twarze teatru **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.18** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
**LUBLIN 17.55** Historie niezapisane **18.10** Agrowieści **18.30** Panorama lubelska **18.59** Halo, seniorzy! **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
**ŁÓDŹ 17.15** 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 17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop
**RZESZÓW 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 17.30** Podróże Małej i Dużej 7 **17.53** Całkiem niezła historia **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Zakochaj się w Polsce **21.00** Wokół nas **21.08** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
**WARSZAWA 17.21** Ogród krok po kroku **17.34** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
**WROCŁAW 17.15** Szlachetne zdrowie **17.35** Dlaczego krowa... **17.48** Pamięć Miasta **18.02** Kulturalnie mówiąc **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Prosto z lasu **21.02** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

## TVP HD

**10.45 Gra słów. Krzyżówka**
**11.20 Na sygnale** (766, 767)
**12.25 Ojciec Mateusz 10** (134)
**13.20 Komisarz Alex 22** (269)
**14.15 Ranczo 7** (91) – obycz., Pol.
**15.15 Ranczo 8** (92) – obycz., Pol.
**16.10 Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
**16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką 2** (4)
**17.10 Okrasa łamie przepisy**
**17.45 Makłowicz w podróży**
**18.20 Ojciec Mateusz 29** (377)
**19.20 Ranczo 6** (72) – obycz., Pol.
**20.10 Rodzinka.pl** (248, 249)
**21.25 Komisarz Alex 25** (308)
**22.20 RoboCop** – film s.f., USA FILM 1987, reż. Paul Verhoeven
**0.15 Święty** – film kryminalny, FILM Polska/Węgry 2023

## TVP KULTURA

**9.00 Polskie drogi** (6)
**10.40 Romans prowincjonalny** FILM – film obyczajowy, Pol. 1976
**12.10 Reżyserzy** (3) – serial dok.
**13.10 Alternatywy 4** (3) – kom.
**14.15 Cwał** – komediodramat, FILM Polska 1995
**16.15 Polskie drogi** (7)
**18.00 Kulturalni** – magazyn kult.
**18.55 Rawhide 3** (57) – przyg.
**20.00 Kobiety i XX wiek** FILM – dramat obycz., USA 2016
**22.10 Freddie Mercury – wielki mistyfikator** – film dokum.
**23.45 Czekając na wyrok** FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2001
**1.50 Strzępy** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2022
**3.40 Informacje kulturalne**
**4.10 Podróże z historią** (46)

## ANTENA HD

**11.05 77 TV 5** (5) – pr. rozr., Polska
**12.05 Co Polak potrafi na drodze?** (6) – rozr., Pol.
**13.05 Niezwykły dr Pol** (14)
**14.05 Klątwa Wyspy Dębów 4** (9) – reality show, USA 2016
**15.05 Wojny kontenerowe** (7, 8) – serial dokumentalny
**16.00 Australijscy poszukiwacze złota 3** (2, 3) – serial dok., Australia
**18.00 77 TV 4** (1, 3) – pr. rozr., Pol.
**20.00 Morderstwa we Francji** FILM **– Larzac** – thriller, Fr. 2020
**22.00 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (4) – serial kryminalny, Fr.
**23.10 Balthazar: Śledczy fenomen 2** (10) – krym., Fr.
**0.10 Titanic: Zagadka rozwiązana** – film dokumentalny

## TV 6

**6.00 Więzienie** (146, 147) – dok.
**6.55 Policjantki i Policjanci** (787, 788) – serial obycz.
**8.55 Kobra – oddział specjalny** (106, 107)
**10.55 48h. Zaginieni** (265-267)
**13.55 Policjantki i Policjanci** (1239) – serial obycz., Polska
**14.55 Uroczysko** (123, 124)
**15.55 Kobra – oddział specjalny** (108, 109)
**18.00 Strażnik Teksasu** (15, 16)
**20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (181, 182) – krym.
**22.00 Czarna lista** (12) – krym.
**23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (757, 758)
**1.05 Kości** (157, 158) – krym.
**3.05 Krejzi patrol** (21) – krym.
**3.35 Septagon** (65, 66) – krym.
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

## BBC FIRST

**9.40 Ojciec Brown 3** (15)
**10.40 Śmierć pod palmami 8** (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**11.45 Z pamiętnika położnej 12** (7) – obycz.
**12.55 Śmierć pod palmami 11** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021
**15.00 Ojciec Brown 11** (8)
**16.00 Lewis** (6) – krym., Wlk. Bryt.
**17.00 My Life is Murder 3** (4)
**18.00 Morderstwa w Midsomer 17** (4)
**19.55 Śmierć pod palmami 8** (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
**21.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (4, 5)
**23.25 Po powodzi** (2) – krym.
**0.25 Śmierć pod palmami 11** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2021

## ROMANCE TV

**12.25 Bella Casa** – komedia, FILM Niemcy 2014
**14.20 Malibu – Pocałuj żabę** FILM – film obycz., Niemcy 2023
**16.15 Rosamunde Pilcher:** FILM **Dopóki jesteś** – film obycz., Niem./Austria 2004
**18.05 Górski lekarz** (78) – obycz.
**20.00 Inga Lindström:** FILM **Poszukując Ciebie** – melodramat, Niemcy 2019
**21.55 Inga Lindstrom:** FILM **Meandry miłości** – dramat obycz., Niem. 2005
**23.50 Górski lekarz** (78) – obycz.
**1.45 Inga Lindström:** FILM **Poszukując Ciebie** – melodramat, Niemcy 2019
**3.35 Grzechy i grzeszki** (2)

## COMEDY CENTRAL

**11.55 Teoria wielkiego podrywu 5** (14-19) – kom.
**14.30 Dwóch i pół** (9-12) – kom.
**16.30 Przyjaciele 7** (23, 24)
**17.30 Przyjaciele 8** (1-4) – kom.
**19.30 Teoria wielkiego podrywu 5** (20-24) – kom.
**21.35 Teoria wielkiego podrywu 6** (1) – serial komediowy, USA 2012-2013
**22.00 The Office PL 3** (3, 4)
**23.05 Comedy Club 6** (10, 11)
**0.05 Miasteczko South Park 7** (13, 14) – anim. dla dorosłych, USA 2003
**1.00 Pracoholicy 3** (7, 8) – kom.
**2.00 Śmieszniej nie będzie 5** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania

## TVN FABUŁA

**10.55 Lekarze 3** (8) – obycz., Pol.
**11.55 Zapukaj do moich drzwi** (74, 75) – telen., Turcja 2020
**13.55 Prawo Agaty 6** (13)
**14.55 Detektywi** – fab.-dok., Pol.
**16.05 Na Wspólnej** (67, 68)
**17.10 Superbohaterowie** – kult.
**17.45 Alfabet filmowy** – mag.
**17.50 Monster Trucks** – kom. FILM przyg., USA/Kanada 2016
**20.00 Tożsamość** – thriller, Wlk. FILM Bryt./Niem./Francja 2011
**22.35 Ścigany** – dramat FILM sensacyjny, USA 1993
**1.00 Kurier** – film historyczny, FILM Polska 2019
**3.25 Andrzej Sołtysik 2** – mag.
**3.55 Seriaale Top 5** – pr. kult.
**4.05 Ukryta prawda** (1356)

## STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (188, 120) – mag. kulin.
9.40 **Górski lekarz** (5, 6) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (13)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (1) – serial kryminalny, Australia 2013, wyk. Ashleigh Cummings
14.00 **Hudson i Rex 8** (3)
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (3, 4) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 4) – serial dokumentalny

## POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (344)
7.30 **Na ratunek 112** (1007, 1008) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (107-109) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (990) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1430, 1431) – paradok.
14.30 **Wypasiona kuchnia**
14.35 **Świat według Kiepskich** (308-312) – serial kom., Polska 2009
17.05 **48h. Zaginieni** (237, 238) – serial kryminalny, Polska
19.05 **Gliniarze** (1036) – serial paradokumentalny, Pol.
20.05 **Ślad** (28) – serial krym.
21.05 **Gliniarze** (966) – paradok.

## TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (142, 143) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (525, 526) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 6** (75) – serial kryminalny, Polska
8.35 **Komisarz Alex 9** (107)
9.30 **Rodzinka.pl** (144) – kom.
10.05 **Klan** (1491) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo** (12, 13) – obycz.
12.25 **Komisarz Alex 25** (319)
13.25 **Ojciec Mateusz 33** (426, 427) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 9** (108) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (527, 528) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 2** (14, 15) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 33** (428) – serial kryminalny, Polska

## KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (3, 4) – serial dokum., 2022
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Bolek i Lolek na wakacjach** (5, 6) – serial animowany, 1965
7.40 **Przygody Myszki** (5, 6)
8.00 **Rzemiosła świata według Orskiej**
8.55 **Jesteśmy razem** – dok.
9.55 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
11.45 **C.K. Dezerterzy** FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985
15.30 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986
17.15 **Pogranicze w ogniu** (9, 10) – serial sensacyjny

## AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Ostry dyżur 4** (13, 14) – serial obycz., USA 1998
9.25 **Castle 6** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2014
11.20 **Rekrut 5** (7, 8) – serial krym., USA 2022-2023
13.10 **Dowody zbrodni 4** (16, 17) – serial kryminalny
15.10 **FBI 4** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2006
19.05 **Castle 6** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2014

## CANAL+ PREMIUM

7.00 **Każda mała rzecz** – dok.
8.35 **Pan Tadeusz** – film FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.10 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
12.40 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
14.15 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7) – kom.
14.50 **Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję**
15.45 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
17.30 **Hollywood Buzz** – mag.
18.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007

### WOJENNY

**20.00 Czerwony świt** – USA FILM 2012, reż. Dan Bradley
Jed Eckert (Chris Hemsworth, zdj.) po zakończeniu służby w wojsku wraca do rodzinnej miejscowości. Miasteczko zostaje zaatakowane przez północnokoreańskich spadochroniarzy. **115 min**

21.55 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
1.00 **Piła: Dziedzictwo** FILM – horror, Kanada/USA 2017, wyk. Tobin Bell
3.05 **Mniejsze zło** FILM – film obyczajowy, Polska 2009
5.45 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., Pol.

