

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

17.04.-23.04.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Nr 16
13 kwietnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VATaż **100** stron
Program 98 stacji TVWOKÓŁ
EKRAŃU:SHREK
KOŃCZY 25 LAT!

BLISKO LUDZI:

• Skarga na
opieszale sądy
- krok po kroku

WYWIAD

AGATA TURKOT
MATEUSZ DAMIĘCKIPIEKŁO
KOBIECCZARU I ELEGANCJI LAT 20. NIE DA SIĘ
ODDZIELIĆ OD WŁADZY I PRZEMOCY - W TYM
NIEZWYKŁYM SERIALU AKTORZY POKAZUJĄ,
ŻE HISTORIA POWTARZA SIĘ DO DZIŚZ WIZYTĄ
NA PLANIESZPITAL
SW. ANNYNOWY KUMPEL
ALEKSAKOMISARZ
ALEXSTARTUJĄ BITWY
THE VOICE
KIDSPREMIERA
W SKYSHOWTIMEDOWNTON
ABBEY:
WIELKI FINAŁZARAZ
WRACAM

WYWIAD

KATARZYNA
ZIELIŃSKA

KUCHNIA NIE TYLKO SURÓWKA - WARZYWA W NOWEJ ODSŁONIE

Numer
w sprzedaży
do 19.04.2026

tu Dawid Podsiadło

widzę, że przeglądasz
sobie Tele Tydzień

nie chcę przeszkadzać

ale jak zeskanujesz ten QR kod



to o 2:05

posłuchasz przedpremierowo
mojego nowego singla

a oficjalna premiera
dopiero 17 kwietnia

no ale jak nie masz ochoty

to przerzuć stronę dalej

nie było tematu

JENNA ORTEGA

Gotowa do walki?



Znana jest już data premiery – 19 listopada 2027 roku. Tego dnia Gremliny wrócą, by znów potężnie narozrabiać. Tyle że wciąż nie wiadomo, kto odważy się stanąć im na drodze i powstrzymać ich destrukcyjne zapędy. Ostatnio pojawiły się pogłoski, że prowadzone są rozmowy z Jenną Ortęgą i to najprawdopodobniej ona zamelduje się latem na planie filmowym. Aktorka dała się poznać szerokiej publiczności dzięki tytułowej roli w serialu „Wednesday” (Netflix). Pierwszy film z cyklu – „Gremliny rozrabiają” – stał się w latach 80. wielkim przebojem. Scenariusz do niego stworzył Chris Columbus, który będzie reżyserem najnowszej produkcji. **ILE**

SŁAWA PRZYBYLSKA

Brak zgody na hejt

To miał być miły wieczór. W Niedzielę Wielkanocną w programie „Cafe Fogg” znani artyści wykonywali piosenki Mieczysława Fogga, wśród nich była Sława Przybylska. Koncert zachwylił publiczność. Ktoś jednak postanowił popsuć nastrój. – Na profilu Sławy Przybylskiej na Facebooku pojawił się obraźliwy



komentarz, który narusza nie tylko jej godność, ale i zasady poszanowania w społeczności. Komentarz ten zawierał obraźliwe i dyskryminujące słowa, których nie akceptujemy – wydał oświadczenie menedżer artystki Kris Rydzewski. Sprawa trafiła już do prokuratury. A od nas przekazujemy hejterowi: Wstydź się! **ILE**



Marta Wierzbicka świetnie się czuje w roli lekarki.

o tym się mówi

Maciej Musiał powoli staje się coraz ważniejszą osobą w europejskim kinie.

MACIEJ MUSIAŁ

Tworzy nowy „Dekalog”

Nie jest tajemnicą, że ambicje Macieja Musiała wybiegają daleko poza aktorstwo. Informowaliśmy, że został on jednym z producentów filmu, w którym występuje plejada francuskich gwiazd, m.in. Catherine Deneuve i Vincent Cassel. Teraz okazuje się, że ten film to jedno z dzieł cyklu inspirowanego „Dekalogiem” Krzysz-

tofa Kieślowskiego. – Kupiłem prawa do konkretnego dzieła Kieślowskiego i rozpocząłem proces jego współczesnej reinterpretacji. To było 7 lat temu. Przez ten czas angażowaliśmy kolejnych reżyserów, powstawiały scenariusze, nakręciliśmy już dwa filmy – mówi Maciej Musiał. Premiera „Parallel Tales” jeszcze w tym roku. **ILE**

MARTA WIERZBICKA

Drugie powołanie

Okazuje się, że są różne skutki uboczne grania pewnych postaci. Marta Wierzbicka w serialu „Szpital św. Anny” wciela się w dr Darię Bursztyn. Aktorka ma sporo refleksji w związku z tą rolą. – Zorientowałam się, że chyba minęłam się z powołaniem. Gdy byłam młodsza, zastanawiałam się nad medycyną. Zostałam aktorką, z czego

bardzo się cieszę, ale wiem już, że jako pani doktor też bym się sprawdziła. Może czeka mnie to w kolejnym wcieleniu. Za każdym razem, gdy mogę założyć rękawiczki, zrobić USG i porozmawiać z osobami, które grają moich pacjentów, jestem bardzo szczęśliwa – wyznała niedawno. Doktor Marta? Brzmi to dobrze. **ILE**

for. East News (2), AKPA, TVN

eprasa.pl 5da4f75c95

TELETYDZIEŃ 3

for. HBO MAX/Adam Puciński (2), TVP/Filip Zwierchowski, TVP (2), AKPA (3), East News, SkyShowtime



„Rodzina zastępcza” przyciągała przed telewizory miliony widzów.

RODZINA ZASTĘPCZA

Powrót po latach

„Świat według Kiepskich” wciąż jest hitem.

Pamiętacie serial „Rodzina zastępcza”? Co za pytanie! Jasne, że pamiętacie! A teraz możecie wrócić do niego nie tylko wspomnieniami, ale zasiadając przed ekranem komputera czy telewizora. I to za darmo! Polsat zdecydował się udostępnić tę produkcję na swoim kanale na YouTube. Dla formalności podajmy – jest

to opowieść o małżeństwie Kwiatkowskich. Mają oni córkę i syna, ale decydują się na adopcję trójki dzieci z domu dziecka. W rolach głównych wystąpili Gabriela Kownacka i Piotr Fronczewski. Wcześniej Polsat udostępnił na YouTube „Świat według Kiepskich”. Takie informacje lubimy podawać najbardziej. **ILE**

KATARZYNA ZDANOWICZ

Gdy brakuje zdrowia...

Rusza program bardzo ważny dla Katarzyny Zdanowicz. Na antenie Polsat Café, 20 kwietnia o godz. 22.00, trafi „Walka o życie”. Będą w nim pokazane historie ludzi ciężko doświadczonych przez los, zmagających się z chorobami. A skąd u dziennikarki takie zainteresowania? Sama jako dziecko przeżyła ciężką chorobę w rodzinie. – Do dziś pamiętam dzień operacji mamy. Chodziłam do podstawówki, to było w pierwszej klasie. Dzieci bawiły się na przerwach, a ja ukrywałam się w toalecie i trzymałam zdjęcie mojej mamy, zastanawiając się, czy ona przeżyje, czy operacja się uda – wspomina. Bohaterowie mogą więc liczyć na jej zrozumienie. **ILE**



PIŁKA NOŻNA Gwiazdy na boisku

Z marzeń o mundialu nic nie wyszło, ale dla kibiców mamy inne wydarzenie – charytatywny mecz, w którym reprezentacja TVP zmierzy się z Reprezentacją Artystów Polskich (**ND, 19.04, godz. 13.00, TVP 1**). – To nie tylko sportowa rywalizacja, ale przede wszystkim gest solidarności i wsparcia dla naszych podopiecznych – mówi Katarzyna Dowbor, prezeska Fundacji TVP. W barwach Telewizji Polskiej zagrają m.in.: Błażej Stencel, Jarosław Kret i Robert Stockinger. Ich przeciwnikami będą m.in. Marcin i Rafał Mroczkowie, Radek Majdan, Rafał Maserak. Trzymamy kciuki! **ILE**



PETER DINKLAGE

Rusza na ratunek?

Fanom „Gry o tron” przedstawiać go nie trzeba, bo świetnie go znają i kochają. A niedługo zobaczymy Petera Dinklage’a, bo o nim mowa, w nowej roli. Aktor dołączył do obsady serialu „Obcy: Ziemia” (Disney+), który jest prequelem filmu „Obcy – 8. pasażer Nostramo”. W pierwszym sezonie tajemniczy statek kosmiczny rozbił się na Ziemi,

a podczas jego przeszukiwania ekipa ratownicza natrafiła na niezwykle drapieżne formy życia. Nie wróżyło to oczywiście niczego dobrego dla naszej planety. W drugim sezonie walka zapewne nadal będzie trwać. Jaka rola przypadnie aktorowi? Pewnie przyjdzie mu ratować nasz świat. **ILE**



SYDNEY SWEENEY

Dajcie jej szansę!

Poszukiwania kolejnego Bonda trwają. Wszystko wskazuje na to, że następcę Daniela Craiga poznamy w te wakacje. Póki co możemy bawić się w zgadywanie. Niedawno swoją propozycję zgłosił Paul Feig, reżyser hitu „Pomoc domowa”. Zaproponował, by nowym Bondem została gwiazda tego filmu – Sydney Sweeney. – Było kilka fajnych dziewczyn Bonda, ale jej pozwólcie być superspiesem. Jest świetna – powiedział. Sama Sweeney nie ukrywa, że jest fanką filmów o agencie 007, a gdy zapytano ją, czy chciałaby zagrać jego dziewczynę, odpowiedziała: – Lepiej bawiłabym się jako James Bond. **ILE**

Buduj cyfrową formę

KLIK PO KLIKU



Wejdź na cyfrowaforma.gov.pl i zrób pierwszy klik!

Bez problemu wciela się w lekarzy, kibiców i tajemniczych mścicieli. Teraz mierzy się z rolą dżentelmena we fraku, który jako właściciel poczytnej gazety zdaje się mieć wszystko.

PIEKŁO KOBIEŃ (2026)

Maksymilian wraz z żoną Heleną (Agata Turkot) prowadzi pismo matrymonialne „Fortuna Amandi”.

MATEUSZ DAMIĘCKI

Pionek w grze

Chciałby, żeby serial „Piekło kobiet” coś w nas zmienił. – Z jednej strony to atrakcyjne wizualnie kino: opowieść o epoce, o której myślimy z nostalgią, bo wtedy wszystko miało sztyk, czar i zasady. Z drugiej – w dość niewygodny sposób porusza kwestie, o których nie każdy chce myśleć – mówi Mateusz Damiński. W tej barwnej opowieści wciela się w męża głównej bohaterki, Maksymiliana Wróblewskiego...

DRUGA FURIOZA (2025)

Ambitny Golden przejmuje kontrolę nad ekipą, ale czuje niedosyt władzy...

PIEKŁO KOBIEŃ HBO MAX

Lata 20., lata 30. to piękny czas w historii Polski. Interesuje się Pan nim? Tak, oczywiście. Futuryzm, awangarda, art deco, dadaizm... Skamandryci to moja ukochana grupa poetycka w ogóle, nie tylko w dwudziestoleciu międzywojennym. Tuwim, Iwaszkiewicz, Lechoń od zawsze żywo poruszali moją wyobraźnię. Ale inni też, malarze, rzeźbiarze, aktorzy – wszyscy ci ludzie, którzy kształtowali wrażliwość i kulturę tamtych czasów. Dwudziestolecie międzywojenne jest owiane nimbem tajemniczości, ale też kojarzy mi się z orzeźwiającym powiewem odnowy, pełnią wolności. To był przecież głęboki oddech po 122 latach zaborów – świeżość, wiosna w głowach, bez we włosach, róża w ustach, zabawa, radość. A jednak nie wszyscy mogli cieszyć się takimi samymi przywilejami, bo nie każdy obywatel naszego kraju był mężczyzną między 20. a 60. rokiem życia. Nie każdemu było dane urodzić się i wyrosnąć

W KILKU SŁOWACH

Ur. 19 maja 1981 r. w Warszawie. W 2004 r. ukończył studia w warszawskiej Akademii Teatralnej. Popularność przyniosła mu rola Cezarego Baryki w ekranizacji „Przedwiośnia” (2001) Stefana Żeromskiego. Zany także z filmów „Kochaj i tańcz”, „Miłość jest wszystkim”, „Furioza” i seriali „W rytmie serca”, „Na dobre i na złe” oraz „Prosta sprawa”. Jego żoną jest Paulina Andrzejewska. Mają dwóch synów, Franciszka i Ignacego.



na przystojnego, dobrze ubranego i odpowiednio usytuowanego samca z wężem – uprzywilejowanego przedstawiciela establishmentu. Tak, na ilustracjach Jerzego Szwajcera panowie we frakach z szampanem w dłoni wyglądali atrakcyjnie. Ale to właśnie oni byli bezwzględными drapieżnikami i wyrządzali wiele zła. Wystarczy przeczytać „Epokę hipokryzji” Kamila Janickiego, żeby zobaczyć, jak to wyglądało. W tej książce obraz dwudziestolecia jako bombonierki pełnej radości i swobody rozplywa się we mgle okrutnej rzeczywistości, upada na bruk z łoskotem i zostaje brutalnie zdeptany. **W serialu „Piekło kobiet” także odkrywamy, że cudowne lata miały swoje mroczne oblicze.**

Czas, jak wiadomo, jest spiralą i zatoczył koło. Sto lat później znaleźliśmy się na podobnym etapie, jeśli chodzi o pewne prawa, układy i legislacje. Kobiety znowu muszą głośno krzyczeć. A mężczyźni znowu mówią: „Po co wrzeszczysz, przecież masz wszystko, siedź cicho i wychowuj dzieci. Ten schemat powtarza się od tysięcy lat: „Ty pilnuj ognia, a ja wyskoczę coś upolować”. „Piekło kobiet” opowiada o tym, że kobiety miały i wciąż mają tego

samego wroga. A jest nim mężczyzna.

Maksymilian wydaje się czarującym człowiekiem, ale kryje w sobie pewien mrok.

Ależ nie, on nie ma w sobie żadnego mroku. Jest jednym z przechodniów na warszawskim chodniku, trybikiem w dobrze naoliwionej machinie rzeczywistości tamtych lat, która dla wszystkich mężczyzn wyglądała podobnie. Przecież oni funkcjonowali według jasno określonych zasad. Obowiązywała etykieta, ukłony, nienaganny strój. Na zewnątrz – torcik z kremem. Ale kiedy wracali do domu, zdejmowali muszki, białe, krochmalone koszule, odczepiali kołnierzyki i znów stawali

sobą – drapieżnikami bez konkurencji w ich ekosystemie. Dla mnie Maks jest najwzajemniejszym mężczyzną tamtych lat, a zbiera baty tylko dlatego, że to na niego skierowano kamerę. Został wyjęty z całości i pokazany w zbliżeniu, jak w soczewce. Prawda jest taka, że mój bohater to poślednia jednostka, pionek w grze, w której jedni mężczyźni klepali drugich po plecach, wspierali się, ale też wzajemnie kontrolowali. Byli od siebie uzależnieni. Wszyscy coś przed sobą odgrywali, stwarzali pozory, ale tak naprawdę wiedzieli, że jest to układ zamknięty i w gruncie rzeczy nie

mają realnej konkurencji. Dlatego mogli pozwolić sobie na wiele. Maks nie był na tyle odważny, by wyjść poza wygodny porządek, w którym żył, i powiedzieć głośno to, co być może w głębi duszy przezuwał: że kobietom należą się prawa, że powinny móc wybierać i decydować o sobie, o własnym losie i ciele.

Wiele widzów mówi, że jest apodyktyczny, zły. Pan próbowałby go bronić?

Tak, moim zadaniem było pokazać, że w gruncie rzeczy jest tuzinkowym przedstawicielem epoki. Bronię go jako

jako oskarżonego, któremu przysługuje domniemanie niewinności,

dopóki nie udowodni mu się bezsprzecznie winy, kozła ofiarnego, którego wyłowiono z tłumu i na którego skierowano światło. Jest przecież mężem głównej bohaterki, sporo go w tym serialu. Cieszę się, że to ja dostałem możliwość zagrania Maksa, bo nie mam problemu z odpięciem ataków. Jeśli ktoś będzie miał do mnie pretensje, że Maks jest potworem, uznaję to za komplement – to znaczy, że dobrze wykonałem swoją pracę. A jeśli odezwą się ludzie o szerszym polu widzenia i powiedzą, że rzucając światło na zło, zrobiliśmy coś dobrego, to tym lepiej. Bo ja naprawdę chcę

tą postacią przysłużyć się ważnej sprawie. Chciałbym, żeby współcześni mężczyźni – każdy z nas – spróbowali przez jego pryzmat przyrzeczyć sobie i temu, jaki mamy stosunek do kobiet. Żebyśmy potrafili coś prze-myśleć i może coś zmienić.

Powiedzmy sobie szczerze, że w 1932 roku – bo wtedy spotykamy Helenę i Maksymiliana – nie było szans, żeby mężczyzna pokazywał słabość.

Dlatego podkreślam, że Maks nie jest bohaterem! Jest zwyczajny. Nie ma nieprzeciętnej odwagi, nie wstępuje na działo, by bronić swoją pierśią niepodległość kobiet. Gdyby tak zrobił, zamknięto by go w wariatkowie. Zresztą o tych z nas, którzy dziś wspomagają kobiety w ich walce o prawo do samostanowienia, także mówi się „zdrajcy”.

Z Agatą Turkot miał Pan wiele mocnych scen. Jak do nich podchodziliście?

Agata to silna, utalentowana i bardzo mądra kobieta. Miałem ogromną satysfakcję i radość z pracy z nią. Szybko zbudowaliśmy zaufanie, a potem zrobiliśmy, co do nas należało. Trzymaliśmy się tekstu i realizowaliśmy polecenia, które dawała nam bardzo konkretna i czuła reżyserka, Ania Maliszewska. Zadbaliśmy o to, żeby nasze sceny były autentyczne, żeby nie wykraçały poza nasze bezpieczeństwo. Ale my, aktorzy, musimy umieć w tych dialogach i sytuacjach odnaleźć coś więcej. Dlatego podeszliśmy do tej historii także ambicio-nalnie – chcieliśmy sprostować temu, co zapisano w scenariuszu. A tam wszystko było dobre i słuszne. Nic na siłę, nic przeciwko czemu trzeba by się buntować. Całość miała sens, była spójna i prowadziła w jednym kierunku. Naszym zadaniem było więc po prostu wypełnić scenariusz, bo był naprawdę dobry.

ROZMAWIAŁ MACIEJ MISIŃNY

„Chcę tą postacią przysłużyć się ważnej sprawie.”



PROSTA SPRAWA (2024)

W ekranizacji powieści Wojciecha Chmielarza o bezimiennym mścicielu, który pragnie spłacić dług.



O PSIE, KTÓRY JEŹDZIŁ KOLEJĄ 2 (2025)

Jako ojciec Zuzi, której ukochany pies Lampo znika bez śladu.

SHREK – BAWI OD ĆWIERĆ WIEKU

Ogry mają warstwy...

...a filmy o nich mają mnóstwo nawiązań do innych produkcji. 25 lat po ekranowym debiucie Shreka – i rok przed planowaną premierą 5. części cyklu – przypominamy, z jakich źródeł czerpali twórcy kultowej animacji.



MATRIX (1999) Nie zabrakło nawiązań do filmów akcji. Podczas walki z Robin Hoodem i jego bandą Fiona korzystała z tych samych technik, co kilka lat wcześniej Trinity (Carrie-Anne Mos) – jedyna różnica w tym, że księżniczka znalazła czas, żeby między ciosami poprawić jeszcze grzywkę.

NETFLIX



SHREK (2001) Film premierę miał 22 kwietnia. Historia ogra, gadającego osła i zaczarowanej księżniczki okazała się wielkim sukcesem, nie tylko komercyjnym – kreatywność twórców nagrodzono m.in. Oscarem i BAFTĄ.

PT 17.04 godz. 13.50 POLSAT FILM



ŚPIĄCA KRÓLEWNA (1959)

Najwięcej żartów w „Shreku” wymierzonych jest w studio Disneya – od otwierającej sceny z książką, przez parki rozrywki (miasteczko Duloc wzorowano na Disneylandzie), po parodie osób z zarządu wytwórni... Całkiem jak u Disneya pojawia się też oczywiście księżniczka czekająca na księcia z bajki.

DISNEY+



PARK JURAJSKI (1993) „Shrek” sporo wzięt z kina przygodowego. I tak np. spotkanie lorda Farquaada ze Smoczą skończyło się niemal identycznie jak prawnika Donalda Gennaro (Martin Ferrero) z tyranozaurow.
NETFLIX, SKYSHOWTIME, PRIME VIDEO



WŁADCA PIERŚCIENI: DRUŻYNA PIERŚCIENIA (2001)
 Kolejne odsłony „Shreka” kontynuowały tradycję „pożyczania” kultowych scen z innych produkcji. Ślubna obrączka ląduje na palcu Fiony dokładnie w ten sam sposób, co Pierścień Władzy na palcu Froda (Elijah Wood). A kto wychwycił w serii nawiązania do „Maski Zorro”, „Spider-Mana” czy „Dziecka Rosemary”?
CZ 23.04 godz. 13.20 HBO



INDIANA JONES I ŚWIATYŃIA ZAGŁADY (1984)
 Nie potrzeba szczególnie wprawnego oka, by w animacji rozpoznać scenę na moście linowym zaczerpniętą wprost z przygód Indiany Jonesa (Harrison Ford).
SKYSHOWTIME, APPLE TV, PLAYER, CANAL+

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.

Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.

„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się.”

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym:

„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**”

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletką zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletkach Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

★★★★★

Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii

„Preparaty obniżające poziom cukru”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl

w opakowaniach 60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.

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

Kod BŁOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

prosto z planu



PIOTR STRAMOWSKI

Znamy go jako serialowego Macieja Bilewicza, chirurga o stalowych nerwach. Przysnaję, że z bohaterem ma jedną wspólną cechę – perfekcjonizm.



JOLANTA FRACZYŃSKA

Największym marzeniem małego fana było spotkanie z jego ukochaną bohaterką, czyli onkolożką Zytą Orłowską. – Walczyłem, żeby spotkać się z Panią – powiedział wzruszony chłopiec do aktorki.

SZPITAL ŚW. ANNY

Dzień pełen wrażeń!

To było prawdziwe święto dla fanów „Szpitala św. Anny” – zwycięzców konkursu, w którym wygraną była wizyta na planie. Mogli nie tylko zobaczyć wnętrze, gdzie kręcony jest ich ulubiony serial, ale też spotkać się z aktorami grającymi główne role, a nawet posilić się w szpitalnej stołówce.

☉ **SZPITAL ŚW. ANNY PT**
17.04 godz. 16.50 TVN

Witamy Was bardzo gorąco! Powiedźcie, skąd do nas przyjechaliście? – powitała fanów Jolanta Fraczyńska. Jej bohaterka, szczerą i bezpośrednią dr Zytą Orłowską, dla wielu jest wzorem prawdziwego lekarza. Goście z radością wyruszyli za aktorką na zwiedzanie

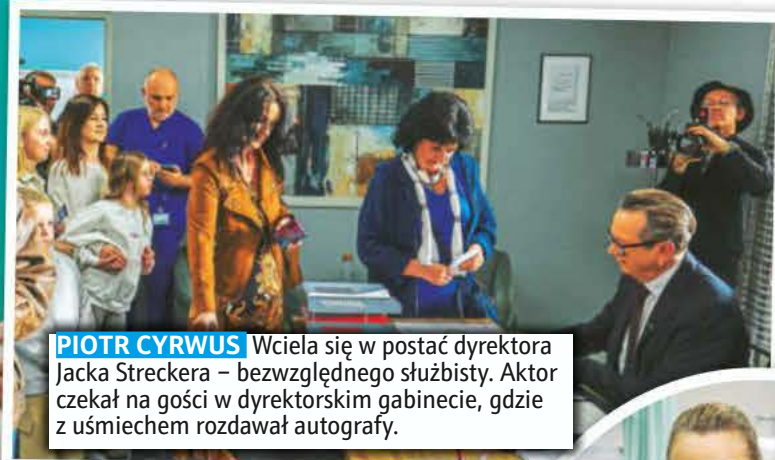
serialowego szpitala, którego plan znajduje się w hali zdjęciowej w Krakowie. Czekają tam na nich wiele niespodzianek oraz spotkań, między innymi z Piotrem Cyrwusem, który gra groźnego dyrektora Jacka Streckera.

Zimna i słodka krew

Już z daleka widać stojącą przed budynkiem karetkę

pogotowia. To królestwo lekarza Wojtka Fidora, którego gra Mateusz Mosiewicz. – Lekarz i ratownik karetki jako pierwsi reagują, żeby pomóc pacjentowi. Muszą tego człowieka zabezpieczyć i dowieźć na SOR, gdzie zostaje przejęty przez pracowników szpitala. Od działań ratunkowych podjętych na tym pierwszym etapie, zależy często, czy

ktos przeżyje, czy nie – mówi aktor. – Naprawdę trzeba mieć zimną krew i wiedzieć, co się robi. Czasami warto posłuchać intuicji, żeby w odpowiedni sposób zareagować. To wszystko sprawia, że emocje w takich scenach są niemiłosiernie – dodaje. Przysnaję też, że kiedyś bał się widoku krwi. Zmieniło się to, od kiedy stał się honorowym dawcą



PIOTR CYRWUS Wciela się w postać dyrektora Jacka Streckera – bezwzględnego szefisty. Aktor czekał na gości w dyrektorskim gabinecie, gdzie z uśmiechem rozdawał autografy.

MATEUSZ MOSIEWICZ Jako Wojtek Fidor, odważny lekarz pogotowia, podbił serca fanów, którzy z radością pozowali z nim na planie.



KATARZYNA BUJAKIEWICZ I RAFAŁ KOSECKI, czyli Sabina Krawczyk i Mirek Rogowski, którzy pracują na SOR-ze i każdego dnia walczą o ludzkie życie.

krwi. – Na planie „krew” jest słodka, robiona z dodatkiem chyba soku z buraków. Jest pyszna – zdradza aktor z uśmiechem.

Dramatyczne decyzje

Na SOR spotykamy Katarzynę Bujakiewicz grającą w serialu surową koordynatorkę Sabinę Krawczyk. – Najbardziej Kocham na planie tę nieustanną, dynamiczną akcję – przyznaje aktorka. – Nie ma nic ciekawszego niż serial, w którym codziennie mamy inne przypadki. Zdarza się, że sama podrzucam produkcji pewne tematy, które mnie samą inspirują, a o których warto powieścić w charakterze edukacyjnym – podkreśla. – Najlepszym autorem scenariuszy jest życie – mówię z kolei Rafał Kosecki, który gra szefa SOR-u, Mirka Roguckiego. – Oczywiście serial rządzi się swoimi prawami i u nas na planie dramat lekarzy na tym oddziale polega na tym, że muszą dokonywać często nieludzkich wyborów, któremu pacjentowi najpierw pomóc – dodaje.

W krainie chirurgów

– Maciek ma w sobie rodzaj luzu i spokoju, co, przyznam, podoba mi się w tej postaci. Pomimo że

jest wrażliwym człowiekiem i wszystko bardzo przeżywa, w pracy stara się nie poddawać emocjom – opowiada Piotr Stramowski, czyli serialowy chirurg Maciej Bilewicz, którego spotykamy w gabinecie, gdzie odbywają się konsylia lekarskie. Aktor z radością wraca do Krakowa, bo tu studiował. – Cieszę się, że to przepiękne miasto jest pokazane w kolejnym polskim serialu – przyznaje. Na planie spotykamy też specjalizującą się w kardiochirurgii Kają Piotrowską, którą gra Ada Szczepaniak. – Staram się myśleć o swojej bohaterce bardziej jak o siostrze albo przyjaciółce, którą chciałabym mocno utulić i powiedzieć: „Skup się na sobie, odpocznij i wyluzuj!” – zwierza się aktorka.

Cieężko było zegnąć się z ekipą serialu. Od pierwszych chwil można było poczuć fantastyczną atmosferę na planie – pełną wzajemnego wsparcia, życzliwości i pasji. Na szczęście historia krakowskich lekarzy ze szpitala św. Anny oraz ich pacjentach nadal się toczy. Z pewnością będzie jeszcze okazja, żeby zjrzeć za kulisami ich codziennych zmagani, poznać ich radości i troski!

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

Helpline

Bezpłatna ogólnopolska infolinia dla osób z chorobą Alzheimera i innymi zaburzeniami ościennymi oraz ich bliskich.

Dzwoniąc na infolinię otrzymasz informację o możliwym wsparciu oraz poradę psychologiczną lub prawną.

Razem w chorobie Alzheimera

www.alzheimer.rpp.gov.pl

Bezpłatna infolinia 800 201 801

Rzecznik Praw Pacjenta w partnerstwie z Alzheimer Polska realizuje projekt pt. „Helpline - uruchomienie i utrzymanie bezpłatnej infolinii dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia ościenne oraz ich rodzin i opiekunów”. Projekt jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego PLUS 2021- 2027 w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.



Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



Strona: Poczta Polska

RODZINA W KOMPLECIE

Na tegorocznej oscarowej gali aktorska para pojawiła się razem z córką i jej partnerem.

PRZEPIS NA MORDERSTWO (2026)

Czarną komedię, w której Ed Harris gra bezwzględnego patriarchę rodu, można obejrzeć teraz w polskich kinach.

AMY MADIGAN I ED HARRIS

Fajnie jest być razem

– Najważniejszy jest mój ukochany Ed, który jest ze mną od zawsze, a to cholernie długi czas. Nic z tego nie miałoby znaczenia, gdyby nie był przy mnie – powiedziała Amy, odbierając w tym roku Oscara. Hollywoodzka para przeżyła razem ponad cztery dekady i wciąż jest ze sobą bardzo szczęśliwa.

MIEJSCA W SERCU (1984)

Pierwszy film, w którym razem zagrali. W przerwie między zdjęciami stanęli na ślubnym kobiercu.

➔ **APOLLO 13 PT 17.04**
godz. 20.00 STOPKLATKA

W świecie, w którym długość małżeństwa mierzy raczej w latach, a nawet miesiącach, oni są wyjątkiem. W jednym z wywiadów Amy Madigan zdradziła, że pierwszy raz zobaczyła Eda Harrisa na scenie, gdy grał w sztuce „Cowboy Mouth” w Los

Angeles. – To było jak coś, co można zobaczyć w filmie albo usłyszeć w piosence – wspominała. – Pomyślałam sobie: „Tylko ten!”

Od razu wiedziała, że jeszcze kiedyś się spotkają. Nie pomyliła się. Rok później zagrali razem w sztuce „Prairie Avenue” w teatrze przy Melrose Place. Zakochali się w sobie. Dwa lata

później, 21 listopada 1983 roku, podczas kręcenia zdjęć do filmu „Miejsca w sercu” wzięli ślub.

Dwa różne światy

Amy dorastała w domu wypełnionym polityką. Jej ojciec był dziennikarzem radiowym zajmującym się tą tematyką. – Mielismy włączone trzy telewizory

naraz i to bez przerwy – wspomina aktorka. Naśląkla tym od najmłodszych lat i dziś sama jest bardzo zaangażowana politycznie. Początkowo chciała zostać piosenkarką rockową, ale potem aktorstwo stało się jej bliższe, choć do dziś muzyka pozostaje jej pasją.

Ojciec Eda z kolei był człowiekiem sztuki. Śpiewał



APOLLO 13 (1995)

Postać przywódcy, który koordynował akcję ratunkową astronautów, przyniosła aktorowi jedną z czterech nominacji do Oscara.

z zespołem Raya Charlesa, występował na scenie i pracował w księgarni Instytutu Sztuki w Chicago. Zawsze wspierał syna. – Byłem całkiem dobrym uczniem, ale najbardziej kochałem sport – wspomina Ed Harris. Marzył o karierze baseballisty, ale w pewnym momencie uznał, że jego szanse na karierę sportową są raczej marne. Postanowił zostać aktorem. Zaczął występować w teatrze, potem dostał się do telewizji i trafił do filmu. – Po drodze poznałem moją żonę Amy i tak to się zaczęło – mówi aktor.

Niedaleko pada jabłko

Dziesięć lat po ślubie na świat przyszła ich córka Lily. Początkowo trzymali ją z dala od show-biznesu, dbając o dobre wykształcenie jedyńaczki. Najpierw posłali ją do prestiżowego Reed College w Portland, gdzie uzyskała dyplom z języka angielskiego, po czym została przyjęta na studia magisterskie na kierunku aktorskim w American Conservatory Theater w San Francisco. Tam zakochała się w twórczości Szekspira, co ostatecznie popchnęło ją w kierunku aktorstwa. Dziś jej kariera coraz bardziej się rozkręca. Lily próbuje też sił jako reżyserka i producentka. Chociaż już od dawna nie mieszka z rodzicami, jest z nimi mocno związana. Nie mogło jej zabraknąć podczas oscarowej nocy, gdy razem z tatą i swoim partnerem kibicowali Amy.

Miniony rok był dla całej rodziny wyjątkowy i trudny. Na początku 2025 roku pożar zniszczył ich dom w Palisades. – Ciężko było patrzeć, jak nasze życie idzie z dymem – przyznała Amy. Zamieszkali w wynajętym mieszkaniu i odbudowują swój dom. – Starasz się traktować każdy dzień jak nowy. Żyjesz chwilą – powiedział Ed Harris zapytany o to dramatyczne doświadczenie.

Bezcenne rady

Paradoksalnie, w tym samym czasie odżyły ich kariery, szczególnie Amy. Dostała rolę w horrorze „Zniknięcie”, za którą otrzymała nominację do Oscara. To był drugi raz, gdy stanęła do walki o wymarzone w świecie filmu trofeum, czterdzieści lat po pierwszej nominacji, za „Dwa razy w życiu”. Tym razem się udało. Ed, choć miał aż cztery nominacje, nie zdobył ani jednej statuetki. Ale nie jest zazdrosny o sukces żony. Jego recepta na wsparcie ukochanej kobiety w tym intensywnym czasie, gdy cały świat patrzy na nią, jest prosta: – Dużo gotuj, żeby ona nie musiała – żartuje.

Na pytanie o sekret udanego związku odpowiadają zgodnie, że oboje ciężko nad nim pracują. Łączy ich też miłość do aktorstwa, co sprawia, że zawsze mają o czym rozmawiać. – Ufajcie sobie i kochacie się. Fajnie jest być razem, robiąc to, co się kocha – radzą.

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

WĄTROBA I TŁUSZCZ

Tłuszcz wpływa na wygląd całego ciała. Prawidłowe spalanie tłuszczu i jego skuteczny rozkład to podstawa dobrego samopoczucia.

Za dużo dobrego?

Nadużywasz uroków życia?

Wątroba ma kluczowe znaczenie dla metabolizmu, wyglądu i samopoczucia. Zbyt dużo węglowodanów, alkoholu i tłustych potraw mocno ją obciąża i wpływa na funkcjonowanie układu żółciowego.

W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu. Przy złej diecie funkcjonowanie wątroby i metabolizm tłuszczów mogą być wspierane przez składniki zawarte w **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego. Preparat zawiera także cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, wspierającą rozkład tłuszczów i ich przekształcanie w energię.

„Witamina” dla wątroby

Skandynawski suplement diety **Active Liver** powstał na podstawie badań wpływu ostropestu na funkcjonowanie wątroby. To preparat roślinny, który dla wielu osób może być wsparciem jako codzienna „witamina” dla wątroby. **Wystarczy jedna tabletką dziennie.**



Model Image

ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!

Jette i jej mąż kochają dobre jedzenie. „Lubimy dobre jedzenie i wino, często jemy poza domem. Wiemy, że to nie jest najzdrowszy styl życia, dlatego codziennie przyjmujemy tabletki **Active Liver**.

To naturalny sposób, który pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby i metabolizm tłuszczów. Biorę jedną tabletkę codziennie do śniadania. Dzięki temu czuję się dobrze. Chcę być aktywna przez wiele lat i w pełni cieszyć się życiem. Z całego serca polecam **Active Liver** każdemu, kto chce zadbać o wątrobę i sylwetkę” – mówi Jette.



✓ Ostropest pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby.

✓ Karczoch wspiera trawienie.

✓ Cholina przyczynia się do prawidłowej funkcji wątroby i metabolizmu tłuszczów.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 30 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3795421

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.





Natalia próbuje przerwać pechową passę.



Maria w ostatniej chwili ratuje życie syna...



Zakochani stają na ślubnym kobiercu.



...Piotr mimo tragicznych okoliczności konfrontuje się z bratem.

M jak miłość

Ewelina i Michał składają przysięgę małżeńską. Po próbie samobójczej Zduński trafia do szpitala. Piotr chce zmusić go do podjęcia leczenia.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1926

Maria przeczuwa, że Pawłowi grozi śmiertelne niebezpieczeństwo. Jedzie do leśniczówki, ale nie zastaje tam syna. Udaje się więc do jego mieszkania. Tymczasem Zduński, przytłoczony problemami, łałamuje się, sięga po alkohol i leki nasenne, a potem pisze list pożegnalny.

Maria znajduje go nieprzytomnego. Wzywa pomoc. W chwili gdy jego bliscy są o krok od tragedii, Artur spędza beztrudnie dzień z Joanną, nieświadomy dramatycznych wydarzeń. Z kolei Mateusz jedzie ze znajomymi na ślub Eweliny i Michała, gdzie ponownie spotyka Bognę. W weselnej atmosferze rodzi się nowe

uczucie – Janek i Matylda po raz pierwszy się całują. Dziewczyna zalicza wpadkę, gdy niechcący niszczy tort weselny. **60 min**

WT ODC. 1927

Paweł wychodzi ze szpitala po próbie samobójczej, lecz nadal zmaga się z depresją i odrzuca myśl o terapii. Brat chce zmusić

go do podjęcia leczenia, ale ich rozmowa kończy się kłótnią. Maria zabiera Pawła do Grabiny, gdzie przy wsparciu Agnes i Barbary próbuje odbudować jego relację z Antosiem. Adam Karski kupuje pierścionek zaręczynowy, czym uszczęśliwia Hanię. Z kolei Natalia w niefortunnych okolicznościach poznaje nowego dyrektora szkoły, Mikołaja Lipińskiego. Najpierw mężczyzna zostaje omyłkowo wzięty za poszukiwanego przestępcę i aresztowany. Potem o mały włos wpada pod koła auta policjantki na parking. By zatrzeć złe wrażenie, Natalia proponuje mu wspólną kawę. **60 min**

Na Wspólnej

Brzozowski zna prawdę o Lucy. Prof. Agier musi poddać się operacji.

TVN, 20.15 PO ODC. 4197

Bergowie udają się z synem na komisariat, ale zarzuty wobec chłopaka zostały wycofane. Remek spotyka Lucy u Igi i Jakuba. Po wizycie uświadamia sobie, że już wcześniej widział tę kobietę. To prostytutka, która zeznawała na komendzie. **35 min**

WT ODC. 4198

Brygida chce ostrzec Michała przed Lucy. On jednak zna prawdę. Darek incognito zakrada się na spotkanie z Kamą, a Kasia śledzi Kalinę na randce z Łukaszem. Julka dostaje propozycję występu w teledysku. **35 min**



Brygida ma dla Michała złe wiadomości.

SR ODC. 4199

Łukasz przeżywa operację mamy. Misiek grozi Wojtkowi, by zdobyć od niego informację o miejscu pobytu Andżeli. Kosma zmaga się z zazdrością o Julkę. **35 min**

CZ ODC. 4200

Czerski może stracić prawo do wykonywania zawodu. Na domiar złego jeden z klientów żąda od niego 5 milionów. **35 min**

Barwy szczęścia

Zdzisio uważa, że przyjaciel gra na dwa fronty. Marcin ma problemy w pracy.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3361

Tolek interesuje się Rawiczową. Zdzisio jest zdziwiony, bo przyjaciel mieszka u Basi. **40 min**

PO ODC. 3362

Marcin przytapia Renatę na odbiorze paczki od diler. Karolina organizuje pokaz sukni ślubnych. Modelką jest Regina. **35 min**

WT ODC. 3363

Majak oskarża Marcina o przyjęcie łapówki. Dominika rozważa zakup lokalu, w którym działa Feel Good. **35 min**

SR ODC. 3364

Łukasz spędza z Celiną mikołajki. Świąteczny nastrój psuje Ksawery. Renata znika z pracy po zażyciu leków. **35 min**

CZ ODC. 3365

Krystyna czuje się coraz gorzej. Jest przekonana, że Zwolenńska próbuje uwieść jej męża. **35 min**



Józefina wpada w oko Tolkowi.

REHABILITACJA W DOMU

PROFESJONALNA TERAPIA W ZASIĘGU RĘKI

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

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

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

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



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

Obecnie Teslomag stosowany jest w tysiącach domów na różne schorzenia.

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

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

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

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

teslomag

Pomaga na:

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

Producent i podmiot odpowiedzialny za reklamę:

LB ENERGIA

Legnica

tel. 733 710 710

str. internetowa →



Justyna Gąsiorowska
właścicielka firmy LB ENERGIA

MAGNETOTERAPIA

URZĄDZENIE MEDYCZNE BEZPOŚREDNIO OD PRODUCENTA.