### KRYMINALNY

**22.05 Komisarz Mama** (13)
Grupa Marii poszukuje zaginionej weterynarz, która prowadziła fundację ratującą konie. Zniknięcie zgłosiła córka, Julia. Dziewczyna odnosi wrażenie, że stróże prawa bagatelizują sprawę. **60 min**

23.05 **Świat według Kiepskich** (425, 426)
0.05 **Ślad** (100) – krym., Pol.
1.05 **Zdrady II** (44) – paradok.
2.15 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (535, 536)
3.55 **Interwencja** – mag.
4.05 **SuperLudzie** (14, 15)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (56) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

### KRYMINALNY

**20.30 Komisarz Alex 25** (320) – Polska 2026
Podczas szkolenia specjalnych jednostek policji przestępcy przejmują kontrolę nad budynkiem banku. Celem ich ataku jest insp. Gancarz. Funkcjonariusze starają się uratować zakładników. **60 min**

21.30 **Ranczo 2** (16, 17) – serial obyczajowy, Polska 2007
23.30 **Ojciec Mateusz 33** (429, 430) – serial krym.
1.30 **PitBull** (27, 28) – serial sensacyjny, Polska 2008
3.30 **Stulecie Winnych 4** (46) – serial obycz., Pol. 2022
4.25 **Klan** (1491) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (132) – serial obycz., Pol. 2025

### KOMEDIA

**20.00 Kingsajz** – 1987, reż. FILM Juliusz Machulski
Mieszkającymi w Szuflandii krasnoludkami rządzi tyran. Zleca on schwytanie Adasia, który odkrył skład tajnego eliksiru. Na pomoc przyjacielowi rusza krasnal Olo (Jacek Chmielnik, zdj.). **135 min**

22.15 **Słodko-gorzki** – dramat FILM obyczajowy, 1996
0.10 **Prawo ojca** – dramat FILM sensacyjny, 1999
2.40 **Tajemnica Westerplatte** – film wojenny, Polska/Litwa 2013
5.15 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024
5.40 **High Life** – film krótkometrażowy, 2024

### KRYMINALNY

**21.05 Agenci NCIS: Hawaje 3** (2, 3) – USA 2024
Rozbija się samolot transportujący skazańców. Zespół NCIS musi znaleźć uciekinierów ukrytych na wyspie. Sam i Tennant mają za zadanie namierzyć ważnego rosyjskiego więźnia. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (8, 9) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 6** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2014
2.40 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (2, 3) – serial kryminalny
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (8) – serial krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

### SENSACYJNY

**20.00 Jeniec wojenny** PREMIERA FILM – Filipiny/USA 2025
Rok 1942. Brytyjski lotnik James Wright (Scott Adkins, zdj.) w japońskim obozie jenieckim musi brać udział w brutalnych pojedynkach. Planuje ucieczkę. **115 min**

21.55 **8. mila** – dramat obycz., FILM USA/Niemcy 2002
23.45 **Droga do Vermiglio** FILM – dramat hist., Wł./Francja/Belgia 2024
1.40 **Tylko dzień i noc** – dok.
2.50 **Utrata równowagi** FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024

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

## 13 ULICA

6.30 **Morderstwo na Markizach** FILM – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
8.30 **Motyw** (5, 6) – krym., Kan.
10.25 **Bez śladu** (9, 10) – krym.
12.15 **Kasandra 2** (1) – krym., Fr.
14.15 **Morderstwa w Lille (Ciche zbrodnie)** FILM – film kryminalny, Francja 2017
16.25 **Motyw** (7, 8) – krym., Kan.
18.15 **Bez śladu** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2003
20.00 **Kasandra 2** (2) – krym., Fr.
22.00 **Follow** (3, 4) – serial sens.
23.55 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
2.20 **Motyw** (5, 6) – krym., Kan.
4.15 **Morderstwo na Markizach** FILM – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025

## POLSAT FILM

6.05 **Górale** (93-95) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (75) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (213, 214) – serial obycz., Polska 2021
10.25 **Świat według Kiepskich** (69, 70, 161, 162, 188, 189, 58, 59) – serial kom., Polska
14.50 **Jak wytresować smoka 2** FILM – film animowany, USA/Indie 2014
17.00 **Wkręceni 2** – komedia, FILM Polska 2015
19.00 **Ponad wszystko** – film FILM obyczajowy, USA 2017
21.00 **Pretty Woman** – komedia FILM romantyczna, USA 1990
23.35 **Wojna o jutro** FILM – dramat s.f., USA 2021
2.25 **Ślad** (41, 64, 65) – krym.
5.20 **Na ratunek 112** (919)

## HBO

13.55 **Bohemian Rhapsody** FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
16.05 **Nocna suka** – komediodramat, USA 2024 FILM
17.45 **Wichrowe wzgórza** FILM – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
20.00 **The Last Rifleman** FILM – dramat biograficzny, Wlk. Bryt./Irlandia 2023
21.40 **Bestie Boga** (1) – dok., USA
22.35 **Conan O'Brien wylatuje 3** (2) – serial dok.
23.15 **Prawa ludzi** – film FILM kryminalny, USA 2024
0.50 **MaXXXine** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2024
2.30 **Joe Baby** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Ron Perlman

## WARNER TV

6.40 **Teraz albo nigdy!** (4)
7.35 **Bajer z Bel-Air 2** (12, 13)
8.40 **Prawo Agaty 6** (2) – obycz.
9.40 **Pełniejsza chata** (8, 9)
10.50 **Teraz albo nigdy!** (5, 6)
12.50 **Bajer z Bel-Air 2** (12-15)
14.40 **Pełniejsza chata** (8-11)
17.05 **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
20.00 **Bez mojej zgody** – dramat FILM obyczajowy, USA 2009
22.00 **Mad Max** – film s.f., FILM Australia 1979
23.55 **Batman i Robin** – film FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997
2.25 **Szczęściarz** – dramat FILM obyczajowy, USA 2012
4.25 **Wrogie niebo 4** (8) – s.f.
5.20 **Z góry przepraszam** (6)

## ALE KINO+

8.50 **The Office PL** (5, 6) – kom.
10.00 **Grantchester 10** (1, 2)
12.05 **Detektyw Foyle** (2)
14.00 **Minari** – dramat FILM obyczajowy, USA 2020
16.15 **Exodus** – dramat FILM obyczajowy, Szwecja 2023
18.15 **Detektyw Foyle** (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Krawiec z Panamy** – dramat sens., USA/Irl. 2001, wyk. Pierce Brosnan FILM
22.30 **Plan ucieczki** FILM – thriller, USA 2013
0.50 **Dig** – thriller, USA 2022, FILM wyk. Thomas Jane
2.40 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (4) – serial krym.
3.50 **Eastern** – thriller, Polska FILM 2019, wyk. Maja Pankiewicz
5.05 **Furioza** (2) – serial sens.

## CANAL+ FILM

11.25 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
13.05 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
14.40 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
16.35 **Premierowa jazda** – mag.
16.50 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.20 **Pod gwieździstym niebem** FILM – komedia romantyczna, USA 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zakochany bez pamięci** FILM – komediodramat, USA 2004, wyk. Kate Winslet
21.45 **Bękarty wojny** – dramat FILM wojenny, USA/Niemcy 2009
0.15 **Zza grobu** – horror, FILM Kanada/Francja 2024

## SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (1)
7.00 **The Ark 2** (12) – serial s.f.
7.55 **Bibliotekarze** (1, 2)
9.40 **Medium 4** (15, 16) – krym.
11.30 **SurrealEstate 3** (5, 6)
13.20 **Przygody Merlina 4** (6, 7)
15.20 **Medium 5** (1, 2) – krym.
17.10 **SurrealEstate 3** (7, 8) – serial grozy, Kanada 2025
19.00 **Przygody Merlina 4** (8, 9) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Wojna królestw** (5) – serial fantasy, Niem. 2025
22.05 **Adam** – thriller, USA/ FILM Kanada 2004
0.15 **Szkoła czarownic** FILM – horror, USA 1996
2.15 **SurrealEstate 3** (6-8)
5.00 **Kroniki Spiderwick** (1)

## PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru** (16) – serial animowany
11.00 **Żony ze Stepford** FILM – komedia s.f., USA 2004
13.00 **Czarodziejki 3** (5, 6)
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru** (17) – serial animowany
15.25 **W rytmie hip-hopu** – film FILM obyczajowy, USA 2001
17.50 **Wojownicze żółwie ninja** – przyg., USA 2014 FILM
20.00 **Poszukiwacze zaginionej Arki** – film FILM przygodowy, USA 1981
22.30 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
0.55 **G.I. Joe: Czas Kobry** – film FILM sens., USA/Czechy 2009

## FX

10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
13.45 **Agenci NCIS 10** (3, 4)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 25) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (12, 13) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (8)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **Zakłamanie** (9) – obycz.
22.55 **Z archiwum X** (13) – s.f.
23.55 **Adrenalina 2.** FILM **Pod napięciem** – film sensacyjny, USA 2009
1.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 25) – krym., USA
3.45 **Tropiciel** (3) – serial krym.

## FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (8) – krym.
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Iluzja** – thriller, Francja/USA FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
22.35 **Hulk** – dramat s.f., USA FILM 2003, wyk. Eric Bana, Jennifer Connelly
1.40 **Cyborg** – film s.f., USA FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
3.35 **97 minut do śmierci** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023

## CANAL+ SERIALE

10.35 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto 4** (26) – serial anime
11.30 **Naruto 5** (1, 2) – anime, Jap.
12.30 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
14.25 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.45 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
16.35 **W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)
18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.35 **Captain Tsubasa** (40-42)
19.50 **Making of CANAL+**
20.00 **Wartownicy** (5, 6)
21.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.05 **Yellowjackets 3** (4, 5)
0.00 **Klangor** (7, 8) – krym., Pol.
1.45 **Rum i rewolucja. Historia Hawany** – dok.

## CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (9) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 2** (5)
16.00 **Okręty wojenne** (1) – dok.
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (6) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (7) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (2) – serial dok.
20.50 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (1) – serial dok., 2021
21.55 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (9) – serial dokumentalny, USA

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

## TLC

9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
11.00 **Ekstremalne choroby**
12.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
13.00 **Siostry wielkiej wagi** (2) – serial dokum.
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi 10:** Patrick – dok.
18.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
20.00 **Jay i Pamela 2** (3)
21.00 Premiera: **Wielkie lato małych ludzi** (9)
22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
23.00 **Skórze na ratunek 8**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Jay i Pamela 2** (3)
2.00 **Wielkie lato małych ludzi** (9) – reality show
3.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**

## POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (112-114)
7.30 **Przyjaciółki** (4, 5) – serial obyczajowy, Polska 2012
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (51, 52) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (47, 48)
14.30 **Komisarz Mama** (24)
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (129) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (19)
18.00 **Nasz nowy dom** (336, 253) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (77)
21.05 **Więzienie kobiet** (72, 73) – serial dok., Pol.
22.00 **Ambulans** (2) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 **Gry małżeńskie** (148, 149) – reality show, Polska 2023-2024
1.05 **Więzienie kobiet** (50-53) – serial dokumentalny, Pol. 2024
3.00 **Zdrady** (104-106) – serial paradokumentalny, Polska

## TVN STYLE

5.20 **Tu jest pięknie** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2017
5.55 **Ugotowani** (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (9, 11) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6, 7) – reality show, Polska 2017
17.05 **Salon sukien ślubnych: Polska** (2) – pr. rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (10, 11, 1) – pr. rozr., Polska
20.50 **Zgłoś remont 11** (5)
21.50 **Jestem z Polski** (2)
22.50 **Hotel Paradise 13** (6)
23.45 **Mroczne serkety małżeńskie** (7, 8) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (3)
1.55 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 2**
2.40 **Zrób coś z tym dzieckiem** (5, 6) – mag.

## DISCOVERY CHANNEL

11.00 **Gorączka złota 16**
12.00 **Przemytnicy: na morzu**
13.00 **Wyzwanie: przetrwanie** (8)
14.00 **Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności**
15.00 **Złomowisko PL 8** (15)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja:** Uciekająca gaśnica
18.00 **Specjalistki** (1)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**
20.00 **Nagi instynkt przetrwania 6**
21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
22.00 Premiera: **Złoto drwali**
23.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (1)
0.00 **Hazardziści 2**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**
2.00 **Eurotruckersi** (8)
3.00 **Łowcy staroci 12** (10)

## TVP HISTORIA

5.40 **Był taki dzień** – fel., Pol.
5.44 **Fake czy historia?** – program publicystyczny
6.20 **Było, nie minęło...** – magazyn historyczny
8.20 **Dom** (3) – serial obycz.
9.55 **Wszystkie kolory świata:** Szwajcaria, bijące serce Alp – dok.
10.50 **Miód – słodka namiętność** – film dok.
11.50 **Podziemne Włochy:** Triest – serial dokum.
13.00 **Wojny Rosji** (1/3) – dok.
14.00 **Dom** (4) – serial obycz.
15.40 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
17.35 **Wojenne dziewczyny** (4) – serial hist., Pol. 2016
18.30 **Wszystkie kolory...** (17)
19.30 **Flesz historii** (777)
20.00 **Zatoka szpiegów** (2)
20.50 **Największe tajemnice monarchii** (1)
21.55 **Powstanie sejneńskie 1919** – film dokumentalny
22.50 **Sensacje XX wieku**

## FOKUS TV

7.00 **Było sobie życie** (7-10)
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici 9** (1)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (2, 3) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (24) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (12, 1)
14.00 **Kroniki Hitlera** (13)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (11)
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (7, 8) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (44, 45) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (26)
21.00 **Poszukiwacze historii** (10-12, 1)
23.00 **Park jurajski Hitlera** – film dokum., Wlk. Bryt.
0.00 **Starożytni kosmici** (11) – serial dokumentalny
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (46-49) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – magazyn wędkarski

## METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (67)
8.30 **Szpital** (868, 869) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (437, 438)
12.30 **Szkoła** (618) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (113, 114) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (16)
15.50 **Magda M. 3** (2) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
19.00 **Kartoteka 6** (13, 14)
21.05 **Kryminalni** (4, 5) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.25 **Szpital** (866) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (619) – paradok., Pol.
3.25 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.25 **Szpital** (338) – paradok., Pol.

## ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 2** (21, 23)
10.00 **Kobra – oddział specjalny** (2) – serial sensacyjny, Niemcy
12.05 **Piekło na Ziemi**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI** (3) – serial kryminalny
19.00 **FBI 5** (4) – serial kryminalny
20.00 **Kobra – oddział specjalny 22** (2) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2) – krym.
23.00 **Magia nagości. Norwegia**
23.50 **Magia nagości 7** – pr. rozr.
1.00 **Magia nagości 4** – pr. rozr.
2.05 **Kabaretowe przeboje 2**
3.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.25 **I love kabaret EXTRA**

## FOOD NETWORK

10.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja! 20**
15.15 **Ogniem i patelnią 2**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet** – magazyn kulinarny
17.50 **Toskański turniej smaku**
18.50 **Słodka trzynastka** – mag.
19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.55 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.00 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.00 **Człowiek, ogień i wyżerka**
1.30 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
3.30 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

## DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dokum.
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Misja SpaceX – powrót z kosmosu** – film dokum.
17.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1) – dok.
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**
21.00 **Jak to jest zrobione?**
23.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
1.00 **Misja SpaceX – powrót z kosmosu** – film dokum.
3.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1/3) – film dokum., Wielka Brytania
4.00 **Podziemne sekrety**

## NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Ekstremalne katastrofy**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Groza nad Michigan
16.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
17.00 **Klucz do przepowiedni**
18.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Złoto Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Nieudane podejście
21.00 **Morskie megamaszyny**
22.00 **Katastrofy pod lupą**
23.00 **Inżynieria po katastrofie**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny
3.00 **Car SOS:** Honda CRX – dok.

## BBC EARTH

11.25 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
12.25 **Ameryka Południowa z Nickiem Knowlesem**
13.25 **Dzika Francja** – serial dok.
14.30 **W okowach mrozu 7** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu 9**
16.30 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
17.40 **Dzika Francja** – serial dok.
18.45 **Amazonia z Robsonem Greenem** (1) – film dokum.
19.45 **Planeta zmian: na ratunek rzekom** – film dokumentalny
20.55 **W okowach mrozu 7** – dok.
21.55 **W okowach mrozu 8** – dok.
22.55 **Cała prawda o naszych zębach** – serial dokum.
0.00 **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny

## WP

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
11.00 **Wariaci za kierownicą 5**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (3)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
0.55 **1, 2, 3... Kabaret! 2** – pr. rozr.

## NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (7, 12) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 5** (6, 7) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (429, 430) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 4** (69-74) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (4) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (58-60)
21.00 **Zdrady** (49) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (83, 84, 96) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
2.55 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

## HGTV HOME & GARDEN

10.55 **Kamera, akcja, wpadka!**
12.00 **Odlotowy ogród 2** – mag.
12.35 **Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
13.30 **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
14.30 **Mieszkanie na miarę**
16.30 **Polowanie na ogród 9**
17.40 **Polowanie na ogród** – rozr.
18.15 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
19.05 **Pogromcy chaosu** – 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 **Kamera, akcja, wpadka!**

## TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.25 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.30 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
13.35 **10 dni, by przeżyć** – dok.
14.35 **Człowiek kontra jedzenie**
15.10 **Kobieta na krańcu świata**
17.30 **Baseny z rozmachem**
19.30 **Ciężarówką przez Stany**
21.50 **Miasta, w których straszy** – serial dokumentalny
23.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.40 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
2.40 **10 dni, by przeżyć** – dok.
3.40 **Baseny z rozmachem**

## NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Sekretne życie pszczół**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze węże świata:** Afryka – serial dok.
13.00 **Kraina dzikich zwierząt**
14.00 **Królowe świata zwierząt**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Oddech – serial dok.
17.00 **Kraina 10 000 niedźwiedzi grizzly** – film dokumentalny
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Zabójcy – serial dok.
20.00 **W pułapce żywiołów**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Kraina dzikich zwierząt**

## POLSAT VIASAT HISTORY

11.20 **Jeden dzień w Auschwitz**
12.25 **Jak inżynieria zmieniała świat**
16.20 **Tajne bronie II wojny światowej:** Czołgi – dok.
17.30 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej:** Wojna w ruchu – serial dokum.
18.40 **Starożytna apokalipsa**
19.50 **1776: niepodległość USA**
21.00 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
22.05 **Majowie: wojna pięciu królestw:** Koniec cywilizacji
23.05 **Informator z Oświęcimia** – film dok., Francja 2021
0.20 **Jak inżynieria zmieniała świat**

## CANAL+ KUCHNIA

14.40 **U sąsiadów w kuchni 13**
15.45 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
16.10 **Nie tylko kimchi** – mag.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem** – dok.
19.25 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
19.50 **Nico wrzuca na ruszt**
20.20 **Sekrety gigantów fast foodu** – serial dokumentalny
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7** – dok.
23.55 **Top Chef 21** – reality show
0.55 **M jak mięso** – serial dok.

## CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8**
14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
15.55 **Małe-wielkie zmiany**
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
22.00 **Pokochaj swój ogród 13**
22.55 **Gardeners' World 14**

## SUPER POLSAT

13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (494, 495, 580, 581) – kom.
19.55 **Złomiarze** – serial dokum.
21.05 **Ryzykanci** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1997
23.00 **Jak zostałem gangsterem.**
FILM **Historia prawdziwa** – film kryminalny, Polska 2019
1.55 **Świat według Kiepskich** (469-472) – serial kom., Polska
3.55 **Nasz nowy dom** – reality show, Polska 2023

## TVP KOBIETA

15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 9** (121)
16.30 **Ojciec Mateusz 10** (122)
17.25 **To działa. Polskie innowacje bez granic** – serial dok.
18.30 **Żona dla Polaka**
19.30 **Miłość i nadzieja** (353)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (334)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (310) – serial obycz.
22.30 **Moje córki krowy**
FILM – komediodram., Polska 2015
0.10 **Niezłomna: Królowa piękności Anastazja Lin** – film dokum., USA 2019
1.25 **Na tropach przeszłości** (6)

## PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic 11**
13.40 **Planeta Kalifornia** (1) – dok.
14.50 **Żywioły w akcji. Ziemia na krawędzi** – serial dokum.
15.55 **Niezwykłe podróże koleją**
17.00 **Świat z góry 10**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu** (2)
19.50 **Osierocone. Dzieci i wojna** (2) – film dokumentalny
20.50 **Operacja Barbarossa** (2)
22.00 **Przed katastrofą** – film dok.
23.10 **Legendarne bitwy 2** – dok.
0.15 **Niezwykłe podróże koleją 14** – serial dokum.

## TVP DOKUMENT

12.00 **Książ. Klucz do Śląska**
13.05 **Kto rządzi światem?**
14.05 **Szmaragdowe wyspy** (2)
15.05 **Kalendarz przyrody**
16.05 **Pestycydy, cicha zagłada**
17.10 **Magiczny Adriatyk**
18.15 **Sanatorium miłości 2**
19.15 **Kaziu, Polska Ci dziękuje**
20.10 **Kto rządzi światem?**
21.15 **Dekady Diany** (2/3) – dok.
22.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.25 **Gwardia Szwajcarska. Armia Watykanu** – film dok.
23.30 **Niebezpieczne drogi**
0.35 **Podróże z historią**



▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

## TVP SPORT (DVB-T2)

**10.10 Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Izrael – Polska
**12.10 Wioślarstwo:** Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 – podsumowanie
**13.30 Skoki do wody:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – wieża 10 m mężczyzn
**14.25 Piłka nożna:** STS PP: Avia Świdnik – Wieczysta **(live)**
**16.40 Piłka nożna:** MŚ 2026: Hiszpania – Belgia
**17.25 Piłka nożna:** STS PP: GKS Tychy – ŁKS Łódź **(live)**
**19.35 Kamera TVP Sport**

**20.05 Piłka nożna:** STS Puchar Polski: Śląsk Wrocław – Pogoń Szczecin **(live)**
**23.00 Sportowy wieczór**
**23.30 Piłka nożna:** STS Puchar Polski: Avia – Wieczysta
**1.35 Piłka nożna:** STS Puchar Polski: GKS Tychy – ŁKS
**3.40 Boks:** Gala w Nowym Jorku – podsumowanie

## EUROSPORT 1

**6.00 Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 11. etap: Kartagena – Lorca
**8.30 Discovery golf** – mag.
**9.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej
**10.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej
**12.45 Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 12. etap: Vera – Calar Alto **(live)**
**17.45 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**

**19.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
**22.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**
**0.45 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy **(live)**

## POLSAT SPORT 1

**6.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**8.30 Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
**11.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**13.00 Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
Kraków gości towarzyski turniej, w którym rywalizują jedne z najlepszych reprezentacji świata, w tym Stany Zjednoczone.
**15.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026

**17.50 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – ćwierćfinał **(live)**
**20.20 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – ćwierćfinał **(live)**
**23.00 Siatkówka mężczyzn:** Memoriał Huberta Wagnera
**1.00 Boks**

## TVP ABC (DVB-T2)

**12.55 Halo, halo!**
**13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
**13.20 Ptyś i Bill**
**13.50 Odo**
**14.05 Jak borsuk z lisem**
**14.45 Topo Gigio**
**15.10 Laboratorium alchemika**
**15.20 Al-chemik**
**15.45 Mała Marinette**
**16.10 Ropuch i przyjaciele**
**16.40 Rev i Roll**
**17.05 Kosmo-kumple**
**17.30 Super Wings: Przygody Superlotków**
**18.00 Aleja tajemnic**