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

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

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



Klan

TVP 1, 17.55 **PT-CZ** **ODC.4697-4701**

Ostra namawia Kornela, by udawali, że mają romans. Bez jego zgody szybko przystępuje do działania. Kasia przekazuje matce niepokojące wieści o Bożence. Majka pyta Agnieszkę, czy może już wrócić na zajęcia jogi. Ola tymczasem orientuje się, że dziewczyna ją oszukała, zawiązując wysokość grzywny, którą miała zapłacić. Roksi dowiaduje się, że Norbert i Sandra planują ślub. Pawełek chce wiedzieć, gdzie będzie stał dom Toli. Skoczek ma pretensje, że zepsuł mu niespodziankę. Leszek przypadkiem widzi matkę Irminy w towarzystwie pewnego mężczyzny. Zastanawia się, czy powinien powiedzieć o tym Igorowi. **25 min**



Pierwsza miłość

Polsat, 18.00 **PT-CZ** **ODC.4198-4202**

Julita jest przerażona, gdy budzi się po imprezie w cudzym łóżku. Radek wraca wcześniej z delegacji. Filip ze złością obserwuje relację Białego i Angeliki. Między przyjaciółmi dochodzi do kłótni. Paweł w ataku paniki odpycha swoją córkę. Zdruzgotana Julia prosi Marysię i Kacpra, by pomogli mu odzyskać równowagę. Fryderyk sprytnie usypia czujność Emilki. Marta jednak postanawia go śledzić. Dokonuje szokującego odkrycia, którym dzieli się z przyjaciółką. Mikołaj nie potrafi pogodzić się z faktem, że Kalina nie zamierza się z nim kontaktować. Kiedy pojawia się u niej na budowie, dochodzi do tragedii. **50 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** **ODC.985-989**

Sandra pada ofiarą kradzieży. Razem z Andżeliką rusza w pogoni za złodziejem. Klienci namawiają Romana, by spróbował morsowania. Igor potrąca piosenkarkę Mellę. Świadkowie oskarżają go, że prowadził pod wpływem narkotyków. Łada spóźnia się do pracy. Miała nieoczekiwaną przygodę. 32-letni Maciek cierpi na raka płuc w ostatnim stadium. Obwinia lekarza o to, że zbyt późno postawił diagnozę. Joanna, samotna matka, zostaje okradzona przez nieuczciwego majstra. Uzależniony od narkotyków Krzysiek przynosi do lombardu sztabkę fałszywego złota. Ta sprawa szokuje Barskiego. **60 min**



Glina. Nowy rozdział

TVP 1, 20.30 **PT** **ODC. 6**

Tamara dalej wyjaśnia okoliczności śmierci Edyty Rosolak, powiązanej z serią zaginięć w Głuchowie. Sprawdza kolejne tropy i analizuje przebieg tragicznych wydarzeń. Udaje się jej ustalić, że zamordowana seniorka regularnie telefonowała do mężczyzny, który od wielu miesięcy nie żyje. Jest już blisko rozwiązania sprawy. Równolegle Artur notuje przełom w swoim śledztwie. Dowiaduje się, że Patricia Parvulesco to fikcyjna tożsamość. Na fotografiach z komputera Roberta jego siostra rozpoznaje dawną klientkę. Wychodzi na jaw, że Jolanta bez podania przyczyny porzuciła pracę, a następnie wyjechała z kraju. **60 min**

Młode gliny



TVN, 15.45

PT-CZ **ODC.45-49**

Zropaczony ojciec bierze zakładników. Żąda wznowienia śledztwa w sprawie śmierci córki. Policja szuka też mężczyzny, który oblał kwasem właścicielkę szkoły tańca. W ataku na konwój giną dwaj funkcjonariusze. Przewożony więzień ucieka. **65 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ **ODC.109-113**

Na SOR trafia ciężarna 18-latką z raną kłutą brzucha. Kaja ma podpisać kontrakt na produkcję opaski kardiologicznej. Zyta musi ratować włamywacza, który dostał się do jej domu. Nowe wytyczne Sabiny wprowadzają chaos w szpitalu. **65 min**

Zaraz wracam 2



TVP 1, 18.20

PT-CZ **ODC.112-116**

Bilski nachodzi Ewę w urzędzie. Ona nie daje się zastraszyć. Krystyna planuje wykorzystać dawny romans Moniki i Roberta w walce dotyczącej budżetu. Tomek doprowadza do konfrontacji między Renatą a Michałem. Kobieta przynajmniej się do zdrady. **35 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00

PT-CZ **ODC.1405-1409**

Lena i Bartosz znajdują zaginionego Rafała. Mężczyzna jest ranny i zdeorientowany. Mikołaj i Miłosz badają sprawę napadu na taksówkarza. Ktoś mu groził. Kolejne śledztwo dotyczy zniknięcia Ryszarda, który kłócił się z bratem o spadek po matce. **60 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ **ODC.372-376**

Cavendish aranżuje spotkanie z Pelayem i naciska, żeby jak najszybciej dostarczył broń. Jana i Manuel wyznają sobie miłość. Maria namawia współpracowników do zorganizowania strajku. **55 min**

Sandokan, książę piratów



TVP 2, 17.15

ND **ODC.6**

Po utracie wzroku Sandokan zbliża się do Marianne. Nowe uczucie daje mu siłę do walki i pozwala odzyskać zdrowie. Jego tropem wciąż jednak podąża Brooke wraz z załogą. Książę piratów musi wymknąć się obławie. **65 min**

Pan Mama



TVP 2, 18.20

ND **ODC.51**

Sylwester chce udowodnić dzieciom, że nadąża za trendami i nie zastępuje na łatkę „boomera”. Wplątuje się w serię niezręcznych sytuacji. Miras bada sprawę tajemniczo znikających paczek z cateringiem Patrycji. **35 min**

Nora Sand: Fatalna pomyłka



Ale kino+, 20.10

ND **ODC.3, 4**

Stark próbuje złamać Toma i wyciągnąć z niego prawdę. Nora i jej koledzy jadą do rodzinnego miasta podejrzanego. Niebawem on sam zjawia się w redakcji „Gloabl”.

Chce udzielić wywiadu. **120 min**

Akacja 38



TVP 1, 18.55

PT-CZ **ODC.849-853**

W kopalni wybuchają zamieszki. Blanca drży o życie Diega, co wywołuje wściekłość Samuela. Martin organizuje dla Casildy przyjęcie w rocznicę ślubu. Silvia zgadza się wyjść za generała Zavalę. **35 min**

Alternatywy 4

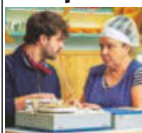


TVP 1, 8.50

ND **ODC.2**

Gospodarzem domu zostaje despotyczny Stanisław Anioł. Zygmunta Kotek i Zdzisław Kołek z rodzinami odkrywają, że otrzymali przydział na to samo mieszkanie. Żaden z nich nie chce ustąpić. **65 min**

Przepis na zbrodnię



PULS 2, 20.00

PO-CZ **ODC.24-27**

Mieszko zaczyna szantażować złodzieja Klepaka. Żąda, by zabił jego rodziców. Elvis dostarcza jedzenie dla gości zamku, w którym rzekomo straszy. Dochodzi tam do dziwnych wydarzeń. **60 min**

Czarownice Mayfair 2



CANAL+ PREMIUM,

21.00 **PO** **ODC.3, 4**

Rowan łączy siły z Cortlandem, żeby powstrzymać Lashera. Moira natomiast pomaga Sipowi, który chce schwytać chłopaka. Agent wciąż nie ma pojęcia, gdzie mógł się on ukryć. **90 min**



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.25 SO ODC. 313 Zespół Gancarza współpracuje z Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych w związku ze zniknięciem biotechnologa Jerzego Langosza. Jego badania miały znaczenie zarówno dla cywilów, jak i wojska. W śledztwie pomagają komisarz Dębiec. Wkrótce jednak ekipa musi się rozdzielić. Odkryte zostaje bowiem ciało Jacka Góreckiego. Wydział zabójstw rozpoczyna dochodzenie. Na miejscu zbrodni Leon zauważa, że jedna ze znajdujących się tu poważnie rannych osób wciąż daje oznaki życia. Cennego wsparcia po raz kolejny udziela Kama Żerska, zaś Alex, wiele ryzykując, zdobywa nowego przyjaciela. **60 min**



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 8 Po dramatycznych wydarzeniach, które rozegrały się w Srebrnicy, a także reżysernej Tadeusza Mazowieckiego, dla Artura nadchodzi czas powrotu do Polski. Został awansowany, a teraz wspólnie z Czarną i Nastią rozpoczyna przygotowania do tajnej misji, której celem jest usunięcie rosyjskiej broni nuklearnej z kraju. Zuza i Budyń przebywają w Kijowie. Razem próbują podołać niełatwemu zadaniu, które postawili przed nimi przełożeni – mają zwerbować ukraińskiego fizyka. W Warszawie Sylwia walczy z uzależnieniem. Podejmuje kroki, dzięki którym będzie mogła odzyskać dziecko. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.55 SR ODC. 990 Stan matki czworaczek nagle się pogarsza, więc lekarze przeprowadzają cesarskie cięcie. W trakcie operacji dochodzi do krwotoku i zaczyna się dramatyczna walka o życie pacjentki. Na SOR trafia nastolatka z uszkodzoną tętnicą po upadku ze schodów. Tomaszek odkrywa, że dziewczyna choruje też na padaczkę. Gloria rozstaje się z Begerem, ukrywając, że spędziła noc u Zawady. Maria wraca do pracy po napaści seksualnej. Udaje, że wszystko u niej w porządku, choć jest bliska załamania. Nie chce wyznać prawdy nawet zaniepokojonej Blance. Martwi się o nią też Michał, którego kobieta próbuje unikać. **60 min**



Ojciec Mateusz 34

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 446 Morus chciałby w końcu wrócić do służby. Dzięki dawnemu koledze, nadinspektorowi Pawelcowi, otrzymuje nową posadę. Mimo że również związana jest ona z mundurem, nie czuje się usatysfakcjonowany. Tymczasem do zakładów odzieżowych, w których niedawno został zatrudniony, przybywa strategiczny zagraniczny inwestor. Wbrew obietnicom zamyka firmę, a masowe zwolnienia dotyczą głównie kobiety. Następnego dnia zostaje znaleziony martwy. Policja rozpoczyna dochodzenie, w które włączy się Morus. Jednocześnie zdesperowane pracownice szwalni organizują strajk okupacyjny, prosząc o pomoc Mateusza. **60 min**

Rodzinka.pl

TVP 2, 20.00 SO ODC. 308 Ludwik boi się, że przez Adelę traci zmysły. Natalia namawia Marysię, by podjęła terapię u doktora Jastrzębskiego. W domu Kuby i Tomka narasta napięcie. Obaj szczerą rozmową chcą oczyścić atmosferę. Zosia natomiast wspiera załamane Kacpra. **30 min**

Uroczysko

TV 4, 20.00 PO-CZ ODC. 237-240 Policja prowadzi śledztwo w sprawie morderstwa adwokata. Notariuszka ma dla Zuzy i Olka zaskakującą wiadomość. W zakładzie fotograficznym zostaje uduszony Mariusz. Trop wiedzie do miejscowego gangu. **30 min**

FBI: Most Wanted 4

AXN, 22.00 PO ODC. 4 Ekipa bada sprawę śmierci profesora, którą zakopano żywcem. Ważnym wątkiem w śledztwie jest złoto z okresu wojny secesyjnej. Ginie też złodziej, który był w posiadaniu mapy z tych czasów. **55 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.30 PO-CZ ODC. 1016-1019 Kujawińska mówi Kubisowi, kto zabił Bożenę. Sprawę przejmują Owczar. Sławek i Basia prowadzą śledztwo dotyczące morderstwa i handlu mefedronem. Dagmara i Michał tropią fałszerza pieniędzy, anarchistę Antoniego Olecha. **60 min**

FBI: International 4

AXN, 21.05 PO ODC. 1 Mitchell bierze udział w pościgu w Los Angeles, po którym jego partner trafia do szpitala. Następnie agent udaje się do Budapesztu, by z Fly Team dokończyć śledztwo. Trop wiedzie do centrum młodzieżowego. **55 min**

Walker: Strażnik Teksasu 4

AXN, 22.05 WT ODC. 11 Cassie, James, Trey i Luna składają w całość kolejne elementy sprawy Szakala. Nie mają kontaktu z Cordellem. On pogrąża się w dziwnym śnie, widząc w nim Liama i resztę bliskich. **55 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.30 PO-CZ ODC. 133-136 Gzymski i Dąbek badają sprawę pobicia Natalii. Pół roku temu nastolatka została zgwałcona. Znalezione zamrożone ciało Stanisława Gajdy. Podejrzanie pada na jego synów. Siwy dostaje rozkaz zatarcia śladów po zabójstwie Świra. **70 min**

Dzielnica strachu 10

PULS 2, 22.00 PO-CZ ODC. 461-464 Ginie chora na raka Anna. Wiking i Jan sądzą, że jej śmierć była aktem łitości. Aneta znika bez śladu. Ważnym wątkiem jest kłótnia o spadek po dziadku. Kafar domyśla się, że Kapłan ma poważne kłopoty. **60 min**

Zabójcza broń 2

AXN, 21.05 SR ODC. 14, 15 Jess, siostra detektywa Bailey, popada w kłopoty z prawem. Sonya musi zdecydować, jak wiele jest w stanie zrobić, by ją chronić. Murtaugh i Riggs szukają sprawcy napadu na jubilera. **115 min**

Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO-SR ODC. 884-888 Ula sądzi, że za niszczaniem karetek stoi Nowy. W stacji mogło dojść do skazania wąglikiem. Trwa kwarantanna. Róża, Wiktor i Artur boją się o swoje życie. Dziewczynka, którą chce uprowadzić ojciec, doznaje udaru. Ekipa podejmuje szybką interwencję. **60 min**

Syn 2

TVP 2, 22.45 CZ ODC. 15, 16 Rok 1852. Eli robi, co może, by uchronić Ingrid przed zemstą Indian. Rok 1916. Koncern Standard Oil rozpoczyna kolejną atak. Rodzina musi zjednoczyć siły, by wspólnie zmierzyć się z wrogiem. **100 min**

Agenci NCIS

AXN, 21.05 CZ ODC. 10 Śledczy z Hawajów i Los Angeles przylatują do Waszyngtonu, by pożegnać idącego na emeryturę wykładowcę Dale'a Hardinga. Gdy popełnia on samobójstwo, agenci szukają przyczyn tej tragedii. **60 min**



PREMIERA 21.04

Downton Abbey: Wielki finał

➔ KOSTIUMOWY

Po wielkim skandalu wywołanym rozwodem Mary (Michelle Dockery) stoi przed arcytrudnym zadaniem. Musi znaleźć sposób na uporanie się z coraz większymi proble-

mami finansowymi posiadłości Downton Abbey, a jednocześnie zmierzyć się z narastającą krytyką otoczenia. Rozstanie z Henrym Talbotem (Matthew Goode) wywołało bowiem prawdziwe obcyza-

jowe trzęsienie ziemi. Film, będący zwieńczeniem 26-letniej obecności Crawleyów na małym i dużym ekranie, jest wzruszającym pożegnaniem, z zarazem niesie nadzieję na przyszłość.



**CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM**

skySHOWTIME



PREMIERA 16.04

Awantura 2

➔ SERIAL CZARNA KOMEDIA

Na pierwszy rzut oka Joshua (Oscar Isaac) i Lindsay Martinowie (Carey Mulligan) mają idealne życie. Jednak na fasadzie ich bajkowej codzienności pojawia się rysa, zagrażając wszystkiemu, co do tej pory zbudowali. Szczęśliwi wydają się również Ashley

(Cailee Spaeny) i jej narzeczony Austin (Charles Melton). Kiedy przez przypadek są świadkami kłótni Martinów, zostają wciągnięci w konflikt, którego nic nie jest w stanie załagodzić. Pierwsza odsłona „Awantury” z 2023 roku zdobyła aż osiem nagród Emmy i trzy Złote Globy.

PREMIERA 15.04

Ale jaja!

➔ KOMEDIA

Dwóch speców od marketingu – Brad (Mark Wahlberg) i Elijah (Paul Walter Hauser) – potrafi zareklamować i sprzedać niemalże wszystko. Gdy firma, w której pracują, ma zostać jednym ze sponsorów zbliżających się mistrzostw świata w piłce nożnej w Brazylii,

pojawia się pomysł zareklamowania przy okazji jednego z produktów firmy. Brad i Elijah proponują więc innowacyjną prezerwatywę. Kiedy wyruszają z kampanią promocyjną do Brazylii, gdzie biorą udział w pewnej zakrapianej imprezie, nie mają pojęcia, że doprowadzą do wybuchu światowego skandalu.



NETFLIX

prime video

JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 15.04

Margo jest sflukana

➔ **SERIAL KOMEDIODRAMAT**

Margo Millet (Elle Fanning) jest dumą swoich rodziców – Shayanne (Michelle Pfeiffer), która przez lata pracowała jako kelnerka, oraz jej były mąż Jynx (Nick Offerman), niegdyś wrestler, robili wszystko, by zapewnić córce jak najlepszą przyszłość. Jednak

kiedy świeżo upieczona studentka, marząca o karierze pisarki, dowiadyuje się, że sama zostanie matką, sprawy się komplikują. Mimo przeciwności Margo postanawia samotnie wychować dziecko. Gdy szuka sposobu na szybki zarobek, ktoś podpowiada jej platformę z treściami erotycznymi.



PREMIERA 23.04

Rozgrywająca 2

➔ **SERIAL KOMEDIOWY**

Szefowa Los Angeles Waves, Isla Gordon (Kate Hudson), wciąż budzi kontrowersje. Wprawdzie udowodniła już, że jest twarda, zna się na koszykówce, potrafi dobrze zarządzać drużyną i nie jest jedynie tymczasowym zastępcą swojego brata, Cama (Justin

Theroux), jednak problemy się nie kończą. Cam postanowił za wszelką cenę odzyskać dawną posadę i zacznie skrupulatnie wytykać siostrze każdy popełniony przez nią błąd. Isla zdaje sobie więc sprawę, że aby przetrwać rodzinną wojnę o władzę, musi opracować zupełnie nową strategię.



NETFLIX



JUŻ DOSTĘPNY

Polowanie

➔ **THRILLER**

Przyzwyczajony do życia na odludziu, w lasach Oklahomy, Bowdie (Mel Gibson) za jedyne towarzystwo ma swoją córkę Tag (Sofia Hublitz). Ich codzienność upływa w spokoju – aż do dnia, gdy Tag wybiera się na połów ryb i znajduje nad rzeką raną kobietę.

Bowdie zdaje sobie sprawę, że teraz ich życie się zmieni. Okaleczona i niemal pobita na śmierć nieznajoma okazuje się być ofiarą niebezpiecznego gangu. Cudem ocalała kobieta szybko zaprzyjaźnia się z Tag, a Bowdie staje przed trudnym wyborem. Musi zdecydować, co będzie najlepsze dla jego córki.

CANAL+

PREMIERA 23.04

Half Man

➔ **SERIAL DRAMATYCZNY**

Kiedy na ślubie Nialla (Jamie Bell) pojawia się jego dawno niewidziany brat Ruben, uruchamia to lawinę dramatycznych wydarzeń, które na zawsze odmieniają ich życie. Podczas uroczystości dochodzi bowiem do brutalnego aktu przemocy, przywołującego

traumatyczne wspomnienia z przeszłości. Ruben i Niall wracają pamięcią do wydarzeń z dzieciństwa, próbując zrozumieć, co sprawiło, że ich życiowe drogi tak bardzo się rozeszły. Odtwórcą roli Rubena, a jednocześnie pomysłodawcą serialu, jest znany z kontrowersyjnego „Reniferka” Richard Gadd.



**HBO
max**

TELETYDZIEŃ 19

HISTORIA I BIOGRAFIE

Początek podboju kosmosu naznaczony był zimną wojną. Polityka miała wpływ na to, co działo się poza Ziemią.

Nasz hit

Pewnego razu w kosmosie

PO BBC Earth, 19.45 Pasjonująca kronika kosmicznego wyścigu. Astronauci biorący udział w przełomowych wydarzeniach dzielą się swoimi wspomnieniami. Tłem ich opowieści są archiwalne materiały.

Twórcy czteroczęściowego serialu zabierają widzów w podróż przez dzieje podboju kosmosu. Oddają głos tym, którzy byli zaangażowani w przełomowe wydarzenia. Ukazują znane historie z nowej, bardzo osobistej perspektywy.

Przed kamerami wypowiadają się astronauta, inżynierowie oraz pracownicy NASA, a także specjaliści z rosyjskiego programu kosmicznego. Z ich wspomnień wyłania się obraz wielkiej rywalizacji mocarstw,

przełomów technologicznych i emocji towarzyszących przekraczaniu kolejnych granic.

Wielki skok dla ludzkości

Pierwszy odcinek tej kroniki koncentruje się na amerykańskich astronautach, którzy przetarli nieznane szlaki. Przeciwności, z którymi się zmagali, stanowią odzwierciedlenie uprzedzeń epoki. W 1978 roku czarnoskóry Ron McNair i Anna Fisher zostali wybrani przez NASA do lotów

nowo zaprezentowanym wahałdowcem kosmicznym. Po raz pierwszy w dziejach agencji zaczęto przyjmować kandydatów bez względu na rasę czy płeć.

Z wywiadów i archiwalnych zdjęć wyłania się klimat epoki naznaczonej zaciętą rywalizacją USA ze Związkiem Radzieckim. Filmowcy oprócz momentów triumfu przypominają tragedie takie jak katastrofa Challenger. Pokazują, jak w kontekście historii kształtuje się przyszłość lotów w kosmos.

Kate Bush z Wichrowych...

PT Planete+, 22.00



Portret brytyjskiej piosenkarki, której początkiem światowej sławy był debiutancki singiel „Wuthering Heights” z 1978 roku. Jej sukces przetarł ścieżkę innym niezależnym artystkom.

20 TELETYDZIEŃ

Ukraina: Wielki głód

ND National Geographic, 22.00



Kłeska głodu, wywołana w latach 1932-1933 przez władze ZSRR, pochłonęła miliony ofiar. Przez dekady próbowano zataić prawdę o zbrodni. Film przedstawia niepublikowane dotąd materiały.

Między mrokiem...

GZ HBO, 21.25

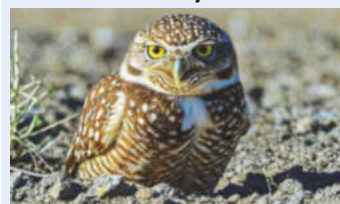


Losy Deana Pottera, prekursora wspinaczki z wykorzystaniem spadochronu jako jedynej zabezpieczenia. Jego ekstremalne wyczyny przeszły do historii. Zginął w dolinie Yosemite w 2015 roku.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Pójdźki ziemne – historia...

PT TVP Dokument, 14.35



Filmowcy śledzą losy młodej sówiej rodziny, która uczy się przetrwać na wolności. Pokazują walkę pewnego biologa o ocalenie populacji pójdziek. Odkrywają sekrety tych ptaków.

Sekretne życie ośmiornic

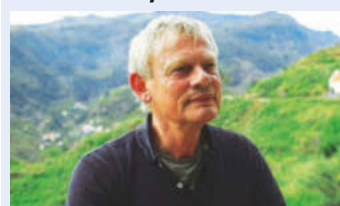
SO National Geographic Wild, 16.00



Opowieść o mieszkankach głębin, które potrafią zmieniać swoje barwy i upodabniać się do wroga. Wyróżniają się inteligencją i niepowtarzalną osobowością. Górują nad innymi zwierzętami.

Wyspy Atlantyku

ND BBC Earth, 19.55



Martin Clunes poznaje urok tropikalnych Wysp Świętego Tomasza i Książęcej, określanych mianem afrykańskiego Galapagos. Na archipelagu Bijagos przygląda się groźnym drapieżnikom.

Niezwykłe podróże koleją...

SR Planete+, 20.50



Philippe Gougler odkrywa urok Kolumbii z perspektywy pasażera pociągu. Podziwia krajobrazy i pomysłowość mieszkańców, którzy wykorzystują tory kolejowe do nietypowego środka transportu.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Wioski wioseczki

SO Fokus TV, 16.00



W Wysoczanach żyje się zgodnie z rytmem natury. Mieszkańcy opiekują się stadami na rozległych pastwiskach. Ta miejscowość pokazuje prawdę o nie-oswojonych Bieszczadach.

Brudne skarby 2

WT Discovery Channel, 22.00



Pasjonaci nietypowych skarbów zamierzają się wzbogacić, sprzedając łódź, motocykle oraz wyposażenie salonu fryzjerskiego. W ich ręce trafia też rzecz związana z legendą koszykówki.

Szczepionki i ludzie

SR TVP Dokument, 15.40



Współczesne spojrzenie lekarzy na szczepienia oraz ich rolę w zwalczaniu chorób. Eksperci przedstawiają naukowe argumenty, obalają mity i opowiadają historię walki z patogenami.

Strażacy z sąsiedztwa 2

CZ WP, 21.00



Kamery rejestrują pracę strażaków z różnych części Polski, w tym Częstochowie i Piasecznie. Widzowie mogą się przekonać, jakie specjalistyczne umiejętności są potrzebne w tej pracy.

DOM I KUCHNIA

Po pierwsze lokalizacja!...

PT CANAL+ DOMO, 17.00



Perypetie Nowozelandczyków, którzy chcą zamieszkać nad oceanem, w dużym mieście albo na zacisznej prowincji. Jayne Kiely i Paul Glover pomagają im znaleźć wymarzoną nieruchomość.

Życie w ogrodzie 3

SO HGTV, 8.40



Jamila Norman pokazuje rodzinom, jaki potencjał drzemie w ich zaniedbanych przydomowych ogrodach. Pomaga im czerpać radość z uprawiania własnych warzyw i owoców.

Makłowicz w Polsce

ND Food Network, 20.15



Robert Makłowicz przemierza nadodrzańskie miasteczka. Degustuje jagnięcinę, przyrządza ekologiczną sałatkę w ogrodzie sferycznym i podziwia jedną z pierwszych winnic w III RP.

Najlepsze drinki z Shay...

SR Travel Channel, 18.00



Aktorka Shay Mitchell podróżuje po świecie z misją poznawania różnych drinków. Odkrywa najlepsze bary i poznaje składniki dostępne tylko lokalnie. Przybliża dzieje spożywania alkoholu.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Wielka zapora Hoovera

PT TVP Nauka, 20.00



Zapora na rzece Kolorado wymagała zużycia rekordowych ilości betonu oraz innowacyjnych rozwiązań. W efekcie powstało jezioro Mead, największy sztuczny zbiornik wodny USA.

Kolejarze

ND Discovery Channel, 11.00



Perypetie ludzi, którzy obsługują pociągi na trasach krajowych i międzynarodowych. Kamery śledzą prace np. mechaników i brygadzystów. Pokazują ich codzienność i nietypowe wyzwania.

Raport Turbo

PO TVN Turbo, 22.00



Marcin Orzepiński i Kacper Jeneralski przedstawiają najnowsze wiadomości związane z motoryzacją. Prezentują nowe modele samochodów i udzielają kierowcom cennych porad.

Nowoczesne maszyny...

WT Fokus TV, 21.00



Twórcy analizują rozwój pojazdów pancernych i ich rosnącą rolę na współczesnym polu walki. Przyglądają się zmianom w technologii, konstrukcji i taktyce na przestrzeni dekad.

MOCNE OPowieści

Zaginieni z Chicago...

PT ID, 21.00



W 2015 roku 21-letnia Diamond Bynum zniknęła bez śladu ze swoim dwuletnim siostrzeńcem. Twórcy rozmawiają z bliskimi, ekspertami i policjantami, dociekając prawdy o ich losach.

Ściśle tajne akta UFO

SO Fokus TV, 21.00



Eksperci próbują zweryfikować szokujące pogłoski. Poszukają odpowiedzi na pytanie, czy w tajnych rządowych ośrodkach wykorzystywano pozaziemską technologię do celów wojskowych.

TikTok. Chińska superbroń

SR Planeta+, 22.00



Twórcy filmu próbują ustalić, czy Chiny wykorzystują TikToka do zbierania danych o użytkownikach w USA i Europie. Takie informacje mogłyby zostać wykorzystane jako realna broń.

Pestycydy, cicha zagłada

CZ TVP Dokument, 15.50



Analiza zagrożeń wynikających z powszechnego stosowania chemikaliów. Są one główną przyczyną wymierania owadów. Producenci tych substancji szerzą dezinformację na ich temat.

FAMILIJNY



Shrek

PT Polsat Film, 13.50

Zielony brzydal o złotym sercu i jego kompan, gadający osioł, mają uwolnić księżniczkę. Nagrodzona Oscarem parodia disneyjskich bajek. Wielkim atutem jest polska wersja językowa.
120 min USA 2001 reż. A. Adamson, V. Jensen, dub. Z. Zamachowski, J. Stuhr, A. Kunikowska

KOMEDIA



Nasza niania jest agentem

PT PULS 2, 20.05

Dzieciaki będące pod opieką tajnego agenta CIA wplątują go w rozgrywkę z rosyjskimi antyterrorystami. Jackie Chan daje popis komediowego talentu w kinie akcji dla całej rodziny.
115 min USA 2010 reż. B. Levant, wyk. J. Chan, A. Valletta, M. Carroll, W. Shadley

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Ciasteczko dla księcia

PT TVP Kobieta, 22.30

Lekka i zabawna produkcja o rywalizacji dwóch właścielek cukierni, które biorą udział w niecodziennym konkursie. Ta, która okaże się lepsza, przygotuje słodkie wypieki na koronację.
100 min USA 2023 reż. B. Hernández, D. Romy, wyk. C. Howard, A. Gordon

DRAMAT



NA FAKTACH

Hiacynt

PT Kino Polska, 22.00

Milicjant Robert bada sprawę morderstwa mężczyzny. Ofiara należała do inwigilowanego przez władze środowiska homoseksualistów. Nagroda na festiwalu w Gdyni za scenariusz i reżyserię.
145 min Pol. 2021 reż. P. Domalewski, wyk. T. Ziętek, H. Miłkowski, M. Kalita



Balerina

SO PULS 2, 19.00

Urzekająca wizualnie animacja o wytrwałym dążeniu do celu. 11-letnia Felicia, wychowanka sierotnicy, marzy o zostaniu baletnicą. Razem z przyjacielem wyrusza do Paryża, aby uczyć się tańca.
110 min Francja/Kanada 2016 reż. E. Summer, É. Warin, dub. J. Kamińska, A. Królikowski



Freelance

SO TV Puls, 20.00

Mason Pettis ma zapewnić bezpieczeństwo dziennikarce Claire podczas jej wywiadu z dyktatorem. Dochodzi do zamachu stanu. Troje pechowców usiłuje przetrwać w dżungli. Są zdani tylko na siebie.
130 min USA/Wlk. Bryt. 2023 reż. P. Morel, wyk. J. Cena, A. Brie, J. P. Raba, C. Slater



Historia Kopciuszka

SO TVN, 13.30

Hilary Duff, znana z serialu „Lizzie McGuire”, w roli nastolatki, której los odменя się jak za dotknięciem magicznej różdżki, kiedy poznaje Austina, najpopularniejszego chłopaka w szkole.
130 min USA/Kan. 2004 reż. M. Rosman, wyk. H. Duff, J. Coolidge, C. M. Murray, D. Byrd



Parasite

SO TVP Kultura, 20.00

Mistrzowsko zrealizowana tragicomiczna opowieść o zderzeniu światów bogaczy i walczących o przetrwanie, wykluczonych ze społeczeństwa mieszkańców piwnic. Cztery Oscary.
140 min Korea Południowa 2019 reż. B. J. Ho, wyk. S. K. Ho, L. S. Kyun, C. Y. Jeong, C. W. Shik



Psy i koty 3: Łapa w łapę

ND Warner TV, 18.30

Globalna kocio-psia wojna znowu wybucha. Zespół początkujących agentów będzie musiał zdać się na zwierzęcy instynkt, by przywrócić porządek. Kontynuacja serii zapoczątkowanej w 2001 r.
105 min USA 2020 reż. S. McNamara, dub. P. Polak, L. Sadowa, G. Pawlak, M. Dąbrowska



Bad Boys for Life

ND AXN, 20.00

Znakomity duet – Martin Lawrence i Will Smith – ponownie wcieli się w detektywów. Jeden z nich porzuca myśl o emeryturze. Razem z kompanem musi powstrzymać szefową kartelu.
165 min USA/Meksyk 2020 reż. B. Fallah, A. E. Arbi, wyk. W. Smith, M. Lawrence



Moje wielkie greckie wesele 3

ND Polsat, 22.30

Portokalosowie lecą do ojczyzny. Okazuje się, że nestor rodu miał nieślubne dziecko. Kontynuacja opowieści o Greczynce, która poślubiła wybrankę z innego kręgu kulturowego.
120 min USA 2023 reż. N. Vardalos, wyk. N. Vardalos, J. Corbett, E. Kampouris, L. Kagan



Życie nie umiera

ND TVP 2, 22.25

Poruszający film reżysera „Ody do radości”, z brawurową rolą Tomasza Kota. Śmiertelnie chory mężczyzna chce jak najlepiej wykorzystać czas, który mu pozostał, i odnowić zerwane więzi.
95 min Polska 2015 reż. M. Migas, wyk. T. Kot, J. Chabior, J. Braciak, I. Czop, A. Woronowicz

SENSACJA I THRILLER



Londyński bulwar

PT TVP 1, 22.35

Były skazaniec chce zacząć nowe życie. Dawni kompani wiążą z nim jednak pewne plany. Powieść Kena Bruena przeniosł na ekran William Monahan, scenarzysta „Infiltracji”.

110 min USA/Wielka Brytania 2010 reż. W. Monahan, wyk. K. Knightley, C. Farrell

AKCJA I PRZYGODA



Zaginione miasto

PT TVN 7, 20.00

Autorka powieści przygodowych Loretta Sage zostaje porwana przez miliardera Fairfaksa, który chce, aby doprowadziła go do skarbu starożytnego miasta. Warta akcja plus znani aktorzy.

145 min USA 2022 reż. A. Nee, A. Nee, wyk. S. Bullock, C. Tatum, D. Radcliffe, B. Pitt

HORROR I SF



Meg 2: Głębia

PT TVN, 20.00

Jason Statham powraca do roli pogromcy prehistorycznych bestii – megalodonów. Badacze schodzą na dno oceanu. Odkrywają rzekomo wymarłą faunę. Muszą stawić czoło potężnym drapieżnikom.

150 min Chiny/USA 2023 reż. B. Wheatley, wyk. J. Statham, S. Guillory, C. Curtis

KLASYKA



Ludzie honoru

PT Kino TV, 20.00

Żołnierze zostają oskarżeni o zabójstwo. Ich obrońcy odkrywają wstrząsającą prawdę o armii. Cztery nominacje do Oscara i świetna obsada z Demi Moore oraz Tomem Cruise'em na czele.

180 min USA 1992 reż. R. Reiner, wyk. T. Cruise, J. Nicholson, D. Moore, K. Bacon



Spectre

SO TVP 1, 21.25

Dwudziesta czwarta odsłona losów brytyjskiego szpiega. Za kamerą stanął twórca „Skyfall”. James Bond tropi członków zbrodniczej organizacji. Nawiązuje kontakt z córką dawnego wroga.

160 min Wlk. Bryt./USA 2015 reż. S. Mendes, wyk. D. Craig, C. Waltz, L. Seydoux



Wonder Woman

SO TVN Fabuła, 20.00

Szkolona na wojowniczkę amazońska księżniczka Diana przybywa z misją do cywilizowanego świata. Ma ocalić ludzkość. Widowiskowa adaptacja losów superbohaterki wydawnictwa DC Comics.

180 min Hongkong/Chiny/USA 2017 reż. P. Jenkins, wyk. G. Gadot, C. Pine, R. Wright



Venom 3: Ostatni taniec

SO Polsat, 21.55

Ścigany przez FBI Eddie ukrywa się w Meksyku. Wraz z symbiotem niszczy każdego, kto wejdzie mu w drogę. Na ich trop wpada żołnierz potężnego Knulla. Najnowsza odsłona widowiskowej serii.

140 min USA/Wlk. Bryt./Kan. 2024 reż. K. Marcel, wyk. T. Hardy, C. Ejiofor, J. Temple



Okup

SO TVN 7, 20.00

Syn biznesmena zostaje uprowadzony. Ojciec odmawia jednak zapłacenia okupu. Trzymający w napięciu i prowadzony w szybkim tempie thriller. Nominacja do Złotego Globu dla Mela Gibsona.

155 min USA 1996 reż. R. Howard, wyk. M. Gibson, R. Russo, B. Nolte, G. Sinise



Świat w ogniu

ND TV Puls, 20.00

Trzecia misja agenta, w którego wciela się Gerard Butler. Mike Banning zostaje oskarżony o zamach na prezydenta USA. Ścigany przez tajne służby, usiłuje zapobiec kolejnym atakom.

140 min USA 2019 reż. R. R. Waugh, wyk. G. Butler, F. Schmidt, D. Huston, R. Williams



Huragan

ND TV Puls, 22.20

Nad Alabamę nadciąga potężny żywioł. Grupa złodziei chce to wykorzystać, by okraść skarbiec na wyspie. Za reżyserię odpowiada Rob Cohen, twórca sensacyjnych hitów „Szybcy i wściekli” oraz „xxX”.

135 min USA 2018 reż. R. Cohen, wyk. T. Keibell, M. Grace, R. Kwanten, R. Ineson



Interstellar

ND TVN 7, 20.00

Na Ziemi brakuje żywności. Były pilot NASA dołącza do grupy naukowców, których celem jest znalezienie nowego domu dla ludzi poza Układem Słonecznym. Oscar za efekty specjalne.

215 min USA/Wlk. Bryt./Kan. 2014 reż. C. Nolan, wyk. M. McConaughey, A. Hathaway



Galimatias, czyli kogel-mogel 2

ND TVN, 21.25

Dalsze perypetie mieszkanki prowincji. Kasia marzy o ukończeniu studiów, a jej ojciec nie może doczekać się wnuków. W 2024 roku powstała piąta część cyklu.

125 min Pol. 1989 reż. R. Żalowski, wyk. G. Błęcka-Kolska, D. Siatkowski, J. Turek

FAMILIJNY



Gru i Minionki: Pod przykrywką

PO CANAL+ Film, 10.00

Kiedy z więzienia ucieka Maxime Le kotr, Gru musi stawić czoła dawnemu rywalowi. Do akcji wkraczają też minionki, które pod wpływem serum przemieniają się w superagentów.

95 min USA 2024 reż. C. Renaud, P. Delage, dub. M. Robaczewski, K. Szczepaniak

KOMEDIA



PREMIERA W TV

Fuks 2

PO Polsat, 21.35

Sequel przebojowej komedii z lat 90. W obsadzie nie zabrakło Macieja Stuhra w roli Aleksa. Głównym bohaterem jest jego syn, który przez znajomość z dziewczyną z aplikacji randkowej ściąga na siebie kłopoty.

130 min Polska 2024 reż. M. Dutkiewicz, wyk. M. Stuhr, M. Musiał, J. Gajos, K. Sawczuk

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Rodziny się nie wybiera

PO TVP Kobieta, 22.30

Valentin traci pamięć. Cofa się w czasie do momentu, gdy miał 17 lat i nie znał obecnej partnerki. Darzył wówczas uczuciem przyszłą bratową. Dany Boon („Jeszcze dalej niż Północ”) po obu stronach kamery.

115 min Francja 2018 reż. D. Boon, wyk. D. Boon, L. Renaud, L. Arné, V. Bonneton

DRAMAT



NA FAKTACH

Pianista

PO TVP Kultura, 22.55

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 Fr./Niem./Wlk. Bryt. 2002 reż. R. Polański, wyk. A. Brody, T. Kretschmann



Mój przyjaciel delfin 2: Ocalić Mandy

WT TVN Fabuła, 16.50

Oparte na prawdziwej historii wzruszające perypetie okaleczonej samicy delfina. Ocalona przed laty Winter ponownie ma kłopoty. Opiekunowie muszą znaleźć zwierzęciu nowego towarzysza.

130 min USA 2014 reż. C. M. Smith, wyk. M. Freeman, A. Judd, H. Connick Jr., J. Winter



Gliniarz z metropolii

WT STOPKLATKA, 20.00

Eddie Murphy, niezapomniany „Gliniarz z Beverly Hills”, powraca do roli wygadanego policjanta. Przestępca, którego aresztował, poprzysięga zemstę. Zleca zabójstwo dziewczyny stróża prawa.

150 min USA 1997 reż. T. Carter, wyk. E. Murphy, M. Wincott, M. Rapaport, C. Ejogo



To tylko seks

WT Super Polsat, 21.00

Jamie i Dylan nie wierzą w romantyczną miłość. Tworzą związek bez emocjonalnego zaangażowania. Taki układ okazuje się prosty jedynie w teorii. Półtarem o sercowych perypetiach współczesnych trzydziściolatek.

130 min USA 2011 reż. W. Gluck, wyk. J. Timberlake, M. Kunis, P. Clarkson, J. Elfman



NA FAKTACH

Przysięga Ireny

WT TVP 1, 21.20

Poruszająca historia Ireny Gut-Opdyke – polskiej pielęgniarki uhonorowanej odznaczeniem Sprawiedliwej wśród Narodów Świata. Swoje doświadczenia bohaterka opisała w książce „Ratowałam od Zagłady”.