**18.30 The Garfield Show**
**19.00 Belfort i Lupin**
**19.20 Ernest i Celestyna**
**19.30 Dino Kumple**
**19.40 Wegezaury 2**
**19.50 Czytanie przed spaniem**
**20.20 Dinoster**
**20.50 Królik samuraj: Kroniki Usagiego**

## MINIMINI+

**4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4**
**4.38 Detektyw Łodyga 4**
**5.05 Bardzo małe stworzonka**
**6.10 Ciekawski George 7**
**7.33 Kicia Kocia**
**7.40 Kicia Kocia 2**
**8.30 Cloudy & Stormy**
**9.05 Bing 2**
**10.00 Edzio i Lusia**
**11.25 Baczne oczka**
**11.55 Marta mówi**
**12.50 Moje urodziny**
**12.59 Marta mówi**
**14.00 Basia 2**

**15.10 Kicia Kocia**
**15.55 Blaze i megamaszyny 3**
**17.20 Staś i fajna Babcia**
**17.50 Moje urodziny**
**17.57 Staś i fajna Babcia**
**18.40 Dora i przyjaciele**
**19.35 Kicia Kocia 2**
**20.25 Mały Charlie**
**21.36 Zouk**
**22.04 Trojaczki**

## 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** – mag. inf.
**16.00 Fakty po południu**
**18.00 Tak jest** – pr. publicyst.
**19.15 Serwis informacyjny**
**19.30 Fakty po Faktach**
**20.00 Kropka nad i** – pr. publ.
**20.30 Czarno na białym**

**21.00 Polska i świat**
**22.00 Szkło kontaktowe**
**23.00 Dzień po dniu**
**0.25 Biznes** – pr. publicyst.
**0.45 Fakty po Faktach**
**1.25 Kropka nad i** – pr. publ.
**1.50 Tak jest** – pr. publicyst.
**2.50 Nowa Maja w ogrodzie**
**3.10 Akademia ogrodnika**
**3.20 Kropka nad i** – pr. publ.

## CANAL+ SPORT

**11.20 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków – Jagiellonia Białystok
**13.40 Premier League Review**
**15.00 Premier League Stories**
**15.40 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Real Sociedad
**18.00 Hola LaLiga**
**19.15 Premier League Netbusters**
**20.00 Premier League: The Big Interview**
**20.30 Speedway+**
**20.55 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Sociedad – Celta **(live)**
**23.15 Premier League Review**
**0.25 Boks:** BKFC Fight Night: Sturgis: Bryant Acheson – Mike Jones

## EUROSPORT 2

**11.45 Kolarstwo:** Tour de l'Avenir – podsumowanie
**12.45 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy
**14.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – 2. runda
**16.30 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
**19.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
**22.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
**1.00 Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**

## POLSAT SPORT 2

**6.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**8.30 Piłka nożna:** Liga holenderska
**11.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**13.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**15.00 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
**17.50 Hokej:** LM: HC Dynamo Pardubice – GKS Tychy **(live)**
**21.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**23.30 Siatkówka kobiet:** ME 2026 – ćwierćfinał
**1.30 Siatkówka kobiet:** ME 2026 – ćwierćfinał
**3.30 Sporty walki:** FEN

## NICKELODEON

**8.10 Sonic Prime 2**
**8.40 Harmidom 3**
**10.05 SpongeBob Kanciastoporty 10**
**10.35 SpongeBob Kanciastoporty 9**
**11.30 SpongeBob Kanciastoporty 14**
**11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2**
**12.20 Niebezpieczny Oddział 2**
**12.50 Niebezpieczny Henryk 3**
**13.20 SpongeBob Kanciastoporty 14**
**14.20 Harmidom 7**
**15.20 Harmidom**
**15.35 Harmidom 2**
**16.00 Patryk Rozgwiazda Show**
**16.30 SpongeBob Kanciastoporty 12**

## TELETOON+

**8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!**
**8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3**
**9.25 Było sobie życie**
**9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy**
**10.24 Angelo rządzi**
**10.49 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**
**15.19 Polly Pocket 6**

## TVP INFO (DVB-T2)

**15.30 Serwis Info Dzień**
**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**
**19.30 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 Wydarzy się jutro**

## CANAL+ SPORT 2

**10.40 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**15.20 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**17.40 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**20.00 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**22.20 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**0.40 Tenis:** Turniej WTA w Monterrey
**3.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom

## ELEVEN SPORTS 1

**11.00 Eleven Top Goals**
**12.00 Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Académico de Viseu – Porto
**14.00 Formuła 1:** GP Holandii
**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Napoli – Como 1907
**18.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: BVB – Hamburger SV
**20.00 Bundesliga Weekly** (3)
**20.40 Piłka nożna:** Liga francuska: Toulouse FC – Lille OSC **(live)**
**22.55 Ligue 1 Preview** (3)
**23.25 Full Impact Serie A** (2)
**0.00 Ligue 1 Show** (3)
**0.40 Bundesliga Clubs**
**1.00 Bundesliga Clubs**
**1.20 GP Confidential**

## POLSAT SPORT 3

**6.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**8.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**11.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**13.00 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**15.00 Piłka nożna:** Liga saudyjska
**17.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**20.00 Piłka nożna:** Liga holenderska
**22.30 Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

## NICK JR.

**8.06 Świnka Peppa 7**
**8.10 Świnka Peppa 4**
**8.25 Pan Krokodyl**
**8.55 Barbapapa i jego rodzinka**
**9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
**9.45 Tim Rex wśród gwiazd**
**10.50 Santiago z mórz**
**11.20 Dora 5**
**11.50 Zwierzęce zagadki**
**12.20 Rubble i jego ekipa 2**
**12.50 Psi Patrol 3**
**13.50 Barbapapa i jego rodzinka 2**
**14.40 Rogata ekipa 4**
**15.10 Zwierzęce zagadki**
**16.30 Dora 5**
**17.00 Pan Krokodyl**

## DISNEY JUNIOR

**7.00 Blue**
**8.00 Spidey i superkumple 2**
**8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
**9.00 Klub Myszki Miki Plus**
**10.00 Blue 2**
**11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
**11.30 Psia Brygada**
**12.00 Spidey i superkumple 2**
**12.30 Blue 3**
**13.30 Klub Myszki Miki Plus**
**14.00 Superkoty**
**14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
**15.00 Iron Man i super ekipa**
**15.30 Spidey i superkumple 2**
**16.00 Blue 3**

## POLSAT NEWS

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

## CANAL+ SPORT 5

**11.15 Wysoki Pressing**
**13.00 Ekstraklasa po godzinach**
**14.20 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia
**16.50 Klich. Poza schematem** (2)
**17.30 Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 5.-6. miejsce
**20.30 Premier League Stories**
**21.00 Speedway+**
**21.40 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Górnik Zabrze
**0.10 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – Celta Vigo

## ELEVEN SPORTS 2

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach
**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: US Lecce – AS Roma
**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart
**18.00 Formuła 1:** GP Holandii
**20.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – Venezia FC
**22.00 Bundesliga Clubs**
**22.20 Bundesliga Clubs**
**22.40 Bundesliga Weekly** (3)
**23.20 Ligue 1 Show** (3)
**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Monaco – Olympique Marsylia

## 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

**11.15 Złomowisko PL 10**
**12.15 Naprawy nie do naprawy**
**13.00 Zawodowi handlarze**
**14.30 Wojny samochodowe**
**16.30 Jeździć, obserwować**
**18.00 Raport Turbo**
**18.15 Wojny samochodowe**
**20.15 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
**21.15 Uwaga! Pirat**
**22.00 Raport Turbo**
**22.15 Jeździć, obserwować**
**23.00 Wojny samochodowe**
**0.00 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
**0.30 Naprawy nie do naprawy**

## TVS

**15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
**16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel**
**17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
**18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
**19.50** Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Raj marzeń** – film obyczajowy, Niemcy 2003
**21.50** Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Ścieżki miłości** – obycz., Niemcy/Austria 2004
**23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

## TV TRWAM (DVB-T2)

**16.35 Sól ziemi**
**17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu**
**19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
**20.00 Informacje dnia**
**20.20 Różaniec**
**20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
**21.00 Apel Jasnogórski**
**21.20 Informacje dnia**
**21.40 Polski punkt widzenia**
**22.00 Głos serca**
**22.45 To nic takiego** – film dokumentalny, Polska 2020

PIELĘGNACYJNY LIFTING

# Na ładny owal i uniesione policzki

Poznaj sprawdzone sposoby, by zmniejszyć tzw. chomiczki oraz poprawić i wymodelować zarys twarzy. Możliwości do wyboru masz bardzo wiele!

Staraj się chodzić i siedzieć z wyprostowanymi plecami oraz lekko uniesionym podbródkiem. Śpij na płaskiej poduszce – to też wpływa na kształt owalu twarzy.



**POMOCNE SERUM**

Najlepiej poprawia wygląd dolnej partii twarzy serum liftingujące, modelujące. Rozmasuj je posuwistymi ruchami od szyi ku górze i nieco w skos od środka twarzy, po czym wklep.

Oprócz pielęgnacji zwróć też uwagę na makijaż. Boki żuchwy optycznie uniesie podkład o ton ciemniejszy od używanego na całą twarz i wypełnienie bruzd korektorem.

## Błyskawiczny efekt

- Sprawdzą się kremowe maseczki ujędrniająco-liftingujące. Zawierają skoncentrowane składniki napinające. Stosuj je na twarzy, podbródek i szyję.
- Wypróbuj maski w formie hydrożelowego płata i te z pętelką na uszy (np. Purederm). Nasączone wzmacniającymi składnikami unoszą dolną partię twarzy, zmniejszają bruzdę nosowo-wargową i chomiki. Warto je stosować np. dwa razy w tygodniu.

## Dobra odbudowa

- Gdy policzki opadają, czas na kosmetyki działające jak rekonstruktory skóry. To kremy, które w nazwie mają określenia: „poprawiający kontur", „modelujący owal" czy „na opadające policzki". Ich zadaniem jest wzmocnienie kolagenowo-elastynowego rusztowania skóry. To zapewniają składników, takich jak: peptydy, komórki macierzyste, proksylan.
- Jak push-up dla policzków i całej twarzy działają modne składniki epigenetyczne np. wyciąg z rokitnika. Obrazowo wyjaśniając, to one włączają tzw. geny długowieczności w skórze i poprawiają jej gęstość.

## Wskazany masaż

- Urządzenie do masowania twarzy to sprzymierzeniec w walce z opadającymi policzkami. Aby kuracja przyniosła efekty, masuj twarz wraz z podbródkiem i szyją każdego wieczora. Pobudzisz mikrokrążenie i wykonasz drenaż, co ujędrni skórę.
- Przyjemnie zrobisz to płytką gua sha lub rollerem, np. z różowego kwarcu. Do wyboru masz też elektryczne masażery, wykorzystujące np. mikrowibracje soniczne, światło LED, impulsy EMS, terapie światłem. Ich użycie ułatwiają np. aplikacje.

## NA PÓŁCE

### Mocne włosy

Szampon przeciw wypadaniu włosów z białym łubinem Yves Rocher stymuluje skórę głowy. Pasma odrastają mocniejsze, gęstsze i pełne witalności.

**• ok. 42 zł (300 ml)**

### Wokół powiek

Serum pod oczy z kofeiną Daily Basis Soraya wygładza i rozjaśnia naskórek. Redukuje oznaki zmęczenia i dodaje spojrzeniu świeżości. Polecane też do skóry wrażliwej.