130 min Kan./Pol. 2023 reż. L. Archambault, wyk. S. Nélisse, D. Scott, A. Seweryn



Pan Kleks w kosmosie

ŚR Kino Polska, 10.50

Trzeci film o przygodach bohatera powieści Jana Brzechwy. Wielki Elektronik zleca porwanie 8-letniej Agnieszki. Umieszcza ją na planecie Mango. Dziewczynka ma zastąpić córkę byłemu gubernatorowi.

110 min Pol./Czechosłowacja 1988 reż. K. Gradowski, wyk. J. Jankowski, E. Kamiński



Dusza towarzystwa

ŚR TVN, 22.55

Deanna zostaje porzucona. Aby nadrobić stracony czas, rozpoczyna studia na tej samej uczelni, co córka. Kolejny owoc współpracy aktorki Melissa McCarthy („Agentka”) oraz jej męża, reżysera Bena Falcone’a.

125 min USA 2018 reż. B. Falcone, wyk. M. McCarthy, M. Gordon, G. Jacobs, M. Rudolph



Juliusz

ŚR Kino Polska, 21.50

Sfrustrowany plastyk czuwa nad ojcem, który lubi alkohol i romanse. Poznanie uroczej weterynarz staje się początkiem szalonej przygody i życiowych zmian. Scenariusz napisali satyrycy Abelard Giza i Kacper Ruciński.

115 min Pol. 2018 reż. A. Pietrzak, wyk. W. Mecwaldowski, J. Peszek, A. Smółwik

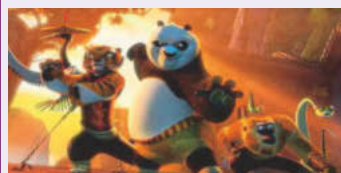


Kolor purpury

ŚR TVN 7, 21.00

Adaptacja musicalu opartego na książce Alice Walker. Południe USA. Życie dorastającej Celii naznaczone jest przemocą i ubóstwem. Siostrzana więź oraz przyjaźń stają się dla niej źródłem siły do walki o poprawę losu.

175 min USA 2023 reż. B. Bazawule, wyk. F. Barrino, H. Bailey, C. Domingo, T. P. Henson



Kung Fu Panda 2

CZ CANAL+ Film, 10.05

Wojownicze zwierzęta jednoczą się przeciwko tajemniczemu złoczyńcy. Kontynuacja przygód walecznej pandy. Zabawna historia pomimo podjęcia trudnych tematów.

90 min USA/Kanada 2011 reż. J. Y. Nelson, dub. J. Peszek, M. Hycnar, A. Gajewska



Każdy wie lepiej

CZ TVN, 22.40

Ania i Grzesiek próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta bliskich. Bezpretensjonalna miłosna historia i zarazem satyryczny portret społeczeństwa.

125 min Pol. 2021 reż. M. Rogalski, wyk. J. Kulig, M. Czernecki, G. Szapołowska



Kobiety pragną bardziej

CZ TVN Fabuła, 22.30

Uczuciowe perypetie mieszkańców Baltimore. Jedni chcą spotkać drugą połówkę, inni mają już dość małżeństwa. Na podstawie książki scenarzystów „Seksu w wielkim mieście”.

155 min USA/Niem./Hol. 2009 reż. K. Kwapis, wyk. B. Affleck, J. Aniston, D. Barrymore



NA FAKTACH

Bracia ze stali

CZ Ale kino+, 20.10

Fritz Von Erich trenuje swoich synów na mistrzów wrestlingu. Za kulisami sportowej rywalizacji rozgrywają się liczne dramaty. Opowieść o słynnej rodzinie zapaśników.

155 min USA/Wlk. Bryt. 2023 reż. S. Durkin, wyk. H. McCallany, M. Tierney, Z. Efron

SENSACJA I THRILLER



Zabójczy numer

PO TV 4, 22.40

Rewia hollywoodzkich gwiazd w pełnym zwrocie akcji, dynamicznym kinie sensacyjnym. Slevin Kelevra w ciągu jednej doby traci pracę, dom i przyłapuje swoją dziewczynę na zdradzie. Potem pada ofiarą napadu rabunkowego.

135 min USA 2006 reż. P. McGuigan, wyk. J. Hartnett, L. Liu, B. Willis, M. Freeman

AKCJA I PRZYGODA



Mroczny rycerz

PO TVN 7, 21.00

W Gotham City pojawia się nieobliczalny Joker. Grozi, że jeśli Batman nie ujawni swojej tożsamości, każdego dnia będą ginęli niewinni ludzie. Christian Bale kontra pośmiertnie nagrodzony Oscarem Heath Ledger.

185 min USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. C. Nolan, wyk. C. Bale, H. Ledger, A. Eckhart, M. Caine

HORROR I SF



Pięta fala

PO Polsat Film, 18.45

Kosmici atakują Ziemię. Nastoletnia Cassie z ojcem i bratem trafia do obozu dla ocalałych. Żołnierze zabierają dzieci, by w specjalnym ośrodku przygotować je do walki z najeżdżąc.

Ekranizacja powieści Ricka Yanceya. **135 min** USA 2016 reż. J. Blakeson, wyk. C. G. Moretz, Z. Arthur, M. Siff, A. Roe, M. Zuk

KLASYKA



Szpieg, który mnie kochał

PO TVP Kultura, 20.00

Dziesiąta odsłona losów agenta Jamesa Bondy otrzymała trzy nominacje do Oscara. Tym razem brytyjski as wywiadu, w którego wcielił się Roger Moore, wspólnie z agentką KGB próbuje zapobiec III wojnie światowej.

135 min Wielka Brytania 1977 reż. L. Gilbert, wyk. R. Moore, C. Jürgens, B. Bach, R. Kiel



Król zabójców

WT TV Puls, 20.00

Płatny morderca Marcus ma zlikwidować króla zabójców Drakosa. W Tokio dołącza do kilerów z różnych krajów. Okazuje się, że wpadli w pułapkę. Wszyscy muszą wziąć udział w brutalnym turnieju.

120 min USA/Kan. 2023 reż. K. Grevieux, wyk. A. Moussi, F. Grillo, S. Kook, R. Tarran



Wakacyjni przyjaciele 2

WT Polsat Film, 21.00

Dalsze losy dwóch zaprzyjaźnionych par. Marcus udaje się z żoną Emili i parą przyjaciół, Ronem i Kyla, do karaibskiego kurortu. Sytuację komplikuje były skazaniec. Wyjazd zmienia się w katastrofę.

140 min USA 2023 reż. C. Tarver, wyk. J. Cena, S. Buscemi, L. R. Howery, M. Hagner



Resident Evil

WT FX, 22.55

Komandosi zostają wysłani do podziemnego laboratorium, w którym korporacja prowadzi tajne eksperymenty. Czekają ich starcie z hordami zombi i mutantami. Pierwsza odsłona serii wzorowanej na grze komputerowej.

125 min Niemcy/USA/Francja 2002 reż. P. W. Anderson, wyk. M. Jovovich, M. Rodriguez



Sędzia Dredd

WT Kino TV, 20.00

Rok 2139, Megamiasto Jeden. Skazany na śmierć Dredd rozpoczyna walkę z systemem, któremu dotąd wiernie służył. Adaptacja popularnego brytyjskiego komiksu „2000 AD” z Sylwestrem Stallone'em w roli głównej.

120 min USA 1995 reż. D. Cannon, wyk. S. Stallone, A. Assante, C. Adamson, D. Lane



Nieobliczalny

SR TVP 1, 21.20

Incydent na drodze wywołuje furję u kierowcy, którego gra Russell Crowe. Zmienia on w piekło życie kobiety, która mu się narażała. Thriller budzący skojarzenia z kultowym „Upadkiem” Joela Schumachera.

105 min USA/Wlk. Bryt. 2020 reż. D. Borte, wyk. R. Crowe, C. Pistorius, G. Bateman



Siedmiu wspaniałych

SR Super Polsat, 21.05

Grupa najemników broni mieszkańców pogranicza przed zakusami bandytów. Remake westernu Johna Sturgesa z 1960 roku, który z kolei został zainspirowany „Siedmioma samurajami” Akiry Kurosawy.

165 min USA/Australia 2016 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, C. Pratt, E. Hawke



Łńnienie

SR Warner TV, 22.00

Pisarz Jack Torrance zostaje stróżem w opustoszałym hotelu. Mieszka tam z żoną i synkiem. Narasta w nim agresja. Tymczasem jego syn ma przerażające wizje. Mistrzowska adaptacja powieści Stephena Kinga.

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



Wesele

SR TVP 1, 23.05

Początek XX wieku. Poeta żeni się z gospodarską córką. Na wiejskie wesele zjeżdża się krakowska elita artystyczna. Zabawa przeobraża się w wizyjno-symboliczne widowisko. Ekranizacja dramatu Stanisława Wyspiańskiego.

115 min Polska 1972 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, E. Ziętek, A. Łapicki, W. Pszoniak



Gunman: Odkupienie

CZ Ale kino+, 22.45

Dzieło twórcy „13. dzielnicy” z Seanem Pennem w roli głównej. Najemnik porzuca krwawy fach. Staje się celem płatnych zabójców. Ścigają go oni m.in. w Londynie i Barcelonie.

130 min USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2015 reż. P. Morel, wyk. S. Penn, J. Trinca, J. Bardem



Last Vegas

CZ TV Puls, 22.05

Weterani kina na jednym planie, czyli „Kac Vegas” na emeryturze. Billy postanawia się ożenić. Paddy wraz z dwoma kumplami chce urządzić mu wieczór kawalerski w stolicy hazardu.

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



Super 8

CZ TVN Fabuła, 20.00

Nastolatki są świadkami katastrofy kolejowej. Wkrótce w okolicy dochodzi do zaginięć mieszkańców i zwierząt. Za kamerą stanął współscenarzysta „Armageddonu”.

150 min USA 2011 reż. J. Abrams, wyk. J. Courtney, J. Tuck, J. M. Miller, R. Lee



Popioły

CZ TVP Kultura, 20.10

Młody szlachcic Rafał Olbromski wstępuje do armii Napoleona. Zrzuca mundur, by zająć się odbudową rodzinnej posiadłości. Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego.

115 min Pol. 1965 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, B. Kier, B. Tyszkiewicz

Aż trzy z pięciu poprzednich meczów Wisły Płock z Industrią Kielce kończyły się serią rzutów karnych.

Szymon Sičko grał ostatnio z kontuzją palca.

Mikołaj Czapliński (Wybrzeże Gdańsk) to najsukuteczniejszy gracz w tym sezonie Superligi.

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • PUCHAR POLSKI

Bitwa tytanów

❖ WISŁA PŁOCK – INDUSTRIA KIELCE **SO 18.04 godz. 15.30**
POLSAT SPORT 2

Rywalizacja piłkarzy ręcznych na krajowym podwórku od ponad dwóch dekad sprowadza się do odpowiedzi na pytanie: Wisła Płock czy Industria Kielce. W czterech poprzednich sezonach kluby te uczestniczyły w decydującej batalii o Puchar Polski. W tym roku los chciał, by skonfrontowały się już w półfinale.

Pazerni giganci

W XXI wieku drużyny Nafciarzy i Żółto-Biało-Niebieskich zdominowały te rozgrywki. Tylko dwa razy trofeum nie trafiło do jednej z nich. W 2002 roku zdobyła je Warszawianka, a osiemnaście lat później rozgrywki nie zostały zakończone z powodu pandemii COVID-19. Od 2001 roku klub z woje-

wództwa świętokrzyskiego zdobył szesnaście krajowych pucharów, a ten z Mazowsza – siedem. Rok temu trofeum trafiło do Industarii. W decydującym boju podopieczni Tałanta Dujszebajewa pokonali Wisłę 27:24. Przerwali w ten sposób jej trwającą od 2022 roku serię zwycięstw w tych rozgrywkach.

Nadchodzą zmiany

Tamten mecz, jak i dwa poprzednie finały Pucharu Polski, odbył się w Kaliszu. To miasto będzie areną turnieju finałowego także w bieżącym sezonie. Już jednak od 2027 roku najlepsze drużyny ugości gdańska Ergo Arena. Nadchodząca impreza będzie nie tylko pożegnaniem z Kaliszem jako gospodarzem decydującej rozgryw-

ki, ale też z formułą final four. W kolejnym sezonie format ten ustąpi miejsca jednemu decydującemu spotkaniu. Według władz Związku Piłki Ręcznej w Polsce zmiana ma nadać finałowi pucharu unikatowego charakteru.

Z kim o trofeum?

Zbliżający się wielkimi krokami turniej dla kilku zawodników będzie jedną z ostatnich okazji do wywalczenia trofeum w obecnym klubie. Do tego grona należą bracia Alex i Daniel Dujszebajew, którzy po sezonie opuszczą Industię i zasilą szeregi ekip z niemieckiej Bundesligi. Z Wisły natomiast odejdą Kirył Samoila i Marcel Sroczyk. Z kolei dla Melvyna Richardsona kaliska impreza będzie drugą szansą na

jego premierowy sukces w barwach Nafciarzy. Pierwszej – w sierpniowym Superpucharze – nie wykorzystał. Francuzowi i jego kolegom na przeszkodzie stanęła nie kto inny jak Industria. Zespół z Płocka uległ wówczas Kielczanom w serii rzutów karnych – w regulaminowym czasie gry był remis 26:26. W taki sposób zakończyło się też poprzednie spotkanie potentatów polskiego szczyptorniaka – 1 marca w Superlidze. Tym razem górą byli Nafciarze. Jeśli 18 kwietnia znów znajdą sposób na odwiecznych rywali, w kluczowej batalii o krajowy puchar staną naprzeciw MKS-u Kalisz lub dobrze spisującego się w trwającym sezonie Wybrzeża Gdańsk (ND godz. 15 Polsat Sport 2). TJ

Nieoczywisty finał

⊕ ATLÉTICO MADRYT – REAL SOCIEDAD **SO 18.04 godz. 20.55 ELEVEN SPORTS 2**

Rozgrywki o Puchar Króla jawią się jako te, w których najłatwiej o rozbić duopolu Realu Madryt i FC Barcelony na krajowym podwórku. W ubiegłym roku El Clásico rozstrzygnęło o losie tego trofeum dopiero po raz ósmy w historii. W edycji 2025/26 Królewscy zostali wyeliminowani z rywalizacji już w 1/8 finału przez drugoligowe

Albacete. Broniąca trofeum Blaugrana odpawiła z kwitkiem pogromców Los Blancos, lecz w kolejnej rundzie została zatrzymana przez Atlético. Na Estadio de La Cartuja w Sewilli Rojiblancos powalczą o schedę po Blaugranie z Realem Sociedad. W drodze do finału Biało-Niebiescy zostawili w pokonanym polu m.in. Athletic, Alavés i Osasunę. Na zwycięstwo nad podopiecznymi Diega Simeone czekają od 2022 roku. **TJ**



Iga Świątek chce znów dominować na męszczce.

TENIS
• TURNIEJ WTA W MADRYCIE

Reaktywacja królowej?

⊕ MECZ 1. RUNDY **WT 21.04 godz. 11.00 C+ SPORT 2**

Poszukiwania nowego trenera dla Igi Świątek nie trwały długo. Został nim Francisco Roig, były członek sztabu Rafaela Nadala. Polka szybko skorzystała z kontaktów 58-letniego szkoleniowca. Do serii turniejów na swojej ukojonej męszczce przygotowywała się bowiem w akademii legendarnego tenisisty na Majorce. Koleżanki Świątek po fachu nie ukrywają, że obawiają się skutków współpracy Polki z Hiszpankami. – *To powinno być nielegalne* – żartobliwie skomentowała całą sytuację Jessica Pegula. Świątek może spotkać się z Amerykanką już w turnieju w Madrycie. To obok zawodów w Rzymie najważniejszy test przed French Open. Iga już raz zdała go na szóstkę – w 2024 r. Gdyby to powtórzyła, wystąpiaby

rywalkom jasny komunikat: Uważajcie, wróciłam do formy! Oprócz Świątek w Madrycie wystąpią też inne Polki – Magdalena Fręch i Magda Linette. Tytułu będzie bronić Aryna Sabalenka. W tym samym czasie w stolicy Hiszpanii zagrają również panowie (relacje w Polsacie Sport 1 i 2), a wśród nich Hubert Hurkacz, który na początku kwietnia przerwał trwającą od Australian Open serię porażek. **TJ**



Magdalena Fręch na początku kwietnia zagrała w finale debla w turnieju w Charlestonie.

7 marca w La Lidze Ademola Lookman i jego koledzy pokonali Lukę Sućicia i spółkę 3:2.



Antoine Griezmann po sezonie odejście z Atlético do Orlando City.

KOLARSTWO
• WYŚCIG AMSTEL GOLD RACE

Wiosenne wyzwanie

⊕ ZAWODY W HOLANDII
ND 19.04 godz. 14.55 EUROSPORT 1

W światowym tourze nadchodzi czas Tryptyku Ardeńskiego. W drugiej połowie kwietnia, w ciągu zaledwie ośmiu dni, kolarze staną do rywalizacji w trzech prestiżowych klasykach: Amstel Gold Race, Wałońskiej Strzale (SR 22.04 godz. 14.30 Eurosport 2) i Liège-Bastogne-Liège (ND 26.04 godz.

13.30 Eurosport 2). Na starcie pierwszego z nich, czyli jubileuszowej, sześćdziesiątej edycji tzw. Piwnego Wyścigu, nie zabraknie broniącego tytułu Mattiasa Skjelmose. W holenderskiej części Limburgii Duńczyk, podobnie jak przed rokiem, postara się utrzymać nosa faworyzowanym Remco Evenepoelowi, Michaelowi Matthewsowi i mistrzowi z 2024 roku – Thomasowi Pidcockowi. **TJ**

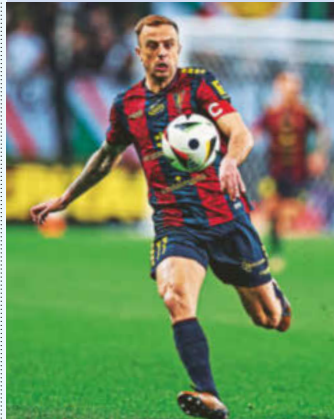


Mattias Skjelmose od 2023 roku jeździ w barwach zespołu Lidl – Trek.

PIŁKA NOŻNA

PT  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: GKS Katowice – Motor
PT 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
18.25 Mecz: Holstein Kiel – FC Kaiserslautern
PT  Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: US Sassuolo Calcio – Como 1907
PT  Liga niemiecka Eleven Sports 2
20.20 Mecz: FC St. Pauli – 1. FC Köln
PT  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Legia – Zagłębie Lubin
PT  Betclit 1. Liga TVP Sport
20.25 Mecz: Stal Rzeszów – Polonia Warszawa
PT Liga francuska Eleven Sports 3
20.35 Mecz: RC Lens – Toulouse FC
PT  Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Inter – Cagliari Calcio
SO  2. liga niemiecka Eleven Sports 2
12.55 Mecz: 1. FC Magdeburg – Fortuna Düsseldorf
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55 Mecz: Dynamo Drezno – VfL Bochum
SO  Betclit 1. Liga TVP Sport
12.55 Mecz: Śląsk – Znicz Pruszków
SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25 Mecz: Brentford – Fulham
SO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Radomiak – Widzew
SO  Liga włoska Eleven Sports 4
14.55 Mecz: Udinese – Parma
SO  Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: 1. FC Union Berlin – VfL Wolfsburg
SO Liga niemiecka Eleven Sports 1
15.20 Mecz: TSG 1899 Hoffenheim – Borussia Dortmund
SO Liga angielska CANAL+ Extra 2
15.55 Mecz: Leeds United – Wolverhampton Wanderers FC
SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55 Mecz: Newcastle United FC – AFC Bournemouth
SO Liga francuska Eleven Sports 4
16.55 Mecz: FC Lorient – Olympique Marsylia
SO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Górnik – Korona
SO Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: SSC Napoli – SS Lazio
SO Liga niemiecka Eleven Sports 2
18.20 Mecz: Eintracht Frankfurt – RB Lipsk

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Tottenham Hotspur – Brighton & Hove Albion
SO Liga francuska Eleven Sports 3
18.55 Mecz: Angers SCO – Le Havre AC
SO  Betclit 1. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Wieczysta – Odra
SO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Pogoń – Lech Poznań



SO  2. liga niemiecka Eleven Sports 4
20.25 Mecz: Hannover 96 – SC Paderborn 07
SO  Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: AS Roma – Atalanta
SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Chelsea FC – Manchester United FC
SO Puchar Hiszpanii Eleven Sports 2
20.55 Mecz finałowy: Atletico Madryt – Real Sociedad
SO  Liga francuska Eleven Sports 3
21.00 Mecz: Lille OSC – OGC Nice
ND  Betclit 2. Liga TVP Sport
11.55 Mecz: Śląsk II Wrocław – Unia Skierniewice
ND  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Wisła Płock
ND Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecz: US Cremonese – Torino FC
ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
13.25 Mecz: FC Schalke 04 – Preußen Münster
ND  Betclit 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport
14.25 Mecz: Ruch – Wisła Kraków
ND  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Raków – Cracovia
ND Liga francuska Eleven Sports 3
14.55 Mecz: Monaco – AJ Auxerre

ND  Liga angielska CANAL+ Extra 3
14.55 Mecz: Aston Villa FC – Sunderland AFC
ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
14.55 Mecz: Everton – Liverpool
ND Liga włoska Eleven Sports 1
14.55 Mecz: Hellas – AC Milan
ND Liga angielska CANAL+ Extra 5
14.55 Mecz: Nottingham Forest – Burnley FC
ND Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: SC Freiburg – 1. FC Heidenheim
ND  Liga francuska Eleven Sports 4
17.10 Mecz: RC Strasbourg – Stade Rennais FC
ND Liga niemiecka Eleven Sports 1
17.20 Mecz: FC Bayern Monachium – VfB Stuttgart
ND  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Arka – Jagiellonia
ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.25 Mecz: Manchester City FC – Arsenal FC
ND Liga włoska Eleven Sports 2
17.55 Mecz: Pisa SC – Genoa CFC
ND Liga portugalska Eleven Sports 3
18.55 Mecz: Sporting CP – SL Benfica
ND  Betclit 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Warta Poznań – Podbeskidzie Bielsko-Biała
ND  Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Juventus – Bologna
ND Liga francuska Eleven Sports 4
20.40 Mecz: Paris Saint-Germain – Olympique Lyon
ND  Liga portugalska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Porto – CD Tondela
ND Liga portugalska Eleven Sports 3
21.25 Mecz: SC Braga – Famalicão
PO  Betclit 1. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Miedź Legnica – Górnik Łęczna
PO  PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Lechia – Piast Gliwice
PO Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: US Lecce – ACF Fiorentina
PO  Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Crystal Palace FC – West Ham United FC
WT Liga hiszpańska Eleven Sports 1
18.55 Mecz: RCD Mallorca – Valencia CF

WT  Puchar Włoch Polsat Sport 2
20.55 Rewanżowy mecz półfinałowy: Inter – Como 1907
WT Liga hiszpańska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Girona FC – Real Betis Balompie
SR Liga grecka Sportklub
15.00 Mecz: MGS Panserraikos – PAE Atromitos
SR Liga francuska Eleven Sports 1
18.55 Mecz: Paris Saint-Germain – FC Nantes
SR  Liga grecka Sportklub
19.00 Mecz: Asteras Tripolis – Panetolikos GFS
SR Liga hiszpańska Eleven Sports 3
19.55 Mecz: Real Sociedad – Getafe CF
SR Puchar Niemiec Eleven Sports 2
20.40 Mecz półfinałowy: Bayer 04 Leverkusen – FC Bayern Monachium
SR  Puchar Włoch Polsat Sport 2
20.55 Rewanżowy mecz półfinałowy: Atalanta – SS Lazio
SR  Liga hiszpańska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Barcelona – Celta Vigo



SR  Puchar Portugalii TVP Sport
21.40 Rewanżowy mecz półfinałowy: Porto – Sporting CP
CZ Liga hiszpańska Eleven Sports 2
19.55 Mecz: Rayo Vallecano – RCD Espanyol
CZ  Betclit 1. Liga TVP Sport
19.55 Mecz: Wieczysta Kraków – Polonia Bytom
CZ Puchar Niemiec Eleven Sports 1
20.40 Mecz półfinałowy: VfB Stuttgart – SC Freiburg

BOKS

- PT** PZB Suzuki Boxing Night 40 **TVP Sport**
- 17.10 Mecz: Polska – Kanada
- PT** BKFC 88 w Denver **CANAL+ Sport 5**
- 2.00 Waga junior ciężka: Chris Camozzi – Esteban Rodriguez

FUTSAL

- SO** FOGO Futsal Ekstraklasa **TVP Sport**
- 19.10 Mecz: Śląsk – Legia
- SR** FOGO Futsal Ekstraklasa **TVP Sport**
- 19.35 Mecz: Piast Gliwice – Texom Eurobus Przemyśl

KOLARSTWO

- PT** **P** Tour of Galicia **Eurosport 1**
- 13.30 4. etap
- PT** Wyścig Brabantse Pijl **Eurosport 1**
- 15.30 66. edycja
- SO** **P** Tour of Galicia **Eurosport 1**
- 15.30 5. etap
- ND** **P** Wyścig Amstel Gold Race **Eurosport 1**
- 14.55 60. edycja
- PO** **P** Tour of the Alps **Eurosport 2**
- 13.35 1. etap
- WT** **P** Tour of the Alps **Eurosport 2**
- 13.35 2. etap
- SR** **P** Tour of the Alps **Eurosport 2**
- 12.35 3. etap
- SR** **P** Wyścig Walońska Strzała **Eurosport 2**
- 14.30 90. edycja
- CZ** **P** Tour of the Alps **Eurosport 2**
- 13.35 4. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** **P** Euroliga **Polsat Sport 3**
- 20.10 Mecz: Panathinaikos – Efes
- PT** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.10 Mecz: Śląsk – Stal Ostrów
- SO** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**
- 17.25 Mecz: Zamek Książ – PGE Start Lublin
- SO** Liga hiszpańska **Sportklub**
- 19.30 Mecz: Joventut Badalona – Vitoria-Gasteiz
- ND** Liga hiszpańska **Sportklub**
- 12.00 Mecz: Hiopos Lleida – Barca
- ND** **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 1**
- 12.30 Mecz: Anwil – Zastal
- ND** Liga hiszpańska **Sportklub**
- 19.00 Mecz: Real Madryt – La Laguna Tenerife

- ND** NBA **TVP Sport**
- 21.30 Mecz fazy play-off

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

- SO** Eliminacje MŚ **TVP Sport**
- 15.55 Mecz: Irlandia – Polska



PIŁKA RĘCZNA KOBIEC

- SR** **ORLEN Superliga Kobiet** **Polsat Sport 3**
- 20.30 Mecz: Enea MKS Gniezno – Krasoń MKS Piotrcovia

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

- SO** **Puchar Polski** **Polsat Sport 2**
- 15.30 Mecz półfinałowy: ORLEN Wisła Płock – Industria Kielce
- SO** **Puchar Polski** **Polsat Sport 2**
- 17.50 Mecz półfinałowy: NETLAND MKS Kalisz – PGE Wybrzeże Gdańsk
- ND** **Puchar Polski** **Polsat Sport 2**
- 15.00 Mecz finałowy

PŁYWANIE

- WT** **P** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 **TVP Sport**
- 17.25 1. dzień
- SR** **P** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 **TVP Sport**
- 17.25 2. dzień
- CZ** **P** Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 **TVP Sport**
- 17.25 3. dzień

SIATKÓWKA KOBIEC

- SO** **TAURON Liga** **Polsat Sport 1**
- 12.30 Mecz o 3. miejsce fazy play-off
- SO** **TAURON Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Mecz finałowy fazy play-off
- ND** Liga włoska **Polsat Sport 2**
- 17.55 Mecz finałowy fazy play-off: Imoco Conegliano – Numia Vero Volley Mediolan
- WT** **TAURON Liga** **Polsat Sport 1**
- 17.30 Mecz o 3. miejsce fazy play-off
- SR** **TAURON Liga** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Mecz finałowy fazy play-off

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- SO** **PlusLiga** **Polsat Sport 1**
- 14.45 Mecz półfinałowy fazy play-off
- ND** **PlusLiga** **Polsat Sport 1**
- 14.45 Mecz o 5. miejsce fazy play-off
- ND** **PLS 1. liga** **Polsat Sport 1**
- 17.30 Mecz półfinałowy fazy play-off
- ND** **PLS 1. liga** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Mecz półfinałowy fazy play-off
- WT** **PlusLiga** **Polsat Sport 1**
- 20.00 Mecz półfinałowy fazy play-off
- SR** **PlusLiga** **Polsat Sport 1**
- 17.30 Mecz półfinałowy fazy play-off

SNOOKER

- SO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 1. dzień
- SO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 17.15 1. dzień
- SO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 1. dzień
- ND** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 2. dzień
- ND** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 17.15 2. dzień
- ND** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 2. dzień
- PO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 3. dzień
- PO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 15.15 3. dzień
- PO** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 3. dzień
- WT** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 4. dzień
- WT** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 15.15 4. dzień
- WT** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 4. dzień
- SR** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 11.00 5. dzień
- SR** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 15.15 5. dzień
- SR** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 5. dzień
- CZ** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 14.00 6. dzień
- CZ** MŚ w Sheffield **Eurosport 1**
- 19.30 6. dzień

TENIS

- PT** Turniej ATP w Barcelonie **Polsat Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy
- PT** Turniej ATP w Monachium **Polsat Sport 1**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy
- PT** Turniej WTA w Stuttgarcie **CANAL+ Sport 2**
- 12.30 Mecz ćwierćfinałowy

- SO** Turniej ATP w Barcelonie **Polsat Sport 3**
- 13.30 Mecz półfinałowy
- SO** Turniej WTA w Stuttgarcie **CANAL+ Sport 2**
- 14.00 Mecz półfinałowy
- ND** Turniej WTA w Stuttgarcie **CANAL+ Sport 2**
- 13.00 Mecz finałowy
- ND** Turniej ATP w Barcelonie **Polsat Sport 3**
- 16.00 Mecz finałowy
- WT** Turniej WTA w Madrycie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 1. rundy
- SR** Turniej ATP w Madrycie **Polsat Sport 1**
- 11.00 Mecz 1. rundy
- SR** Turniej WTA w Madrycie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 1. rundy
- CZ** Turniej ATP w Madrycie **Polsat Sport 1**
- 11.00 Mecz 1. rundy
- CZ** Turniej WTA w Madrycie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecze 1. i 2. rundy

ŻUŻEL

- PT** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5**
- 17.30 Mecz: Włókniarz – Motor



- PT** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
- 20.00 Mecz: Stal Gorzów – Sparta
- ND** **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
- 12.30 Mecz: Orzeł Łódź – ROW
- ND** **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
- 15.00 Mecz: Polonia Bydgoszcz – Hunters PSŻ Poznań
- ND** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
- 16.45 Mecz: PRES Grupa Deweloperska Toruń – FOGO Unia Leszno
- ND** **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
- 19.15 Mecz: Falubaz Zielona Góra – GKM Grudziądz



W „Zaraz wracam” jako Renata Sikora, kierowniczką Urzędu Stanu Cywilnego.



Z mężem Wojciechem Domańskim pójdzie nawet na koniec świata. Razem wychowują dwóch synków: Aleksandra i Henryka.

ZARAZ WRACAM • KATARZYNA ZIELIŃSKA

Często biorę sprawy w swoje ręce

Miała chwile zwątpienia i zastanawiała się, czy chce dalej być aktorką. Ale to już za nią. Dziś z radością idzie na plan serialu „Zaraz wracam” i ma ochotę na kolejne wyzwania.

☉ ZARAZ WRACAM PT 17.04 godz. 18.20 TVP 1

Ostatnio rzadziej można było Panią spotkać na branżowych galach.

To prawda, zrobiłam sobie przerwę w zawodowym życiu. Potrzebowałam czasu, żeby przemyśleć pewne sprawy – co chcę dalej robić, a czego już nie, w którym kierunku iść.

I do jakich wniosków Pani doszła?

Warto wierzyć w marzenia, nawet jeśli wydają się niemożliwe do zrealizowania. Od zawsze chciałam spróbować sił jako producentka teatralna, bo kocham teatr całym sercem. Znalazłam w sobie tyle odwagi i wyprodukowałam wspaniały spektakl „Aniołki Mussoliniego”. Widzowie przyjęli go z entuzjazmem, całkiem niedawno trafił do repertuaru Teatru Roma.

To wspinałać uczucie móc spełnić swoje marzenia.

Kiedy to zrobiłam, wróciłam do aktorstwa z pełnym

impetem. Teraz znów mam ochotę na nowe serialowe i filmowe role. Obecnie gram w serialu TVP 1 „Zaraz wracam”, gdzie wcielam się w Renatę – kierowniczkę Urzędu Stanu Cywilnego, samotnie wychowującą syna. Moja bohaterka nie tylko zmagając się ze sprawami urzędowymi, ale próbuje też poukładać swoje życie prywatne, co prowadzi do wielu emocjonujących i nie zawsze łatwych dla niej sytuacji. Mojego serialowego syna gra Karol Rot, niezwykle zdolny młody aktor. Myślę, że przede mną rok ciekawych wyzwań, jestem gotowa na to, co przyniesie los.

Na Instagramie założyła Pani drugie konto: plants with me. Skąd decyzja?

Założyłam je po to, żeby pokazywać już nie świat zawodowy, ale ten drugi – zielony świat: rośliny, motyle, kwiaty. To przynosi mi spokój, wycisza, odciąża głowę. Czasem piszę tam

też o tym, co czytam, w jaką podróż się wybrałam. To takie kompendium wiedzy o mnie i moich pasjach.

Na swój zawodowy profil wrzuca Pani komediowe dialogi z mężem. Czy musiała Pani długo do tego przekonywać?

Szczerze powiedziawszy, my się nie umawialiśmy i nie mamy scenariusza. Często biorę sprawy w swoje ręce i działam z zaskoczenia, na przykład przy porannej kawie. Mąż nie ma wtedy zbyt dużo czasu, żeby to przemyśleć, czy się zgadza, czy nie, ani się zestresować (śmiech).

Jesteście razem ponad 13 lat. Jaką macie receptę na udany związek?

Nie wiem, czy mamy jakąś receptę. Myślę, że trzeba bardzo wierzyć w drugiego człowieka, szanować jego przestrzeń, wspierać się wzajemnie, słuchać i nie oczekiwać, że będzie tak, jak sobie wymyślimy. Poza

miłością ważne jest też, żeby się po prostu lubić i przyjaźnić, wtedy miłość jest mocniejsza.

Mąż pochodzi z zupełnie innego środowiska zawodowego niż Pani. To pomaga czy przeszkadza?

Jak jesteśmy z dwóch innych zawodowych światów, to jesteśmy bardziej ciekawi tego, co się u nas dzieje. My codziennie bardzo dużo rozmawiamy. Od 13 lat większość wieczorów jesteśmy razem, jemy kolację, gadamy. Lubimy nasz stół w kuchni, który jest centrum naszego życia. Takie wzorce wynieśliśmy z naszych rodzin, gdzie zasiadanie do wspólnego stołu było bardzo ważne. Staram się też tego uczyć naszych dwóch synków i myślę, że jesteśmy na dobrej drodze. Jak to mówię w jednym ze spektakli: „Jestem po kilku udanych sezonach z widokiem na następne”.

ROZMAWIAŁA ALEKSANDRA JAROSZ

Dumny Brosnan z Parisem
(z lewej) i Dylanem.



Jako szeryf Dove
w „Tajemnicy
Trójcy”.

TAJEMNICA TRÓJCY • PIERCE BROSNAN

Jaki ojciec, tacy synowie

➔ **TAJEMNICA TRÓJCY**
PT 17.04 godz. 20.00
FILMBOX PREMIUM

W 2024 r. Pierce Brosnan zagrał w westernie „Tajemnica Trójcy”. Wcielił się w uczciwego szeryfa próbującego utrzymać spokój w miasteczku Trinity. Na planie odwiedzili go dwaj najmłodszy synowie: Dylan i Paris. Tak im się podobało, że reżyser, Richard Grey, postanowił dać im epizodyczne

role. Dla obu była to nowość, ponieważ nie zdecydowali się pójść w ślady ojca. 28-letni dziś Dylan jest modelem i producentem, zaś o 4 lata młodszy Paris poświęcił się malarstwu, choć podobnie jak brat, występuje w kampaniach reklamowych. Brosnan senior przyznał, że praca z synami sprawiła mu ogromną radość i chętnie wystąpiłby z nimi jeszcze raz.

EGP

**Finał
sezonu**



Rudnik i Gajewski
odkrywają prawdę
na temat mrocznej
sprawy sprzed lat.

GLINA. NOWY ROZDZIAŁ

Po nitce do kłębka

➔ **GLINA. NOWY ROZDZIAŁ**
PT 17.04 godz. 20.30 TVP 1

Banaś (Maciej Stuhr) i Józwiak (Jacek Braciak) są zaskoczeni na wieść, że nadkomisarz Andrzej Gajewski (Jerzy Radziwiłowicz) nieoficjalnie wrócił do pracy. Okazuje się, że pomaga Tamarze (Nela Maciejewska) w śledztwie w sprawie śmierci Edyty Rosolak, siostry zaginionej przed

laty Matyldy. Wkrótce w lesie zostają znalezione szczątki dziewczynki. Miejsce bada ekipa pod okiem Olgi Seifert (Agnieszka Pilaszewska) i Gajewskiego. Tymczasem Rudnik znów zauważa śledzący ich srebrny samochód i dostaje wiadomość, która prowadzi ją do pewnego biskupa. A Banaś i Józwiak odkrywają tajemnicę Patrycji Parradesco.

JP REKLAMA

NAJNOWSZE TRENDY: KOLAGEN

Więcej niż lifting twarzy



Model Image

Skandynawski preparat **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletkę dziennie.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry.

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



Model Image

IRYTOWAŁY MNIE ZMARSZCZKI MIMICZNE

Lone, 58 lat.

„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę.

Stosuję **Skin Care** od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**.” - mówi Lone

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii „Preparaty z kolagenem”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 60 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3149241 – ułatwi
zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1

- 5.05 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.25 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.45 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38 (838)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Agape blisko Ciebie** – mag. religijny, Polska 2023-2025
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2 (111)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.45 Ranczo (6)** – serial komediowy, Polska 2006
- 9.50 Komisarz Alex 2 (15)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 10.45 Ojciec Mateusz 9 (120)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 11.30 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Królestwo mokradel (4-ost.)** – serial dokumentalny, Francja 2025 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (271)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (892)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4697)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (112)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (849)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Królestwo mokradel (4-ost.)

W jednym z najgorętszych regionów Europy leży niezwykła oaza – Park Narodowy Doñana. Położony 70 kilometrów od Sewilli, między El Rocio a Atlantykem, u ujścia Gwadalkiwiru, obejmuje ponad 100 tysięcy hektarów bagien i lagun. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Głina. Nowy rozdział (6-ost.)