**• ok. 17 zł (15 ml)**

### Specjalnie na noc

Krem-maska PRO Pept evrēe działa jak reset dla skóry zmęczonej m.in. stresem oksydacyjnym. Z bogatym składem, np. peptydami. Poprawia napięcie i wzmacnia skórę.

**• ok. 50 zł (50 ml)**

### Do mycia

Olejek do mycia ciała Aurora Senoa działa jak ochronny dermorytuał. Delikatny nawet dla skóry odwodnionej, lekki i o tropikalno-kremowym zapachu.

**• ok. 65 zł (250 ml)**

### Modny podkład

True Match Balm L'Oréal Paris to lekki podkład w balsamie. Zawiera 80 proc. bazy pielęgnacyjnej. W opakowaniu z lusterkiem i gąbeczką. W 6 odcieniach.

**• ok. 70 zł (8 g)**



FOT: Adobe Stock (2), materiały prasowe (5)

CIEKAWOSTKA W PIELĘGNACJI

# Porcja nawilżenia

Dostarczy jej cerze esencja nawilżająca – wsparcie dla skóry przesuszonej, zmęczonej temperaturą i słońcem.

- W płynnej mlecznej lub lekko żelowej formule jest to, co dogłębnie uzupełni niedobór składników nawilżających. Najczęściej to kwas hialuronowy lub poliglutaminowy, trehaloza, roślinne ekstrakty łagodzące podrażnienia np. po nadmiernym opalaniu.
- Esencję wklepujesz dłońmi bez wacika. Należy to zrobić po toniku, a potem od razu, nałożyć serum lub krem. Podziała jak nawilżająca bomba, tak bardzo przydatna w pourlopowej pielęgnacji. Najlepszy efekt daje użyta i na dzień, i na wieczór.

LETNI MAKIJAŻ

# Kremowy róż do polubienia

To kosmetyk w sam raz na ciepłe dni. Lekki, z połyskiem, idealnie stapia się ze skórą.

- Jest dostępny w słoiczku lub w sztyfcie. O konsystencji masełka. Wskazany jest zwłaszcza do cery suchej, dojrzałej.
- Nałożysz go nawet opuszkami, robiąc modny makijaż monochromatyczny lub naturalny makijaż bez makijażu.
- Do twarzy muśniętej słońcem pasuje ten w odcieniach: pudrowy róż, malina, morela, brzoskwinia, mleczna czekolada. Delikatnie wklep róż w szczyty kości policzkowych, górną powiekę, usta. Nakładaj tyle, ile lubisz, bo jest łatwy do dozowania. Dobrze wygląda na skórze nieprzypudrowanej, a nawet tej bez podkładu.

KOLOR BEZ FARBY

# Blond naturalnie

Naturalny odcień blondu możesz podbić na wiele sposobów. Nawet gdy masz już trochę srebrnych niteczek, nie musisz sięgać po koloryzację.

## W ciepłej tonacji

- Ożywiaj ciepły blond gotową płukanką z octem np. malinowym. Zamyka łuski włosowe, przez co stają się lśniące i słoneczne. Sposobem na złocisty odcień jest też maseczka. Wymieszaj po łyżce odżywki do włosów, miodu i soku z cytryny, nałóż na ok. 15 minut. Stosuj szampony i odżywki do blondu bez fioletowych pigmentów za to np. z rumiankiem, który daje cieplejsze tony. Z koloryzujących tonerów i masek wybieraj te typu ciepły beż, miodowy blond. Kosmetyki te, bez amoniaku i wody utlenionej, to nie farby, a o to chodzi w zachwycającym niefarbowaniu.

## W chłodnej tonacji

- Neutralizuj żółte tony na włosach, by uzyskać szlachetną poświatę. Pomogą ci fioletowe szampony i odżywki do blondu, które ochładzają odcień, ale dają delikatniejszy efekt niż np. toner. Szybko ożywią kolor pasm spraye i mgiełki rozświetlające do blondu. Wypróbuj pigmenty w odcieniu chłodny blond. Można je stosować samodzielne, mieszać z odżywką, szamponem. Wzmacniają kolor i pielęgnują z efektem do 3-4 myć. Podobnie działają maseczki koloryzujące dające chłodny beżowy, popielaty odcień najlepiej z perłowym połyskiem. Odważnym polecamy maski o nazwie różowy blond, włosy zalśnią... truskawkowo.

Niefarbowanie to trend, który lansują teraz włosomaniaczki.

Fot. Adobe Stock (2), materiały redakcyjne/AI

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

# Gdy z nerwów znów boli głowa

Może się to zdarzyć w różnych stresujących sytuacjach, np. po sprzeczce, spotkaniu z nielubianą osobą czy przed wizytą u lekarza.

Staraj się choć na chwilę odwrócić swoją uwagę od stresującej sytuacji i skupić myśli na czymś przyjemnym.

**SIĘGAJ PO ZIOŁA.** W przypadku napięciowego bólu głowy sprawdzą się napary do picia, które mają działanie uspokajające, np. z melisy, kozłka lekarskiego, szyszek chmielu. Możesz po nie sięgać nawet kilka razy dziennie.

Dolegliwość ta nazywana jest przez lekarzy napięciowym bólem głowy. Jej bezpośrednim powodem jest napięcie mięśni w okolicy głowy spowodowane stresem. Osoby, które doświadczają tego bólu, mówią, że mają wrażenie, jakby niewidzialna obręcz zaciskała się na ich głowie. Dolegliwość ma charakter ciągły i tępy. Pomogą naturalne metody.

## Relaks

• Połóż się na plecach, a na czole umieść coś ciężkiego. Może to być np. bawełniany woreczek wypełniony piaskiem. Pamiętaj przy tym o odpowiednim zabezpieczeniu szyi – podłóż pod kark np. zrolowany ręcznik. Woreczek powinien też być na tyle duży, by z obu stron czoła dosięgał końcami do podłoża i opierał się o nie. Leżąc spokojnie, relaksuj się przez 10 minut.

## Joga dłoni

• Ugnij palce wskazujące obu rąk i dotknij opuszkami do podstaw kciuków. Ułóż na nich kciuki i delikatnie je nimi dociśnij. Pozostałe palce miej wyprostowane. Postaraj się utrzymać ten relaksujący gest przez 15 minut.

## Bursztyn

• Masuj nim skronie i wewnętrzną stronę nadgarstków, zwłaszcza miejsca, w których wyczuwasz puls – przez min. 3 minuty, 3-4 razy dziennie.

## Masaż olejkami

• Wymieszaj po 5 kropli olejku lawendowego i kajeputowego, po jednej kropli olejku z melisy i różanego oraz 50 ml olejku z dziurawca. Ruchem okrężnym masuj skronie przez 5 min, a potem postaraj się zdrzemnąć.

## Kiedy wezwać pomoc?

• Ból głowy może być objawem poważnych kłopotów ze zdrowiem, np. udaru. Wezwij karetkę, jeśli jest bardzo ostry, świdrujący, masz zawroty głowy, nudności, drgawki, dreszcze, paraliż połowy ciała, niewyraźnie mówisz.

## NA PÓŁCE

### Moc aronii

Cukierki Aroniowe firmy Reutter troszczą się o wzrok, wzmacniają, poprawiają krążenie i dbają o serce. Kupisz w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

### W trosce o oczy

Oryginalne szwedzkie tabletki Blue Berry Plus są polecane osobom, które chcą wspierać wzrok i witalność. Zawierają ekstrakt z borówki. Do nabycia na newnordic.pl

• ok. 68 zł (60 tabl.)

### Dla przyszłej mamy

Folik zapobiega niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i w ciąży. Zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej u potomstwa.

• ok. 7 zł (30 tabl.)

### Skóra w potrzebie?

Składniki zawarte w Maści Konopnej firmy Gorvita przyspieszają proces odnowy naskórka. Regulują także gospodarkę hydro-lipidową.

• ok. 24 zł (80 ml)

### Przy paradontozie

Specjalistyczna pasta do zębów Biała Perła Periodontitis została stworzona dla osób borykających się z objawami paradontozy.

• ok. 16 zł (75 ml)



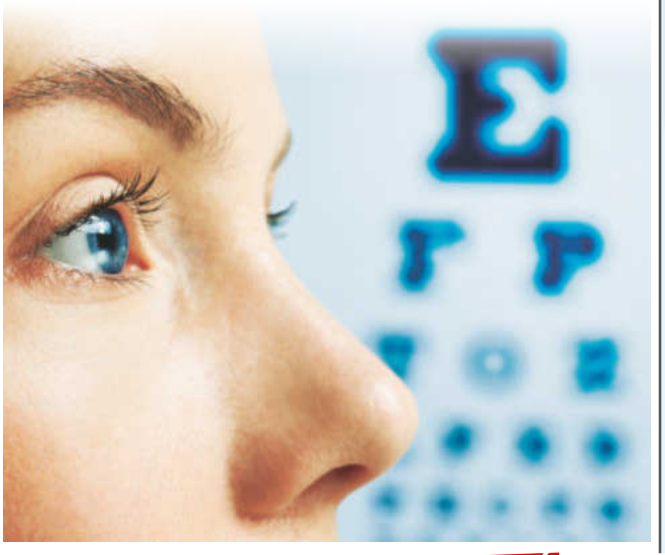
FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

DLA ZDROWIA OCZU

# Lepiej się nie forsować

Choć regularna aktywność fizyczna to podstawa zdrowia, bardzo intensywny wysiłek nie jest zalecany. Może on być niebezpieczny dla oczu.

- Skutkiem nadmiernych obciążeń fizycznych bywa odwarstwienie (czyli oddzielenie od niżej położonych warstw) siatkówki oka. Początkowo może ono obejmować tylko niewielki obszar. Nieleczone prowadzi nawet do ślepoty.
- Jeśli masz wrażenie błysków lub mgiełki przed okiem, doszło u ciebie do nagłego pogorszenia wzroku – jak najszybciej zgłoś się do okulisty.



SUPERFOOD NA KONIEC WAKACJI

# Papierówka czy lobo?

Dietetyk odpowiedziałby, że nie ma znaczenia, najważniejsze to jeść jabłka! Nie tylko dlatego, że dobrze wpływają na przemianę materii i układ krążenia.

- Zawarte w ich skórce i miąższu fitoskładniki (kwercetyna oraz kwas dihydroksybenzoesowy) pobudzają powstawanie nowych neuronów w mózgu, a także chronią przed obumieraniem te już istniejące. Zmniejsza to ryzyko demencji i choroby Alzheimera.
- W jabłkach występują też związki, które przeciwdziałają rozwojowi astmy. Ich działanie jest związane z ochroną tkanki płucnej przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

JAK SIĘ PRZED NIM CHRONIĆ

# Smog niejedno ma imię!

Jeszcze do niedawna tak nazywano zanieczyszczenie powietrza szkodliwymi pyłami i gazami. Dziś określenie to może odnosić się także do światła i dźwięków.