Tamara (Nela Maciejewska, zdj.) odkrywa, że Edyta Rosolak dzwoniła do mężczyzny, który zmarł kilka miesięcy temu. Artur osiąga przełom, ustalając, że Patricia Parvulesco to fikcyjna tożsamość. Siostra Roberta rozpoznaje na zdjęciach dawną klientkę, Jolanę, która porzuciła pracę i wyjechała z kraju. **60 min**

20.10 Sport, Pogoda

- 20.30 Głina. Nowy rozdział (6-ost.)** – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.30 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.35 Londyński bulwar** – film kryminalny, USA/ Wielka Brytania 2010, reż. William Monahan, wyk. Keira Knightley, Colin Farrell, Ray Winstone, David Thewlis (patrz obok)
- 0.25 Wojna zastępcza (7)** – Autobus – serial szpiegowski, Polska 2025
- 1.25 Panny z Wilka** – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1979, reż. Andrzej Wajda
- 3.30 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 4.50 Zakończenie**



22.35 KRYMINALNY

Londyński bulwar

Mitchell (Colin Farrell, zdj.) wychodzi z więzienia. Chce odciąć się od przestępczego świata. Zaczyna pracę w reżyderii aktorki (Keira Knightley). Dawni koledzy nie dają mu o sobie zapomnieć. **110 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe (853)**: Gdy los cię opuści – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość (1737)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Anna Dymna – spotkamy się**: Dominika Kruczkowska – talk-show
- 6.50 Barwy szczęścia (3360)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Operacja zdrowie (77)** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.10 Kolekcja**: Wojciech Fangor – cykl felietonów, Polska 2025
- 12.20 WTEM**: Krystyna Dąbrowska „Wymiana okien” – felieton, Polska 2025
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (72)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (882)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Lisicki trafia do seniorki z perforacją jelita, która opiekuje się wnukiem. W drodze do szpitala jej stan się pogarsza. Banach pomaga panu młodemu z urazem ręki. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (372)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (73)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Yonca wyznaje, że jest w ciąży, czym wywołuje poruszenie. Nusret podejmuje decyzję o ślubie, chcąc wziąć odpowiedzialność za sytuację. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3360)** – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (372)

Abel zdobywa się na przeprosiny wobec Jany (Ana Garcés, zdj.), próbując wyjaśnić swoje wcześniejsze zachowanie. W uzdrowisku Cavendish aranżuje spotkanie z Pelayem. Naciska, by jak najszybciej dostarczył broń, co stawia go w trudnej sytuacji. **55 min**



20.45 ROZRYWKKA

Kocham Cię, Polsko! (6)

W szóstym odcinku do rywalizacji staje drużyna Michała Koterskiego (zdj.) w składzie: Alibeta Lenska, Agnieszka Dziekan i Marta Chodorowska. Ich przeciwnikami będzie ekipa Filipa Gurlacza (zdj.), w której znajdują się: Rafał Cieszyński, Błażej Stencel oraz Piotr Ligienza. Wystąpi też Andrzej Krzywy. **95 min**

20.05 Barwy szczęścia (3361)

- serial obyczajowy, Polska 2026
- Zaostrza się spór pomiędzy Marcinem a Renatą, która zaprzecza, że ma problem z uzależnieniem od leków. **40 min**
- 20.45 Kocham Cię, Polsko! (6)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 23.20 To jest grane (87)** – program muzyczny, Polska 2026
- 23.50 Skarbiec** – dramat krym., USA 2016, reż. Alex Brewer, wyk. Nicolas Cage, Elijah Wood (patrz obok)
- 1.35 Uziemieni** – komedia, Francja/Belgia 2013, reż. Alexandre Coffre
- 3.20 Akacyjowa 38 (355, 356)** – telenowela, Hiszp. 2015
- 5.00 Zakończenie**



23.50 DRAM. KRYM.

Skarbiec

Jim (Nicolas Cage) i David (Elijah Wood, zdj.) są pracownikami policyjnego biura ewidencyjnego dowodów. Otrzymują informacje o skarbku mafii. Układają plan rabunku, by zapewnić sobie dostąpienie emerytury. **105 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze (721-723)** – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1549)**: Nie wybaczę – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Marcin wie, że spokojne życie u boku narzeczonej Alicji, z którą oczekuje dziecka. Dostaje anonimową wiadomość, że nie jest ojcem. Próbuje ustalić nadawcę, lecz bez skutku, a wątpliwości wobec partnerki narastają. W końcu decyduje o rozstaniu. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1146)** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Patrycja, żona Wojciecha oraz matka Wiołi, po urazie głowy zaczyna doświadczać niepokojących zmian zachowania. Tłumaczy je hormonami. Wdaje się też w relację z trenerem Markiem. Gdy odkrywa, że to partner jej córki, próbuje zakończyć ich związek. **30 min**
- 17.00 Gliniarze (1186)**: Prima sort – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Policjanci wyjaśniają sprawę zatrucia mieszkańców Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. Podejrzewają, że zażyli oni zanieczyszczoną narkotyki. Jeden z tropów prowadzi do wychowanka, którego nękało, więc mógł chcieć się zemścić. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4198)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Farma (195)** – reality show, Polska 2025
- Uczestnicy zmierzają się tym razem nie tylko z rywalami, lecz także z własnymi lekami. Gdy jeden będzie walczył w wodzie, inni przejmą stery w gospodarstwie. **65 min**
- 21.00 Must be the music (132)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.05 Bez skrupułów Toma Clancy'ego** – thriller, USA/Niemcy 2021, reż. Stefano Sollima, wyk. Michael B. Jordan, Jodie Turner-Smith, Jamie Bell, Guy Pearce (patrz obok)
- 1.20 Max Payne** – film sensacyjny, USA/Kanada 2008, reż. John Moore
- 3.40 Kabaretowa Ekstraklasa (88)** – program rozrywkowy, Polska 2017



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4198)

Julita jest przerażona, gdy budzi się po imprezie w cudzym łóżku. Tymczasem Radek (Karol Biskup, zdj.) wraca wcześniej z delegacji. Filip ze złością obserwuje relację Białego i Angeliki. Julka przypadkiem dowiaduje się, że jej ojciec żyje. Pragnie się z nim spotkać. **50 min**



21.00 ROZRYWKKA

Must be the music (132)

Natalia Szroeder, Miłoch (oboje na zdj.), Sebastian Karpiel-Bułecka i Dawid Kwiatkowski stają dziś w obliczu kolejnych trudnych decyzji. Czasami ich werdykt bywa jednoznaczny. Tak było na przykład w przypadku występu Tobiasza Fejda, którego wpraszył jurorów piosenką Labrintha. **125 min**



23.05 THRILLER

Bez skrupułów Toma Clancy'ego

Agenci FSB pozbawiają życia żonę komandosa Kelly'ego (Michael B. Jordan, zdj.). Mężczyzna pragnie sam dopaść zabójców. Zyskuje dwoje współników. Ich misja ujawnia spisek. **135 min**

TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1610) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.25 Kuchenne rewolucje (4, 9) – program rozrywkowy, Pol. Restauracja Ziołowa Chata znajduje się nad potokiem płynącym przez Brenne. Menu zawiera potrawy z ziołami hodowanymi przez właścicielkę. Mimo dobrej atmosfery w lokalu i świeżych dań klienci nie wykują tu często. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1730, 1731) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Zamężna Judyta, 45-letnia pracownica banku, podczas wieczornego wyjścia z przyjaciółką Anetą zaczyna flirtować z młodszym od siebie barmanem Erykiem. Wkrótce postanawia nawiązać z nim bliższy kontakt. 125 min 15.45 Młode gliny (45) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 16.50 Szpital św. Anny (109) – serial obyczajowy, Polska 2026 Podczas gry w siatkówkę młody sportowiec traci przytomność. Badając go dr Rogowski i Sylwek Bosacki. Dr Krawczyk rozpoczyna dyżur na oddziale ratunkowym od przyjęcia ciężarnej osiemnastolatki z raną kłutą brzucha. 65 min 17.55 Detektywi (303) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 W okolicy skłotu odkryto ciało młodej kobiety. Lekarz sądowy, znajomy Potacek, prosi detektywów o jej identyfikację. Śledczy próbują kontaktować się z mieszkańcami skłotu, lecz zostają przepędzeni. Oskar wpada na ciekawy trop. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Meg 2: Głębia FILM – film s.f., Chiny/USA 2023, reż. Ben Wheatley, wyk. Jason Statham, Sienna Guillory, Cliff Curtis, Skyler Samuels (patrz obok) 22.30 Eagle Eye – thriller, Niemcy/USA 2008, reż. D.J. Caruso, wyk. Shia LaBeouf, Michelle Monaghan, Rosario Dawson, Michael Chiklis (patrz obok) 0.50 Kuba Wojewódzki (7) – talk-show, Polska 2026 2.10 Szpital św. Anny (68, 69) – serial obyczajowy, Pol. 2025 3.50 Uwaga! – magazyn reporterów 4.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (21) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 4.50 Kto was tak urządził? – magazyn 5.15 Nauka jazdy 5 (30-ost.) – pr. rozrywk., Polska 2022	6.00 Nash Bridges (116, 117): Wspólnik; Zabójczy robot – serial sensacyjny, USA 2001 8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Rewolucja – część 1; Rewolucja – część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2014, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer 10.00 Triumf miłości (111, 112) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (56) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Estefania mówi Vivianie, że Marichuy jest w ciąży z Juanem Miguelem. Viviana odkrywa, że państwo Velarde są rodzicami dziewczynki. Anselmo spotyka się z żoną Patricia. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie 2 (81) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012 14.00 Przepis na zbrodnie (19): Moja gołąbeczka – serial kryminalny, Polska 2026 Do domu Marleny, samotnie wychowującej 13-letnią Iłę, przybywa zbiegły z więzienia morderca. Kobieta nakazuje córce się ukryć. Do baru Edka przychodzi Iwona, poszukująca pomocy domowej. 60 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (694) – serial obyczajowy, Polska 2023 16.00 Ranczo 10 (126, 127): Edukacyjne dylematy; Dominator – serial obyczajowy, Polska 2016 Solejukowa nie może znaleźć wspólnego języka z resztą grona pedagogicznego. Prezes Kozioł, który startuje w wyborach na prezydenta, otrzymuje niepokojącą propozycję od kontrkandydata. 120 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (984, 985) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kuba i jego żona marzą o przeprowadzce. By zdobyć pieniądze na wynajem mieszkania, przynoszą do lombardu kafe i panele. Beata oznajmia mężowi, że muszą udać się na oględziny apartamentu. 120 min 20.00 355 – film sensacyjny, USA/Chiny/Hongkong 2022, reż. Simon Kinberg, wyk. Jessica Chastain, Penélope Cruz, Lupita Nyong'o, Diane Kruger (patrz obok) Tytuł nawiązuje do kryptoniomu agentki, która działała jako szpieg podczas wojny o niepodległość USA. 140 min 22.20 Elita zabójców – film sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011, reż. Gary McKendry, wyk. Robert De Niro, Jason Statham, Yvonne Strahovski, Clive Owen (patrz obok) 0.30 Cena powrotu FILM – film sensacyjny, USA 2009, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Luce Rains, Jessica Williams, Liezl Carstens (patrz obok) 2.30 Zobacz to!	5.25 Ten moment (54) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (583-585) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1277, 1180, 1181) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (921-923) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 14.00 Detektywi (62) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (100) – serial obyczajowy, Polska 2026 Na kardiologię trafia mężczyzna z objawami zawału. Kaja rozpoczyna zabieg udrożenia tętnicy. W pewnym momencie dochodzi jednak do awarii prądu. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (596) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Samuel Makebe jest oskarżony o zaatakowanie żony. Zadał jej nożem kilkanaście ran. Poszkodowana i prokurator dopatrują się motywu w zarządności o partnerkę. 60 min 17.00 Zapisane w gwiazdach (24) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 18.00 Opowieści małżeńskie 2 (9) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Agata i Hubert są małżeństwem od dwóch lat. Mężczyzna krytykuje żonę za to, że utyla i nie dba o siebie. Partnerka jest coraz bardziej sfrustrowana. Tymczasem jej matka wraca z wakacji we Włoszech z dużo młodszym naręczonym. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1471) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Właścicielka butiku przyłapuje 20-letnią Julkę na kradzieży. Jest poruszona jej historią. Zatrudnia dziewczynę na pół etatu. Przekonuje też rodziców, by przyjęli ją na miesiąc do domu. 60 min 20.00 Zaginione miasto – film przygodowy, USA 2022, reż. Aaron Nee, wyk. Sandra Bullock, Channing Tatum, Daniel Radcliffe, Da'Vine Joy Randolph, Brad Pitt, Oscar Nunez (patrz obok) 22.25 Królowa przetrwania 3 (7) – reality show, Polska 2026 23.45 Batman: Początek FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok) 2.40 Hotel Paradise 12 (28) – reality show, Polska 2026 3.30 SOS Ekipy w akcji (32) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.15 Usterka 11 (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019	17.00 PARADOKUM. Zaplane w gwiazdach (24) Maciek kupuje dom, z którym od pierwszej chwili czuje jakiś związek. Wydaje mu się, że już tu kiedyś był, choć od dziecka mieszkał wraz z adoptywnymi rodzicami w Gdańsku. Zaczynają dręczyć go koszmary. Odkrywa zaskakujące fakty z przeszłości. 60 min 20.00 PRZYGODOWY Zaginione miasto Autorka powieści przygodowych Loretta (Sandra Bullock, zdj.) zostaje uprowadzona przez miliardera Abigaila (Daniel Radcliffe). Porywacz chce, by doprowadziła go do skarbu opisanego w książce. Model Alan (Channing Tatum, zdj.), który identyfikuje się z bohaterem prozy, rusza pisarce na ratunek. 145 min

TVP3 D5.12 12.30 Rosół polski (31) – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Niebezpieczne związki 14.20 Niezwykłe miejsca 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Poranek 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pikarski OBYCZAJOWY  22.30 Złoty chłopak (132) Ferit jest wściekły, że Seyran słucha rad, których udziela jej Kaya. W barze dochodzi do nieprzyjemnej sytuacji. Kazim twierdzi, że Haliś, źle traktuje wnuka. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (787) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	TVP POLONIA D5.12 12.10 M jak miłość (1914, 1915) – obycz., Pol. 13.50 Polonica 24 Tygodnik 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Wszystko przed nami (82) – serial obycz., Polska 15.40 Turystyczna jazda 16.00 Obywatel kołczaste-go świata. Gustaw Herling-Grudziński 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Górna polka smaku (15) 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda OBYCZAJOWY  20.25 Na dobre i na złe (984) Falkowicz szkoli studentów. Iga opiekuje się prawnikiem po wypadku na elektrycznej deskorolce. W pewnym momencie zaczyna się zachowywać, jakby była pod wpływem narkotyków. 50 min 21.15 Na sygnale (629, 630) 22.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7) 23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (6) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (245) – kom. 1.10 Paryż. Śladami Chopina (15) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	TV 4 D5.12 6.00 Strażnik Tekasasu (18, 19) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (93) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (394, 395) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1147, 446) – serial parodokumentalny, Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1551) – serial parodokumentalny 12.55 Trudne sprawy (1037-1039) – serial parodokumentalny, Polska 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (546, 547) – reality show, Pol. 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1404, 1405) – obycz., Pol. 20.00 A na deser... (8) – mag. SENSACYJNY  20.05 Turysta FILM – USA/Francja 2010 Amerikanin Frank (Johnny Depp, zdj.) podczas podróży do Wenecji poznaje Elise. Kobieta wciąga go w zakochaną rozrywkę między mafią a policją. 135 min 22.20 Gwiazdy Kabaretu (174, 173) – program rozrywkowy, Polska 2026 0.20 STOP Drogówka – mag. 1.25 Love Island. Wyspa miłości (24) 2.40 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów! (2) – dok. 3.25 Lubie disco! (254) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.	puls 2 D5.12 11.00 Gigantozaur 2 – anim. 11.25 Dinopociąg 2 – anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gummie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim. 16.15 Finesz i Ferb – anim. 16.50 Marta mówi – anim. 17.10 Superkoty – serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 – anim. 17.50 Bing 4 – serial anim. 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 – serial animowany 18.35 Myska Miki: Fryzjomek – serial anim. 19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (9) – krym. KOMEDIA  20.05 Nasza niania jest agentem – USA 2010 Bob Ho (Jackie Chan, zdj.), sprzedawca długopisów, w rzeczywistości jest tajnym agentem CIA, co ukrywa nawet przed swoją ukochaną. Dziecko pod jego opieką wpędza go w kłopoty. 115 min 22.00 Przepis na zbrodnię (20-23) – krym., Pol. 2026 2.05 Lombard. Życie pod zastaw 2 (91) – serial obyczajowy, Polska 2018 3.10 Lombard. Życie pod zastaw 3 (92) – serial obyczajowy, Polska 2018 4.20 Niesamowicie! (7) – dok. 5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (9) – pr. rozr., Polska 2012	TVP ROZRYWKI D5.12 6.10 Zakochaj się w Polsce (169) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmiennicy (7) – kom. 14.15 Pan Mama (13) – kom. 14.55 Program rozrywkowy 15.25 Kabaretomania (3, 4) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny 20.20 Postaw na milion ROZRYWKI  22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (34) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 35 min 22.50 Do śmiechu! (73) – rozr., Polska 2024-2026 23.45 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (28) – rozr., Pol. 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Życie to kabaret: Mariolka prawdę ci powie (1, 2) – pr. rozrywk. 4.25 Hity wszech czasów (23) – magazyn muzyczny	TTV HD D5.12 6.50 Diabelnie boskie (9) 7.20 Ukryta prawda (1163) 8.20 Kartoteka 8 (1) 10.30 Detektywi (210, 300) 12.30 Zakup w ciemno 2 (26) 13.30 Zakup w ciemno 6 (40) 14.30 Kartoteka 2 (9, 10) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Życie na kredycie 8 (13, 14) – reality show, Pol. 18.05 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol. 19.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Idź na całość 2 (17) 21.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. FAB.-DOKUM.  22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (7) – Polska 2026 Miłośniczki miejskich wygód zamieniają się miejscami z kobietami z prowincji. Ocenia one styl życia bogaczek, do których trafiły w gości. Elegancki muszą odnaleźć się w nowej roli. 60 min 23.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12) 1.00 Diabelnie boskie 3 (1, 2) 1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (15, 16) – fab.-dok., Polska/Ukraina 3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (22) 4.10 Szkoła (782) – paradok.
---	--	---	--	---	---

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (1)
6.50 Wielkie wynalazki (24)
7.55 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (123, 144) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (9)
11.55 Wojny kontenerowe 2 (16) – serial dokum., USA
12.35 Wojny kontenerowe 3 (1) – serial dokumentalny
13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 4)
16.00 MacGyver (15, 16) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (24, 25)
19.05 Wojny kontenerowe 3 (8, 9) – serial dokum., USA

DRAMAT KATASTROFICZNY



20.00 Wreszcie piątek:
FILM Apollo 13 – USA 1995, reż. Ron Howard
 Główny silnik statku kosmicznego Apollo 13 ulega poważnej awarii. Jim Lovell (Tom Hanks, zdj.) wraz z resztą załogi rozpoczyna dramatyczną walkę o życie, którą w napięciu śledzi cały świat. **170 min**

- 22.50** Młode wilki 1/2
FILM – film sensacyjny, Polska 1997, wyk. Anna Mucha
0.50 Ostatnia wieczera
FILM – horror, Polska 2022, wyk. Olaf Lubaszenko, Sebastian Stankiewicz
2.50 Kamerdyner – dramat
FILM historyczny, Polska 2018, wyk. Anna Radwan

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (230) – reality show, Pol. 2021
7.30 Na ratunek 112
8.30 Sekrety rodziny (207-209) – paradok., Pol.
11.30 Przyjaciółki (293) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 Dłaczego ja? (1412, 1413) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (70-74) – kom.
17.00 48h. Zaginięcia (239, 240) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1110) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (13) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1042) – serial paradokumentalny, Polska

THRILLER



22.00 Bez snu – USA 2017, reż. Baran bo Odar
 Policjant Vincent Downs (Jamie Foxx, zdj.) współpracuje z Senanem Cassem. Partner prosi go o kradzież narkotyków. Mężczyźni nie wiedzą jednak, że należą one do rodziny gangsterów. **120 min**

- 0.00** Sąsiedzi – komedia, USA
FILM 2014, wyk. Seth Rogen
2.10 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (447, 448)
4.00 Strzelnica Renaty Mauer (10) – pr. sportowy
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczad (136) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

SERIALE TV

- 5.40** Rodzinka.pl (44) – kom.
6.15 Na sygnale (426, 427)
7.25 Ojciec Mateusz 33 (422)
8.20 Komisarz Alex 22 (274)
9.15 Rodzinka.pl (45) – kom.
9.45 Klan (1395) – telen., Pol.
10.20 Ranczo 4 (44) – obycz.
11.10 Rodzinka.pl (306, 307)
12.15 Pan Mama (28) – kom.
12.55 Zaraz wracam 2 (108)
13.30 Ojciec Mateusz 25 (327, 328) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 22 (275)
16.15 Na sygnale (428, 429)
17.20 Ranczo 4 (45, 46) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.25 Ojciec Mateusz 25 (329) – serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz 33 (423) – serial kryminalny, Polska

OBYCAJOWY



21.30 Ranczo 4 (47, 48) – Polska 2009
 Do Wilkowyj przyjeżdżają mafiosi. Wygląda na to, że lokalni przedsiębiorcy będą musieli ulec ich szantażom. Wójt postanawia wykorzystać gangsterów do osiągnięcia swoich politycznych celów. **120 min**

- 23.30** Ojciec Mateusz 26 (330) – serial kryminalny, Polska
0.30 Psy 2. Ostatnia krew
FILM – film sensacyjny, Polska 1994
2.20 Officer (8) – serial sens.
3.30 Drellich (6) – serial krym.
4.15 Klan (1395) – telenowela, Polska 2008
4.45 Zaraz wracam 2 (108) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.25** Kabaretowy rejs (154, 155) – pr. rozrywk.
8.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (8) – serial dokumentalny
8.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.45 Pan Kleks w kosmosie (1, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
11.55 Moja – film krótkometr.
12.30 Wagary – krótkometraż.
13.00 Joanna – dramat psychologiczny, 2010
15.40 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.20 Pogranicze w ogniu (18, 19) – serial sensacyjny

KRYMINAŁ



20.00 Ach śpij, kochanie
FILM – 2017, reż. Krzysztof Lang
 Lata 50. XX w. W Krakowie zaczyna ginać ludność. Milicjant Karski (Tomasz Schuchardt, zdj.) uważa, że w mieście działa seryjny morderca. Podejrzewa szanowanego Mazurkiewicza. **120 min**

- 22.00** Hiacynt – dramat obyczajowy, 2021
0.25 Dzień świra
FILM – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
2.30 Przepraszam, czy tu biją? – film sensacyjny, 1976
4.10 Jesteśmy razem – dok.
5.35 Martwe małżeństwo
FILM – film krótkometrażowy

AXN

- 6.00** FBI: International 4 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2024-2025
7.30 Agenci NCIS 12 (21, 22) – serial sensacyjny, USA 2014
9.20 Castle 5 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2013
11.15 Detektyw Monk 2 (2, 3) – serial kryminalny, USA
13.10 Dr House (21, 22) – serial obyczajowy, USA 2005
15.10 Agenci NCIS 12 (23, 24) – serial sensacyjny, USA 2014
17.10 Castle 5 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2013
19.05 FBI 4 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2021

PRZYGODOWY



21.05 Jumanji – USA
FILM 1995, reż. Joe Johnston
 Rodzeństwo, Judy i Peter, znajduje tajemniczą grę planszową. Gdy rzucą kostką, uwalniają więzionego w niej przed laty Alana (Robin Williams, zdj.). W ślad za nim przybywają bestie. **125 min**

- 23.10** Faceci w czerni 3
FILM – komedia s.f., USA 2012, wyk. Will Smith, Tommy Lee Jones
1.15 FBI 4 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2021
3.05 Castle 5 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2013
4.55 Dr House (21) – serial obyczajowy, USA 2005
5.40 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.05** Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
7.30 Trolle – film animowany, Polska 2016
9.00 Miss mokrągo podkoszulka – komedia, Polska 2002
10.00 Maria Callas. Nieznane lata – film dokum., Grecja
11.45 Kiler-ów 2-óch
FILM – komedia, Polska 1999
13.40 Łapu capu
13.45 The Office PL 2 (10, 11)
14.45 Agent szczęścia – dok.
16.20 Holiday – komedia romantyczna, USA 2006
18.35 Premierowa jazda
18.50 Łapu capu
18.55 Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024

SENSACYJNY



21.00 Brygada 2 (8-ost.)
 Said i jego ludzie szukają się do ryzykownej interwencji. W tym czasie zdołają wchodzić na pokład statku towarowego. Socrate i Ferracci podążają tropem Vingre'a. **50 min**

- 21.50** Surfer – thriller, Australia/
FILM USA/Irlandia 2004, wyk. Nicolas Cage, Finn Little
23.30 Droga do Vermiglio
FILM – dramat hist., Wł./Francja/Belgia 2024
1.30 Opętany – horror, Włochy/USA 2023
2.55 Wiarołom – dramat obyczajowy, Polska 2021

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

13 ULICA

- 6.10** Balthazar 5 (1, 2) – krym.
8.20 Kapitan Marleau 2 (1) – serial kryminalny, Fr. 2016
10.20 Mentalista 6 (21, 22) – serial kryminalny, USA
12.10 Bez śladu 7 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2008-2009
14.00 Balthazar 5 (1, 2) – krym.
16.05 Kapitan Marleau 2 (2) – serial kryminalny, Fr. 2016
18.20 Mentalista 7 (1, 2) – krym.
20.10 Bez śladu 7 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Jak wrobić rodzinę
FILM – film kryminalny, USA 2023
0.00 Plan doskonały 2 – film sensacyjny, USA 2019
2.10 Kapitan Marleau 2 (2) – serial kryminalny, Fr. 2016
4.25 Detektyw z wybrzeża 3 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (11)
6.55 Na ratunek 112 (849) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin (58) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (211, 212)
10.25 Świat według Kiepskich (154, 155, 83, 182, 190, 191)
13.50 Shrek – film animowany, USA 2001
15.50 Piąty element – film sensacyjny, Fr./USA 1997
18.30 Speed 2: Wyścig z czasem – film sensacyjny, USA 1997
21.00 Bestia – thriller, Islandia/Japonia/USA 2022
22.55 Transporter – film sensacyjny, Fr./USA 2002
0.50 Ślad (72-75) – serial krym.
4.50 Na ratunek 112 (781, 782)

HBO

- 10.45** I znowu dzisiaj
FILM – komedia, Włochy 2023
12.30 Na planie 23 (16) – mag.
13.00 Tripped Up – komedia, USA 2023, wyk. Leah Lewis
14.35 Człowiek z bieżnią
FILM – komediodramat, USA 2014
16.05 Superman – film przygodowy, USA 2025
18.15 Idol z piekła rodem
FILM – komedia muz., USA 2010
20.00 Focus – komedia kryminalna, USA/Argentyna 2015, wyk. Will Smith
21.45 Pułapka – thriller, Wielka Brytania/Jemen/USA 2024
23.30 Road House – film sensacyjny, USA 2024
1.30 Life – horror s.f., USA 2017, wyk. Jake Gyllenhaal, Hiroyuki Sanada

WARNER TV

- 7.10** Za głosem serca (64)
8.15 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (12) – serial sens.
9.10 Bajer z Bel-Air 6 (17, 18)
10.10 Za głosem serca (63)
11.10 Pelna chata 3 (21, 22)
12.10 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (13, 14) – sens.
14.10 Bajer z Bel-Air 6 (17-20)
16.05 Pelna chata 3 (21-24)
18.00 Dziedzic maski – komedia przyg., USA/Niemcy 2005
20.00 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda – komedia, USA 2003
21.35 Zabójcza broń 4 – film sensacyjny, USA 1998
0.15 Geosztorm – film s.f., USA 2003
3.30 Sweat – dramat obyczajowy, Polska 2020
2.20 Krytyczna terapia
FILM – thriller, USA 1996

ALE KINO+

- 7.35** Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001
9.45 Problem – film krótkometr.
10.15 Van der Valk 3 (2) – krym.
12.05 Vera 5 (4) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 Opera! – dramat obycz., Fr./Włochy/USA 2024
16.05 8 kobiet – komedia kryminalna, Fr./Włochy 2002
18.20 Vera 6 (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Zatruta róża – thriller, Włochy/USA 2019
22.15 Aż do piekła – dramat kryminalny, USA 2016
0.20 Cięcie! – horror kom., Fr./USA/Wielka Brytania 2022
2.25 Minuta ciszy (5) – obycz.
3.30 Sweat – dramat obyczajowy, Polska 2020
5.15 Powrót (5) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 12.15** Lilly i kangurek – film familijny, Australia 2025
14.00 Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025
16.10 Warcraft: Początek
FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
18.10 Krucjata Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Wola przetrwania
FILM – thriller, USA 2025
22.00 Guns up. Nie zadzieraj z rodziną – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
23.30 Hellboy: Wzgórza nawiedzonych – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
1.05 Puchatek: Krew i miód 2
FILM – horror, Wlk. Bryt. 2024

SCI FI

- 6.00** Arcadia (2) – s.f., Bel./Hol.
7.00 Bibliotekarze 2 (9, 10)
9.00 Bibliotekarze 3 (1) – przyg.
10.00 Medium 4 (11, 12) – krym.
11.50 Czarodziejki 4 (17, 18)
13.40 Grimm (13, 14) – fantasy
15.30 Medium 4 (13, 14) – krym.
17.20 Czarodziejki 4 (19, 20) – serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm (15, 16) – fantasy
21.00 Wyspa fantazji – horror, USA 2020, wyk. Maggie Q
23.10 Człowiek widmo
FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
1.25 Człowiek widmo 2
FILM – horror, USA 2006
3.15 Czarodziejki 4 (19, 20) – serial fantasy, USA 2002
5.05 Arcadia (2) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.25** Starsky i Hutch – komedia sensacyjna, USA 2004
12.30 Krokodyle Dundee 2
FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
15.00 Saga „Zmierzczeni”
FILM Zaczemienie – film fantasy, USA 2010
17.45 Saga „Zmierzczeni”
FILM Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
20.00 Saga „Zmierzczeni”
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
22.30 Ocalony – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania 2013
0.55 Dredd – thriller s.f., Wielka Brytania/USA/Indie 2012

FX

- 9.10** CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) – krym., USA
11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11) – krym.
11.55 Castle (5, 6) – serial krym.
13.45 Agenci NCIS 8 (1, 2)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (12) – krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) – krym., USA
18.20 FBI 3 (9, 10) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 19)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgi 7 (7) – obycz., USA
22.55 Szklana pułapka 3 – film sensacyjny, USA 1995
1.30 Zabójcze umysły (10)
2.40 Zabójcze umysły 12 (22)

KINO TV

- 6.30** Kojak 5 (11, 12) – krym.
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (5, 6)
11.05 Poirot 10 – serial krym.
13.10 Panna Marple: Tajemnica Błagode Konia – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2010
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (7, 8)
17.50 Poirot 5 (7, 8) – serial krym.
20.00 Ludzie honoru – dramat sensacyjny, USA 1992
23.00 Uprowadzona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.55 Ludzkie dzieci – dram. s.f., Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
3.30 Cube – horror, Kanada
FILM 1997, wyk. Nicole de Boer

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
9.55 Siedem cudów świata z Bettany Hughes (1-3)
12.30 Pisarze. Serial na krótko 2 (1) – kom., Pol.
12.50 Łapu capu Extra (3) – rozr.
13.25 Maly Grand Hotel (6)
13.45 Byłem królem (5, 6) – dok.
15.50 Łapu capu Extra – pr. rozr.
16.30 Planeta Singli. Osiem historii (3, 5) – serial kom.
18.25 The Office PL 5 (4-6)
20.00 Brygada 7 (8) – serial sens.
21.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
22.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (5, 6) – sens.
23.45 Czarne słotki (7, 8)
1.45 Kiedy był? (5, 6) – kom.
3.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 13.10** Stalowe bestie z demobilu (10) – dok.
15.00 Wykrywacz historii 2 (4)
16.00 Z archiwów historii (3)
17.00 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny
18.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (5) – dok.
18.45 Co poszło nie tak 4 (1) – serial dok., Wielka Brytania
19.50 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny
20.50 Porzucona Ameryka 3 (8)
21.55 Montana: na dzikiej północy (2) – serial dok.
23.00 Luis Enrique: Nie macie k**** pojęcia (2) – dok.
0.00 Wznow. Razem tworzymy siłę (1) – dok.



TLC 10.00 Wiza na miłość: posćcielowie rozmowy 10 (10) 11.00 Siostry wielkiej wagi 6 (18) – serial dokum., USA 12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (5) 13.00 Bawić się jak Amisze 15.00 Wiza na miłość: posćcielowie rozmowy 10 (15) 16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy: Angie J. 18.00 Pokonać otyłość (5) 19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4 20.00 Miłość za granicą	POLSAT CAFÉ 6.00 Oszukane (39, 40) – serial paradokumentalny 8.00 Komisarz Mama (35) – serial kryminalny, Polska 9.00 Drugie życie sukni ślubnej (37) – rozr., Pol. 9.30 Top Chef (67, 68) 12.30 Bogaty dom – biedny dom (143, 92) 14.30 Kolacja w ciemno (80) 15.30 Drugie życie sukni ślubnej (38) – rozr., Pol. 16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (60) – reality show, Pol. 2016 18.00 Nasz nowy dom (244, 245) – reality show	TVN STYLE 5.05 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) 5.40 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (19, 20) – fab. dok., Polska/Ukraina 7.35 Złóż remont 10 (7) 8.35 Złóż remont 11 (4) 9.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3) 10.25 Bez kompleksów (5) 11.25 Ugotowani (10, 11) 13.30 Kuchenne rewolucje (3, 2) – pr. rozr., Pol. 2018 15.35 Babski biznes (2) – rozr. 16.40 Jestem z Polski 16 (25) 17.45 Kuchenne rewolucje (3, 11, 12) – pr. rozr., Polska	DISCOVERY CHANNEL 8.00 Gorączka złota: na Kłopoty Freddy Dodge 3 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Stromo w dół 10.00 Klan z Alaski 11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Amazonia 12.00 Fani czterech kółek 13.00 Nagi instykt przetrwania 15.00 Złomowisko PL 8 (9) 16.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (4) 17.00 Celnicy na straży Europy 9 (7, 8) 18.00 Przygody truckerki (6)	TVP HISTORIA 9.40 Saga prehistoryczna 10.45 Historia kuchni polskiej – magazyn kulin. 11.40 Podziemne Włochy 12.40 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 13.30 Ex Libris – magazyn 14.00 Królowie (76) – hist., Pol. 14.35 Cztery pancerni i pies (16) – wojenny, Pol. 1969 15.45 Sensacje XX wieku 17.30 Czas honoru 3 (35) – serial wojenny, Pol. 2010 18.25 Encyklopedia II wojny światowej 19.25 Królowie (35) – hist., Pol.	FOKUS TV 8.50 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (10) 10.00 Gwiazdy lombardu (39-42) – reality show, USA 12.00 Superfabryki (7) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (1, 2) 14.00 Ostatni bastion Hitlera 2 (5, 6) – dok. Premiera: Dorwać tuńczyka 2 (13, 14) 18.00 Rolnicy. Podlasie (45, 46) – serial dokum. 20.00 Starożytni kosmici. Ostatni dowód (3) 21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (3) – dok.
21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show 22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show 23.00 Twarz od nowa: Prawdziwy Picasso – dok. 0.00 Dr Pryszczyla 3 1.00 Miłość za granicą	21.00 Randka w ciemno (3) 22.00 Kolacja w ciemno (94) 22.00 Gry małżeńskie (207, 191) – reality show 0.00 Love Island. Wyspa miłości (320, 321) 2.00 Gry małżeńskie (192, 193) – reality show 4.00 Zdrady (189, 190) – serial paradokumentalny, Pol.	20.50 Bitwa o gości (5) 21.50 Jestem z Polski 16 (26, 27) – serial dokum. 23.45 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) – rozr., Pol. 0.45 Skąd pochodzę? (5) 1.55 Zrób coś z tym dwuletnim (6) – mag. 2.20 Odłotowy ogród (7, 8-ost.) – mag.	19.00 Złomowisko PL 4 (4, 5) 21.00 Specjalści (3) 22.00 Bimbrownicy 14: Dził bez 23.00 Nagi instykt przetrwania 12 1.00 Zoom na architekturę 2.00 Militaria na warsztat (11) 3.00 Królowie asfaltu	20.05 Pianista – dramat wojenny, Fr./Niemcy/ Wielka Brytania 2002 22.25 Historia w postaciach zapisana: Napoleon III, ostatni cesarz Francuzów 0.35 Sensacje XX wieku 2.45 Encyklopedia II wojny światowej: Montgomery – serial dokumentalny	22.00 Olimpiada Hitlera (1/2, 2-ost.) – film dokum. 0.00 Operacja Trump. Rosyjscy szpiecy zdobywają Amerykę – film dok., Francja 2024 1.00 Rolnicy. Podlasie (4-7) – serial dokum., Pol. 2021 5.00 Kolowrotek (2, 3) – magazyn wędkarski
METRO 8.40 Szpital (668, 669) – paradok. 10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (609, 610) 12.40 Anatomia piękna 2 – rozr. 13.40 Zapis na życie 3 (7) 14.40 Zapiekaj do moich drzwi (119) – telen., Turcja 2020 15.40 The Floor – teleturniej, Pol. 17.00 Ciężarówka przez Indonezję – serial dokumentalny 18.01 Prawo Agaty 2 (11) – obycz. 19.00 Kartoteka 8 (21) – fab. dok. 20.00 Incepcja – thriller s.f., USA/ Wielka Brytania 2010 23.05 The Traitors. Zdradcy – rozr. 0.45 Annabelle wraca FILM do domu – horror, USA 2019 2.45 Dieta czy cud? – mag. 3.20 Szkoła (778, 772) – paradok.	ZOOM TV 9.55 Podróże kapitana Klipera (4-6) – serial animowany, Pol. 10.45 To leci w sieci 10.40 Pułapki umysłu – serial dok. 12.20 Niszczycielskie żywioły 13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum. 14.20 Sensacje XX wieku – hist. 16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat 19.00 Strażnik Tekساسu 6 (2, 3) 21.05 Naczelny dowódca – sens., FILM USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019 23.00 Magia nagosi. Finlandia 4 23.45 Magia nagosi. Norwegia 3 – pr. rozrywk. 0.25 Magia nagosi. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt. 1.40 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	FOOD NETWORK 11.00 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 – pr. rozr. 12.10 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin. 13.15 Psiekani – teleturniej kulin. 14.15 Dzielne potrawy – dok. 15.15 Kulinarne podróże z Guyem Flerim: Powroty 6 – magazyn kulin. 16.20 Wiem, co jem – mag. 18.00 Kuchenne rewolucje – rozr. 19.00 Najlepszy cukiernik Ameryki – reality show 20.00 Pojedynek na grille 21.00 Dzieciście mistrzostwa wypieków: słodkie duety 22.10 Dziwaczne potrawy – dok. 23.05 Akcja: Restauracja! 0.05 Złocień kontra jedzenie	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Niemiecka budowlanka 13.00 Kosmiczna mapa skarbów 15.00 Jak działa wszechświat?: Nowe zagadnienia: apokalipsa asteroidów; Misja na komety 18.00 Jak to jest zrobione? 21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Mamy czaszkę!; Nanotyran czy tyranozaur? – serial dokum. 23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Superbion; Geniusz i buntownik – serial dokum. 1.00 Jak działa wszechświat? 5.00 Kosmiczna mapa skarbów	NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Polska – dok. 13.00 Linie frontu: Iwo Jima – dok. 14.00 Złapać przemytnika 15.00 Morski patrol: Hiszpania 16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic 17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (2) – film dokum. 18.00 Otkłach: Powstanie i upadek nazizmu 19.05 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Uzbrojenie i taktyka 20.00 Ikony lotnictwa: Concorde 21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem 22.00 Hitler narkoman – film dok. 23.00 Przyczyty III Rzeczy	BBC EARTH 9.15 W okowach mrozu 8 – dok. 11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum. 12.20 Planeta Ziemia – serial dok. 13.25 Planety – serial dokum. 14.30 W okowach mrozu 12 15.30 Życie na pustkowiu 9 16.30 Wyspy. Laboratoria natury 17.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum. 18.45 Planeta Ziemia – serial dok. 19.45 Alaski z Sue Perkins 20.55 Życie na pustkowiu 9 21.55 W okowach mrozu 12 22.55 Złobaczka pogoda 6 – dok. 23.55 Brutalna planeta – dok. 0.50 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum. 1.50 W okowach mrozu 8 – dok.
WP 9.00 WP News 9.20 Tłit – program publicystyczny 10.00 Wariaci za kierownicą 2 11.00 Wariaci za kierownicą 3 12.00 Zakazana historia – dok. 13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Barb and Ted 16.00 Makłowicz w podróży 17.05 Morderstwa w Midsemer 16 (4) – krym. 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 20.00 Policjanci w akcji (4) 21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 22.00 Przebijow Kabarety 23.00 Mistrzowie Kabaretu 12 23.55 Mistrzowie Kabaretu 17 0.55 Mistrzowie Kabaretu 7 2.00 Mistrzowie Kabaretu	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (10) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Polot (9, 10) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (542, 543) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (199-204) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (90-92) 21.00 Zdrady (73) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (68, 69, 101) – krym., Pol. 1.00 Lokow podołiwów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 4 – dok.	HGTV HOME & GARDEN 9.05 Remontujemy dom na plaży 2 – program rozrywkowy 10.00 Letnia chata na lata 13 11.00 Zrobić na remoncie 7 11.30 Zrobić na remoncie 8 12.00 Uratuj swój ogród 8 – mag. 13.00 Uratuj swój ogród 5 – mag. 14.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 15.05 Mieszkanie na miarę 17.05 Polowanie na ogród 9 18.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr. 20.10 Zrobić sobie dom 21.15 Złóż remont 11 – pr. rozr. 22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 0.20 Sprzątaczk (9-11) – obycz.	TRAVEL CHANNEL 8.05 Walka o bagaż – serial dok. 10.10 Tu jest pięknie – pr. rozr. 12.15 Kamperem przez świat 13.20 Szokujące potrawy – dok. 14.20 Szokujące potrawy jedzenie 14.55 Niezwykłe Stany Prokopa 17.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum. 19.00 Potwór z Alaski – serial dok. 21.05 Nagi instykt przetrwania 22.05 Nagi instykt przetrwania: Elita – dok. 23.10 Kobieta na krańcu świata 0.55 Kamperem przez świat 1.55 Szokujące potrawy – dok. 3.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum. 5.05 Człowiek kontra jedzenie	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 9.00 Europa z powietrza 10.00 Weterynarz do zadań specjalnych 11.00 Dziłki park Wielkie (2) 12.00 Porażka dławieństwa 13.00 Anatomia ukąszenia węży 14.00 Jak przeżyć na Alasce 15.00 Niezwykłe stworzenia Australii – dok., Wlk. Bryt. 16.00 Ukryte piękno Europy 17.00 Dziłki cuda Europy 18.00 Wybrzeże Chorwacji – dok. 19.00 Walki zwierząt 20.00 Niszczycielskie żywioły 21.00 Niezwykły dr Pol 1.00 Rodzinny biznes doktora Pola 2.00 Dziewicza Ameryka: Lasy	POLSAT WIASAT HISTORY 13.00 II wojna światowa: cena imperium: Blitzkrieg – dok. 14.10 Tajemnice templariuszy 15.15 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr. 16.25 Tajemnice Jezusa – dok. 17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Caen – serial dokum. 18.45 Punkty zwrotne 19.50 II wojna światowa: cena imperium: Blitzkrieg – dok. 21.00 Historia sprawiedliwości 22.00 Konkwistadorzy: powstanie i upadek 0.00 II wojna światowa: piękno na Ziemi: Sny o zwycięstwie
CANAL+ KUCHNIA 14.25 ABC gotowania – kuchnia turecka – mag. poradnikowy 14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin. 15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok. 16.40 Azjatycka kuchnia Ewy Pau 17.35 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem – dok. 18.30 Jakubiak rozgryza Polskę 19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin. 20.20 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok. 0.45 David Rocco...	CANAL+ DOMO 12.15 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok. 14.05 Cudotwórcy 6 – mag. 15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum. 16.00 Porządki musi być – dok. 17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok. 18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 11 – dok. 21.00 Cudotwórcy 6 – mag. 22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum. 0.15 Pogromcy bałaganu 3	SUPER POLSAT 10.30 Świat według Kiepskich (435, 436) – serial komediowy 11.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2022 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol. 16.00 Top Chef – reality show, Pol. 17.30 Świat według Kiepskich (497-499) – serial kom., Polska 19.00 Rolniczek – serial dokum. 20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr. 21.00 Spider-Man: Bez drogi FILM do domu – przyg., USA 2021 0.05 Jutro będzie futro FILM – komedia, USA 2010	TVP Kobieta 12.50 Przepis dnia – mag. kulin. 13.00 Daję słowo – Maciej Orłós 2 – talk-show 13.55 Szmaragdowe wyspy (1) 15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską 15.30 Ojciec Mateusz 22 (288, 289) – serial kryminalny 17.30 Niebezpieczne drogi 18.30 Tak to leciało! – telet. muz. 19.30 Miłość i nadzieja (219) 20.30 Wichrowe wzgórze (200) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (211) – serial obycz. 22.30 Ciasteczko dla księcia FILM – komedia romant., USA 2023	PLANETE+ 13.45 Najbardziej niezwykłe konstrukcje zwierząt 14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja – serial dok. 15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dok. 16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.15 Świat z góry 9 18.45 Rolnictwo przyszłości (1) 19.45 Wielbłądy przeciwiała. Rewolucja w medycynie? – film dokumentalny 20.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Panama – dok. 22.00 Kate Bush z Wichrowych wzgórz – film dokumentalny	TVP DOKUMENT 13.30 Zagadkowe ważki – dok. 14.35 Półdłki ziemne – historia miłości – dok., Niemcy/USA 15.40 Taniec – kultura czy życie 16.40 Podróżnicy – odkrywcy 17.40 Rendez-vous z Maurice'em Chevalierem – film dok., Fr. 18.45 W drodze – film dok., Pol. 20.00 Brzostek – historia pewnego powrotu – dok. 21.05 Kto rządzi światem? 22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.20 Dzieci ISIS, ofiary wojny – film dok., Francja 2021

TVP SPORT 7.25 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów 8.50 10-lecie Legii Warszawa 10.15 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty 11.45 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 39 w Ożarowie Mazowieckim 14.05 Ring TVP Sport – magazyn bokserki 15.05 Hokej: NHL – mecz: Colorado Avalanche – Seattle Kraken 17.10 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 40 (live)	EUROSPORT 1 9.30 Roll the tape: Ronnie at 50 – mag. sportowy 10.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu 11.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield: Zhao Xintong – Mark Williams 13.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 3. etap 13.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap (live) 15.30 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl (live) 17.30 Kolarstwo górskie – magazyn 18.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap	POLSAT SPORT 1 9.00 Kosa na Kosę – mag. 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 11.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – ćwierćfinał (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – ćwierćfinał (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – ćwierćfinał (live) 18.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)	TVP ABC 7.30 Klinika Doktora Krokodyla 7.40 Przygody Misia Paddingtona 2 8.05 Ropuch i przyjaciele 8.20 Jak borsuk z lilem 2 9.00 Piotruś Królik 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat...	MINIMINI+ 10.25 Marta mówi 10.51 Basia 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Kodus	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.00 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Polonia Warszawa (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.35 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 40 1.55 IO Mediolan-Cortina 2026: Hokej: USA – Szwecja	19.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl 20.00 Snooker: MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams 22.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap 23.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl 0.00 Snooker: MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams	20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: Śląsk – Stal Ostrów Wlkp. (live) 22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 1.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał	13.20 Pszczołka Maja 13.50 Półka i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Księga Ksiąg 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricki Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood	16.05 Mega Ekspres 16.30 Marta mówi 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.02 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 11.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Arka 13.25 Premier League: The Big Interview 13.55 Piłka nożna: Liga Młodzieżowa UEFA: Benfica – Club Brugge KV (live) 16.10 8 wspaniałych (8) 16.55 Speedway+ 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włokniarz Częstochowa – ORLEN OIL Motor Lublin (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gazet Stal Gorzów – Sparta (live) 22.45 Premier League Preview 23.15 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 0.00 Bez gardy. Magazyn KSW	EUROSPORT 2 8.30 Snooker: Tour Championship – finał 11.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 3. etap 12.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP 13.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: Z. Xintong – M. Williams 16.00 EWC All Access 17.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP 18.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: Z. Xintong – M. Williams 20.00 Golf: RBC Heritage – 2. runda (live) 0.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap	POLSAT SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska (live) 23.00 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 2 9.30 Wyldę Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 2 13.05 SpongeBob 14.30 Harmidom 6 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob 16.25 SpongeBob 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 17.00 Marsupilamki 17.30 Harmidom	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 8.45 Talking Tom and Friends 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.25 Angelo rzadzi 10.50 Siostro 2 11.20 Polly Pocket 6 12.15 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.20 Diusi i Lusja 14.50 Siostro 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ TVP INFO 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Forum 19.10 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 10.30 8 wspaniałych (2) 11.30 Tenis raport 12.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał (live) 21.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał 23.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol 12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Udinese Calcio 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Hamburger SV 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 17.50 Inside Serie A (33) 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – Como 1907 (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Cagliari (live) 22.50 Bundesliga Special (18) 23.25 Ligue 1 Preview (30) 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – FC Köln	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 13.30 Piłka nożna z archiwum 15.30 Piłka nożna z archiwum 17.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 20.10 Koszykówka mężczyzn: Euroliga – mecz: Panathinaikos AKTOR Ateny – Anadolu Efes Stambuł (live) 22.45 Sześć Superligi 23.00 Handball Arena 0.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 2 11.45 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa i jego rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex wśród gwiazd 18.55 Dora 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Klub Myszkki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 3 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debatą Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.45 Premier League: The Big Interview 12.20 Speedway+ 13.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts GP w Sindelfingen (live) 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włokniarz Częstochowa – ORLEN OIL Motor Lublin (live) 20.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live) 23.15 Sporty walki: 150 Friday Fights 150 0.20 Premier League Preview	ELEVEN SPORTS 2 10.40 Formula 1: GP Chin 11.20 Formula 1: Grand Prix Japonii 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Juventus FC 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer 18.00 Magazyn sportowy 20.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: St. Pauli – 1. FC Köln (live) 22.40 Inside Serie A (33) 23.10 Bundesliga Weekly (34) 23.40 Najlepsze gole Schalke 04 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Lens – Toulouse FC	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.05 Kolowrotek 11.05 Budowlancy 12.35 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopi – serial dokumentalny 22.00 Zawód gлина 23.05 Łowca pedofilów 5.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Telesprzedza 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Moto Kombat 20.30 Mobilni mechanicy 21.15 Duda kontra Szafranski 22.00 Raport Turbo 22.20 Z drugiej ręki 23.05 Zawodowi handlarze 23.50 Moto Fachury 0.35 Fani czterech kółek	TVP S TVS 5.30 Pasma ciekawostek 6.00 Telesprzedza 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.20 Muzyczne dzień dobry 12.55 Klachy i Lachy 14.35 Przy muzyce po Śląsku 15.10 Muzyczne podróże 16.15 Śląska karuzela 18.00 Koncert żywych 19.05 Koncert w TVS 22.55 Słagierowa lista 0.55 Program kulinarny 3.00 Pasma ciekawostek	TRWAM TV TRWAM 17.30 Łączy nas historia 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Brat Franciszek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apeli Jasogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Katowine praske – dok. 22.55 Moja Fatima – film FILM obyczajowy, Polska 2018 23.30 Regal

Nowa
postać

KOMISARZ ALEX I JEGO KUMPLE

Siedmiu wspaniałych

Świat gna do przodu, a on wciąż tkwi na posterunku i tropi bandziorów. Kto? Alex, dzielny pies policyjny. Psisko nie ma łatwo, bo wciąż zmienia partnerów, ale za to każdy nowy to kolejny ciekawy typ.

➔ **KOMISARZ ALEX SO**
18.04 godz. 20.25 TVP 1

ARTUR DĘBIEC (Karol Dziuba) to nowy partner Aleksa. Nie jest to sztapnowy policjant, od strzelania woli dobrą literaturę (studiował polonistykę), lubi szperać w aktach. Jednak jego losy tak się potoczą, że podczas jednej ze spraw zacznie współpracę w wydziale kryminalnym i spodoba mu się to. Z Alekssem polubią się od pierwszego spojrzenia.



PIOTR GÓRSKI (Krystian Wiecek) okazał się prawdziwym przyjacielem Aleksa. Był też świetnym policjantem. Prywatnie aktor jednak nie lubi broni. – Oswoiłem broń na tyle, żeby zagrać sceny z użyciem pistoletu, ale prywatnie nie ciągnie mnie, żeby dla rozrywki sobie postrzelać – przyznawał. Górski został zastrzelony.



MICHAŁ ORLICZ (Antoni Pawlicki) całe życie podporządkował pracy. – Miał być lekarzem, ale rodzinna tragedia sprawiła, że zdecydował się walczyć z przestępczością – mówił aktor. Z psami grającymi Aleksa szybko się dogadał, bo sam miał kilka psów. Orlicz zginął podczas misji w Brazylii.



ADAM WILCZAK (Wojciech Czerwiński) to człowiek po tragicznych przejściach, wychowany na łódzkich Bałutach. Sam o sobie mówił, że najlepiej mu się myśli, gdy... się bije. Prywatnie aktor nie tylko lubi, ale i ma wiele zwierząt w swoim gospodarstwie agroturystycznym. Wilczak jako pierwszy opiekun przeżył – wyjechał do Szczecina.



ANDRZEJ SOCHOŃ (Jacek Knap) był typem prymusa – najpierw w szkole policyjnej, a potem na komendzie. – Musiałem dowieść, że mam dobry kontakt z czworonogami – mówił aktor skromnie o castingu. Ale rzeczywiście czuć było, że szybko łapie kontakt z psami. Sochoń wyjechał do Kanady, by się leczyć po postrzałe.

MAREK BROMSKI (Jakub Wesołowski) – pierwszy serialowy partner Aleksa. Wesoły i odważny. Dla aktora praca z czworonogiem była przygodą. – Psa nie sposób ogarnąć. Są momenty fantastyczne i kompletnie nieprzewidywalne. To fajny rodzaj aktorstwa, niezwykle dynamiczny – mówił. Bromskiego zabił psychopata.



PAWEŁ KOZERA (Marcin Rogacewicz) do wydziału kryminalnego trafił z narkotykowego. To profesjonalista. – Trenujemy wspólnie, bawimy się, żeby nasza więź była jak najmocniejsza i żebyśmy czuli się swobodnie – i on, i ja – zdradzał aktor kulisy pracy z psem. Kozera też przeżyje – wyjedzie do innego miasta.



THE VOICE KIDS 9

Pierwsze starcie

➔ THE VOICE KIDS 9

SO 18.04 godz. 20.30 TVP 2

Po przesłuchaniach w ciemno nadszedł kolejny etap, szczególnie niepopularny wśród trenerów. To Bitwy, w których trzeba dokonać trudnego wyboru, kto z danej drużyny przejdzie dalej, a kto wróci do domu. Dla małych wokalistów to również emocjonujący moment, ponieważ to pierwsze bezpośrednie starcie z rywalami. Reguły programu „The Voice Kids” są jednak nieubłagane. Na pierwszy ogień pójść podopieczni Cleo, a wśród nich m.in. Oliwia Johnson, Natalia Hawlena i Adam Saturnus. W Bitwach będą występować w trójkach. Do kolejnego etapu, czyli „Sing Off”, przejdzie tylko szóstka uczestników. Za wszystkich mocno trzymamy kciuki!

MJ

W pierwszej Bitwie zmierzą się podopieczni Cleo! Który występ zachwyci trenerkę?



Małych uczestników wspierać będą Paulina Chylewska, Jan Dąbrowski i Michalina Sosna.

Miłość Andrzeja Talara (Tomasz Borkowy) do Basi Ławinówny (Jolanta Żółkowska) była osią fabularną serialu.



TAJEMNICE KULTOWYCH SERIALI: DOM

Złota 25

➔ TAJEMNICE KULTOWYCH SERIALI: DOM SO 18.04

godz. 16.35 TVP HISTORIA

Szesty odcinek „Tajemnic kultowych seriali” pasjonująco opisuje powstawanie jednej z ukochanych przez Polaków produkcji. Serial „Dom” przedstawia Warszawę po wojnie i skomplikowane losy jej mieszkańców. 25 odcinków realizowano z przerwami przez aż dwie dekady! Przez

to twórcy musieli zmagać się z doprawdy rozległym wachlarzem przeciwności – od cenzury czasów PRL-u po brak funduszy po 1989 roku i problemy z obsadą. Ale efekt jest przecież imponujący. Powstała saga, której akcja rozgrywa się w latach 1945-1980 – dla pierwszych pokoleń widzów była to ich historia współczesna, dla obecnych – po prostu historia.

KS

FRANZ KAFKA. BIOGRAFIA OD NOWA

Między prawdą a fikcją

➔ FRANZ KAFKA. BIOGRAFIA OD NOWA

SO 18.04 godz. 22.00

PLANETE+

Życie i twórczość Franza Kafki, autora m.in. powieści „Proces” i „Zamek”, wciąż jest pełne zagadek. Fabularyzowany dokument przedstawia niepublikowane dotąd informacje o pisarzu. Zebrał je badacz jego dorobku i biografii, Reiner Stach, który odkrył

zaskakujące wątki w życiorysie Kafki. Dziś można stwierdzić, że Kafka padł ofiarą tego, co napisał – ludzie mylili i mylą go z bohaterami jego prozy. A ile z Kafki jest w nich tak naprawdę? Reiner Stach wyjaśnia, jak pisał on swoje książki i jak przekształcał rzeczywistość w literacką fikcję. I co faktycznie łączy postać K. z „Zamku” z prawdziwym Franzem Kafką.

MP

Czy K. z książki „Zamek” to Franz Kafka czy tylko literacka, zmyślona postać?



Nowość w TV!

TVP 1

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1161)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (434)
- 8.20 Pełnosprawni** (648) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo** (7): Podwójny agent – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex 2** (16) – serial kryminalny, Polska 2012
- 10.55 Ojciec Mateusz 9** (121): Na złej drodze – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.50 Gwiazdy w południe:**
- FILM** **Jeździec znikąd** – western, USA 1953, reż. George Stevens, wyk. Alan Ladd, Van Heflin, Jean Arthur, Brandon De Wilde (patrz obok)
- 14.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 15.00 Sanatorium miłości 8** (6) – reality show, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo** (893) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Poyraz czuwa przy Nanie. Przynosi jej smakowite dania. Ferit i Ayse nie wierzą w odbudowanie swojej relacji. Doga jest przekonana, że rodzice będą razem. **55 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 18.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 18.20 Przed ekranem** – magazyn
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



11.50 WESTERN

Jeździec znikąd
Koniec XIX wieku. Farmerzy są terroryzowani przez bandę Rufusa Rykera (Emile Meyer). Po ich stronie staje tajemniczy przybysz, Shane (Alan Ladd, zdj.). Wkrótce z odległego miasteczka przyjeżdża znany rewolwerowiec, Wilson, który zabija jednego z ranczerów. **155 min**



20.25 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (313)
Monika (Olga Boładź, zdj.) z ekipą współpracującą z Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych w związku ze zniknięciem naukowca Jerzego Langosza. Gancarzowi pomaga komisarz Artur Debiec. Wkrótce zespół musi się rozdzielić, gdyż odkryte zostaje ciało innego mężczyzny, Jacka Góreckiego. **60 min**

TVP 2

- 5.10 Barwy szczęścia** (3357, 3358) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1924) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
- 12.40 Program publicystyczny**
- 13.05 Panna młoda** (73) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (7): Łukasz Zagrobelny – widowisko, Polska 2026
- Uczestników oceni Łukasz Zagrobelny razem z Elżbietą Zapendowską. Wokalista ma na koncie takie przeboje jak „Ja tu zostaję”, „Tyko z Tobą chcę być sobą” oraz „Życie na czekaniu”. **60 min**
- 16.15 Na dobre i na złe** (989): Potwór – serial obyczajowy, Polska 2026
- Blanka próbuje pomóc młodej matce, która urodziła wcześniaka i walczy, by pozostała trojka jej dzieci miała szansę na pojawienie się na świecie w terminie. Maria spotyka odrzuconego kiedyś kochanka, Jakuba Dobrego. **65 min**
- 17.20 Panna młoda** (74) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Nusret odkrywa, że nie jest ojcem dziecka, którego spodziewa się Yonca. To dla niego bolesny cios. Natomiast Beyza przeżywa upokorzenie związane z sesją zdjęciową w rezydencji. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacje kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl** (307): Atencja – serial komediowy, Polska 2026



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (308)
Ludwik (Tomasz Karolak, zdj.) coraz bardziej boi się, że przez Adele traci zmysły. Natalia przekonuje Marysię, by podjęła terapię u doktora Jastrzębskiego. Zosia wspiera Kaprą, starając się dodać mu otuchy w trudnym momencie. W domu Kuby i Tomka narasta napięcie. **30 min**

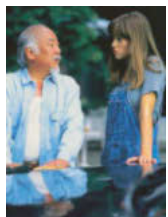


20.30 WIDOWISKO

The Voice Kids 9 (13)
Nadszedł kolejny etap programu. Trenerzy skompletowali już swoje ekipy. Muzyczna rywalizacja wkracza teraz w decydującą fazę. Na początku na scenie zaprezentują się podopieczni Cleo (zdj.), m.in. Oliwia Johnson, Natalia Hawlena i Adam Satermus, którzy zostaną podzieleni na tria. **140 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.40 Ewa gotuje** (568) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- Terrina rybna to pochodząca z Francji przystawka. Ewa Wachowicz pokaże, jak ją przyrządzić. Zaproponuje również zupę z mieloną wołowiną. Cykl o potrawach z PRL-u przypomni galaretkę z bitą śmietaną i owocami. **40 min**
- 12.20 😊 Shrek ma wielkie oczy** – film animowany, USA 2010, reż. Gary Trousdale
- Zbliża się Halloween. W tym roku ulubione święto Shreka ma być naprawdę przerażające. Zielony ogrzuca wyzwanie przyjaciół. Razem z Fioną, Osłem, Kotem w Butach i innymi baśniowymi postaciami postanawia spędzić noc w nawiedzonym zamku lorda Farquaada. **30 min**
- 12.50 Karate Kid 4: Mistrz i uczennica** – film przygodowy, USA 1994, reż. Christopher Cain, wyk. Pat Morita, Hilary Swank, Michael Ironside, Constance Towers (patrz obok)
- 15.15 FILM Narzeczony na niby** – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartosz Prokopowicz
- Karina (Julia Kamińska) prosi taksówkarza Szymona (Piotr Stramowski), aby udawał jej chłopaka na weselu siostry. Kłamstwo prowadzi do zabawnych sytuacji. Wszyscy zyskują okazję, żeby spojrzeć na swoje życie z nieco innej perspektywy. **135 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**



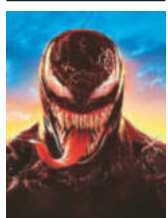
12.50 PRZYGDOWY

Karate Kid 4: Mistrz i uczennica
Babcia nie może sobie poradzić ze zbuntowaną Julią (Hilary Swank, zdj.). Prosi o pomoc pana Miyagiego (Pat Morita, zdj.), mistrza karate i nauczyciela. Zabiera on nastolatkę do klasztoru buddyjskich mnichów. Tam zaczyna ona trenować sztuki walki. **145 min**



19.55 ROZRYWKA

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Niedawno satyrycy przyjeźli się konferencję prasową z udziałem prezydenta i wzięli pod lupę nowego kandydata na premiera. Zaprezentowali również kulisy przygotowań do lotu na Marsa. Dzisiaj Olga Łasak (zdj.) i jej koledzy ponownie podejmą aktualne tematy, którymi żyją Polacy. **120 min**



21.55 FILM SF

Venom 3: Ostatni taniec
Ścigany przez FBI Eddie (Tom Hardy) ukrywa się w Meksyku. Wraz z Venomem niszczy każdego, kto wejdzie mu w drogę. Na ich trop wpada żołnierz boga odcłani, potężnego Knulla. **140 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Komisarz Alex 25** (313): Układ – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.25 FILM** **Hit na sobotę: Spectre** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2015, reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Christoph Waltz, Léa Seydoux, Ralph Fiennes (patrz obok)
- 0.00 FILM** **Ukryta sieć** – thriller, Polska 2023, reż. Piotr Adamski, wyk. Magdalena Kolesnik, Błażej Dąbrowski
- 2.00 FILM** **Londyński bulwar** – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2010, reż. William Monahan
- 3.50 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 4.45 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.10 Zakończenie**



21.25 SENSACYJNY

Spectre
Bond (Daniel Craig, zdj.) dostaje zagadkową wiadomość z przeszłości. Dostrzega się o istnieniu złośliwej organizacji. Nawiązuje kontakt z Madeleine (Léa Seydoux, zdj.). Ma nadzieję na jej wsparcie. **160 min**

- 20.00 Rodzinka.pl** (308): W kręgu szaleństwa – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 The Voice Kids 9** (13): Bitwa, Bitwa Sing Off – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza** (7) – talk-show
- 23.45 Kino relaks: Respect** – dram. biograf., USA/Kanada 2021, reż. Liesl Tommy, wyk. Jennifer Hudson, Forest Whitaker (patrz obok)
- Aretha Franklin, przed swoją śmiercią w 2018 roku, wybrała Jennifer Hudson jako odwzorowanie głównej roli. **155 min**
- 2.20 FILM** **Skarbiec** – dram. kryminalny, USA 2016, reż. Alex Brewer
- 4.00 Rodzinka.pl** (138) – serial kom., Polska 2015
- 4.30 Zakończenie**



23.45 BIOGRAFICZNY

Respect
Piosenkarka Aretha Franklin (Jennifer Hudson, zdj.) nie może odnieść sukcesu. Wkrótce poślubia menedżera i nagrywa pierwszy przebieg. Szczęście nie trwa długo. Mąż stosuje wobec artystki przemoc. **155 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1611) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.35 Na Wspólnej (4193-4196) – serial obyczajowy, Polska 2026 Wojtek kończy lekcje jazdy z Andżelą. Nagle zjawia się jej zazdrosny naręczony. Darek zalamuje się po decyzji o wydziedziczeniu. Lucy nie daje szansy Ignacemu. Ten zauważa ją wkrótce w objęciach swojego ojca. 115 min 13.30 Historia Kopciuszka – komedia romantyczna, USA/Kanada 2004, reż. Mark Rosman, wyk. Hilary Duff, Jennifer Coolidge, Chad Michael Murray, Dan Byrd, Regina King (patrz obok) Współczesna wariacja na temat słynnej baśni. W roli Sam Montgomery występuje aktorka i piosenkarka Hilary Duff, znana m.in. z serialu Disneya „Lizzie McGuire” oraz filmu „Kacper i Wendy”. 130 min 15.40 Mój książę z bajki – komedia przygodowa, Francja/Belgia 2020, reż. Michel Hazanavicius Paryż. Dżibi (Omar Sy) wychowuje 7-letnią Sofię. Co wieczór opowiada jej fantastyczne historie. Po latach dziewczyna sama zaczyna snuć barwne opowieści. Ojciec nie jest w nich już jednak bohaterem bez skazy. 135 min 17.55 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2026 W robotniczej dzielnicy Chorzowa Maciej wraz z wujkiem Arkiem prowadzi bistro A'le Dobre. Przez lata lokal radził sobie doskonale. Ostatni rok przynosi jednak spore straty. Magda Gessler próbuje odmienić jego los. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Mam talent! (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Tata kontra tata – komedia, USA 2015, reż. Sean Anders, wyk. Will Ferrell, Mark Wahlberg, Thomas Haden Church, Scarlett Estevez (patrz obok) 0.15 Annabelle: Narodziny zła – horror, USA 2017, reż. David F. Sandberg 2.30 Szpital św. Anny (70) – serial obyczajowy, Polska 2025 3.20 Uwaga! – magazyn reporterów 3.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (22, 23-ost.) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 5.10 Jak to jest zrobione? – serial dokumentalny, Kanada 2013	 13.30 KOMEDIA Historia Kopciuszka Sam (Hilary Duff, zdj.) mieszka z macochą i siostrami, które ją wykorzystują. Nieszczęśliwa nastolatka spotyka na szkolnym balu Austina (Chad Michael Murray, zdj.). Przed północą wymyka się do domu, gubiąc telefon. Chłopak zaczyna jej szukać. 130 min  19.45 ROZRYWKOWA Mam talent! (9) Prowadzący Jan Pirowski oraz Paulina Krupińska (oboje na zdj.) z zacięciem przyglądają się kolejnym niesamowitym występom na żywo. Dodają też otuchy zdenerwowanym uczestnikom. Okaze się, jak poradzą sobie półfinałści, którzy dostali się do tego etapu programu dzięki złotym przyciskom. 155 min  22.20 KOMEDIA Tata kontra tata Brad (Will Ferrell, zdj.) zostaje ojczymem dzieci z poprzedniego związku swojej żony. Ich życie jest sielanką do chwili, gdy miasto odwiedza biologiczny rodzic pociech, Dusty (Mark Wahlberg, zdj.). 115 min	6.00 Kobra – oddział specjalny (14-16) – serial sensacyjny, Niemcy Ben i Semir ratują 17-letnią Hannę przed bandą porywaczy. Wychodzi na jaw, że prowadzi ona prywatne śledztwo, by odnaleźć mordercę swojej matki. Dziewczyna igra sobie ze stróżami prawa. 180 min 9.00 Tak! jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyясnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. 25 min 9.25 Wojciech Cejrowski. Boso – Etiopia (3): Jak było na początku – serial dokumentalny, Polska 2011 Podróżnik dociera do Etiopii, gdzie odnaleziono jedne z najstarszych śladów przodków człowieka. Na przykładzie plemion żyjących dziś w dolinie rzeki Omo można prześledzić kolejne etapy cywilizacyjnego rozwoju. 35 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (690-694) – serial obyczajowy, Polska 2023 Barski podsłuchuje rozmowę, którą Michael prowadzi przez telefon. Z dyskusji wynika, że ktoś poszukuje go w Stanach. Alicja rozważa zakup domu. Kazimierzowi się to jednak nie podoba. Do lombardu wchodzi mężczyzna z poranioną twarzą. Prosi o schronienie, bo gonią go złodzieje. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (981-985) – serial obyczajowy, Polska 2026 Po śmierci matki Lena opiekuje się siostrą. Hania przyprawia do domu bezdomnego mężczyznę, twierdząc, że to ich zaginiony przed laty ojciec. Influencerka Julia szuka akcesoriów do jogi. Tanek nie zdaje sobie sprawy, że kobieta jest instruktorką, i chwali to, że zaczyna ćwiczyć. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Freelance – komedia, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Pierre Morel, wyk. John Cena, Alison Brie, Juan Pablo Raba, Christian Slater (patrz obok) 22.10 Londyn w ogniu – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Alon Aboutboul, Waleed Zuaiter (patrz obok) 0.05 Pasażer – thriller, USA/Aruba 2002, reż. Bob Misiorowski, wyk. Jean-Claude Van Damme, Tomas Arana, Laura Harring, Susan Gibney, Lucy Jenner, Jessica Bowman (patrz obok) 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (980) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.00 Zobacz to!	 20.00 KOMEDIA Freelance Mason (John Cena, zdj.) po tragicznej w skutkach misji występuje z szeregow sil specjalnych. Przyjmuje zlecenie zapewnienia bezpieczeństwa dziennikarce podczas wywiadu z dyktatorem. Rutynowa misja niespodziewanie się komplikuje, gdy dochodzi do zamachu stanu. 130 min  22.10 SENSACYJNY Londyn w ogniu Na pogrzeb premiera Wielkiej Brytanii przybywają przywódcy państw z całego świata, m.in. prezydent Asher (Aaron Eckhart), ochroniani przez agenta Banninga (Gerard Butler, zdj.). Ceremonia zaślubna staje się dla terrorystów idealną okazją do przeprowadzenia zamachu. Banning próbuje pomieścić im szyski. 115 min	5.25 Szkoła (586) – serial paradokumentalny, Polska 2018 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (2) – program rozrywkowy, USA 2018 7.10 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (23, 24) – serial animowany, USA 2023, reż. Lindsey Pollard 7.40 Pan niania – komedia, USA 1993, reż. Michael Gottlieb, wyk. Hulk Hogan, Austin Pendleton, Robert Hy Gorman, Kelly Erin Grożny przestępca zamierza wykraść wynalazek Aleksa (Austin Pendleton). Ten, obawiając się o życie dzieci, wynajmuje ochroniarza – zapasnika Seana (Hulk Hogan). 105 min 9.25 Ukryta prawda (1172, 1173) – serial paradokumentalny, Polska 2020 11.30 Mówię Wam 4 (10) – program kulturalny, Polska 2026 12.45 Ukryta prawda (1174, 1175) – serial paradokumentalny, Polska 2020 14.50 Detektywi (288): Zakładnicy, cz. 2 – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Marek Kotecki bierze zakładników, domagając się uwolnienia syna, skazanego za gwałt i morderstwo. Wśród uwięzionych osób znajduje się żona prokuratora odpowiedzialnego za wyrok. Kobieta zaczyna rodzić. 60 min 15.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 17.45 Wojownicze żółwie nina: Wyjście z cienia – film przygodowy, USA/Hongkong/Chiny 2016, reż. Dave Green, wyk. Laura Linney, Stephen Amell, Noel Fisher, Megan Fox, Will Arnett (patrz obok) Sequel przeboju kinowego z 2014 roku, opartego na serii komiksów. Głównymi atutami filmu są pomysłowe efekty specjalne, dynamiczne tempo akcji, jak również pełne humoru dialogi. 135 min	 17.45 PRZYGODOWY Wojownicze żółwie nina: Wyjście z cienia Po ocaleniu Nowego Jorku przed klanem zbrodniarzy Donatello (Jeremy Howard) i jego zmutowani bracia żyją w ukryciu. Ich wróg planuje ucieczkę z więzienia. Nastoletnich mistrzów sztuk walki czeka kolejne starcie z potężnym przeciwnikiem. 135 min  20.00 THRILLER Okup Syn właściciela linii lotniczych, Toma Mullen (Mel Gibson, zdj.), zostaje uprowadzony. Porywacze żądają okupu w wysokości 2 mln dolarów. Matka dziecka, Kate, chce zapłacić bandytom. Jej mąż jednak nie ulega presji. Pojawia się w telewizji i na oczach widzów wyznacza nagrodę za schwytanie bandytów. 155 min  22.35 HORROR Ciche miejsce Życie Lee (John Krasinski, zdj.) i jego rodziny koncentruje się na tym, aby nie wydawać dźwięków. Nawet szmer może bowiem zwrócić uwagę potworów, które opanowały cały świat. 110 min		

TVP 3		D&T	TVP POLONIA		4	TV 4	D&T	puls		D&T	rozyrywka	TVP ROZYRYWKA	TTV HD	D&T
8.25	Dobre historie – mag.		11.50	SerialLove wspomnie- nia – cykl felietonów	6.00	Łowcy skarbów. Kto da więcej? (171) – reality show, Polska 2023		5.50	Ale numer! 22 (3) – pr. rozyrywka, Kan. 2021		7.15	Okrasa lamie przepisy	9.45	Express, Pogoda – inf.
9.00	Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem		12.05	Niewiarygodne przygody Marka Piegu- sa (1, 2) – serial przyg.	7.00	Galileo (1092, 1093) – pr. popularnonaukowy		6.20	Kacze opowieści – serial animowany		8.20	Górna półka smaku (7)	10.05	Nic do zgłoszenia 3 (3)
9.25	Telekurier – mag., Polska		13.10	Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (59)	9.05	Jesteśmy dla dzieci – magazyn		8.15	Potwórna rodzinka – film animowany, Niem./ Wielka Brytania 2017		8.55	Kiedyś to było... – mag.	11.05	Nic do zgłoszenia 5 (12)
9.50	Korona Gór Polski		13.45	Na dobre i na złe (984)	9.30	A na deser... (8) – magazyn kulinarny		FILM	Kurozając i zagadka Chomika Ciemności – film anim., Bel./Fr. 2022		9.30	Kolo fortuny – telet., Pol.	12.05	Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska
10.25	Gwiazdowska kuchnia Ani 3 (32) – mag. kulin.		14.40	Na sygnale (629, 630)	9.35	Gwiazdy Kabaretu (5) – pr. rozyrywka, Pol. 2018		FILM	Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/ Paragwaj (8-10) – dok.		10.10	Tańcząca ze światem – Grecja (3) – magazyn	12.35	Zakup w ciemno 7 (26-28) – reality show, Pol.
11.00	Daję słowo – Maciej Orłós 2 (35) – talk-show		15.40	Okrasa lamie przepisy	9.55	Galileo (1094, 1186, 1187) – program popularnonaukowy		11.40	Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (16, 1) – pr. rozr., Pol. 2023		10.40	Szansa na sukces. Opole 2024 2 (5)	15.45	Express, Pogoda – inf.
11.55	Królestwo mrówek		16.10	Tajemnice kulturowych seriali (2) – serial dok.				13.30	Grające drzewko – baśń filmowa, Niemcy 2016		11.45	To jest grane (87) – muz.	16.05	Idź na całość 2 (19)
12.50	Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski		17.00	Teleexpress	12.55	Człowiek w czerw- nym bucie – komedia sensacyjna, USA 1985, wyk. Tom Hanks		FILM	Zaklęta księżniczka – baśń film., Czechy 2020		12.20	Prywatne życie zwierząt 14 (6)	17.05	Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska
13.00	Całkiem niezła historia		17.25	M jak miłość (1916)							12.45	Program rozyrywkowy	17.45	Express, Pogoda – inf.
13.25	Wiosna na ROD'os		18.20	Maanam i goście							13.00	Daję słowo – Maciej Orłós 2 (37) – talk-show	18.05	Kanapowczyńie 3 (8)
14.00	O milimetr – magazyn		19.15	Do śmiechu! (17) – rozr.							13.55	Postaw na milion	19.05	Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska
14.30	Program lokalny		19.30	Program informacyjny 19.30							15.50	Va banque – teleturniej	19.45	Express, Pogoda – inf.
15.00	Koronka do Miłosier- dzia Bożego – pr. religijny		19.55	Pytanie dnia – pr. publ.	14.55	Policjantki i Policjanci (1391-1395) – obycz., Pol.					17.00	Kolo fortuny – telet., Pol.	20.00	Idź na całość 2 (18) – pr. rozyrywka, Pol. 2026
15.20	Program lokalny		20.05	Sport, Pogoda							17.45	Szansa na sukces. Opole 2024 2 (6)	21.00	Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11)
											18.50	Do śmiechu! (56) – rozr.		

PIĘKĄ NOŻNĄ	KOSTIUMOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZYRYWKA
19.25 Betlcic 1. Liga – mecz: Wiczyzna Kraków – Odra Opole (live) W rundzie jesiennej w pojedynku tych zespołów lepszy okazali się pi- karze Odry Opole. Przed własną publicznością pokonali oni Wie- czyznę Kraków 2:0. 125 min	20.20 Dewajtis (4) Majątek w Poświęciu trafia do pra- wowej spadkobierczyni, córki Kazimierza Orwid, która przy- jechała ze Stanów. Towarzyszy jej Clarke Marwitz. Julka i Hania zastają zmiany w pałacu. 55 min	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1012-1015) – Polska 2026 Słoń zostaje zatrzymany za kra- dzież kryptowalut. Kuba oraz Lia wątpią w jego winę. Wkrótce wpadają na trop Małgorzaty Wa- reckiej, ekspertki od cyberbez- pieczeństwa. 240 min	19.00 Balerina – Francja/ Kanada 2016 11-letnia Felicja ucieka z sierociń- ca, zabierając ze sobą przyjaciela. Chce spróbować swoich sił w pa- ryskiej szkole baletowej. Czekają starości z rywalką. 110 min	19.50 Życie to kabaret: Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów (19, 1) – Pol. Twórcy zaprezentują skecze, któ- rych bohaterami byli ludzie pracy. Widzowie zobaczą, jak artyści po- strzegają różne zawody. Tym razem satyrycy spoglądają na gospodynie domowe. 130 min
21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 O milimetr – magazyn 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Poranek 0.55 Całkiem niezła historia 1.15 Turystyczna jazda	21.15 Sanatorium miłości 8 (6) – reality show, Polska 22.10 Daję słowo – Maciej Orłós 2 (37) – talk-show 23.00 Tajemnica Enigmy (2) 23.50 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór 0.40 M jak miłość (1916) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda	0.00 Gwiazdy Kabaretu (173, 171) – rozr., Pol. 2026 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (255) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	22.40 Byliśmy żołnierzami – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002 1.20 Wstydlive choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt. 2.20 Wstydlive choroby: XXL 2 – dok., Wlk. Bryt. 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 3 (97) – obycz. 4.20 Niesamowite! (9) – dok.	22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska 23.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.25 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (23) – rozr., Pol. 2.35 Kabaret Potem – Bajki dla potulczonych (1) 3.30 Kabaretomaniacy (82, 1) – pr. rozr., Pol. 2019

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
16.15 Słownik pol- sko-polski 16.40 Tamte lata, tam- te dni 17.05 Historie niezapisa- ne 17.20 Klub seniorów 17.30 Astro- narium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda BYDGOSZCZ 16.00 Fach ze hej 16.30 Nad Drwęcą 16.45 Po obu stronach Wisły 17.00 Bliznę niebia 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliże- nia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda 21.53 Słowo o Ewangelii KATOWICE 16.10 Wykrywczy Kłamstwo 16.45 Misja interwencja 17.15 Na KONCU świata 17.30 Re- lacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Ręce gotujące 18.30 Aktualności 19.05 Wieczorne wiadomości sportowe 19.15 Studio 3 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda 16.41 Pełnosprawni 17.05 Maklo- wicz w podróży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przegląd reportaży 18.03 Kultural- nie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Bohatero- wie małych ojczyzn 21.30 Kronika 21.51 Pogoda LUBLIN 15.20 Halo, seniorzy! 15.50 Piosenka dla Ciebie 16.45 Stop! Kul- tura 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Za- wód leśnik 18.30 Panorama lubels- ka 19.00 MediaLab 19.15 Języczek u wagi 21.30 Panorama lubelska	16.35 Bezpieczne kółdki 16.39 Idź się zbadać 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesołe lata Televizji Kraków 17.30 Jazz Kwa- drans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielkiej kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szczybą POZNAN 16.43 Fach ze hej 17.05 Klub podróżników w czasie 17.23 Baśnie i bajki polskie 17.36 Akcja: Animacja 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Kurier akademicki 21.31 Te- leskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z ży- cia regionu 18.00 Odkrywanie Pod- karpacia 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Powrót do prze- szłości 17.30 Dzień z życia artysty 18.00 Twórcze horyzonty 18.30 Kronika 18.52 Scena taneczna 21.31 Kronika 21.51 Wokół nas WARSZAWA 16.38 Dobrego dnia 16.51 Relacje 17.15 Daję słowo – Maciej Orłós 2 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotka- nia 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazo- wiecki 19.00 Weterani sportu 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 16.30 Fakty 16.42 Szlachetne zdrowie 17.00 Przy- szłość jest teraz 17.15 Drogi wiary 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 21.31 Fakty	5.25 Zakochać się w Polsce 6.00 Na dobre i na złe (908) 6.55 Ranczo 8 (97) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (59, 60) 8.55 Ojciec Mateusz 8 (102, 103) – krym., Pol. 2012 10.45 Czy wiesz, że? (262) – dok. 11.20 Na sygnale (497, 498) 12.55 Ojciec Mateusz 30 (390) 13.20 Komisarz Alex 6 (70) 14.15 Ranczo 10 (129, 130) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (238) 19.20 Ranczo 5 (61-63) – obycz. 22.20 Midway – film wojenny, USA/Kanada 2019 0.50 Ekstradykacja 3 (3, 4) – sens. 3.05 Złoto MacKenney FILM – western, USA 1969	12.30 Wydarzenie aktualne 13.30 Uroczysty koncert z oka- zi otwarcia katedry Notre-Dame – koncert, Fr. 15.35 Odrodzenie katedry Notre-Dame – film dokum. 16.45 Tamte lata, tamte dni 17.25 Szczególny dzień FILM – obycz., Kan./Włochy 1977 19.20 Dzień z życia artysty (10) 20.00 Parasite – komediodramat, Korea Południowa 2019 22.20 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall 23.25 Wiecezór kinomana 23.35 Boccaccio '70 (1/2) FILM – film obycz., Fr./Wł. 1962 1.25 Dobry tytuł – mag. kult. 2.00 Pianista – dramat psychologiczny, Austria/ Niemcy/Polska 2001	6.40 Najlepsze Koncerty Słagier TV! – pr. muz. 8.40 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat (79-86) – cykl reportaży, Pol. 13.00 Australijscy poszukiwawcze złota 5 (18-20, 1) – dok., Australia 17.00 Gdzie tu coś zjeść? 18.00 Polska. Największe tajemnice (3) – rozr., Pol. 19.00 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022 22.00 Kto zabił małą miss? 23.35 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (5, 6) – krym. 2.05 Poprawczak (8-12) – dok. 4.20 Kabaretowy szal – rozr.	6.00 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów 6.15 Jeżdżący smoków: Na końcu świata – anim. 7.05 Ogniem i mieczem – film historyczny, Polska 1999 10.55 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (84-86) – serial sensacyjny, USA 13.45 Poirot (5, 6) – serial krym. 16.00 Columbo (4, 1) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (129, 130) – serial kryminalny, USA 2007 22.00 Kości (41, 42) – serial krym. 0.00 Krawiec igrzyska – film kryminalny, Hongkong 2016 2.05 Krejzj patrol (23) – krym. 2.35 Kochane pieniądze (76-78) – serial paradoksm. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 11 (9-12) – serial kryminalny, Włochy 2011

10.00 Hudson i Rex 5 (10, 11) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023

12.00 Starsza pani musi zniknąć – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller

13.50 Tata i malolata – komedia, USA/Francja 1994, wyk. Gérard Depardieu, Katherine Heigl

15.45 Tunnel – thriller, USA

FILM 1996, wyk. Sylvester Stallone, Amy Brenneman

18.00 Cztery pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska 1966

THRILLER SF

20.00 Głośne hity: Zapłata – USA/Kanada 2003, reż. John Woo

Geniusz komputerowy i specjalista od tajnych zadań Michael Jennings (Ben Affleck, zdj.) po każdej akcji poddaje się czyszczeniu pamięci. Wkrótce odkrywa, że ktoś planuje go zabić. **150 min**

22.30 Opór – dramat wojenny, FILM USA 2008, wyk. Daniel Craig, Liev Schreiber

1.05 Drogówka – dramat kryminalny, Polska 2013

3.45 W nich cała nadzieja – dramat s.f., Polska 2023, wyk. Jacek Beler

5.40 Moja – film krótkometrażowy, Polska 2024

13 ULICA

6.45 Kapitan Marleau (1) – serial kryminalny, Fr. 2015

8.45 Bez śladu 7 (5-14) – serial kryminalny, USA 2008-2009

17.55 Blue Ridge 2 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024

19.55 Chicago P.D. 13 (15) – serial kryminalny, USA

20.55 Blanca 3 (8) – krym., Wł.

22.00 Jak oszukać oszusta: Aurora Teagarden – na tropie – film kryminalny, Kanada/USA 2021

23.50 Podróż z diabłem – thriller, Kolumbia/USA 2019, wyk. Nicolas Cage, Laurence Fishburne

1.50 Jak zrobić rodzinę – film kryminalny, USA 2023

3.50 Detektyw z wybrzeża 3 (3, 4) – serial kryminalny, USA

SCI FI

6.00 Medium 4 (5, 6) – krym.

8.10 Grimm (7-11) – fantasy

13.10 Czarny rycerz – komedia, USA 2001

15.10 Mów mi Dave – komedia, USA 2008

17.05 A.X.L. – film przygodowy, FILM USA 2018

19.05 Powietrze – dramat FILM s.f., USA 2015

21.00 Linia życia – horror s.f., FILM USA/Kanada 2017

23.15 Underworld: Wojny krwi – horror s.f., USA 2016

1.25 Saga „Zmierzczeni” – film fantasy, USA 2010

3.55 Bibliotekarze (9, 10) – serial przyg., USA 2014

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Nasz nowy dom (231) – reality show, Pol. 2021

7.30 Ewa gotuje (565, 566) – magazyn kulinarny

8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1333-1337) – serial paradokmalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (108) – serial paradokmalny

15.05 Wiedzenie kobiet (73-76) – serial dok., Pol.

17.00 Nasz nowy dom (353) – reality show, Polska 2025

18.10 Króliczek – komedia, FILM USA 2008, wyk. Anna Faris, Colin Hanks

KOMEDIA

20.10 Sąsiedzi – USA 2014, FILM reż. Nicholas Stoller

Młodzi rodzice, Mac (Seth Rogen, zdj.) i Kelly (Rose Byrne, zdj.), przenoszą się na przedmieścia. Są zachwyceni na wieść, że do domu obok wprowadzają się studenci. Wkrótce tego żałują. **120 min**

22.10 Jutro będzie futro – komedia, USA 2010

0.15 Venom 2: Carnage – film s.f., USA/Chiny 2021

2.30 Wydarzenia

3.10 Ewa gotuje (449) – mag.

3.40 Kabaretowa Ekstraklasa (106) – rozr.

4.00 Ewa gotuje (450) – mag.

4.30 SuperLudzie (38) – dok.

5.00 Interwencja – mag.

POLSAT FILM

8.05 Byli sobie podróżnicy (15-18) – serial animowany

10.25 Shrek 3-D – film anim.

10.40 Shrek ma wielkie oczy

11.15 Na fali 2 – film animowany, FILM USA/Kanada 2017

12.50 Gęsia skórka 2 – komedia, FILM USA/Wielka Brytania 2018

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

16.55 Shrek 2 – film animowany, USA 2004

18.50 Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia – thriller s.f., USA/Kan. 2008

21.00 Bez łotoci 2 – thriller, USA 2018

23.35 Blue Bayou – dramat FILM obyczajowy, Kan./USA 2021

1.55 Ślad (97, 76, 77) – krym.