## Tu latarnia, tam neon

Smog świetlny to nadmierne lub niepożądane sztuczne światło – oświetlenie uliczne, neony, reklamy, hale sportowe, które świecą przez całą noc. Tego rodzaju zanieczyszczenie odbija się na naszym zdrowiu, wywiera też negatywny wpływ na przyrodę. Co możemy zrobić, by ograniczyć w najbliższym otoczeniu smog świetlny? Przede wszystkim – nie produkujmy go sami. Jeśli mamy w ogrodzie lampy, skierujmy je w dół i wybierajmy ciepłą barwę światła, a także używajmy opraw z płaskim kloszem. Najlepiej zaś wyposażmy je w czujniki ruchu lub timery. Dbajmy o właściwe ustawienie reflektorów w samochodzie. Aby lepiej spać, zasłaniajmy szczelnie okna ciemnymi roletami, możemy też zakładać specjalną opaskę na oczy.

## Między korkiem i budową

Kolejnym rodzajem smogu jest ten akustyczny czyli zanieczyszczenie hałasem. Zwłaszcza w miastach miejsca, w których jest cicho to rzadkość. Mocno natężony ruch uliczny, ale także nieustanne prace budowlane czy częste imprezy masowe to jego główne źródła. Warto zaopatrzyć się w różnego rodzaju maty i rolety wygłuszające, a także uszczelnić okna. Ważne jest też wybieranie sprzętów domowych, które pracują cicho.

**Na świecie powstaje coraz więcej parków ciemnego nieba – obszarów niezanieczyszczonych sztucznym światłem. W naszym kraju mamy je dwa – w Bieszczadach i Izerach.**

Darowizny nie da się łatwo cofnąć, a testament można zmienić w każdej chwili.

CO BĘDZIE KORZYSTNIEJSZE DLA CIEBIE

# Darowizna czy testament?

W jaki sposób przekazać majątek bliskim, aby wszystko odbyło się zgodnie z naszą intencją i interesem tych osób?

## Kluczowe różnice

- Darowizna oznacza natychmiastowe przekazanie majątku. Obdarowany od razu staje się właścicielem, co daje mu pewność i stabilność – nie musi czekać na otwarcie spadku ani obawiać się zmiany decyzji darczyńcy. Z punktu widzenia osoby przekazującej majątek oznacza to jednak utratę prawa własności.
- W przypadku testamentu właściciel zachowuje pełną kontrolę nad swoim majątkiem i może w każdej chwili zmienić swoją wolę. Ale z perspektywy przyszłego spadkobiercy oznacza to brak pewności co do ostatecznego rozstrzygnięcia.

## Co wybrać?

- Darowizna będzie dobrym wyborem wtedy, gdy chcemy od razu przekazać majątek konkretnej osobie i wiedzieć, że dostanie ten składnik majątku szybko i bez żadnych dodatkowych komplikacji. Musimy jednak mieć absolutną pewność co do swojej decyzji, ponieważ darowiznę bardzo trudno cofnąć (można to zrobić w zasadzie tylko w sytuacji, gdy obdarowany dopuści się rażącej niewdzięczności).
- Testament natomiast warto wybrać, gdy zależy nam na zachowaniu kontroli nad majątkiem do końca życia i chcemy zapewnić sobie możliwość zmiany decyzji.

## Jakie roszczenia

- Jeśli w testamencie zapiszemy większą część majątku jednej osobie, bliscy, którzy zostali pominięci (np. dzieci, małżonek), mogą domagać się od tej osoby zachowku.
- Darowizna również może wpływać na zachowek, jeśli otrzyma ją jeden ze spadkobierców. Z takim roszczeniem mogą wystąpić do niego inni spadkobiercy, którym w wyniku dziedziczenia przypadnie mniejsza część majątku. Ale jeśli darowiznę dostanie osoba formalnie obca (a jest nią np. partner) ponad 10 lat przed śmiercią spadkodawcy, nie będzie miała ona wpływu na prawo do zachowku.

NA PÓŁCE

## Sekrety matek

SOPHIE DE BAERE

Rozgrywająca się w ciągu półwiecza opowieść o rodzinnej tajemnicy, stojącej za nią miłości i więzi, której nic nie jest w stanie zerwać.

**Wyd. Albatros**

## Nie odpuszczę ci aż do śmierci

OLGA RUDNICKA

Adam Śmietana jest mężem idealnym. Pierze, sprząta, gotuje, nie pije, nie pali, pracuje... Ma tylko jedną wadę: jest maminsynkiem uzależnionym od toksycznej matki, która nie ma zamiaru wypuścić go spod spódnicy, a do celu będzie szła choćby po trupach.

**Wyd. Prószyński**

## Wszystko jest względne

STEPHEN KING

Czternaście opowiadań mistrza horroru! W jednym bohater musi zmierzyć się z czyhającymi na niego wampirzycami, w innym – z szaleńcem, który postanowił go zabić. A kiedy wybiera się nad rzekę, spotyka samego diabła.

**Wyd. Prószyński**

ZGŁOŚ TO DO SANEPIDU!

# Gdy jedzenie zagraża zdrowiu

Posiłek podany w restauracji lub barze jest nieświeży albo masz uzasadnione podejrzenia, że jego spożycie może spowodować zatrucie? Taką sytuację należy zgłosić do sanepidu. Można to zrobić również wtedy, gdy zauważysz w lokalu gastronomicznym rażące zaniedbania higieniczne, np. brudne naczynia lub sztućce, nieprawidłowe przechowywanie żywności czy obecność szkodników. Zgłoszenie najwygodniej przesłać przez internet – na stronie e.sanepid.gov.pl, klikając zakładkę „Interwencje", albo przez nową funkcję w aplikacji mObywatel. Wybierz „Usługi", a następnie „Zagrożenie zdrowia publicznego".

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, mat.prasowe (3)

# KolagenCito

## - świadomy wybór dla Twojego organizmu·

**Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!**

Dlaczego KolagenCito-ponieważ zasługujesz na to co najlepsze!
KolagenCito to produkt wzbogacony, która łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych.
Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe.
Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.

**Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.**

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

## PRZYDATNE W DOMU

### Kremowa klasyka

Camembert, miękki ser pleśniowy o delikatnej, aksamitnej konsystencji i wyrazistym, lekko orzechowym smaku, doskonale sprawdzi się na desce serów, w towarzystwie świeżego pieczywa lub jako składnik zapiekanych dań.

**Valbon, ok. 6,49 zł/120 g**

### Na dobry humor

Herbatka w deserowej odsłonie Crumble śliwkowe to aromatyczna kompozycja owocowo-herbaciana. Wyczuwalne nuty soczystej śliwki i kruchego ciasta tworzą harmonijną całość, idealną na popołudniowy relaks.

**Herbapol, ok. 8,99 zł/ 20 sasz.**

### Wyrazista przekąska

Przekąski Kabanosy pleśniowe, cienkie, dojrzewające kiełbaski o intensywnym smaku i aromacie, wzbogacone szlachetną pleśnią – dzięki przyprawom i tradycyjnej metodzie produkcji wyróżniają się kruchością.

**Sokołów, ok. 9,99 zł/120 g**

# Zakręcone na słodko

Soczyste owoce, twaróg... Każdy zakręt kryje niespodziankę, a pierwszy kęs sprawia, że codzienność zaczyna smakować wyjątkowo. Uprzedzamy: trudno skończyć na jednym!

**Jeśli chcesz efektu „wow", polej ciepłe zwijańce lukrem – pysznie wniknie w zakamarki. Krojąc roladę na porcje, użyj nici dentystycznej zamiast noża – brzmi zabawnie, ale daje idealnie równe ślimaczki bez zgniatania ciasta.**

## Malinowa rozkosz

**SKŁADNIKI:** ● 4 jajka ● 220 g + 2 łyżki cukru ● 1 cukier waniliowy ● po 50 g mąki pszennej i migdałowej ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 6 łyżeczek żelatyny ● 600 g malin + kilka do dekoracji ● 250 g mascarpone ● 200 g śmietany 36% ● 60 g uprażonych płatków migdałowych

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Jajka ubij ze 120 g cukru, cukrem waniliowym i 2 łyżkami zimnej wody. Połącz z mąkami i proszkiem. Ciasto przełóż na blachę z pergaminem. Piecz 12 minut w 200°C. Wyłóż na ściereczkę z 2 łyżkami cukru, usuń pergamin, zwiń.
2. Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Przetrzyj 350 g malin, odłóż 3 łyżki. Śmietanę ubij, trochę odłóż. Resztę połącz z musem, mascarpone, 100 g cukru i żelatyną. Na ciasto nałóż krem, maliny, zwiń i schłodź. Ozdób musem, płatkami, resztą śmietany i malin.

**Czas przygotowania:** 60 minut
**Porcje:** 12
**Stopień trudności:** średni

## Strudel z sosem waniliowym

**SKŁADNIKI:** ● 250 g mąki ● 1 jajko ● 2 łyżki oleju ● 75 g masła ● 50 g migdałów pokrojonych ● 25 g bułki tartej ● 5 jabłek ● sok z 1 cytryny ● 50 g rodzynek ● 50 g + 2 łyżki cukru ● 1/2 łyżeczki cynamonu ● 1/2 op. budyniu waniliowego ● 400 ml mleka ● cukier puder

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Z mąki, jajka, 2 łyżek oleju i 125 ml wody zagnieć ciasto. Odłóż na 30 minut. Stop 25 g masła, zrumień na nim migdały i bułkę. Jabłka obierz, oczyść, pokrój. Skrop sokiem z cytryny. Połącz z rodzynkami, 50 g cukru i cynamonem. Dodaj migdały z bułką.
2. Pozostałe masło stop. Ciasto rozwałkuj na prostokąt. Posmaruj 1/2 stopionego masła. Wyłóż nadzienie. Zwiń. Przenieś na blachę z pergaminem. Posmaruj resztą masła. Piecz 20 minut w 225°C. Zrób budyń z 2 łyżkami cukru i 6 mleka. Strudel oprósz cukrem pudrem. Podawaj z budyniowym sosem waniliowym.

**Czas przygotowania:** 95 minut
**Porcje:** 16
**Stopień trudności:** średni



Fot.: House of Food (5), mat.prasowe (3)

## Śliwkowe ślimaczki

**SKŁADNIKI:** ● 100 g masła ● 100 ml + 1-2 łyżki mleka ● 21 g drożdży ● 3 łyżki cukru ● szczypta soli ● 300 g mąki ● 400 g śliwek bez pestek (poza sezonem mrożonych) ● 100 g cukru pudru ● 1 jajko

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Masło stop, przestudź. Dodaj 100 ml mleka, drożdże i 2 łyżki cukru, wymieszaj. Po 10 minutach wlej do mąki z solą i jajkiem. Zagnieć ciasto. Przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na 60 minut. Śliwki ew. rozmroź, osącz, pokrój.
2. Ciasto ponownie zagnieć i rozwałkuj na kwadratowy placek. Rozłóż na nim śliwki. Zwiń. Rulon pokrój w plasterki (ok. 5 cm). Ślimaczki ustaw w formie wyłożonej pergaminem. Zostaw na 15 minut do wyrośnięcia. Posyp 1 łyżką cukru. Piecz 25 minut w temp. 200°C.
3. Cukier puder utrzyj z 1-2 łyżkami mleka na gładki lukier, polej ślimaczki.