PARAMOUNT

11.30 Gang Wiewióra 2 – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017

13.25 Krowy na wyпасie – film anim., Niemcy/USA 2006

15.20 Saga „Zmierzczeni” – film fantasy, USA 2011

17.45 Saga „Zmierzczeni” – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart

20.00 Olimp w ogniu – thriller, USA 2013

22.30 Milczenie owiec – thriller, USA 1991

0.55 Sin City – Miasto grzechu – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (873) – serial fab.-dokum., Polska 2026

6.30 Janosik (9) – przyg., Pol.

7.25 Na sygnale (874-878)

10.20 Na dobre i na złe (988)

11.20 Komisarz Alex 25 (312)

12.10 Rodzinka.pl (306, 307)

13.20 Ojciec Mateusz 25 (322, 323) – serial krym.

15.10 U Pana Boga w Królowym Moście (5) – serial obycz., Polska

16.10 Ranczo 4 (42) – obycz.

17.15 Czworziestolatek (5) – serial obycz., Pol. 1974

18.10 Na sygnale (879-881) – serial fabularno-dokum.

19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (6) – serial obycz., Polska

KRYMINALNY

20.40 Ojciec Mateusz 25 (324, 325) – Polska 2021

Natalia przygląda się ekipie filmowej, która kręci kryminał. Wkrótce na planie dochodzi do zaskakującego odkrycia – zniknął kaskader, niezbędny do zrealizowania licznych scen napadów. **115 min**

22.35 Ranczo 4 (43, 44) – serial obyczajowy, Polska 2009

0.30 Głina. Nowy rozdział (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2025

2.20 PiłBull (7) – serial sensacyjny, Polska 2007

3.20 Officer (8) – serial sensacyjny, Polska 2005

4.25 Rodzinka.pl (125) – serial komediowy, Polska 2013

HBO

10.55 Focus – komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015

12.40 Tajemnica ziołnika – dramat obycz., Hiszp. 2025

14.20 Alita: Battle Angel – film s.f., USA 2019

16.20 Na rauszu – komediodramat, Dania/Holandia/Szwecja 2020

18.15 Happy Feet: Tupot małych stóp – film animowany, Australia/USA 2006

20.00 W ogniu pasji – dramat FILM obyczajowy, USA 2025

21.50 Vinci 2 – komedia kryminalna, Polska 2025, wyk. Robert Więckiewicz

23.45 Road House – film sensacyjny, USA 2024

1.45 Ostatni pojedynek – film hist., Wlk. Bryt./USA 2021

FX

6.25 FBI 3 (1-3) – serial krym.

9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15-17) – serial krym.

12.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10-12)

15.00 Agenci NCIS 8 (1) – sens.

15.55 Tropiciel (9) – serial krym.

16.50 Matlock (2) – serial krym.

17.45 Dzień Niepodległości – film s.f., USA 1996

20.45 Strážník – film sensacyjny, USA 2006

22.55 Liberator – film sensacyjny, USA/Fr. 1992

1.05 Punisher – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004

3.35 Tropiciel (9) – serial krym.

4.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17)

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (5, 6) – rozr.

7.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

8.00 Reksio (31, 25) – anim.

8.20 Bolek i Lolek na wakacjach (11, 12) – serial animowany, 1966

8.50 Czarne Stopy – film przygodowy, 1986

11.00 Mała matura 1947 – dramat obycz., 2010

13.20 Szumy i fonia – film krótkometrażowy, 2024

13.50 C.K. Dezertezy (1/2) – kom., Pol./Węgry 1985

15.50 Wielka majówka – film obyczajowy, 1981

17.55 Brunet wieczorową porą – komedia obyczajowa, 1976

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Sztos – 1997, reż. Olaf Lubaszenko

Lata 70. XX w. Cinkciarze Eryk i Synek (Cezary Pazura, zdj.) potrzebują pieniędzy, aby zemścić się na znajomym, który oszukał pierwszego z nich. Przygotowują spierający przekręt. **115 min**

21.55 Sługi boże – film kryminalny, 2016, wyk. Bartłomiej Topa, Julia Kijowska

23.50 Aljawu – komedia, FILM 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz

2.10 Ostatni prom – dramat obycz., 1989

4.10 Po miłość – dramat obyczajowy, 2021

WARNER TV

8.55 Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły – komedia, USA 1986

10.35 Willy Wonka i fabryka czekolady – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder

12.40 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda – komedia, USA 2003

14.15 Superman 2 – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980

16.50 Licencja na miłość – komedia romantyczna, USA 2007

18.35 Godziny szczytu – komedia sens., USA 1998

20.20 Godziny szczytu 2 – komedia sens., USA 2001

22.00 Wrogie niebo 3 (4, 5) – s.f.

23.45 Powrót Batmana – film sens., USA/Wlk. Bryt. 1992

KINO TV

9.35 Czyszciciel – komedia sensacyjna, USA 2007

11.35 Niekończąca się opowieść – film fantasy, RFN/USA 1984

13.15 Napad – komedia kryminalna, USA 1999

15.10 Zakochana złośnica – kom. romant., USA 1999

17.20 Kokon – komedia s.f., USA 1985, wyk. Don Ameche

20.00 Liberator – film sensacyjny, USA/Fr. 1992

22.05 Liberator 2 – film sensacyjny, USA 1995

0.05 Gliniarz z metropolii – komedia sens., USA 1997

2.40 Anatomia strachu – thriller, USA 2011

AXN

6.20 Smerfy 2 – film familijny, FILM USA 2013, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris

8.00 FBI 6 (13) – serial kryminalny, USA 2024

9.00 FBI: Most Wanted 4 (3) – serial kryminalny, USA 2022

9.55 Detektyw Monk (7-11) – serial kryminalny, USA 2005

15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (21-24) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007

19.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 Bad Boys 2 – USA 2003, FILM reż. Michael Bay

Policjanci Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.) rozpracowują gang narkotykowy. Ten pierwszy zakochuje się w siostrze kolegi, Syd (Gabrielle Union, zdj.). Nie wie, że jest ona tajną agentką. **195 min**

23.15 Men in Black: International – komedia s.f., Chiny/USA 2019, wyk. Chris Hemsworth

1.20 Snajper 2 – film sensacyjny, USA 2002

3.15 Po śladach mordercy – film kryminalny, USA 2021, wyk. Emilie Hirsch

4.55 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

8.15 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia

9.45 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz Łąpu-capu

11.05 Anna Karenina – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012

13.25 The Office PL 2 (11, 12-ost.) – serial kom.

14.30 Iran: Pokolenie Z – międzywoleńską a represję – dok., Francja

15.30 Notting Hill – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999

17.30 Jason Bourne – thriller, USA 2016

19.30 Peacock – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy

THRILLER

21.00 Nie mów zła – USA 2024, reż. James Watkins

Louise i Ben (Scoot McNairy, zdj.), ignorując złe przeczuca, odwieżdżają parę, która poznała na wakacjach. Nie zdają sobie sprawy z tego, co ich czeka... **110 min**

22.50 Ali – dramat biograficzny, FILM USA 2001, wyk. Will Smith

1.25 Dotyk śmierci – dramat kryminalny, USA 2024, wyk. Mel Gibson, 50 Cent

3.00 Długa szansa – film dok.

4.25 Masz ci los! – komedia, FILM Polska 2023

5.55 Making of – mag. film.

CANAL+ FILM

13.45 Holiday – komedia romantyczna, USA 2006

15.55 LARP. Miłość, trolle – film i inne gęsty – komedia, Polska 2025

17.30 Hollywood Buzz – mag.

17.55 Warcraft: Początek – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

19.55 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

20.00 Rust – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins, Patrick McDermott

22.15 Armor – film sensacyjny, FILM USA 2024, wyk. Jason Patric, Sylvester Stallone

23.50 Siedem zasłon – dramat psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023

1.40 Egzorcyzm – horror, USA 2024, wyk. Russell Crowe

CANAL+ 360

13.00 W trasie z Normanem Reusedem (1) – serial dok.

13.55 Co poszło nie tak 4 (1)

15.00 Porzucona Ameryka 3 (7, 8) – serial dokumentalny

16.50 Wykrzywcz historii 4 (1)

18.00 Grip – w świecie supersamochodów (10)

19.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (5) – serial dokum.

20.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (1) – dok.

20.50 Lotniskowe na wojnie (1) – film dokum., Wlk. Bryt.

21.55 Porzucone konstrukcje (10) – serial dok., Wlk. Bryt.

23.00 Wykrzywcz historii 4 (2)

23.55 Co poszło nie tak 3 (6)



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
9.00 Włoski salon piękności	9.00 Włoski salon piękności	6.00 Przyjaciółki (27, 28)	5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6)	7.00 Brudne skarby 2 (2)	10.40 Czas – podróż przez tysiąclecia (2) – film dok.	7.00 Rolnicy. Podlasie (48, 49) – serial dokum.
10.00 Mój chłopak jest mamińsynkiem (4)	10.00 Mój chłopak jest mamińsynkiem (4)	8.00 Bogaty dom – biedny dom (93) – reality show	6.20 Co za tydzień – mag.	8.00 Bimbrownicy 14	11.50 Wszystkie kolory świata (12)	9.00 Niezwykłe pociągi (5, 6)
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5: Bierz to, mamo!	11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5: Bierz to, mamo!	10.00 Polacy za granicą – miłość (7, 8) – serial dokumentalny	6.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) – rozr., Pol.	9.00 Gorączka złota 16	12.55 Odkryć tajemnicę 14.00 Ex Libris – magazyn	11.00 Świat z góry. Izrael (3)
12.00 Słodkie i zmiennie piec	12.00 Słodkie i zmiennie piec	12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (25, 26) – pr. rozr., Polska	7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	10.00 Łowcy opali 8	14.30 Pożegnanie z Marią	12.00 Świat z góry. Jedwabny Szlak (1)
13.00 Siostry wielkiej wagi 6 (17) – serial dokum., USA	13.00 Siostry wielkiej wagi 6 (17) – serial dokum., USA	14.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.	11.35 Dzieci świata (3) – eduk.	11.00 Od samochodu do domu 2	FILM – dramat obycz., Pol. 1993	13.00 Rolnicy. Podlasie (23-25) – serial dok., Pol.
14.00 Klinika bez tajemnic (3, 4) – program medyczny	14.00 Klinika bez tajemnic (3, 4) – program medyczny	16.00 Kolacja w ciemno (81, 82) – program rozrywk., Polska	12.05 Jestem z Polski (2, 5, 7) – serial dokum., Pol. 2023	13.00 Złomowisko PL 11 (12, 13)	16.05 Flesz historii (757)	16.00 Włoski wioseczik (4, 5)
16.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show	16.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show	18.00 Nasz nowy dom (246, 247) – reality show	15.05 Babski biznes (2) – rozr.	15.00 Nic do zgłoszenia (6)	16.35 Tajemnice kulturowych seriali (6) – serial dok.	17.00 Włoski wioseczik (4, 5)
17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – pr. rozr., USA 2025	17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – pr. rozr., USA 2025		16.05 Ostrze cięcia 12 (4) – rozr.	16.00 Lotnisko (2)	17.30 Lalka (6) – serial obycz.	18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły 3 (2)
20.00 Niepokonani (1) – dok.	20.00 Niepokonani (1) – dok.		17.05 Zgłoś remont 11 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026	17.00 Nagi instynkt przetrwania 11	19.10 Starożytne mocarstwa (2) – serial dok., Wlk. Bryt.	19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (7) – dok.
21.00 Twarz od nowa	21.00 Twarz od nowa		18.05 Bitwa o gości (5) – reality show, Pol. 2026	18.55 Celnicy na straży Turcji (7)	20.15 Największe tajemnice monarchii (5): Jerzy IV i regencja – serial dokum.	19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (5)
22.00 Skórce na ratunek 8	22.00 Skórce na ratunek 8	20.00 Love Island. Wyspa miłości (258-260) – reality show, Polska 2023	19.05 Kuchenne rewolucje (1, 13) – pr. rozr., Pol. 2021	20.00 Bimbrownicy 14		
23.00 Pogromcy guzów	23.00 Pogromcy guzów	23.00 Gry małżeńskie (194)				
0.00 Dr Pryszczyla 3	0.00 Dr Pryszczyla 3	0.00 Love Island. Wyspa miłości (322, 323)				
1.00 Niepokonani (1) – dok.	1.00 Niepokonani (1) – dok.	2.00 Gry małżeńskie (195, 196) – reality show	21.05 Królowa przetrwania 3 (7) – reality show, Polska	21.00 Mike Brewer: przerwabić i sprzedać (2)	21.20 Maria Antonina	20.00 Sekretne Biblii (2) – dok.
2.00 Twarz od nowa	2.00 Twarz od nowa	4.00 Zdrady (191, 192) – serial paradokumentalny, Pol.	22.25 Skok na głęboką wodę (6) – pr. rozr., Polska 2026	22.00 Łowcy opali 8	FILM – dramat historyczny, USA/Japonia/Francja 2006	21.00 Ścisłe tajne akta UFO (3, 4) – serial dokum., USA
3.00 Skórce na ratunek 8	3.00 Skórce na ratunek 8		23.30 Ślub od pierwszego wejrzenia (3, 4) – reality show, Polska 2025	23.00 Morze złota 13	23.35 Pianista – dramat	23.00 Premiera: Poza kontrolą: Huragan końca stulecia – dok.
4.00 Panny młode ponad miarę 2 (6) – serial dok.	4.00 Panny młode ponad miarę 2 (6) – serial dok.		1.35 Zawodowa Anka (4)	0.00 Najszabsze pościgi Ameryki	FILM – wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002	0.00 Premiera: Przestępcze podziemie (3) – dok.
5.00 Saloni sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania	5.00 Saloni sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania		2.15 Anka testuje internet (1, 2) – pr. rozrywk., Polska	1.00 Potwory z Alaski	2.00 Historia w postaciach zapisana: Życie prywatne Ludwika XIV – cykl dokumentalny	1.00 Rolnicy. Podlasie (8-11)
				2.00 Łowcy staroci 10 (9, 10)		5.00 Kolowrotek (4, 5) – mag.
				4.00 Gorączka złota: Australia 4 (6)		
METRO	METRO	zoom ZOOM TV	FOOD NETWORK	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
7.50 Klan z Alaski – serial dokum.	7.50 Klan z Alaski – serial dokum.	7.50 Reksio (9, 10) – serial anim.	7.50 Dziwaczne potrawy – dok.	6.00 Autostrada spotkań z UFO	6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy	9.10 W okowach mrozu 12
9.50 The Floor – teleturniej, Pol.	9.50 The Floor – teleturniej, Pol.	8.15 To leci w sieci	9.45 MasterChef Nastolatki	8.00 Zoom na architekturę	7.55 Inżynierina tragedie	10.10 Wyspy. Laboratoria natury
11.00 Złomowisko PL 4 – dok.	11.00 Złomowisko PL 4 – dok.	9.35 Kabaretowe przeboje	11.10 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show	10.00 Jak to jest zrobione?	10.05 Katastrofy w przestworzach	11.10 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
13.00 Gwiazdy lumpeksów	13.00 Gwiazdy lumpeksów	10.45 Wojciech Cejrowski – bosko przez świat	12.15 Kuchnia jak u mamy – mag.	10.30 Jak to jest zrobione? 25	16.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dziczy	12.10 W okowach mrozu 12
13.50 Kryminalni 3 (9, 10) – krym.	13.50 Kryminalni 3 (9, 10) – krym.	14.10 Stawka większa niż życie (9, 10) – serial wojenny, Polska	13.30 Przepisy mojej babci	12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	18.00 Złapać przemytnika	13.10 Ziemia – serial dokumentalny
16.00 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska	16.00 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska	17.00 Strażnik Teksasu 5 (21, 22) – serial sensacyjny, USA 1996	14.35 Rodzinne przepisy Joanny	14.00 Tajemnice ładowania na Księżyca	20.00 Mega Metro	14.15 Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii – dok.
17.00 Mam talent! – pr. rozr., Pol.	17.00 Mam talent! – pr. rozr., Pol.	19.10 Jaś Fasola (10-12) – kom.	15.10 Rodzinne przepisy Joanny 3 – magazyn kulin.	16.00 Autostrada spotkań z UFO	21.10 Przywołaj III Rzeszę	15.15 Imperium brytyjskie – dok.
19.25 Magda gotuje internet	19.25 Magda gotuje internet	21.00 Czas zemsty – film	15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.	18.00 Jak to jest zrobione?	23.25 Państwa Osi: Droga ku porażce: Zasoby – serial dok.	16.25 David Attenborough i cuda natury 3 – serial dok.
20.00 Noce w Rodanthie	20.00 Noce w Rodanthie	23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy	16.45 Z wizytą u Iny – mag. kulin.	20.00 Największe paranormalne zagadki	0.30 Strzegąc granic – serial dok.	16.55 Alaska z Sue Perkins
FILM – melodramat, USA/Australia 2008, wyk. Diane Lane	FILM – melodramat, USA/Australia 2008, wyk. Diane Lane	0.00 Magia nagosci. Finlandia 4	17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show	22.00 Kłątwa Trójkaty Bermudzkiego	1.00 Alarm na lotnisku	17.55 Planeta doskonała – dok.
22.00 Zabójcza broń 2 – film	22.00 Zabójcza broń 2 – film	0.50 Magia nagosci. Polska – Najsmaczniejsze kaski	19.50 Człowiek kontra jedzenie	0.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo; Yeti	2.00 Wyprowadź na dno: Mroczne głębie	21.00 Ziemia – serial dokumentalny
FILM sensacyjny, USA 1989	FILM sensacyjny, USA 1989	2.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	21.20 Kuchenne rewolucje – rozr.	2.00 Przypadki z archiwum 10	4.00 II wojna światowa: Ukryta prawda	22.05 W okowach mrozu 12
0.25 Kuchnia Wojewódzki	0.25 Kuchnia Wojewódzki	5.15 I love kabaret EXTRA	23.25 Dziwaczne potrawy – dok.	4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	5.00 Car SOS	23.05 Wyspy. Laboratoria natury
1.40 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.	1.40 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.		1.25 Morderca kuchnia			0.10 Zabójcza pogoda 6 – dok.
2.35 Dieta czy cud? – mag.	2.35 Dieta czy cud? – mag.		3.25 Apetyt na miłość – pr. rozr.			2.20 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
3.40 Szkoła (779, 773) – paradok.	3.40 Szkoła (779, 773) – paradok.					
4.10 Nasza Majja w ogrodzie 2	4.10 Nasza Majja w ogrodzie 2					
WPI WP	WPI WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT VIASAT HISTORY
11.00 Abandoned Engineering	11.00 Abandoned Engineering	6.55 Wehikuł czasu	8.40 Życie w ogrodzie 3 – rozr.	6.00 Farma pełna miłości – dok.	9.00 Dzikie miejsca Europy	8.55 Tajne bronie II wojny światowej: Okrety – dok.
12.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Melissa & Josh	12.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Melissa & Josh	7.30 Interwencja – taka jest Polska (563) – mag.	9.45 Złóć mi do ogrodu 3	8.05 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta – serial dok.	10.00 Olsniwająca Ameryka	10.00 Linie frontu: Midway – dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.	13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.	8.20 Frieren. U kresu drogi (21, 22) – serial anime, Japonia	11.00 Zrobisz sobie dom	10.10 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy	12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Wzdetka koka	11.15 Człg: najważniejsza broń II wojny światowej
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2	14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2	9.30 Dragonball Z Kai (66-72)	12.00 Odlotowy ogród – mag.	12.15 Europa filmowa – dok.	14.00 Dzikie Północ Europy	12.20 II wojna światowa: cena imperium
15.00 Policjanci w akcji (3, 4)	15.00 Policjanci w akcji (3, 4)	13.00 One Punch Man (3, 4)	16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4	14.20 Cieżarówka przez Stany	15.00 Sekretne życie pingwinów: Cesarzskie serce	17.50 Należci: Korzenie zła
16.55 Policjanci z sąsiedztwa 2	16.55 Policjanci z sąsiedztwa 2	14.00 Co ludzie powiedzą? 2 (16)	18.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 5	15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	16.00 Sekretne życie osmiornic	18.55 Najgroźniejsi ludzie
17.50 Strażacy z sąsiedztwa 2	17.50 Strażacy z sąsiedztwa 2	14.35 Co ludzie powiedzą? 3 (17, 18) – kom., Wlk. Bryt. 1992	18.50 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.	18.00 Dziwaczne potrawy: Sma-kowite miasta – serial dok.	17.00 Skarby oceanu (1, 2) – dok.	19.55 Należci: ścisła nauka
18.50 Policjanci z sąsiedztwa 2	18.50 Policjanci z sąsiedztwa 2	16.00 Miłodowe lata (120-123)	19.50 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.	20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny	19.00 Zabójcze szerszenie Agja	21.00 Człg: najważniejsza broń II wojny światowej
21.45 Mam talent Ameryka: Drużyna marzeń – rozr.	21.45 Mam talent Ameryka: Drużyna marzeń – rozr.	19.45 Poirot (3-6) – krym., Wlk. Bryt.	20.45 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	22.10 Afryka Express – reality show	20.00 Europa z powietrza: Grecja	22.05 Linie frontu: Midway – dok.
23.35 Mistrzowie Kabaretu	23.35 Mistrzowie Kabaretu	0.00 Ślad (63) – serial kryminalny	21.40 Mieszkanie na miarę 2	0.00 Cali i zdrowi – pr. rozrywk.	21.00 Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki: niepozorni zabójcy	23.15 Tajne bronie II wojny światowej: Okrety – dok.
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3	0.00 Mistrzowie Kabaretu 3	1.00 Łowca podołków – dok.	23.35 Letnia chata na lata 13	2.05 Hotelowe rewolucje – dok.	23.00 Niezwykły dr Pol	0.20 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
1.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.	1.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.	3.00 TV okazje	1.35 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.	5.15 Człowiek kontra jedzenie	2.00 Dzikie Północ Europy	
2.00 Mistrzowie Kabaretu 2	2.00 Mistrzowie Kabaretu 2	4.00 Sala operacyjna				
3.00 Mistrzowie Kabaretu 9	3.00 Mistrzowie Kabaretu 9	5.00 Pod lupą – magazyn				
KANAL+ KUCHNIA	KANAL+ KUCHNIA	KANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	TVP Kobieta	PLANETE+	TVP DOKUMENT
14.45 Dzień dobry, obiad – mag.	14.45 Dzień dobry, obiad – mag.	15.05 Wielkie projekty...	10.00 Daleko jesszcze?	12.00 Okrasa łamie przepisy	14.50 Miasto szczurów – dok.	12.50 Podróż do Malej 7
15.10 Dzień dobry, obiad 2	15.10 Dzień dobry, obiad 2	16.00 Przekroplemy Ci ogródek	FILM – komedia, USA 2005	12.30 Pięknie przyprowadź 10.5	15.00 Portugalia na dziko – dok.	13.15 Tacy byliśmy (5)
15.40 Zgrillowani 2 – mag. kulin.	15.40 Zgrillowani 2 – mag. kulin.	16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.	12.00 Świat według Kiepskich – serial komediowy	13.00 Sanatorium miłości 8	17.00 Galapagos – na skraju świata (2) – film dokum.	13.50 Ukryte cuda europejskiej przyrody: Niemcy – dok.
16.05 M jak mięso 3: Polska – dok.	16.05 M jak mięso 3: Polska – dok.	17.05 Mielokreacje – mag.	15.00 Ziemia – serial dokum.	14.00 Rodzinka.pl (296, 297)	18.00 Świat z góry 11	14.45 Dzikie imperium
16.55 Gotuj taniej z Jamiem	16.55 Gotuj taniej z Jamiem	17.35 Dom w miesiąc – serial dok.	17.00 Świat według Kiepskich (587, 588, 529, 530) – kom.	15.00 Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn	18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2	15.45 Ziemia i jej sąsiedzi
17.55 Jakubak rozgryza Więtnam – magazyn kulin.	17.55 Jakubak rozgryza Więtnam – magazyn kulin.	18.00 Daleko od miasta 10 – dok.	19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	15.30 Ojciec Mateusz 22 (290)	19.45 Ciekawy przypadek Brada Pitta – film dokumentalny	16.50 Vasa. Okręt widmo (1)
18.50 Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji – serial dok.	18.50 Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji – serial dok.	19.00 Podzielić M2 – mag.	20.00 Boks: Podlaskie Boxing Show 4 w Białymostku (live)	16.30 Ojciec Mateusz 23 (291)	20.50 Kate Bush z Wichrowych wzgórz – film dokumentalny	17.50 Gregory Peck – aktor dżentelmen – film dok., Fr.
19.50 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.	19.50 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.	20.00 Projekty marzeń – Nowa Zelandia – serial dokum.	0.00 Sisa – dramat wojenny	17.30 Bez maski (1) – film dokum.	22.00 Franz Kafka. Biografia od nowa – film dokumentalny	18.50 Warszawa: Miasto podzielone – film dok., Pol.
20.45 Podróż przez smaki Chin 3	20.45 Podróż przez smaki Chin 3	21.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.	1.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.	18.30 Zalewski na dobry wieczór – widowisko	23.00 Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina Superheroes – film dokum.	20.10 Implozja: Katastrofa „Titanica” – film dokumentalny
21.40 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.	21.40 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.	22.00 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 – serial dok.	2.25 Świat według Kiepskich (131, 467, 468) – serial kom.	19.30 Miłość i nadzieja (220)		21.55 Demony i smoki – film dok.
22.35 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka – dok.	22.35 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka – dok.	22.55 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.		20.30 Wichrowe wzgórza (201)		23.00 Trochę słońca... – film dok.
				21.30 Blue Moon (6) – serial obycz.		23.15 Sprawdzamy – magazyn
				22.25 Grace, księżna Monako		
				FILM – biograf., Fr./USA/Belgia 2014		

TVP SPORT 8.35 Zimowe Igrzyska Olimpijskie Mediolan-Cortina 2026: łyżwiarstwo figurowe – taniec dowolny 10.10 Piłka nożna: LM UEFA – mecz ćwierćfinałowy 12.05 Kamera TVP Sport 12.30 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Śląsk – Znicz Pruszków (live) 15.35 Piłka nożna kobiet: Eliminacje MŚ: Irlandia – Polska (live) 18.35 Mundial 2026 – Legendy miejskie	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams 8.30 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl 9.30 Cycling Show – mag. 10.00 Snooker: MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams 11.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 1. dzień (live) 14.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl 15.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 5. etap (live) 17.15 Snooker: MŚ w Sheffield – 1. dzień (live) 18.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 1. dzień	POLSAT SPORT 1 8.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 7. stręła – mag. siatkarski 12.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off (live) 14.45 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off (live) 17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. półfinał fazy play-off (live)	TVP ABC 7.40 Przygody Misia Paddingtona 2 8.05 Ropuch i przyjaciele 8.20 Jak borsuk z lisem 2 9.00 Piotruś Królik 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.05 Hulaho 13.20 Pszczółka Maja	MINIMINI+ 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.47 Smerfy 12.15 Trojaczki 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George	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 19.00 Kadr na Kino – mag. 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Ranking Mazura 2.10 Nowa Maja w ogrodzie
19.10 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa – mecz: JAXAN Śląsk Wrocław – Legia (live) 21.10 Sportowy wieczór 21.35 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off (live) 0.10 Piłka nożna kobiet: Irlandia – Polska	19.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 1. dzień (live) 23.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 1. dzień 0.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl 1.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 5. etap 3.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 1. dzień	20.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – 2. finał fazy play-off (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off 1.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off	13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele 14.15 Kid Lucky 15.15 Zwierzaki Czytali 15.35 Księga Ksiąg 4 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricki Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood	17.55 Blaze i megamaszyny 20.56 Wierszyki domowe 21.31 Hello Kitty: Super styl 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 22.46 Polly Pocket 6 23.52 Milo 0.41 Przyjaciel pies 1.04 Księżniczka Hania i Grymasek	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Ranking Mazura 2.10 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 11.15 Premier League Review 12.30 Premier League Review 13.00 Premier League Stories (36) 13.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek Czestochowa – ORLEN OIL Motor Lublin 16.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Betard Sparta Wrocław 19.05 Premier League Stories (36) 19.30 Premier League: The Big Interview (36) 20.00 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski 0.15 Ligi mistrzów historie (1)	EUROSPORT 2 6.30 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 8.30 Snooker: MŚ w Sheffield: Z. Xintong – M. Williams 10.00 Race bikes 10.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 4. etap 11.30 Cycling Show 12.00 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl 13.30 EWC All Access 14.30 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 19.00 Golf: RBC Heritage (live) 0.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – ćwierćfinał gry pojedynczej 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli – kwalifikacje (live) 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: PP – półfinał: ORLEN Wisła Płock – Industria Kielce (live) 17.50 Piłka ręczna mężczyzn: PP: NETLAND MKS Kalisz – PGE Wybrzeże Gdańsk (live) 20.30 Piłka nożna z archiwum 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastoporty 9 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 3 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.15 Niebezpieczny Henryk 5 14.15 That Girl Lay Lay 15.10 Harmidom 7 16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 2 16.30 Wylde Pak – zakrecona paka 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 12 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 19.10 That Girl Lay Lay 2	TELETOON+ 8.25 Angelo rządzi 8.50 Siostry 10.15 Dinus i Lusja 11.40 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 12.25 Osmar 13.00 Talking Tom and Friends 3 13.55 Kumple z dzungli na ratunek! 3 14.50 Siostry 2 15.30 Polly Pocket 6 16.15 Sasza i Milo 17.10 Kumple z dzungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.55 Siostry 18.45 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2	TVP info_ TVP INFO 15.30 Trochę kultury 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Kółko bezpieczeństwa 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Stan wyborczy
CANAL+ SPORT 2 8.20 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał 10.40 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – ćwierćfinał 13.00 Tenis raport 14.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał (live) 16.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał (live) 18.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 20.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 22.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin	ELEVEN SPORTS 1 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: St. Pauli – FC Köln 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Athletic – Villarreal 12.00 Inside Serie A (33) 12.35 F2: Chasing the Dream 12.55 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Cagliari Calcio 14.55 Piłka nożna: Liga niemiecka: TSG 1899 Hoffenheim – Borussia Dortmund (live) 17.35 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Lazio (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Roma – Atalanta (live) 23.00 Eleven Gol Live 0.15 Piłka nożna: Liga niemiecka: Hoffenheim – BVB	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – półfinał gry pojedynczej (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – półfinał gry pojedynczej (live) 17.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: Górnik Walbrzych – Start Lublin (live) 20.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 22.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.05 Świnka Peppa 5 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 2 11.45 Rubble i jego ekipa 3 12.15 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 14.30 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barbapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszy Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 3 11.30 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszy Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3 18.00 Jej Wysokość Zosia 3 18.30 Jej Wysokość Zosia 2	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 9.40 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Betard Sparta Wrocław 12.30 Premier League Preview 13.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live) 17.15 Champions Pack – magazyn piłkarski 18.25 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 19.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live) 23.30 Liga+ 1.00 Ligi mistrzów historie (2)	ELEVEN SPORTS 2 12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: 1. FC Magdeburg – Fortuna (live) 15.00 Bundesliga Clubs 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Union – Wolfsburg (live) 17.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 17.55 Piłkarscy celebryci – dok. 18.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Eintracht – Lipsk (live) 20.35 One Club Man – film dokum. 20.55 Piłka nożna: Puchar Hiszpanii: Atletico Madryt – Real Sociedad (live) 23.30 Ligue 1 Show (29)	POLSAT PLAY 6.00 Gwiazdy lombardu 9.35 Poszukiwane historie 10.05 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych 12.05 Sekretne tunele Hitlera – film dokumentalny, USA 13.35 Historia czołgów 16.05 Niezwykłe podroże 17.05 Polacy za granicą 18.10 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Łowcy pedofilów 2.00 Jedziemy na ryby! 3.00 Dorwać tuńczyka	TVN TURBO 8.30 Fani czterech kółek 9.45 Naprawy nie do naprawy 10.30 Moto kombat 11.15 Ciężarówka przez Chile 12.15 Moto Fachury 13.00 Mobilni mechanicy 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Ciężarówka przez Australię 23.00 Jeździć, obserwować 1.15 Zawodowi handlarze 2.00 Wypraw z kraju 2 2.35 Megatransporty 3.10 Co Ty wiesz o broni? 3.35 Będzie pan zadowolony 4.25 Wyburzacze	TVP 5 TVS 6.00 Telesprzedaj 7.05 Klachy i Lachy 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 10.45 Klachy i Lachy 11.10 Spotkanie z balladą 12.25 Przy muzyce po Śląsku 13.30 Klachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 20.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.20 Pismo ciekawostek	TV TRWAM 17.30 Przelamując bariery 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysiak Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

Po wybuchu i pożarze z bloku czwartego zostały tylko zgłiszczą...

Nowość w TV!

CZARNOBYL. ŚWIADKOWIE TRAGEDII

Jak 10 bomb z Hiroszimy

Za kilka dni przypada 40. rocznica tej niewyobrażalnej katastrofy. W jej wyniku ucierpiało wiele osób, a tysiące straciło życie. Blisko 150 km² obszaru Ukrainy, Białorusi i Rosji zostało skażone na lata.

➔ **CZARNOBYL...**

ND 19.04 godz. 20.00

NATIONAL GEOGRAPHIC

Cztery dekady po katastrofie w Czarnobylu National Geographic prezentuje poświęcony jej czteroodcinkowy dokument. Jego twórcy koncentrują się na weryfikacji informacji dotyczących tamtych dramatycznych wydarzeń, zestawiając relacje pracowników Czarnobylskiej Elektrowni Jądrowej z wiedzą naukową i historyczną. Wykorzystując świadectwa osób, które dotąd rzadko wypowiadały się publicznie, próbują przedstawić jak najdokładniejszy przebieg tej awarii. Odślaniają także kulisy mactw KBG i wpływ zdarzenia na dzisiejszą wojnę w Ukrainie...

Błąd ludzki

Zbudowana na przełomie lat 70. i 80. zeszłego wieku, Czarnobylska Elektrownia Jądrowa

w założeniach radzieckich budowniczych miała być największym takim obiektem na świecie. W 1972 roku rozpoczęto wylewanie fundamentów pod pierwszy blok, w którym umieszczono reaktor, a jedenaście lat później oddano do użytku czwarty. Niedługo potem rozpoczęła się budowa kolejnych dwóch reaktorów. Jeszcze zanim ją ukończono, ruszył remont czwartego bloku. W jego czasie zamierzano przeprowadzić test – próbę zasilania elektrowni prądem wytworzonym przez wirnik turbogeneratora. Miał on na celu sprawdzenie koncepcji, która mogła zapewnić ciągłość funkcjonowania systemu kontrolnego i chłodzenia reaktora w sytuacji awaryjnej. Czyli poprawić bezpieczeństwo...

Przygotowania do testu rozpoczęto 25 kwietnia 1986 roku – moc reaktora została obniżona o połowę. Potem działania odroczone

na kilka godzin. Powrócono do nich w nocy z 25 na 26 kwietnia. Zaczęto znowu obniżać moc reaktora, a ta, zamiast spaść do 700-1000 MW, runęła na łeb na szyję do 30-40 MW. W tym momencie zaczęły się kłopoty, pogłębione przez błąd operatorów, którzy zadziałali niezgodnie z instrukcją. W wyniku reakcji łańcuchowej doszło w reaktorze do wybuchu, a potem pożaru. Nad elektrownią unióś się radioaktywny pył.

Śmiertelne żniwa

Początkowo władze Związku Radzieckiego zaprzeczały katastrofie. Przyparte do muru przez światową opinię publiczną zaczęły podawać niemożliwe do zweryfikowania dane. Jak łatwo się domyślić, wywołało to w Europie spekulacje o tysiącach ofiar i śmiertelnym zagrożeniu dla mieszkańców tego kontynentu. – W Polsce już 28 kwietnia zanotowano

wyraźny wzrost promieniowania radioaktywnego – opowiadał w jednym z wywiadów historyk, profesor Jerzy Eisler. – Ale w Polsce podporządkowanej radzieckim interesom, informacje o katastrofie cenzura przetrzymała przez kilkadziesiąt godzin...