**Czas przygotowania:** 130 minut
**Porcje:** 10
**Stopień trudności:** średni

## Zawijaniec z brzoskwiniami

**SKŁADNIKI:** ● 3 płaty ciasta filo ● 500 g moreli ● 200 g masła ● 400 g twarogu 80 g curu ● 2 cukry waniliowe ● skórka z 1 cytryny ● cukier puder do oprószenia

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Morele sparz, obierz, wypestkuj i pokrój na cząstki. Stop 80 g masła. Twaróg zmiksuj z cukrem, cukrem waniliowym, skórką cytrynową i płynnym masłem.
2. Pozostałe masło również stop. Jeden płat ciasta ułóż na wilgotnej ściereczce. Posmaruj 1/3 tłuszczu. Nałóż drugi płat. Posmaruj go kolejną porcją masła. Przykryj ostatnim płatem, Rozłóż na nim masę serową (zostaw wolne brzegi) i owoce.
3. Chwyć za krótszy brzeg ciasta i zwiń strudel. Umieść go w blaszce z pergaminem. Posmaruj resztą płynnego masła. Piecz 30-40 minut w 180°C. Oprósz cukrem pudrem.

**Czas przygotowania:** 60 minut
**Porcje:** 10
**Stopień trudności:** średni

## Rolada biszkoptowa z jagodami

**SKŁADNIKI:** ● skórka i sok z 1 cytryny ● 600 g mrożonych jagód ● 375 g cukru ● 50 g mąki ziemniaczanej ● 4 jajka ● 1 op. cukru waniliowego ● sól ● 100 g mąki ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 100 g śmietany 36% ● 100 ml mleka ● 400 g śmietany 22%

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Jagody, 150 g cukru i sok z cytryny gotuj 5 minut. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z 50 ml wody i jagodami. Gotuj 1 minutę, ostudź.
2. Białka ubij ze szczyptą soli. Dodaj 100 g cukru, cukier waniliowy, skórkę cytrynową, żółtka, mąkę z proszkiem. Rozłóż na blasze z pergaminem. Piecz 12 minut w 200°C. Wyłóż na ściereczkę, zroluj.
3. Skarmelizuj 100 g cukru. Dodaj śmietanę 36% i mleko, zagotuj. Biszkopt posmaruj jagodami, zwiń. Schłodź. Ubij śmietanę 22% z resztą cukru. Posmaruj roladę. Ozdób karmelem i ew. orzechami, jagodami.

**Czas przygotowania:** 50 minut
**Porcje:** 18
**Stopień trudności:** średni

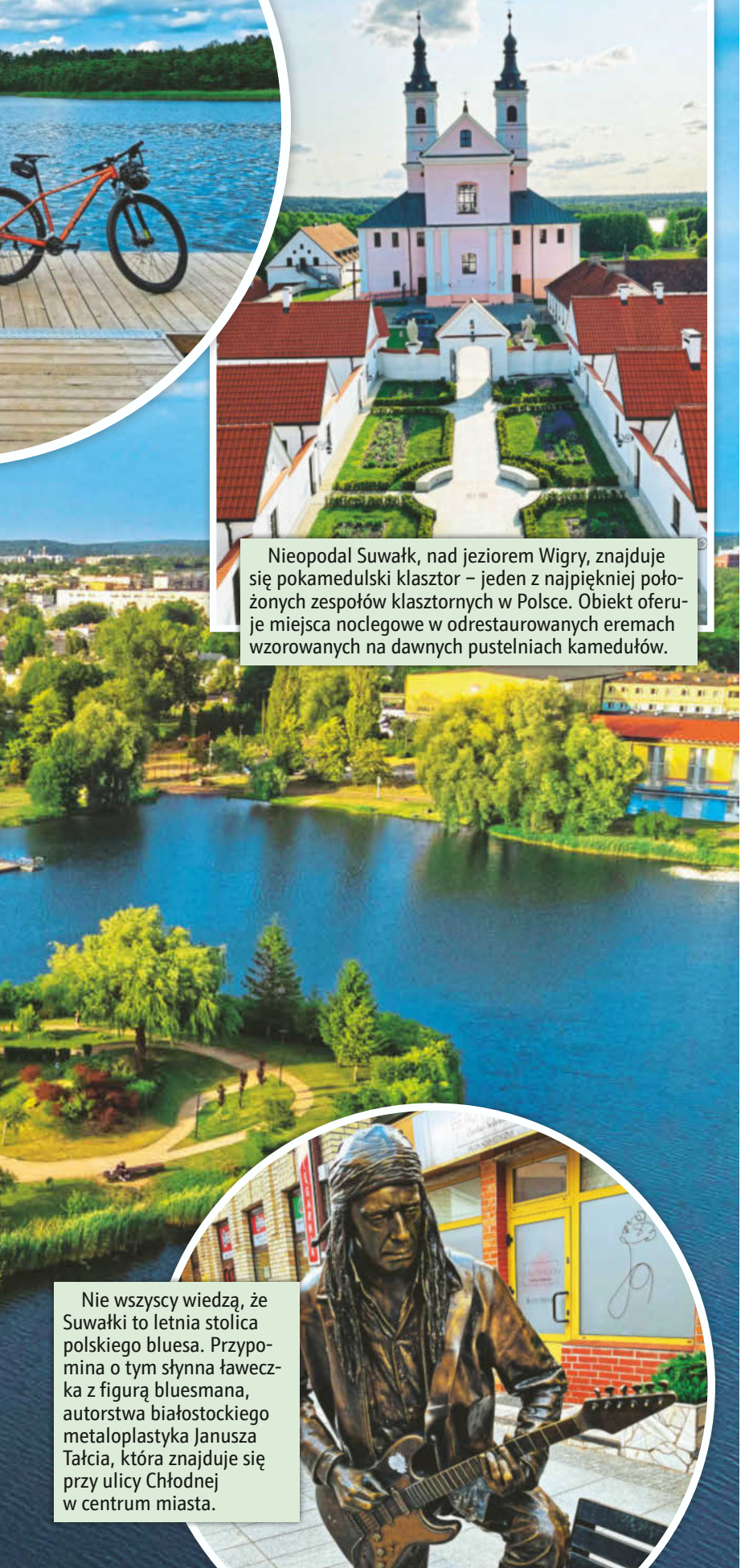
SUWAŁKI I OKOLICE

# Pogodne miasto

Choć Suwałki uchodzą za najzimniejsze miasto w Polsce, panuje w nich pogodna atmosfera. Można tu spotkać Koszałka Opałka, posłuchać bluesa i odetchnąć na łonie natury lub w pokamedulskiej pustelni.

Liczne trasy rowerowe przyciągają wielbicieli jednośladów. Znajdą tu trasę dopasowaną do swoich umiejętności i kondycji zarówno początkujący rowerzyści, jak i doświadczeni miłośnicy dłuższych wypraw.

Od lat nazywane jest polskim biegunem zimna, ale – jak mówią jego mieszkańcy – globalne ocieplenie dotarło także i tutaj. Dlatego warto odwiedzić miasto i jego okolice o każdej porze roku, bo niezależnie od sezonu czeka na turystów wiele atrakcji.



Nieopodal Suwałk, nad jeziorem Wigry, znajduje się pokamedulski klasztor – jeden z najpiękniej położonych zespołów klasztornych w Polsce. Obiekt oferuje miejsca noclegowe w odrestaurowanych eremach wzorowanych na dawnych pustelniach kamedułów.

Nie wszyscy wiedzą, że Suwałki to letnia stolica polskiego bluesa. Przypomina o tym słynna ławeczka z figurą bluesmana, autorstwa białostockiego metaloplastyka Janusza Tałcia, która znajduje się przy ulicy Chłodnej w centrum miasta.

Suwałki zaskakują na wiele sposobów. Podczas wakacyjnych wydarzeń goszczą tu gwiazdy filmu i muzyki, a dwa muzea przybliżają historię regionu. Nieprzypadkowo miasto promuje biały Miś UśMich – symbol nawiązujący do lodowcowej przeszłości tej krainy.

## Wycieczka w przeszłość

Pierwsze ślady ludzkich osad w tych okolicach sięgają czasów ostatnich zlodowaceń. Już 13 tysięcy lat p.n.e. myśliwi korzystali z dostępnego na tych terenach krzemienia. Początki osadnictwa na Suwalszczyźnie najłatwiej poznać w Muzeum Okręgowym. Aż 90 procent zbiorów pochodzi z wykopalisk archeologicznych, a jedną z atrakcji jest rekonstrukcja szałasu sprzed 10,5 tysiąca lat p.n.e. z wyposażeniem. Na wyższych piętrach muzeum obejrzymy wystawę obrazów Suwalszczanina – Alfreda Wierusza-Kowalskiego, przedstawiciela tzw. szkoły monachijskiej.

Miasto pamięta również o urodzonej w Suwałkach Marii Konopnickiej. W poświęconym jej muzeum można prześledzić niełatwe życie pisarki, a także spotkać bohaterów jej książek, m.in. wydrukowanego na drukarce 3D Koszałka Opałka i króla Błystka z bajki „O krasnoludkach i sierotce Marysi".

## Miasto pełne gwiazd

Suwałki są rodzinnym miastem Andrzeja Wajdy, co upamiętnia Festiwal Filmowy Wajda na Nowo (w tym roku 20-23.08), który przyciąga twórców i aktorów, bywali tu m.in. Janusz Gajos czy Anna Seniuk. W drugi weekend lipca miasto przejmuje Suwałki Blues Festival – za rok odbędzie się już 20. edycja, z udziałem gwiazd z Polski i ze świata. W kalendarzu jest też Odlotowe Suwałki Air Show, jedno z najpopularniejszych wydarzeń lotniczych w kraju (kolejna edycja – 19.06.2027).

Gdy wystarczy miejskich atrakcji, warto ruszyć w stronę Wigier, gdzie pokamedulski klasztor zachwyca położeniem i atmosferą – w 1999 roku odpoczywał tu Jan Paweł II i do dziś zachowano wyposażenie apartamentów, w których przebywał. Papież z sentymentem wspominał spływy kajakowe Czarną Hańczą – największą rzeką Suwalszczyzny, które organizował dla młodzieży. Trudno się dziwić: czyste jeziora, rozległe lasy i cisza przyciągają ludzi spragnionych spokoju i bliskości z naturą.

**MARZENA JURACZKO**

FOT. UM Suwałki (2), Archiwum (2)

# czy pamiętasz, że... 28 sierpnia – 3 września

**1.09.1939 – WOJSKA NIEMIECKIE DOKONAŁY AGRESJI NA POLSKĘ, ROZPOCZYNAJĄC II WOJNĘ ŚWIATOWĄ**

## Zaczęła się wojna

„Nawet gdyby na Zachodzie miała wybuchnąć wojna, zniszczenie Polski musi być pierwszym naszym zadaniem" – te słowa Adolf Hitler wypowiedział w sierpniu 1939 roku w trakcie jednej z narad. A ponad tydzień później, bez wypowiedzenia wojny, Niemcy zaczęli wcielać te słowa w życie. 1 września o godzinie 4.48 (część źródeł podaje 4.45) pancernik „Schleswig-Holstein", który przybył wcześniej do Gdańska pod pretekstem złożenia przez załogę hołdu marynarzom z krążownika „Magdeburg", ostrzelał Westerplatte...

**2.09.1974 – PREMIERA FILMU „POTOP" W REŻYSERII JERZEGO HOFFMANA**

## Oto Kmicic z krwi i kości!

Warszawskie kino Relax, w którym zaprezentowano adaptację dzieła Sienkiewicza, niemal pękało w szwach. A jakie były recenzje? „Oto Kmicic jaki narodził się w powieści, a ucieleśnił w kinie" - pisał po premierze krytyk filmowy Krzysztof Mętrak, doceniając kreację Daniela Olbrychskiego.