Pierwszymi ofiarami katastrofy, której skala jest porównywana z dziesięciokrotną siłą bomby zrzuconej na Hiroszimę, byli pracownicy elektrowni oraz strażacy, próbujący zapobiec rozprzestrzenianiu się pożaru – w sumie 31 osób. Kolejne tysiąc osób, które otrzymały ogromne dawki promieniowania, to głównie ratownicy... Według niektórych badań skutki katastrofy dotknęły na całym świecie około 600 tysięcy ludzi. Liczbę zgonów z powodu nowotworów, jakie rozwinęły się u osób silnie napromieniowanych, oszacowano zaś na około 4 tysiące!

HANNA MIŁKOWSKA

Teraz w strefie skażenia króluje natura. Mieszkające tu dzikie zwierzęta nie chorują na chorobę popromienną.



Anatolij Chymicz opowiada w dokumencie o tym, jak zgłosił się na ochotnika do filmowania w elektrowni w Czarnobylu po katastrofie.

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Kto ją do tego namówił?

➔ **DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 19.04 godz. 19.55 POLSAT**

Trzeba przyznać, że Magdalena Boczarska idzie przez „Taniec z Gwiazdami” jak burza, zdobywając zarówno uznanie jury, jak i sympatię widzów. A skąd wziął się jej pomysł, by spróbować swoich sił na parkiecie? – To w dużej mierze zasługa Mateusza, że Magdalena w ogóle wystąpiła w tym programie – przyznał tancerz Jacek Jeschke, wspominając Mateusza Banasiuka, życiowego partnera aktorki. – Jestem niesamowicie dumny z Magdy za każdym razem, gdy widzę, jak staje na parkiecie i obserwuję, ile pracy w to wkłada – podkreślał Mateusz. Jego duma była szczególnie widoczna, gdy podczas odcinka rodzinnego zatańczyli razem tango.

AK



Taniec okazał się żywiołem Magdaleny Boczarskiej.

Mateusz Banasiuk, który 12 lat temu dotarł do ćwierćfinału „Tańca...”, teraz wspiera ukochaną.



Zespół nazywa wykonywaną przez siebie muzykę mieszkanką ska, rocka i miejskiego folku.

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2026

Radiowym głosem

➔ **SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2026 ND 19.04 godz. 15.10 TVP 2**

W polskim Sejmie potrafią dziać się różne, nieoczekiwane rzeczy. To właśnie przy ul. Wiejskiej w Warszawie, podczas konferencji prasowej w 2005 roku powstał zespół Poparzeni Kawą Trzy, złożony głównie z dziennikarzy radiowych. Do obecnego składu należą m.in.

Roman Osica, Krzysztof Zasada, Wojciech Jagielski i Mariusz Gierszewski; teksty do piosenek grupy pisze zaś Rafał Bryndal. Muzycy mają na koncie trzy albumy studyjne, sporo świetnych utworów (z przebojem „Byłaś dla mnie wszystkim” na czele) oraz wiele wyróżnień, a teraz po raz pierwszy z ich repertuarem zmierzą się uczestnicy programu.

JK

ŚWIAT W OGNIU

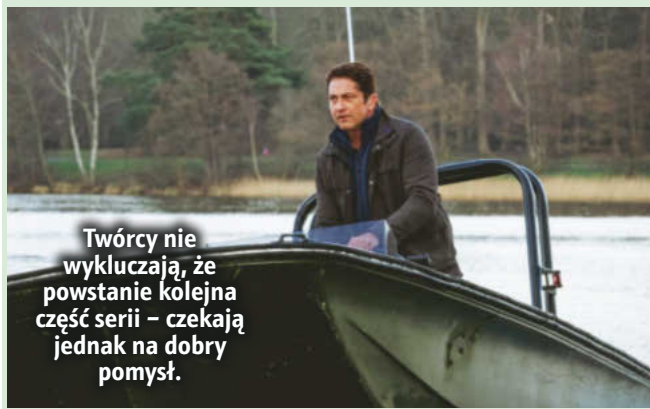
Wrobiony w zamach

➔ **ŚWIAT W OGNIU ND 19.04 godz. 20.00 TV PULS**

To jak na razie ostatnia część serii o agencie Mike'u Banningu (Gerard Butler)! Tym razem będzie on strzegł bezpieczeństwa prezydenta Allana Trumbulla (Morgan Freeman) w trakcie wyprawy wędkarskiej nad jezioro. Niestety, wycieczkę przerwie atak terrorystyczny przeprowadzony za pomocą

uzbrojonych dronów. Wprawdzie polityk i jego wierny ochroniarz wyjdą z niego cało, ale życie straci wielu agentów. Podejrzenia o zorganizowanie spisku padną właśnie na Banninga. Przed Mikiem trudne zadanie – musi oczyścić się z zarzutów o zdradę, a jednocześnie powstrzymać nieznanych zamachowców, którzy nadal czyhają na życie głowy państwa.

JK



Twórcy nie wykluczają, że powstanie kolejna część serii – czekają jednak na dobry pomysł.

TVP 1 TVP 1 DVBT2

- 5.30 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski** (685)
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30 Życie po „Sanatorium miłości”** (6) – cykl reportaży, Polska 2026
- 8.50 Alternatywy 4** (2) – kom., Polska 1983
- 9.55 Ojciec Mateusz 10** (122) – krym., Polska 2013
- 10.55 Komisarz Alex 25** – serial kryminalny, Polska 2026
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Regina Coeli**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Nowe życie:** Helena – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.05 BBC w Jedynce: Ssaki** (4): Zimno – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
- 14.10 Dom** (12): Kto dziś tak umie kochać – serial obyczajowy, Polska 1987
- Andrzej i Leszek nie mogą dojść do porozumienia. Umiera żona Popiołka. Mężczyzna postanawia spędzić resztę życia u boku pani Talarowej. Okazuje się, że kamienica ma zostać zburzona. **115 min**
- 16.05 Dziedzictwo** (894) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Poyraz oraz Nana wracają do domu. Derya ucieka ze szpitala psychiatrycznego. Postanawia podszyc się pod siostrę, by zdobyć uczucia Ferita. **55 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (38): Dariusz Szpakowski – talk-show
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 SZPIEGOWSKI

Wojna zastępcza (8)

Artur (Mateusz Więclawek, zdj.), który został awansowany, wraca do Polski, by z Czarną i Nastią usunąć z kraju rosyjską broń nuklearną. Zuza i Budyń w Kijowie werbują ukraińskiego fizyka. Sylwia walczy z uzależnieniem oraz stara się odzyskać dziecko. **60 min**



21.25 REALITY SHOW

Sanatorium miłości 8 (7)

Marta Manowska (zdj.) zaprosi uczestników na wyjazd pod namioty. Nie wszystkim jednak będzie służył. Chłodne temperatury wpłyną na pogorszenie nastroju i zniechęcą do flirtów. Mimo to kuracjusze przygotowują imprezę z gorącymi, latynoskimi rytmami. Nie zabraknie emocji. **50 min**

TVP 2 TVP 2 DVBT2

- 4.40 Barwy szczęścia** (3359-3361) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1925) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.15 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (61) – magazyn kulturalny, Polska 2026
- Katarzyna Kasia w swojej rozmowie z wybitnym językoznawcą porusza tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdują się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **35 min**
- 11.50 The Voice Kids 9** (13): Bitwa: Bitwa Sing Off – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8): Poparzeni Kawą Trzy – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- 17.15 Sandokan, książę piratów** (6) – serial przygodowy, Włochy/Francja 2025
- Po utracie wzroku Sandokan zbliża się do Marianne, a miłość dodaje mu sił i pozwala wyzdrowieć. Ich związek zostaje wystawiony na próbę, gdy poznaje prawdę o swojej przeszłości. Brooke i jego żaloga ścigają korsarzy. Sandokan ukrywa się w dżungli. **65 min**
- 18.20 Pan Mama** (51): Boomer – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- Miras rozpoczyna własne śledztwo w sprawie tajemniczo znikających paczek cateringowych należących do Patrycji. Podejrzewa, że za sprawą stoi ktoś z najbliższego otoczenia. **35 min**
- 18.55 Kocham Cię, Polsko!** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 2 (8)

Na jurorskiej kanapie zasiadają członkowie zespołu Poparzeni Kawą Trzy (zdj.). Wokaliści amatorzy wykonają największe przeboje formacji, takie jak „Kawalek do tańca”, „Okrutna, zła i podła” i „Byłaś dla mnie wszystkim”. Program prowadzi Artur Orzech. **65 min**



18.20 KOMEDIOWY

Pan Mama (51)

Sylwester (Paweł Domagała, zdj.) chce udowodnić dzieciom, że nadąża za trendami i nie zasługuje na łatkę „boomera”. Wplątuje się jednak w serię niezręcznych sytuacji, które zamiast poprawić jego wizerunek, kończą się kolejnymi wpadkami. Im bardziej się stara, tym bardziej traci grunt pod nogami. **35 min**

- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.25 Żyć nie umierać** – komediodramat, Polska 2015, reż. Maciej Migaś, wyk. Tomasz Kot, Janusz Chabior, Jacek Braciak, Ireneusz Czap (patrz obok)
- Autorem scenariusza do produkcji jest Cezary Harasimowicz, prywatnie przyjaciel Tadeusza Szymborskiego. **100 min**
- 0.05 Krucjata 2. Znak bliźniąt** (5) – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.00 Respect** – dramat biograficzny, USA/Kanada 2021, reż. Liesl Tommy
- 3.30 Akacyjowa 38** (357) – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.15 Zakończenie**



22.25 KOMEDIODRAM

Żyć nie umierać

Bartosz (Tomasz Kot, zdj.) dowiaduje się, że zostali mu trzy miesiące życia. Chce uporządkować swoje sprawy. Nie traci pogody ducha i humoru. Pragnie pogodzić się z córką, której dawno nie widział. **95 min**

polsat POLSAT DVBT2

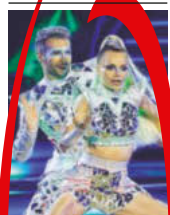
- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- W wiosennej edycji programu nie brakuje stałych cykli. W jednym z nich Małgorzata Ohme porusza tematy związane z psychologią. Marcelina Zawadzka pokazuje lokalne inicjatywy w różnych zakątkach Polski, a ksiądz Kazimierz Sowa podaje „Ślakiem świętych tajemnic”. **240 min**
- 12.00 Kung Fu Panda 3** – film animowany, Chiny/USA 2016, reż. Alessandro Carloni (patrz obok)
- Zabawna opowieść o dojrzewaniu wojowniczego łakomczucha do roli mentora oraz poszukiwaniu swoich korzeni. W polskiej wersji językowej głos postaciom użyczyli między innymi Marcin Hycnar i Jan Peszek. **125 min**
- 14.05 Must be the music** (132) – program rozrywkowy, Pol. 2026
- 16.15 Nasz nowy dom** (366) – reality show, Polska 2026
- Zimowa aura nie ułatwił ekipie Elżbiety Romanowskiej zadania. Mimo przeszkód fah-chowcy zawalczą o stworzenie bezpiecznej przystani dla wyjątkowej rodziny – wdowca Tomasz i jego czworgo dzieci. W drewnianym domu brakuje podłóg, łazienki oraz mebli. **75 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- Krzysztof Iłbisz zaprasza do zabawy kolejne drużyny, które zmierzają z pytaniami, a prawo odpowiedzi uzyskują w licytacji. Zawodnicy muszą wykazać się nie tylko rozległą wiedzą, lecz także umiejętnościami współpracy. **80 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny



12.00 ANIMOWANY

Kung Fu Panda 3

Po odnajduje swoją prawdziwą rodzinę. Tymczasem w Chinach pojawia się bardzo niebezpieczny wojownik Kai. Złoczyńca chce zniszczyć mistrzów kung-fu. Aby pokonać wroga, niedźwiadek musi przekształcić grupę rozbrykanych kuzynów w niepokonaną armię. **125 min**



19.55 ROZRYWKOWY

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (180)

Rywalizacja na parkiecie obfituje w niespodzianki, o czym niedawno mogli przekonać się Izabella Miko i Albert Kosiński (oboje na zdj.). Ich ekspresyjny voguing otrzymał od jurorów najwyższe noty, lecz para musiała walczyć o dalszy udział w programie w dogrywce. **155 min**

- 19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (180) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.30 Moje wielkie greckie weśele 3** – komedia romantyczna, USA 2023, reż. Nia Vardalos, wyk. Nia Vardalos, John Corbett, Elena Kampouris, Lainie Kazan, Andrea Martin (patrz obok)
- Kontynuacja perypetii Greczynki, która wbrew rodzinie poślubiła wybrankę z innego kręgu kulturowego. Jednym z producentów filmu jest Tom Hanks. **120 min**
- 0.30 Dick i Jane: Niezły ubaw** – komedia, USA 2005, reż. Dean Parisot
- 2.20 Świat według Klepskich** (557, 558) – serial kom.
- 3.25 Kabaretowa Ekstraklasa** – program rozrywkowy



22.30 KOMEDIA

Moje wielkie greckie weśele 3

Toula (Nia Vardalos, zdj.) oraz Ian (John Corbett, zdj.) są ze sobą szczęśliwi, ale nie mają pojęcia o problemach swojej córki. Klan udaje się do Grecji, by wziąć udział w rodzinnym zjeździe. **120 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Wojna zastępcza** (8): Powrót – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.25 Sanatorium miłości 8** (7) – reality show (patrz obok)
- 22.15 „Sanatorium miłości 8”**
- 22.25 Życie po „Sanatorium miłości”** (7) – cykl reportaży
- 22.50 Ronin** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Francja 1998, reż. John Frankenheimer, wyk. Robert De Niro, Jean Reno, Sean Bean (patrz obok)
- 1.00 Spectre** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2015, reż. Sam Mendes
- 3.30 Ukryta sieć** – thriller, Polska 2023, reż. Piotr Adamski
- 5.20 Jaka to melodia?** – teleturniej muz. **6.10**



22.50 DRAM. SENS.

Ronin

Sam (Robert De Niro, zdj.), były agent, zostaje wynajęty przez tajemniczego klienta do dowodzenia grupą złodziei. Zespół ma wykraść w Paryżu pilnie strzeżoną walizkę. Misja się komplikuje. **130 min**

TVN	TVN	TV PULS	TV PULS	TVN 7	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1612) – serial paradokmalny, Polska 2024 Mąż Marty, Karol, zginął w wypadku. Wdowa musiała zamieszkać z rodzicami. Ktorego razu zastaje w domu swojego dawnego adoratora Czarka. Zaczyna podejrzewać, że postanowił on wyeliminować rywala. 55 min 6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2024 Restauracja prowadzona przez Ewę znajduje się w dzielnicy na obrzeżach Zielonej Góry. Właściciela współpracuje ze swoją mamą i kucharzem samoukiem Dawidem. Lokalizacja biznesu przyciąga niewielu klientów. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 12.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 13.10 Mam talent! (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 15.40 Bitwa o gości (6) – reality show, Polska 2026 Adrian i Waldemar zarządzają hotelem na Kaszubach. Robert oraz Asia zapraszają do dworku na Pojezierzu Drawskim, gdzie liczy się cisza i domowa atmosfera. Ewa oraz Michał prowadzą zaś w Borach Tucholskich drewniane domki z sauną i jacuzzi. 65 min 16.45 Kogel-mogel – komedia obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Załuski Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska), dziewczyna pochodząca z prowincji, w przeddzień zaaranżowanego przez rodziców ślubu dowiaduje się o przycięciu na studia. Ucieka do Warszawy. Zatrudnia się jako opiekunka syna państwa Wolańskich i znajduje miłość. 135 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 The Traitors. Zdradcy (9) – pr. rozr., Polska (patrz obok) 21.25 Galimatias, czyli Kogel-mogel 2 – komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski, Jerzy Turek, Zdzisław Wardęjn (patrz obok) 23.30 John Wick – film sensacyjny, USA 2014, reż. Chad Stahelski 1.40 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026 2.20 Szpital św. Anny (71) 3.10 Uwaga! – magazyn reporterów 3.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (1, 2) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010, wyk. Laurence Fishburne, George Eads 5.10 Jak to jest zrobione? – serial dokum., Kanada 2013	11.30 ROZRYWKA Niezwykłe Stany Prokopa 6 (7) Marcin Prokop (zdj.) odwiedza w tym sezonie Alaskę, Hawaje oraz Portoryko. Na Hawajach, w sercu komercyjnej turystyki, pokazuje, jak miejscowi mistrzowie tańca próbują przekazać młodym pokoleniom filozofię życia zgodną z duchem aloha. 65 min 19.45 ROZRYWKA The Traitors. Zdradcy (9) Uczestnicy dzielą się na dwie drużyny. Pierwsi słuchają odzwierciedlanego od tyłu śpiewu lalek i przekazują treść dalej. Drużdy nagrywają ją na gramofonie, by po puszczaniu jej wspak odgadnąć tytuł utworu. Każda poprawna odpowiedź to 7 tys. zł. Wieczorem zapada decyzja o tym, kto odpadnie. 100 min 21.25 KOM. OBYCZ. Galimatias, czyli Kogel-mogel 2 Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska, zdj.) i Paweł (Dariusz Siatkowski, zdj.) zamieszkuje na wsi. Ojciec kobiety obiecuje im ziemię, jeśli zostanie dziadkiem. Ona marzy o skończeniu studiów. 125 min	6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.35 Nash Bridges (115): Wrobiony – serial sensacyjny, USA 2001 W wyniku brutalnej zasadki umiera prawnik. Uwagę Nasha przykuwa podejrzany nastolatek. Tymczasem Joe niechętnie przyjmuje pod swój dach nowego lokatora. 55 min 7.30 Don Matteo: Boski detektyw 13 (7-9) – serial kryminalny, Włochy 2022 10.45 Ranczo 10 (125-127) – serial obyczajowy, Polska 2016 Biskup przegrał z kretelem medialną potyczkę z kandydującym na prezydenta bratem. Michałowa namawia duchownego do niesubordynacji. Sołejukowa sprawdza się jako nauczycielka. Niestety, naraża się dyrektora. 175 min 13.40 Megan Leavey – dramat biograficzny, USA 2017, reż. Gabriela Cowperthwaite Zagubiona w życiu Megan (Kate Mara) wstępuje do marynarki wojennej. Przechodzi szkolenie z psem Reksem. Trafiają do Iraku, gdzie ich zadaniem jest wykrywanie ładunków wybuchowych. Wkrótce dochodzi do tragedii. 135 min 15.55 Zakonnica w przebraniu 2 – komedia, USA 1993, reż. Bill Duke Z Deloris (Whoopi Goldberg) kontaktują się zaprzyjaźnione zakonnice ze Zgromadzenia św. Katarzyny. Proszą artystkę, żeby została nauczycielką w przyklasztornej szkole. Chór ma wystąpić w stanowym konkursie śpiewu. Placówka ma kłopoty finansowe. 145 min 18.20 Pies i kot – komedia, Francja/Kanada 2024, reż. Reem Kherici, wyk. Philippe Lacheau, Reem Kherici, Frank Dubosc (patrz obok) Odtwórcę roli Brandta, Philippe'a Lacheau, widzowie mogą kojarzyć z takich udanych komedii, jak: „Alibi.com” czy „Nicky Larson”. 100 min 20.00 Niedziela z gwiazdami: Świat w ogniu – film sensacyjny, USA 2019, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Frederick Schmidt, Danny Huston, Rocci-Boy Williams (patrz obok) 22.20 Huragan – film sensacyjny, USA 2018, reż. Rob Cohen, wyk. Toby Kebbell, Maggie Grace, Ryan Kwanten, Ralph Ineson (patrz obok) Maggie Grace zadebiutowała jako aktorka w 2001 roku. Jej kariera jednak nabrała tempa dopiero trzy lata później, kiedy na castingu zrobiła wrażenie na twórcach obecnie już kultowego serialu sensacyjnego „Zagubieni”. 135 min 0.35 Przetrawić piekło – thriller, USA 2021, reż. Jon Keeyes, wyk. Jonathan Rhys Meyers 2.20 Zobacz to!	18.20 KOMEDIA Pies i kot Bezpański pies i kotka influencerka podróżują razem po nieznanym terenie, aby znaleźć drogę do swojego domu. Przyjaciele muszą unikać chytrego złodzieja, który podąża ich śladem. Jedyne sprzyjające im jest wzajemne zaufanie, które pozwoli czworonogom wyjść cało z opresji. 100 min 20.00 SENSACYJNY Świat w ogniu Prezydent USA Trumbull (Morgan Freeman) pada ofiarą zamachu, z którego ledwo uchodzi z życiem. W wyniku spisku oskarżony o zorganizowanie ataku zostaje agent Mike Banning (Gerard Butler, zdj.). Mężczyzna próbuje dowieść swojej niewinności. Odkrywa też, że przestępcy szykują kolejną zbrodnię. 140 min	5.30 Ten moment (55) – serial paradokmalny, Polska 2015-2016 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (3) – program rozrywkowy, USA 2018 6.55 Bugs Bunny Builders (25, 26) – serial animowany, USA 2023, reż. Joey Adams 7.25 Mała księżniczka – film familijny, USA 1995, reż. Alfonso Cuarón, wyk. Liesel Matthews, Liam Cunningham, Eleanor Bron, Vanessa Lee Chester (patrz obok) Na motywach powieści Frances Hodgson Burnett, autorki między innymi „Tajemniczego ogrodu”, zekranizowanego przez Agnieszkę Holland. Za kamerą – laureat pięciu Oscarów, w tym za reżyserię „Grawitacji”. 125 min 9.30 Ukryta prawda (1176-1180) – serial paradokmalny, Polska 2020 Klaudia ma korepetytora, czterdziestoletniego Michała. Macocha znajduje w zeszytach dziewczyny niepokojące wpisy i rysunki. Zaczyna podejrzewać, że ma romans z nauczycielem. 305 min 14.35 Detektywi (289, 290) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Wilkowski ratuje nastoletniego Kostka przed próbą samobójczą. Okazuje się, że do tego desperackiego kroku namawiała go tajemnicza dziewczyna. Udaje się ustalić tożsamość manipulantki. 120 min 16.35 The Floor – teleturniej, Polska 2026 17.50 Ochroniarz amator – komedia, USA 2008, reż. Steven Brill, wyk. Nate Hartley, Troy Gentile, Owen Wilson, Ian Roberts (patrz obok) Owen Wilson po raz kolejny udowodni, że świetnie czuje się w humorystycznym repertuarze. Aktor ma na koncie nominację do Oscara za scenariusz oryginalny do filmu „Genialny klan”. 130 min 20.00 Interstellar – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014, reż. Christopher Nolan, wyk. Matthew McConaughey, Anne Hathaway, Michael Caine, Jessica Chastain (patrz obok) Oscar i Bafta za imponujące efekty specjalne. Za ścieżkę dźwiękową do filmu Hans Zimmer zdobył nominację m.in. do nagrody Akademii oraz Złotego Globu. 215 min 23.35 Zabójcza broń 3 – film sensacyjny, USA 1992, reż. Richard Donner 2.05 Odważna – thriller, USA/Australia 2007, reż. Neil Jordan 4.05 Usterka 11 (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 4.40 Dorota was urządzi! (4) – program rozrywk., Pol. 2015	7.25 FAMILIJNY Mała księżniczka Dziesięcioletnia Sara (Liesel Matthews, zdj.) wychowała się w Indiach. Ojciec wysłał ją do szkoły z internatem w Nowym Jorku. Wkrótce nadchodzi wiadomość o jego śmierci. Aby zarobić na utrzymanie, dziewczynka musi pracować. Znajduje oparcie w baśniach. 125 min 17.50 KOMEDIA Ochroniarz amator Ryan (Troy Gentile) i jego kumple stają się celem złośliwości dwóch chuliganów. Zdesperowani postanawiają wynająć ochroniarza. Na ich ogłoszenie odpowiada bezdomny cwaniaczek Drillbit Taylor (Owen Wilson, zdj.), który podaje się za mistrza sztuk walki. Chłopcy decydują się skorzystać z jego usług. 130 min 20.00 FILM SF Interstellar Na Ziemi brakuje żywności. Były pilot NASA (Matthew McConaughey, zdj.) i Amelia (Anne Hathaway) biorą udział w ryzykownej misji, której celem jest znalezienie nowego domu dla ludzi. 215 min

TVP3 TVP 3 7.35 Polska o poranku – inf. 7.45 Pogoda Info 7.47 Polska o poranku – inf. 8.05 Kryminalna siódemka 8.35 Regiony na TAK – mag. 8.55 W apteczce i kuchni 9.25 Rok w ogrodzie – mag. 9.55 Wiosna na ROD'os 10.30 Tydzień – mag. rolniczy 11.00 Transmisja mszy świętej 11.55 Całkiem niezła historia 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.55 Piosenka dla Ciebie 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny	TVP POLONIA TVP POLONIA 12.00 Regina Coeli 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Piłka nożna: Betclie 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wisła Kraków (live) 17.00 Teleexpress 17.25 M jak miłość (1917) – serial obycz., Pol. 2026 18.15 Kabaretomania 19.10 62. KFPP w Opolu – SuperJedynki 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.05 Sport, Pogoda	TV 4 TV 4 6.00 Gwiazdy Kabaretu (5) – pr. rozrywk., Pol. 2018 6.15 Hitler i jego obsesja bezpieczeństwa – dok. 7.30 Operacja Trump. Rosyjscy szpiecy zdobywają Amerykę – film dok., Francja 2024 8.40 Galileo (1188, 1189) – pr. popularnonaukowy 10.45 Akademia sztuk walki FILM – film przygodowy, USA 2015, wyk. Don Wilson 12.55 Turyści – film sensacyjny, FILM USA/Francja 2010 15.00 Rycerz króla Artura FILM – film przygodowy, USA 1995, wyk. Sean Connery 17.55 Uroczysko (233-236) – serial kryminalny, Polska	PULS 2 PULS 2 7.00 Taki jest świat 11 – inf. 7.25 Aukcja w ciemno 2 (21-24) – serial dok., USA 9.15 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (11, 12) – dok. 10.25 Wojciech Ciejrowski. Boso – Etiopia (1) – dok. 11.00 Zandarm w Nowym Jorku – kom., Fr./Wł. 1965 13.20 Zandarm się żeni FILM – kom., Francja/Wł. 1968 15.15 Rozpuka i powrót sokołów – baśń filmowa, Czechy/Niemcy 2023 17.10 O trzech złotych dukatach – baśń film., Słowacja/Czechy 2023 18.45 Księżniczka i gaski FILM – baśń film., Niemcy 2022	TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA 8.20 Górna półka smaku (8) 8.55 Kiedys to było... – mag. 9.30 Koło fortuny – telet., Pol. 10.10 Tańcząca ze światem – Grecja (4) – magazyn 10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6) 11.50 Postaw na milion 13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (7) 14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (2) – mag. 14.40 Program rozrywkowy 14.50 Tak to leciało! 15.50 Va banque – teleturniej 17.00 Koło fortuny – telet., Pol. 17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7) 18.50 Do śmiechu! (57) – rozr. 19.50 Moje przeboje – 2026	TTV HD TTV HD 10.05 Idź na całość 2 (19) 11.05 Zakup w ciemno 7 (25) 12.05 Zakup w ciemno extra (28) – reality show, Polska 12.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8) 13.35 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (7) – pr. rozr., Polska 14.35 Kanapowczyńie 3 (8) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (20) 17.05 Życie na kredyckie 8 (13) 17.45 Express, Pogoda – inf. 18.05 Życie na kredyckie 8 (14) 18.40 Damy i wiesniaczki. PL 11 (7) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 7 (26) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8)	
PIĘKA NOŻNA 19.25 Betclie 2. Liga – mecz: Warta Poznań – Podbeskidzie (live) Piłkarze Warty będą chcieli po raz drugi w tym sezonie pokonać Podbeskidzie i przybliżyć się do celu, jakim jest awans na zaplecze PKO BP Ekstraklasy. 125 min 21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Całkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Ze zdrowiem na Ty TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	KRYMINALNY 20.20 Komisarz Alex 22 (273) Sara postanawia zabić ojca, gdy dowiaduje się, że planuje on przepisać majątek opiekunie. Świadek mroźnej jest gangster, który zaczyna ją szantażować. Kozera wpada na jego trop. 55 min 21.15 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show 22.10 Nigdy nie mów nigdy FILM – kom. obycz., Pol. 2009 23.55 Pamiętam ciebie z tamtych lat – Wojciech Trzciński 0.40 M jak miłość (1917) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda	KRYMINALNY 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (129-132) – Polska 2026 Pola i Damian wyjaśniają brutalną egzekucję Narlochów. W domu odnajdują ciała małżeństwa oraz ich pięcioletniego wnuka. Ocalali syn parę trafia do szpitala. Po odzyskaniu sił ucieka. 240 min 0.00 STOP Drogówka – mag. 1.00 Koszty wojny (6) – serial dok., USA/Czechy/Niemcy 2.15 Powrót do przeszłości (11, 12) – serial dok., USA 3.15 Intercena – mag. 3.25 Lubie disco! (256) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	SENSACYJNY 20.00 Polowanie na „Czerwony Październik” – USA 1990 Kapitan radzieckiego okrętu zamierza się oddać w ręce Amerykanów. Władze sądzą, że ma on wrogie intencje. Analityk CIA Jack Ryan (Alec Baldwin, zdj.) uważa jednak inaczej. 155 min 22.35 Dzielnica strachu 10 (457-460) – serial krym. 2.35 Lombard. Życie pod zastaw 9 (425) – serial obyczajowy, Polska 2021 3.35 Lombard. Życie pod zastaw 3 (94) – serial obyczajowy, Polska 2018 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (976) – obycz.	ROZRYWKA 20.30 Kocham Cię, Polsko! (6) W programie dwie drużyny celebrytów rywalizują ze sobą, sprawdzając swoją wiedzę o Polsce w różnych dziedzinach: historii, geografii, popkulturze, obyczajach czy języku. 90 min 22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.00 Koło fortuny – telet., Pol. 1.30 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (24) – rozr., Pol. 2.40 Życie to kabaret. Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów (19, 5) – rozr. 4.45 Kabaret Potem – Bajki dla potłuczonych (2) – pr. rozrywk., Pol. 1992	DOKUMENT 22.00 Żony Podlasia 4 (3) Krysia i Gala ustawiają gipsowe figurki w ogrodzie i wypatrują bocianów, zwisnawców wiosny. Benia, rozczarowana niespełnioną powieścią, udaje się do wędzarni Barbary po nowe wroży. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (12) 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 11 (7) – fab.-dok., Pol. 1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (3) – program edukacyjny 2.00 SOS. Ekipy w akcji (30, 31) – serial paradok. 3.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (23) – serial fabularno-dokum. 4.15 Szkoła (783) – paradok.	
TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE BIAŁYSTOK 15.50 Piosenka u Ciebie 16.15 Niepojęte 16.25 Poczytalnia 16.35 Panorama litewska 16.45 Przegląd ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.20 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiektyw 18.45 Sport, Pogoda 18.55 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.00 Po obu stronach Wisły 16.15 Harcerskie „czuwa” 16.30 Agrogregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Las jaki jest 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.30 Świat nie jest taki 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.52 Pogoda 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.00 Aktualności extra 16.15 Schlesien Journal 16.45 Ekonatura 17.05 Wykrywa 17.30 Credo 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 19.05 Wieczorne wiadomości sportowe 19.15 Studio 3 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.10 Młodzież kontra czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.05 Bezpieczny powiat bezpieczna gmina 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Który Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Kawalek fajnego świata 17.55 Filmowa zima w TVP 3 Łódź 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Jazz Kwadrans 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby łódzkie POZNAŃ 16.30 Teleskop Tydzień 17.35 Reportaż 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.35 Barka 17.00 Twórcze horyzonty 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 dzWOY Plan 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.06 Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Spacerywo okiem 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 16.30 Fakty 16.42 Magazyn ku kultuze 16.58 Z Unią na Ty 17.11 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 17.29 Teatr pantomimy „Gest” 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dońoślaski 21.31 Fakty 21.53 Pogoda 21.56 Poznaj region	TVP HD 7.55 Rodzinka.pl (61, 62) 8.55 Ojciec Mateusz 8 (104, 105) – krym., Pol. 2012 10.45 Czy wiesz, że? (263) – dok. 11.20 Na sygnale (499, 500) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (391) 13.20 Komisarz Alex 6 (71) 14.15 Ranczo 3 (27, 28) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.05 Ojciec Mateusz 19 (239) 19.20 Ranczo 5 (64, 65) – obycz. 21.25 Ranczo 6 (66) – obycz., Pol. 22.20 Złoto dezerterów – kom. FILM wojenna, Polska 1998 0.35 Polskie drogi (10) 2.10 Midway – film wojenny, FILM USA/Kanada 2019 4.40 62. KFPP w Opolu – Premiera – koncert, Pol.	TVP KULTURA 11.15 Pan wyzwał, milordzie? 4 (2) – kom. 12.15 Kuba – film dok., Pol. 2023 13.50 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film. 14.30 Miś – komedia, Polska FILM 1981, reż. Stanisław Bareja, wyk. Stanisław Tym 16.35 Dobry tytul – mag. kult. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Mąż i żona 19.20 Piosenki Władysława Szpilmana – koncert, Pol. 20.00 Pianista – dramat wojenny, FILM Fr./Niemcy/Wlk. Bryt. 2002 22.35 Kulturalni – magazyn kult. 23.30 SR – film dok., Niemcy 2024 1.30 Figury niemożliwe i inne historie – film krótkomet. 2.00 Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall	TVP KULTURA 14.25 Łost w Fusecie – Ślad cieni, część 1 – film kryminalny, Niemcy 2024 16.20 Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – film obyczajowy, Niemcy 2005 18.15 Rosamunde Pilcher: Letnie marzenie – film obycz., Niem./Austria 2004 20.00 Szkoła nad morzem: Pod jednym dachem – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Miguel Alexandre 21.55 Szkoła nad morzem: Rodzicielskie radości – film obycz., Niemcy 2025 23.50 Pokój ze stajni: Ucieczka – komedia romantyczna, Niemcy 2022	antena ANTENA HD 9.00 Krzysztof Ziomek zaprasza – pr. publicyst. 10.00 Niewyjaśnione: Podróżnicy w czasie – film dokumentalny, USA 11.00 Katastrofa w Czarnobylu (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 12.00 Polska. Największe tajemnice 2 (5) – rozr., Pol. 13.00 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol. 14.00 Łowcy skarbów 3 (2-5) 18.00 77 TV 5 (15) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 2 (8) – pr. rozr., Polska 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (5, 6) – krym., Fr. 0.10 Niewyjaśnione: Podróżnicy w czasie 1.20 Katastrofa w Czarnobylu (1) – serial dok., Wlk. Bryt.	6 TV 6 6.00 Columbo (4, 1) – serial kryminalny, USA 10.00 Poirot (5, 6) – serial krym. 12.30 Pokój 112. Policjantki i Policjanci – film sensacyjny, Polska 2015 14.00 Policjantki i Policjanci (190-193) – obycz., Pol. 2016 18.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (131, 132) – serial kryminalny, USA 2007 22.00 Kości (43, 44) – serial krym. 23.55 Książę – horror s.f., USA FILM 2011, reż. Scott Charles Stewart, wyk. Paul Bettany, Karl Urban 1.40 Kochane pieniądze (79, 80, 1, 2) – paradok., Pol. 5.45 Telezakupy TV Okazje
TVP 3 TVP 3 50. TELETYDZIEŃ	BBC FIRST 9.45 Lewis 6 (3, 4) – serial krym. 11.45 Co ludzie powiedzą? 3 (6) – serial kom., Wlk. Bryt. 12.25 Ale akcja! 2 (6, 7) – obycz. 13.45 Śmierć pod palmami 6 (3) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 14.55 Ojciec Brown 13 (1) 15.55 Tajemnice Brokenwood 10 (2) – serial kryminalny 17.50 Z pamiętnika płożnej 14 (5) – obycz. 18.55 Zabójce arcydzieła (5) 19.55 Śmierć pod palmami 6 (4) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 21.00 Tajemnice Brokenwood 10 (3) – serial kryminalny 23.00 Dyplomaci (1) – krym. 23.55 Milczący świadkowie 28 (3, 4) – serial kryminalny	ROMANCE TV 14.25 Łost w Fusecie – Ślad cieni, część 1 – film kryminalny, Niemcy 2024 16.20 Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką – film obyczajowy, Niemcy 2005 18.15 Rosamunde Pilcher: Letnie marzenie – film obycz., Niem./Austria 2004 20.00 Szkoła nad morzem: Pod jednym dachem – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Miguel Alexandre 21.55 Szkoła nad morzem: Rodzicielskie radości – film obycz., Niemcy 2025 23.50 Pokój ze stajni: Ucieczka – komedia romantyczna, Niemcy 2022	COMEDY CENTRAL 7.10 Teoria wielkiego podrywku 3 (23) – kom. 7.35 Teoria wielkiego podrywku 4 (1-13) – kom. 13.30 Przyjaciele 2 (14-18) 15.55 Dwaj zgrzybliwi tetrycy FILM – komedia, USA 1993 18.05 Tata ma plan (21, 22) 19.00 Tata ma plan 2 (1-6) 22.00 Colin od rachunków 2 (5, 6) – serial kom., Australia 23.15 Comedy Club (3, 4) – rozr. 0.30 Mieścieczko South Park 15 (13, 14) 1.30 Mieścieczko South Park 16 (1) 2.00 Pracocholery 7 (7-10) 4.00 Śmieszniej nie będzie 6 (7-10) – program rozrywk.	TVN FABUŁA 7.15 Kryminalni 2 (6-8) – krym. 10.20 Bella i Sebastian 2 – film FILM familijny, Francja 2015 12.25 Ella zaklęta – film fantasy, FILM USA/Irlandia/Wlk. Bryt. 2004 14.35 Książę w Nowym Jorku FILM – komedia, USA 1988 17.00 Wonder Woman – film FILM fantasy, Hongkong/Chiny/USA 2017, reż. Patty Jenkins 20.00 Wonder Woman 1984 FILM – film fantasy, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2020 23.15 Annabelle: Narodziny zła – horror, USA 2017 1.35 Piekielna zemsta – film FILM sensacyjny, USA 2011 3.20 Szkoła (693) – paradok. 4.10 Ukryta prawda (1266)		

CANAL+
PREMIUM

6.20 Kiler – komedia
sensacyjna, Polska 1997

8.05 Lapu lapu Extra – rozr.
Magomocny kontra

8.35 Katarci Zagłady – anim.,
Kanada/Indie/USA 2024

10.00 Super pies i kot lotr
– film animowany,
Kanada 2025

**11.40 Hannah Arendt:
Myślenie jest
niebezpieczne** – dok.

**13.05 Saga „Zmierzchn”:
Zacmienie** – film
fantasy, USA 2010

15.05 Krucjata Bourne’a
– thriller, USA/Niem. 2004

**16.55 Piłka nożna: PKO BP
Ekstraklasa – występ
do meczu (live)**

PIŁKA NOŻNA

17.25 PKO BP Ekstraklasa:
Arka - Jagiellonia (live)
Duma Podlasia w ostatnich tygodniach rzadko wygrywała mecze. Jeśli w Gdyni też straci punkty, zrobi prezent swoim rywalom w wysiłku o mistrzostwo Polski. **130 min**

21.30 **FILM** **3 dni, 13 nocy** – thriller,
Francja/Belgia 2025

22.30 **FILM** **Sztuka pięknego życia**
– melodramat, Francja/
Wielka Brytania 2024

1.10 **FILM** **Strefa wroga**
– thriller, USA 2024

3.00 **FILM** **Tylko dzień i noc** – dok.

CANAL+ HD W CANAL+ 1 emisja
każdego programu rozpoczyna się
z 15 minutami wcześniej

CANAL+
FILM

10.00 Notting Hill – komedia
FILM romantyczna, USA/
Wielka Brytania 1999

12.00 Kapu kapu – pr. rozr., Pol.
FILM kaskader – komedia
FILM sensacyjny, USA 2024

14.20 47 rosinów – film
FILM kostiumowy, USA 2013

16.15 Kiestenstahl – film dokum.
FILM Holandia 2024

18.15 Inwazja – film sensacyjny,
FILM Holandia 2024

19.45 Kapu kapu – pr. rozr., Pol.
FILM kaskader – komedia

20.00 Barry Seal: Król
FILM przemytu – film biograf.,
USA/Japonia/Kan. 2017

21.50 Prawo odwetu – film
FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025

23.30 Alarum – film
FILM sensacyjny, USA 2025

1.05 Zabójczy lot – kom. sens.,
FILM USA/Wielka Brytania 2024

CANAL+ 360

14.25 Na pierzyskiem planie (4)
15.05 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi
 Zwiata 2 (5) – serial dokum.
16.00 Światło: ciężarówka
 w opałach 2 (7) – dok.
17.00 Grip – w świecie
 supersamochodów (7)
18.00 Polska z góry:
 Stadiony 2 (2, 3) – dok.
19.00 Co poszło nie tak (3)
20.00 Porzucone konstrukcje
 (7) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 W trasie z Normanem
 Reedusem (2) – serial dok.
21.55 Small World (1-3) – sens.
0.55 Montana: na dzikiej
 północy (2) – serial dok.
2 00 To jest żużel (14) – dok.