## W SKRÓCIE

**28.08.1932** – w Berlinie Franciszek Żwirko i Stanisław Wigura, lecąc samolotem RWD-6, zwyciężyli w największej międzywojennej imprezie lotnictwa sportowego – Międzynarodowych Zawodach Samolotów Turystycznych.

**29.08.1945** – w Kaliszu urodziła się Zdzisława Sośnicka.

**30.08.2014** – na terenie Stoczni Gdańskiej otwarto Europejskie Centrum Solidarności.

**31.08.1971** – we Wrocławiu urodziła się Kinga Preis.

**1.09.1989** – w wypadku samochodowym w USA zginął Kazimierz Deyna.

**2.09.1960** – premiera filmu „Krzyżacy" w reżyserii Aleksandra Forda.

**3.09.1972** - w Krakowie urodziła się Maja Ostaszewska.

# HOROSKOP

**Od 28 sierpnia do 3 września 2026**

### Baran 21.3 – 20.4

**MIŁOŚĆ** Ktoś oczekuje od Ciebie jasnej deklaracji. Związek Baranów wzmocni szczera wymiana myśli. **PRACA** Początek września sprzyja szybkim decyzjom i domykaniu zaległości. **ZDROWIE** Po pracy wybierz się na spacer. Odłóż telefon przed pójściem spać.

### Byk 21.4 – 21.5

**MIŁOŚĆ** Spróbuj postawić na gesty zapewniające poczucie bezpieczeństwa. Warto też ustalić plan działania. **PRACA** Cierpliwość pomoże Ci przy zadaniach wymagających dokładności. **ZDROWIE** Wybierz łagodny rytuał pielęgnacyjny, który zrobisz samodzielnie w domu.

### Bliźnięta 22.5 – 21.6

**MIŁOŚĆ** Flirt i lekkość wracają do gry, ale nie obiecuj więcej, niż czujesz. **PRACA** Przed prezentacją wypisz trzy główne tezy. Przejrzyste argumenty usprawnią prowadzenie negocjacji. **ZDROWIE** Odpocznij od ekranów, jeśli masz wrażenie, że jesteś przebodźcowana.

### Rak 22.6 – 22.7

**MIŁOŚĆ** Pamiętaj, by dzielić sprawy rodzinne z innymi. Telefon do bliskiej osoby ukoi nerwy. **PRACA** Oddziel przestrzeń służbową od prywatnej. Ustal podział obowiązków. Nie bierz całej organizacji na siebie. **ZDROWIE** Zatroszcz się o komfort psychiczny i spokojne poranki.

### Lew 23.7 – 23.8

**MIŁOŚĆ** Nie walcz o cudzą uwagę za wszelką cenę. Dawaj ją tym, którzy Cię wspierają. **PRACA** Zgłoś się do kreatywnego zadania, takiego jak koncepcja kampanii lub wystąpienie. **ZDROWIE** Taniec rozrusza ciało, a wizyta w teatrze lub koncert zapewnią zastrzyk energii.

### Panna 24.8 – 23.9

**MIŁOŚĆ** Wcale nie musisz naprawiać wszystkich problemów. Czasem największym wsparciem jest obecność. **PRACA** Nowy miesiąc zacznij od porządków, planów i dopinania budżetu. **ZDROWIE** Profilaktyka i kontrola podstawowych nawyków dadzą szybki efekt.

### Waga 24.9 – 23.10

**MIŁOŚĆ** To dobry czas na wspólne podejmowanie decyzji. Singielki mogą poznać kogoś online. **PRACA** Mediacje pójdą Ci wyjątkowo sprawnie. Sposób komunikacji przesądzi o sukcesie. **ZDROWIE** Zadbaj o kręgosłup i postawę przy biurku. Nie zapominaj o gimnastyce.

### Skorpion 24.10 – 23.11

**MIŁOŚĆ** Nie testuj lojalności swojego partnera. Zaufanie zwiększy Waszą bliskość. **PRACA** Plotki jedynie rozproszą uwagę. Nie bój się poprosić szefa o doprecyzowanie oczekiwań. **ZDROWIE** Odetnij się od stresu. Intensywne emocje mogą odbijać się na napięciu mięśni.

### Strzelec 24.11 – 22.12

**MIŁOŚĆ** Zaproś ukochaną osobę na spontaniczny wypad we dwoje, z dala od miejskiego zgiełku. **PRACA** Podejdź z entuzjazmem do nowego projektu. Dopilnuj terminów oraz ustaleń. **ZDROWIE** Organizm potrzebuje ruchu i świeżego powietrza. Nie rezygnuj z rozgrzewki.

### Koziorożec 23.12 – 20.1

**MIŁOŚĆ** Potrzebujesz uwagi, ale dawaj ją też drugiej stronie. Wasza relacja rozkwitnie. **PRACA** Dla Koziorożców pojawi się szansa na szkolenie albo nowy kierunek w życiu zawodowym. **ZDROWIE** Zatroszcz się o stawy i plecy. Wprowadź więcej regularności w godzinach snu.

### Wodnik 21.1 – 19.2

**MIŁOŚĆ** Samotne Wodniki mogą przyciągnąć kogoś dojrzałego, nastawionego na przyszłość. **PRACA** Kreatywność oraz innowacje będą Twoim atutem, ale uważaj na chaos. **ZDROWIE** Wyłącz powiadomienia na jeden wieczór. Kontakt z naturą szybko Cię zregeneruje.

### Ryby 20.2 – 20.3

**MIŁOŚĆ** Okaż empatię bez rezygnowania z siebie. Nazwij własne potrzeby. **PRACA** Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania, ale oprzyj je na konkretach. Możliwe drobne opóźnienia. **ZDROWIE** Zapisz się na badania kontrolne. Posiłki o stałych porach poprawią sylwetkę.

Fot.: East News

**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 Polskiej Izby Wydawców. 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**


Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| siedzi cicho pod miotłą | | ze stolicą w Palermo | | drapieżny czyścioch | | np. metan | | do użyźniania gleby | dziedziniec wewnątrz domu | | obrządek | | formalne „nie” | | najwyższy szczyt w Polsce |
| | | | | persona-lia | | góry z Mont Blanc | | | | | ... Kulm, „Filip” | | | | |
| „... doktora Moreau” z Brando | | reakcja na hasło | | | 6 | | | zaleta | | | | | owocowe w sadzie | | skąpiec |
| | | | 3 | | „..., który mnie kochał” | wielki garnek miedziany | | ogół gazet | | egzotycz-na żywica | mąż Penelopy | | | | |
| siostra Antygony | | „Czerwo-ny ...” z Hopkin-sem | niejedna w atlasie | | ... Andrycz | | | | 1 | | | Janusz ..., „Kamer-dyner” | | krewny po kądzieli | |
| borsucza kryjówka | | | | | | | do odegrania | | | | | japoński buddyzm | | | |
| | | 2 | | szukana w stogu siana | | | | | jedna z 3 hor | | | | 5 | | |
| duża skrzynia | część koła | | | | | | forma zapasów | | | | | gorąca ciecz | | | 4 |
| | | | | ... Mucha, aktorka | | | | 7 | sedno sprawy | | | | | | |

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

**Wpisz rozwiązanie**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| hotelowa miara czasu | | wywar z mięsa i włosz-czyzny | | kuzyn malwy | | sztuka układania kwiatów | „... na zabijanie” | | Christian ..., zagrał Batmana | „grosik” na szczytny cel | | futerał na okulary | | skrzynka wyborcza | |
| szkolne boisko | | | | | | Burt ..., „Twar-dziele” | | | | | 2 | | | | |
| długi szal z piór strusich | | | | ... Karewicz, słynny Brunner | | | | | znak głoski | | | ... Urzę-dowska, aktorka | | do budowy ścian | |
| | | | 7 | | | stawia go sobie ambitny | | 5 | | załoga, zespół | | | | | |
| mieszka-niec Kartuz | jacht Teligi | | z ramą i szybą | więcej niż oktet | | duży port w Algierii | | zbożowy napój | | | | | kłuje na łące | | blacha praczki |
| | | | | baryczny na mapie | | | | | | kocioł | „... na rzece Kwai” | | | | |
| zapasowe w bagaż-niku | | składnik piasku | | | | | 4 | samolub, sobek | | | | | | 1 | |
| | | | 3 | | matka Tezeusza | | | | | | „Król ...”, dramat | | | | |
| miasto z Akropo-lem | | inaczej jeżyna | | | | | | produkuje śnieg na stoku | | 6 | | | | | |

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

**Wpisz rozwiązanie**

## CHWILA NA RELAKS

# krzyżówka

w ręku górnika
symbol stylu
honorowa na widowni
ręczna broń palna z długą lufą
obraz z wizerunkiem osoby
Jan Jakub ..., reżyser
cudeńko
wełniany fartuch wiejski
10 kwintali
pręt
6
drapieżna kuzynka delfina
filmowy szermierz w masce
rewia mody
polski bizon
Atlantyk
12
pozer
zna Koran
zasypka
na szczoteczce do zębów
packa
piwonia
wąska, głęboka dolina
zmiękcza wodę
środek odkażający
wrzawa
na szyi księdza
może użądlić
nad zlewem
gromada psów
3
wartość, cena
"... z ulicy Wiązów"
robi krzesła
był nim Seneka
turecka potrawa
1
drewniana dachówka
Jason ..., „Aquaman"
Meg ..., „Królowa ringu"
przywódca
duża owca
11
... Thurman, „Kill Bill"
góry z jeziorem Titicaca
płótno opatrunkowe
... Lubaszenko
na grzbiecie konia
... Jolie, „Oszukana"
7
słowo kończące modlitwę
do marynowania
atrybut Apolla
rutyniarz
owijany wokół szyi
stolica Egiptu
stary las iglasty
namiot Apacza
filmowy obywatel
13
dziedzina sztuki cyrkowej
5
kosaciec
świder chirurga
znawca piękna
kazalnica
handlowy deptak
zrasza czoło
nimfa morska
część garsonki
potrawa mięsna
etap dziejów
Adrien ..., „King Kong"
9
kamienna u pokerzysty
zapytania lub równości
rzeka na Sycylii
10
wciąga opary kuchenne
prozaik
np. Korab, Leliwa
ciśnięcie młotem
szczyt sławy
przed środą
pies nim merda
8
pelerynka z norek
francuska czapka wojskowa
wódz plemienny
Timothy ..., grał Bonda
2
ból w kolanie
paryski łotrzyk
umowa międzynarodowa
4

**Wpisz rozwiązanie**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |

**CHWILA NA RELAKS**

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”

# Z przepiśników naszych mam i babć

## AŻ 90 PRZEPISÓW NA:

- **DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA NASZYCH CZYTELNICZEK**
- **KULINARNE HITY Z „KOBIETY I ŻYCIA” SPRZED LAT**

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

JBL
TWOJA PRYWATNA SALA KINOWA!
SOUNDBARY Z MULTIBEAM™ 3.0, DOLBY ATMOS® I DTS:X®
BAR 1000MK2
BAR 300MK2
BAR 500MK2
BAR 800MK2
BAR 1300MK2
ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI
Dolby Atmos
dts:X
MultiBeam
Dolby Vision
Google Home
Apple AirPlay
Google Cast
Spotify
room READY
HDMI
Bluetooth