TLC 8.00 AmeryGhana 9.00 Wioski salon piękności 2 10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show 11.00 Nalogowe panny młode – reality show 12.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 5 (5) 14.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (5, 6) 18.00 Ciało obce: Wewnętrzny wróg – serial dokum. 19.00 Dr Mercy – reality show 20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show	POLSAT CAFÉ 6.00 Przyjaciółki (29, 30) – serial obycz., Pol. 2014 8.00 Bogaty dom – biedny dom (94) – reality show 9.00 Rolniczeki (17, 18) – dok. 11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (2) – serial dok. 12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (5) – pr. rozr., Pol. 13.00 Bogaty dom – biedny dom (95) – reality show 14.00 Nasz nowy dom (324) 15.05 Demakijaż (219, 173) 16.00 Kolacja w ciemno (83) 17.00 Randka w ciemno (3) 18.00 Nasz nowy dom (248, 249) – reality show	TVN STYLE 5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) 5.45 Skąd pochodzę? (5) 6.50 Skąd remont 11 (5) 7.45 Dzień Dobry TVN – mag. 11.30 Ostre cięcie 12 (5) – rozr. 12.30 Babski biznes (3) – rozr. 13.30 Jestem z Polski 16 (26, 27) – serial dokum. 15.35 Jestem z Polski (9) – serial dokum., Pol. 2023 16.35 Do zobaczenia 2 (7) – magazyn poradnikowy 17.10 Bitwa o gości (6) – reality show, Pol. 2026 18.10 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) – rozr., Pol.	DISCOVERY CHANNEL 7.00 Morze złota 13 8.00 Cieżarówka przez Indonezję 4 (5) 9.00 Złomowisko PL 11 (12, 13) 11.00 Kolejarze (6) 12.00 Lotnisko 2 13.00 Cieżarówka przez Indonezję 4 (6) 14.00 Gorączka złota 16 15.00 Łowcy opali 8 16.00 Specjaliści (3) 17.00 Nic do zgłoszenia (6) 18.00 Od samochodu do domu 2 19.00 Brudne skarby 2 (2): Strzał w dziesiątkę	TVP HISTORIA 10.45 Podziemne Włochy 11.50 Tutanchamon: Życie, śmierć i dziedzictwo (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 13.00 Góry. Życie ponad chmurami – film dokum. 14.05 Flesz historii (757) 14.30 Maria Antonina – dram. hist., USA/Jap./Fr. 2006 16.30 Czego nie mogliśmy wykrzyknąć – film dok. 17.35 Lalka (8) – serial obycz. 19.10 Kroniki Hitlera (7): Mąż stanu. Lata 1937-1938 20.15 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (7)	FOKUS TV 9.00 Wioski wioseczki (6, 5) 10.00 Podglądające przyrody (6, 1) 11.00 Z klimatem i z pasją 11.30 Wojny magazynowe 3 (13-17) – reality show, USA 14.00 Gwiazdy lombardu 25 (2) – reality show, 2023 15.00 Premiera: Megakonstrukcje przeszłości (2) 16.00 Architektura z odzysku (2) – dok. 17.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) – serial dok., Pol. 21.00 Wioski wioseczki (3): Wioseczki Tuczna – dok. 21.30 Górale (6) – serial dok.
METRO 7.50 Klan z Alaski – serial dokum. 9.50 The Floor – teleturniej, Pol. 11.00 Wojownicze żółwie ninja: Wyjście z cienia – przyz., USA/Hongkong/Chiny 2016 13.10 Magda gotuje internet 13.50 Milonierzy – teleturniej, Pol. 15.30 Kryminalni 3 (11, 12) – krym. 17.45 Kryminalni 4 (1) – krym., Pol. 18.55 Milonierzy – teleturniej, Pol. 20.00 Pan Church – komediodramat, USA 2016 22.20 Spartakus: Krew i piach (13) – serial historyczny, USA 23.25 Spartakus: Zemsta (1) 0.30 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol. 2.25 Dieta czy cud? – mag. 3.00 Szkoła (780, 774) – paradok. 4.30 Nowa Maja w ogrodzie 2	zoom TV 6.00 Bliżej! Magazyn reporterów (1-4) 7.55 To leci w sieci 9.10 Pułapki umysłu 10.45 Wojciech Ceirowski – bosso przez świat 13.00 Stawka większa niż życie (11, 12) – serial wojenny, Pol. 15.45 Strażnik Teksaś 5 (23, 25) – serial sensacyjny, USA 1996 17.55 Jaś Fasola (13, 14) – kom. 20.20 I love kabaret EXTRA 21.00 Prowokacja – film 23.00 Magia nagoci. Polska 4 0.05 Adam szuka Ewy. 1.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 4.40 I love kabaret EXTRA	FOOD NETWORK 7.05 Co nas truje – pr. rozrywk. 7.45 Dziwaczne potrawy – dok. 9.45 Dieta czy cud? – mag. 11.15 Pyszne historie – serial dok. 12.35 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin. 13.35 Kuchenne rewolucje – rozr. 15.35 Kuchnia jak u mamy – mag. 16.45 Więcej włoskie gotowanie – magazyn kulin. 17.55 MasterChef Nastolatki 19.15 Dziwaczne potrawy – dok. 20.15 Makłowicz w Polsce 21.25 Wiosenny turniej wypieków – reality show 23.30 Perfekcyjni gospodarze 9 1.40 Poływysep słodczy – dok. 4.20 Miłość od kuchni – pr. rozr. 5.20 Gotowanie z miłości	DISCOVERY SCIENCE 8.00 Zoom na architekturę 10.00 Jak to jest zrobione? 25 12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15 14.00 Pogromca mitów w akcji 16.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione? 20.00 Obyś się wśród nas: Hiszpania 2 – serial dokum. 21.00 Wyprawa w nieznane 9: Sekrety Petry odkryte – dok. 22.00 Pojedynki wizjonerów 23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Geniusz i buntownik na Księżycu 0.00 Tajemnice ładowania na Księżycu 2.00 Autostrada spotkań z UFO 4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	NATIONAL GEOGRAPHIC 11.00 Porzucone konstrukcje 12.00 Ikony lotnictwa: Concorde 13.00 Mega Metro 14.05 Kosmiczne horyzonty 15.00 Zaginione miasta: Tikal 16.00 Gladiatorzy: Starożytni wojownicy 17.00 Zakazana historia 19.00 Czechosłowacja: Tajny front zimnej wojny – dok. 20.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii – serial dokum., Włcha Brytania 2025 22.00 Ukraina: Wielki gół – dok. 23.00 Kosmiczne horyzonty 0.00 Katastrofa w przestworzach 2.00 Alask: Następne pokolenie	BBC EARTH 11.00 Wyspy. Laboratoria natury 12.05 W okowach mrozu 12 13.05 Alask z Sue Perkins 14.10 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum. 15.20 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum. 16.20 David Attenborough i cuda natury 2 – serial dok. 16.50 Ziemia – serial dokumentalny 17.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum. 18.55 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum. 19.55 Wyspy Atlantyku – dok. 21.00 Wyspy. Laboratoria natury 22.00 W okowach mrozu 12 23.00 Dzikie polow – serial dokum. 0.00 Ziemia – serial dokumentalny
WP 11.00 II wojna światowa: Wyjść do zwycięstwa 13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Gina and Jeff 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan. 15.00 Strażacy z sąsiedztwa 16.00 Policjanci z sąsiedztwa 4 18.00 Policjanci w akcji (3, 4) 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4 22.00 Kabaret na żądanie – rozr. 23.00 Przebijajcie kabarety 0.00 Mistrzowie Kabaretu 9 1.00 Mistrzowie Kabaretu 15 1.55 Mistrzowie Kabaretu 16 2.55 Mistrzowie Kabaretu 13 4.00 Morderstwa w Midsomer 16 (3) – krym.	NOWA TV 7.30 Interwencja – taka jest Polska (564) – mag. 8.20 Frieren. U kresu drogi (23, 24) – serial anime, Japonia 9.30 Dragonball Z Kai (73-79) 13.00 One Punch Man (5, 6) 14.00 Kabaret na żywo – Klinika Sęków Męczących 16.00 Kabaretowa Dynastia 18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr. 20.00 Nowa Rewia Kabaretowa 21.00 Zdrady (36-39) – paradok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą – magazyn	HGTV HOME & GARDEN 10.05 Polowanie na ogród 8 10.35 Polowanie na ogród 9 11.05 Polowanie na ogród 8 11.40 Letnia chatka na lata 13 13.00 Złoty dom 14.00 Złoty dom 11 – pr. rozr. 15.35 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr. 16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 18.50 Dorota inspiruje 20.45 Patent na dom – pr. rozr. 23.40 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy 1.40 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.	TRAVEL CHANNEL 6.00 Tajemnice mrocznych wód – serial dokumentalny 8.05 Cudowny smak Indonezji – magazyn kulinarny 10.15 Afryka Express – reality show 11.55 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny 14.05 Człowiek kontra jedzenie 16.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 18.20 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy 21.20 Operacja: LOT – serial dok. 23.25 Trzy noce z duchami – Wielka Brytania – dok. 1.25 W co wierzą Osobrownie – reality show	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 10.00 Olsniwająca Ameryka 11.00 Ratownicy z Alaski 12.00 Dziką przyrodą strefy równikowej 13.00 Gorongosa: odzyskać raj 14.00 Dzikie, sprytnie i zabójcze 16.00 Zimowe królestwo 17.00 Mądrość oceanu – film dok. 18.00 Podwodne skarby Ameryki – film dokum., USA 19.00 Weterynarze z Nebraski 20.00 Europa z powietrza: Alpy 21.00 Zabójcze safari 22.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia 23.00 Cuda Afryki: Rwanda – dok. 0.00 Królestwo drapieżników: Rebelia	POLSAT WIASAT HISTORY 10.15 Należici: korzenie zła 11.20 Ramzes: władca Egiptu 12.25 Tajemnice mumii 13.25 Tajemnica mumii z bagien 14.30 Tajemnice templariuszy 15.45 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr. 16.50 Tajemnice Jezusa – dok. 18.00 Historia sprawiedliwości 18.55 Konkwistadorzy: powstanie i upadek 21.00 Należici: korzenie zła 22.05 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Heinrich Himmler 23.10 Należici: ściśle tajna nauka 0.10 Punkty zwrotne II wojny światowej 4.45 Przeklęte skarby – dok.
CANAL+ KUCHNIA 12.50 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin. 13.50 Sekrety świata przypraw 2 – serial dok. 14.50 Comfort Food – serial dok. 15.40 Gotuj tam! z Jamieem 16.35 Bosacka daję radę 4 – mag. 17.35 Dzień dobry, obiad 2 18.25 Jakubak rozgryza Chorwację – magazyn kulin. 19.45 Zgrillowani – magazyn kulin. 20.35 M jak mięso 3: Polska – dok. 21.25 Nie tylko kimchi – mag. 21.50 Podróż przez smaki Chin 3 23.45 Sekrety świata przypraw 2 – serial dokum.	CANAL+ DOMO 12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok. 14.15 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum. 15.15 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 – serial dok. 16.10 W mieście czy na wsi? 17.05 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum. 17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag. 18.25 Daleko od miasta 15 – dok. 19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok. 21.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny 22.50 Cudotwórcy 7 – mag. 0.40 Pogromcy bałaganu 3	SUPER POLSAT 13.00 Spider-Man: Bez drogi 13.00 Do domu – przyz., USA 2021 16.10 Holmes i Watson – komedia 18.00 Świat według Kiepskich (114, 531) – serial komediowy 19.00 Randka w ciemno – pr. rozr. 21.05 Dracula: Historia nieznaną 22.55 Oszustki – komedia, USA 2019 0.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial kom. 1.25 Świat według Kiepskich (108, 470-473) – serial kom. 4.00 Nasz nowy dom	TVP Kobieta 12.00 Okrasa łamie przepisy 12.30 Kwiaty na warsztat 4 13.00 Tak to leciało! – telet. muz. 14.00 Rodzinka.pl (298, 299) 15.00 Podróżka Malej i Dużej 6 16.05 Ojciec Mateusz 23 (292, 293) – serial kryminalny 17.30 Był sobie susel – film dok. 18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show 19.30 Miłość i nadzieja (221) 20.30 Wichrowe wzgórce (22) 21.30 Blue Moon (7) – serial obycz. 22.30 Kaznodzieja z karabinem 0.45 Jan Serce (10-ost.) – obycz.	PLANETE+ 13.40 Świat zwierząt: Najlepsi rodzice – film dokumentalny 14.40 Motyle. Superbohaterowie przyrody (1) – film dok. 15.50 Portugalia na dziko – dok. 17.00 Galapagos – na skraju świata (3) – film dokum. 18.00 Świat z góry 11 18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2 19.45 Louis de Funès – król francuskiej komedii – dok. 20.50 Franz Kafka. Biografia od nowa – film dokumentalny 22.00 Pierwsze Folio. Wielka księga Szekspira – film dok.	TVP DOKUMENT 13.00 Podróż Malej i Dużej 7 13.25 Tacy byliśmy (6) 14.00 Ukryte cuda europejskiej przyrody: Polwysep iberyjski 14.55 Dzikie imperium 15.55 Ziemia i jej sąsiedzi 17.00 Vasa. Okręt w mrozie (2) 18.00 O zwierzętach i ludziach 19.05 Czego nie mogliśmy wykrzyknąć – film dokum. 20.15 Złota – film dokum., Pol. 2019 21.55 Dwie flagi – film dok., Pol. 23.10 Tamte lata, tamte dni 23.50 Implozja: Katastrofa „Titanica” – film dokumentalny 1.25 Perkusista – film dok., Pol.

TVP SPORT 5.55 Sportowy wieczór 6.35 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Wieczysta Kraków – Odra Opole 8.40 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Irlandia – Polska 10.45 Futbol totalny 11.55 Piłka nożna: Betclit 2. Liga – mecz: Śląsk II Wrocław – Unia Skierzwice (live) 14.00 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wisła Kraków (live)	EUROSPORT 1 9.30 Race bikes – mag. 10.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – 1. dzień 11.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień (live) 12.45 Kolarstwo kobiet: Wyścig Amstel Gold Race (live) 14.30 Kolarstwo: Wyścig Brabantse Pijl 14.55 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race (live) 17.15 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień (live) 18.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off 11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski 12.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz: Anwil Włocławek – ORLEN Zastal Zielona Góra (live) 14.45 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz o 5. miejsce fazy play-off (live) 17.30 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 1. półfinał fazy play-off (live)	TVP ABC 8.20 Jak borsuk z lisem 2 9.00 Piotrusz Królik 9.30 Ziarno 10.05 Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zwierzątki Czytali 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Mush-Mush i Grzybaski 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.47 Smerfy 12.15 Trojaczki 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.35 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka Gdynia – Jagiellonia (live) 20.15 NBA Action 20.45 Sportowy wieczór 21.30 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off (live) 0.10 Mundial 2026 – Legendy miejskie	19.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień (live) 23.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 2. dzień 0.00 Kolarstwo kobiet: Wyścig Amstel Gold Race 1.00 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 2.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli	20.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 1. półfinał fazy play-off (live) GKS Katowice okazał się najlepszym zespołem sezonu zasadniczego. 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off 1.00 Boks	14.30 Świnka Peppa 14.45 Kid Lucky 15.15 Ugotuj nam bajkę 15.35 Księżka Książ 4 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood 18.00 Opowieści z zielonego lasu	15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 17.55 Blaze i megamaszyny 21.31 Hello Kitty: Super styl 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 22.46 Polly Pocket 6 23.52 Milo	20.00 W kulisach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławę – mag. 2.05 Nowa Maja w ogrodzie 2.35 Szkoła kontaktowa 3.20 Kadr na Kino – mag.
CANAL+ SPORT 8.05 Liga+ 9.30 Wysoki Pressing 11.00 Premier League Stories 11.40 Premier League: The Big Interview 12.20 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 13.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live) 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: KS Toruń – Unia Leszno (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Falubaz – GKM Grudziądz (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.00 Sport+ 23.50 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski	EUROSPORT 2 6.30 Motocross: Mistrzostwa Świata w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MXGP 7.00 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 12.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Imoli (live) 14.00 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 15.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli (live) 19.30 Golf: RBC Heritage – final (live) 0.00 Tennis: Turniej Australian Open 2026 – final mężczyzn: C. Alcaraz – N. Djoković	POLSAT SPORT 2 6.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 8.30 Atleci 9.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: PP: Wisła Płock – Industria 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: PP: MKS Kalisz – Wybrzeże 14.30 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski – studio (live) 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: PP – final (live) 17.55 Siatkówka kobiet: Liga włoska – 3. finał fazy play-off: Prosecco Doc A. Carraro Imoco Conegliano – Numia Vero Volley Mediolan (live) 20.00 Piłka nożna z archiwum 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastoparty 9 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 3 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.15 Niebezpieczny Henryk 5 13.45 Niebezpieczny Henryk 14.15 That Girl Lay Lay 15.10 Harmidom 7 16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 2 16.30 Wylde Pak – zakrecona paka 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoparty 13 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy	TELETOON+ 8.35 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2 9.55 Dinuś i Lusja 11.20 Siostry 12.45 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.45 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 15.35 Kumpie z dżungli na ratunek! 16.15 Sasza i Milo 17.10 Dinuś i Lusja 17.25 Angelo 17.35 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki	TVP info_ 15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Portfel Kowalskiego 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Raport specjalny 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Woronicza 17
CANAL+ SPORT 2 10.00 Tennis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 12.00 8 wspaniałych (1) 13.00 Tennis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz finałowy gry pojedynczej (live) 15.30 8 wspaniałych (3) 16.00 Tennis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 18.15 Tennis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 20.30 Tennis: Turniej WTA w Stuttgarcie – final gry pojedynczej 23.00 Tennis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań	EUROSPORT 2 12.00 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 12.25 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Torino (live) 14.55 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas Verona – Milan (live) 17.10 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – Stuttgart (live) 20.00 Bundesliga Special (18) 20.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 21.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Tondela (live) 23.45 Eleven Gol Live 1.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 13.30 Piłka nożna z archiwum 15.00 Magazyn Pucharu Włoch 16.00 Tennis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz finałowy gry pojedynczej (live) 18.00 Piłka nożna z archiwum 20.00 Tennis: Turniej ATP w Barcelonie 22.30 Tennis: Turniej ATP w Barcelonie 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex in Space 10.10 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 2 11.45 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex wśród gwiazd	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 2 11.30 Superkoty 3 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 18.00 Jej Wysokość Zosia 2 18.30 Jej Wysokość Zosia	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.00 W rytmie dnia 17.30 z drugiej strony 18.55 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.30 Państwo w państwie 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 9.30 Wysoki Pressing 11.15 Champions Pack 12.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – ROW Rybnik (live) 15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Bydgoszcz – Hunters PSZ Poznań (live) 17.20 Wysoki Pressing – magazyn sportowy 19.00 Dart: Elten Safety Shoes German Darts Grand Prix w Sindelfingen (live) 23.15 Magazyn PGE Ekstraliga 0.55 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski	EUROSPORT 2 14.00 Xabi Alonso – Architekt 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Freiburg – Heidenheim (live) 17.40 Bundesliga Clubs 17.55 Piłka nożna: Liga włoska: Pisa SC – Genoa CFC (live) 20.10 Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskheli – film dokumentalny 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Bologna (live) 23.00 Wywiad z Kacprem Potulskim 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Strasbourg – Stade Rennais	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłopaki do wzięcia 13.00 Zawód glina 14.00 Budowlani 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłopaki do wzięcia 22.05 Drwali i inne opowieści Bieszczadzkie 22.35 Łowca pedofili 23.05 Więzienie 0.05 Tajna historia XX wieku	TVN TURBO 12.30 Jeździć, obserwować 13.15 Moto kombat 14.00 Zawodowi handlarze 14.45 Duda kontra Szafrański 15.30 Naprawy nie do naprawy 16.15 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 17.00 Ciężarówka przez Chile 18.00 Mobilni mechanicy 18.45 Raport końcowy 19.15 Nic do ukrycia 21.15 Jeździć, obserwować 22.00 Moto kombat 22.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 23.15 Moto Fachury	TVS 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.30 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Klaczy i Lachy 11.30 Spotkanie z balladą 12.35 Kino TVS: Film fabularny 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.45 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny 2.50 Pasma ciekawostek	TV TRWAM 17.30 Sól ziemi 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Basniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzną 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

Pierwsze od dawna spotkanie Justina i Reginy będzie pełne skrajnych emocji...

BARWY SZCZĘŚCIA

Gra na uczuciach

Szczęśliwie zakochany Justin nie spodziewa się, że wkrótce spotka kobietę, która złamała mu serce. Czy jego uczucie do Reginy odżyje?

Wielki powrót!

Sielanka w związku Justina i Oli skończy się, gdy pojawią się pierwsze nieporozumienia...

Skotnicki będzie zaskoczony, że Karolina zaprosiła na imprezę jego dawną miłość.

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA PO 20.04 godz. 20.05 TVP 2**

Fani długo czekali na jej powrót! W najbliższych odcinkach „Barw szczęścia” ponownie będziemy mogli zobaczyć Kamilę Kamińską w roli Reginy! Aktorka ograniczyła swoje występy w popularnej telenoweli, odkąd w listopadzie zeszłego roku wraz z partnerem, Michałem Meyerem, powitała na świecie drugie dziecko. Jej bohaterka wprawdzie wyprowadziła się wraz z mężem Frankiem i synkiem do Bydgoszczy, ale jeszcze sporo namiesza w życiu mieszkańców ulicy Żacisznej, a zwłaszcza Justina. Jak Skotnicki zareaguje, gdy Regina znów stanie na jego drodze do szczęścia?

Związek zagrożony!

W najbliższych odcinkach Justin (Jasper Sołtyśiewicz) i Ola (Michalina Robakiewicz) powoli

zaczną przyzwyczajać się do nowej rzeczywistości po przeprowadzce do nowego domu. Wspólne mieszkanie okaże się dla nich pełne wyzwań nie tylko ze względu na kłopoty zdrowotne dziewczyny. Zakochani zmierzają się z pierwszymi niesnaskami dotyczącymi porządku w ich gniazdku, a Justino wi trudno będzie znieść myśl, że jego ukochanej daleko do ideału! Wkrótce jednak oboje przekonają się, że spory o składanie ubrań i sprzątanie to nic w porównaniu z nadchodzącymi kłopotami...

Spiski i machlojki

Tymczasem w hotelu Stańskich będą trwały przygotowania do kolejnego wielkiego wydarzenia, jakim ma być pokaz sukien ślubnych. Karolina (Marta Dąbrowska) zrobi wszystko, by event nie tylko okazał się sukcesem, ale też okazją do kolejnych przekrętów,

dzięki którym razem ze Stańskim (Lesław Żurek) będą mogli zachować część zysków dla siebie. By mieć pewność, że wszystko pójdzie zgodnie z planem, szefowa hotelu zacznie szukać sojuszników wśród pracowników. Dlatego proponuje Kajtkowi (Jakub Dmochowski) sporą podwyżkę oraz awans na szefa personelu. Pierwszym zadaniem chłopaka będzie niestety zwolnienie kilku osób... Justin zaś ostrzeże kolegę, by uważał na szefową, bo potrafi ona sprytnie manipulować ludźmi, tak by robili dokładnie to, czego ona oczekuje...

Kochankowie w garści

Wiedząc, że Skotnicki czujnie patrzy im na ręce, Karolina wpadnie na chtry pomysły, jak odwrócić jego uwagę. Na główną atrakcję wieczoru zaplanuje więc występ słynnej

pianistki, czyli... Reginy! Kiedy Skotnicki dowie się, że jego była ukochana została zaproszona na wydarzenie, będzie w szoku! Ich pierwsze spotkanie od czasu rozstania będzie niezwykle trudne, on bowiem nigdy nie wybaczył pianistce, że podczas wakacji na Sycylii porzuciła go i wróciła do swojego męża (Mateusz Banasiuk). Z drugiej strony, gdyby nie zdrada Reginy, Justin nigdy nie zakochałby się w Oli. Niespodziewane spotkanie w hotelu sprawi jednak, że ich dawne uczucia odżyją! Natomiast Karolina będzie bacznie przyglądać się rozmowie byłych kochanków, by w odpowiednim momencie wykorzystać to przeciw Skotnickiemu! Długo nie trzeba będzie na to czekać. Wkrótce menedżerka hotelu zgłosi się do chłopaka z pewną propozycją...

PAULINA MILUSKA

Końskie zdrowie mięśni i stawów!

Sekret Cesarzy, który dziś pomaga także Tobie!



NOWA NADZIEJA

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

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



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

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

Stosuj! Lepiej się czuję

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

★★★★★

Pani Alicja z Krynicy-Zdrój

Końskie zdrowie cesarskiego Bucefała

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



Poszukiwacze historii odkopują skarb i pomagają w śledztwie.

Natalia i Kuba szybko ustalają, że znalezisko, to rzeczy zaginionego policjanta.

GLINIARZE

Na pomoc policji

GLINIARZE PO 20.04 godz. 17.00 POLSAT

Wyjątkowa mieszanka pasji i wiedzy prowadzących program „Poszukiwacze historii” sprawiła, że zostali zaproszeni do zagrania samych siebie w dzisiejszym odcinku serialu zatytułowanym „Ukryty skarb”. Marcin Leśniewski i Sebastian Grabowiec znajdują nieopodal pewnego miasteczka zakopa-

ną broń i odznakę policyjną. Jak łatwo przewidzieć, sprawa trafia do Centralnego Biura Policji, a eksperci od historii okolicznych terenów pomagają przy śledztwie. Wkrótce okazuje się, że znalezione rzeczy należą do zaginionego 5 lat wcześniej policjanta. Do Natalii (Ewelina Ruckgaber) i Kuby (Piotr Mróz) dołącza śledczy, który wtedy prowadził tę sprawę...

HM

TEATR TELEWIZJI: PIEKŁO – NIEBO

Jak to jest tam na górze

PIEKŁO – NIEBO PO 20.04 godz. 20.30 TVP 1

Kto pamięta i kocha „Igraszki z diabłem”, temu spodoba się rodzinna baśniowa komedia „Piekło – Niebo”. Możemy w niej podpatrywać niedostrzegalnych na co dzień mieszkańców Piekła i Nieba – archaniołów, diabłów, świętego Piotra, Matkę Boską, a nawet samego Boga! Prawie jak w „Boskiej

Komedii” Dantego poznajemy Grzesznice i Potępieńców, marudnych i nadopiekuńczych rodziców. Dialogi skrzą się humorem, akcja zaskakuje nie tylko nas, ale i... same postaci dramatu. Chociaż sztuka Marii Wojtyłki porusza bolesny temat utraty najbliższych, to inscenizacja Jakuba Krofty zapewni nam lekką rozrywkę dla całej rodziny.

KS



Nowość w TV!

W roli Boga zobaczymy Piotra Grabowskiego, a jako Jego Matkę – Annę Lobedan.

REKLAMA

SPRAWNOŚĆ • SIŁA • ŻYWOTNOŚĆ



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

Cesarz Marek Aureliusz

Dostępne w sklepach zielarskich i APTEKACH

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

+48 326 306 551

www.asepta.pro

Zamów i przekonaj się!

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

Historie, które dodają nadziei

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

TVP 1

- 6.25 Akacyjowa 38** (839) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Zaraz wracam 2** (112) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 9.00 Ranczo** (8): Kozy ofiarne – serial komediowy, Polska 2006
- 10.05 Komisarz Alex 2** (17): Niewidomy świadek – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 9** (121): Na złej drodze – serial kryminalny, Polska 2013
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Rok w ogrodzie extra**
- 12.50 BBC w Jedynce: Ssaki** (4): Zimno – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (272) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (895) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4698) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.20 Zaraz wracam 2** (113) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 18.55 Akacyjowa 38** (850) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Teatr Telewizji: Piekło – Niebo** – sztuka Marii Wojtyłko, Polska 2026, reż. Jakub Krofta, wyk. Zuzanna Saporznikow (patrz obok)
- 21.55 Postscriptum: „Piekło – Niebo”** – wywiad, Polska 2026
- 22.30 Świat bez fikcji: Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 4** – film dokumentalny, Polska 2025
- 23.35 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 0.20 Kto ratuje jedno życie. Ciotka Hitlera** – dramat wojenny, Polska 2021, reż. Michał Rogalski
- 1.55 Jeździec znikąd** – western, USA 1953, reż. George Stevens
- 4.00 Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026



12.50 DOKUMENT

Ssaki (4)
David Attenborough (zdj.) opowie o tym, jak dzięki inteligencji i umiejętnościom adaptacyjnym ssakom udało się przetrwać i założyć siedliska w najbardziej wymagających miejscach na Ziemi. Kamery śledzą życie tych zwierząt w pokrytych lodem morzach i górach. **70 min**



17.55 TELENOWELA

Klan (4698)
Kornel zastanawia się nad kontrowersyjną propozycją influencerki Ostrej. Uważa, że ich rzekomy romans pomógłby jego zespołowi w karierze. Ula jest zdecydowanie przeciwna. Ola (Kaja Paschalska, zdj.) dowiadywa się od prezesa, ile Majka zapłaciła grzywny. Kwota jest mniejsza, niż pożyczki jej razem z Ewą. **25 min**



20.30 TEATR TV

Piekło – Niebo
Jola niespodziewanie trafia w zaświaty. Ponieważ ma na ziemi wiele niedokończonych spraw, podejmuje negocjacje, m.in. z Bogiem (Piotr Grabowski, zdj.), w sprawie swojego powrotu. **85 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość** (1738) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak rozmawiać z dziećmi o różnorodności ludzi i świata (bez ideologii, z szacunkiem)? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 Barwy szczęścia** (3361) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Okrasa łamie przepisy:** Nowe podkańskie haluski – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.10 Kolekcja:** Andrzej Wróblewski – cykl felietonów, Polska 2025
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (74) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (883) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (373) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (75) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Melih domaga się od Mukad-der przeprosin za krzywdy wyrządzone Sinem, jego matce, siostrze oraz Gülsüm i jasno stawia granice. Tymczasem Cihan nie potrafi pogodzić się z tym, że Hancer trzyma go na dystans. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3361) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (1) – mag. poradnikowy
- 20.05 Barwy szczęścia** (3362) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.55 M jak miłość** (1926) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Na sygnale** (884, 885) – serial fabularno-dokument., Pol.
- 22.55 Na przekór losowi** (7) – obycz., Wł./Fr./Niemcy 2024
- 0.00 Kod Dedala** – thriller, Francja/Belgia 2019, reż. Régis Roinsard, wyk. Lambert Wilson, Olga Kurylenko, Riccardo Scamarcio, Sidse Babbett Knudsen (patrz obok)
- 1.55 Cztery pory roku w Hawanie** (2) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016
- 2.55 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.50 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



11.40 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy
W trakcie kolejnej wyprawy na Podhale Karol Okrasa (zdj.) opowie o tradycyjnych kluskach ziemniaczanych z regionu Liptowa. Przygotuje własne wersje haluszek: z wątróbki drobiowej w sosie cebulowym, z czosnkiem niedźwiedzi, a także na słodko. **30 min**



20.55 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1926)
Maria przeczuwa, że Pawłowi grozi niebezpieczeństwo. Zduński załamuje się, sięga po alkohol i leki nasenne, a potem pisze list pożegnalny. Artur spędza dzień z Joanną, nieświadomy dramatycznych wydarzeń. Mateusz (Rafał Kowalski, zdj.) jedzie ze znajomymi na ślub Eweliny i Michała, gdzie spotyka Bognę. **60 min**



0.00 THRILLER

Kod Dedala
Katerina (Olga Kurylenko, zdj.) wraz z grupą tłumaczy pracuje w zamknięciu nad przekładem bestsellerowej serii pisarza Angstroma (Lambert Wilson). Zostają uwikłani w niebezpieczną rozgrywkę. **110 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (232, 233): Niewinny: Jej ostatnie słowo – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy** (1038, 1039) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 Gliniarze** (724-726) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja?** (1550): Dosięgnąć sprawiedliwości – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1147): Ta druga – serial paradokumentalny, Polska 2027
- 17.00 Gliniarze** (1187): Ukryty skarb – serial paradokumentalny, Polska 2026
Pasjonaci historii znajdują broń oraz odznakę policyjną. Natalia i Kuba ustalają, że przedmioty należą do zaginionego pięć lat temu stróża prawa. Dołącza do nich detektyw, który prowadził wtedy śledztwo. Podejrzewa, że poszukiwany funkcjonariusz został zamordowany przez brata. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4199) – serial obyczajowy, Polska 2026
Paweł w ataku paniki odpycha swoją córkę. Zdręczona Julka prosi Marysię i Kacpra, by pomogli mu odzyskać równowagę. Fryderyk sprytnie usypia czujność Emili, która nie do końca mu ufa. Marta postanawia go śledzić. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 Farma** (196) – reality show, Polska 2025
Nowy Farmer Tygodnia staje przed trudnym zadaniem – oprócz pilnowania porządku w gospodarstwie musi bowiem zapanować nad coraz bardziej napiętą atmosferą. Pojawia się szansa zmiany układu sił. **65 min**
- 21.35 Megahit: Fuchs 2** – komedia sensacyjna, Polska 2024, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Maciej Stuhr, Maciej Musiał, Janusz Gajos, Katarzyna Sawczuk (patrz obok)
- 23.45 Wrogowie publiczni** – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marlon Cotillard, James Russo (patrz obok)
- 2.40 Legion** – thriller, USA 2010, reż. Scott Stewart



19.55 TELETURNIJE

Milionerzy (89)
Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, w tym pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Gracze muszą uważać – jeden błąd eliminuje z rozgrywki. Widzowie przekonają się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. **35 min**



21.35 KOM. SENS.

Fuchs 2
Maciek (Maciej Musiał, zdj.) umawia się na randkę z dziewczyną z aplikacji. Nie zając na niej prawdy, naraża się gangsterowi. Wikła się również w przekręt z udziałem córki bandyty, Julii (Katarzyna Swaczuk, zdj.), która realizuje swoją ekologiczną misję. Pechowiec może liczyć na pomoc ojca, Aleksa (Maciej Stuhr). **130 min**



23.45 GANGSTERSKI

Wrogowie publiczni
Rok 1933. John Dillinger (Johnny Depp, zdj.) warunkowo opuszcza więzienie. Z kompanami dokonuje napadów na banki. Tropem przestępcy rusza agent Purvis (Christian Bale). **175 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1613) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (16) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (6, 10) – program rozrywkowy, Polska Na obrzeżach Elbląga działa restauracja Czworka, którą prowadzi Beata. Pomaga jej 16-letni syn. W lokalu brakuje gości. Mimo wysiłku efektów nie widać. Magda Gessler spróbuje coś temu zaradzić. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1732, 1733) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Rysownik Jacek poznaje w parku Martę, która jest od niego wyższa. Nie wierzy, że może jej się spodobać. Wręcza jej portret, który namalował. Wkrótce zaczynają się spotykać mimo drwin znajomych. 125 min 15.45 Młode gliny (46) – serial kryminalny, Polska 2026 Jagoda zostaje obłana kwasem przed szkołą tańca. Świadkowie widzieli kuriera firmy cateringowej. Bliźniaczka ofiary kieruje podejrzenia na swojego byłego męża, który mógł pomylić ją z siostrą. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (110) – serial obyczajowy, Polska 2026 Krzysztof rozmawia z Darią o ich dziecku i prosi o szansę. Deklaruje, że chce uczestniczyć w jego wychowaniu. Tymczasem Łukasz operuje starszego pacjenta, lecz zabieg nie przebiega zgodnie z planem. 65 min 17.55 Detektywi (304) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4197) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 21.55 Bitwa o gości (7) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 23.05 John Wick 2 – film sensacyjny, USA/Hongkong/Włochy 2017, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Riccardo Scamarcio, Ian McShane, Ruby Rose (patrz obok) 1.30 Eagle Eye – thriller, Niemcy/USA 2008, reż. D.J. Caruso 3.40 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 4.05 Uwaga! – magazyn reporterów 4.20 Jak to jest zrobione? (18) – serial dokum., Kanada 2013 4.45 Nauka jazdy 5 (8) – program rozrywkowy, Polska 2022	6.00 Nash Bridges (117, 118): Zabójczy robot; Gorączka – serial sensacyjny, USA 2001 8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3): Rewolucja – część 2; Zakładniczka – serial sensacyjny, Niemcy 2014 Semir i Alex zostają wpłtani w konflikt między potężnym przedsiębiorstwem energetycznym a grupą anarchistów. Muszą ze sobą współpracować, by przetrwać. 120 min 10.00 Triumf miłości (113, 114) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (57) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Ivette chce uwieść Juana Miguela. On opowiada Eduardowi o nowej znajomej. Leopardo informuje Marichuy o czekającej go podróży oraz o tym, że niejaka Ivette bardzo go kiedyś skrzywdziła. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie 2 (82) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012 14.00 Przepis na zbrodnię (20): Posprzątane – serial kryminalny, Polska 2026 Klaudia odbiera sobie życie. Amelia nabiera wątpliwości, czy koleżanka faktycznie popełniła samobójstwo. Jej uwagę zwraca niepełnosprawny umysłowo sąsiad zmarłej. Klaudia odrzuciła jego zaloty. Sanepid zamyka bar Edka. 60 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (695) – serial obyczajowy, Polska 2023 Jakub wierzy, że jego ojciec nie żyje. Dowiaduje się, że to nieprawda. Beton zamierza przekazać Kazimierzowi informacje na temat Michaela. Andżelika odkrywa, że Mariusz nie bierze udziału w terapii. 60 min 16.00 Ranczo 10 (127, 128): Dominator; Klauzula sumienia – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (985, 986) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Lwie serce – film sensacyjny, USA 1990, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Harrison Page, Deborah Rennard (patrz obok) 22.10 355 – film sensacyjny, USA/Chiny/Hongkong 2022, reż. Simon Kinberg 0.25 Kodeks sprawiedliwego – film sensacyjny, USA 2016, reż. Michael Winnick Plk Sikes (Steven Seagal) usiłuje zaprowadzić porządek w rodzinnym mieście, w którym rządzą gangi narkotykowe. Na drodze staje mu były protegowany. 125 min 2.30 Dzielnica strachu 10 (456) – krym., Polska 2025-2026 3.25 Lombard. Życie pod zastaw 18 (981) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.20 Zobacz to!	5.25 Ten moment (56) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (587-589) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1278, 1182, 1183) – serial paradokumentalny, Polska Olga zmagą się z uzależnieniem od alkoholu. Straciła pracę w korporacji i rozpadło się jej małżeństwo. Pewien mężczyzna proponuje, by wzięła udział w mityngu AA. 190 min 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (924-926) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 Anna Palka i Rafał Kopacz prowadzą śledztwo dotyczące morderstwa znanej profesor i jej córki, adwokata. Komisarze podejrzewają, że zbrodni dopuścił się mężczyzna, przeciwko któremu prawniczka prowadziła sprawę. 125 min 14.00 Detektywi (63): Ukochany dziadek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Maciej Dębosz i Jakub Nowacki wraz z policją zajmują się sprawą uprowadzenia dla okupu dziesięciolatka. Dziadek chłopca jest właścicielem sieci fast foodów. Kolejny trop prowadzi śledczych do ojca dziecka. 60 min 15.00 Szpital św. Anny (101) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (597, 598) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 18.00 Opowieści małżeńskie 2 (10) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Elwira od dwóch lat mieszka z Michałem. Pewnego dnia, gdy czeka na niego w domu, w drzwiach staje jej mąż, Arek. Wraz z obecnym partnerem kobiety trzy lata temu był w Himalajach. Miał wtedy spaść w przepaść. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1472) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 20.00 Hotel Paradise 12 (29) – reality show, Polska 2026 21.00 Mroczny rycerz – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Michael Caine (patrz obok) Kolejna część przygód postaci stworzonej przez Boba Kane'a. W jednej z ról wystąpił nagrodzony pośmiertnie Oscarem Heath Ledger. 185 min 0.05 Ciche miejsce – horror, USA 2018, reż. John Krasinski 2.05 Skok na głęboką wodę (6) – program rozrywk., Pol. 2026 2.55 Mówię Wam 4 (10) – program kulturalny, Polska 2026 3.50 Fachowcy 2 (12) – serial paradok., Pol. 2018 4.25 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk., Pol. 2015

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	puls	PULS 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12																				
9.05 Przed ekranem – mag.	9.25 Mikrokosmosy – mag.	10.00 Złoty chłopak (132)	11.00 Regiony na TAK – mag.	11.30 Wiosna na ROD'os	12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	12.30 Okrasa łamie przepisy	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.	14.15 Szkoła mistrzów	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Dlaczego krowa...	19.45 Kryminalna siódemka																	
13.50 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 (7) – cykl dok.	14.10 Kulturalni – magazyn	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Kiedys to było... – mag.	15.40 Hity i historie gwiazd	16.00 Zaraz wracam 2 (72)	16.30 Barwy szczęścia (3293)	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Słownik polsko@polski (686) – talk-show, Polska	18.45 Panorama	19.20 Polacy świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																	
6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (94) – reality show, Polska 2023	8.55 Policjantki i Policjanci (396, 397) – serial obyczajowy, Polska 2018	10.55 Na ratunek 112 (1148, 447) – serial paradokumentalny, Polska	11.55 Dlaczego ja? (1552) – serial paradokumentalny	12.55 Trudne sprawy (1040-1042) – serial paradokumentalny, Polska	15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (547, 548) – reality show, Polska 2025	9.50 Język i Przyjaciele	10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.00 Gintozaur 2 – anim.	11.25 Dinopociąg 2 – anim.	11.55 Śmierć – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.	16.15 Fineasz i Ferb – anim.	16.50 Marta mówi – anim.	17.10 Superkoty – serial anim.	17.45 Swinka Peppa 2 – anim.	17.55 Bing 4 – serial anim.	18.10 Masza i Niedźwiedź 8	18.25 Myszką Miki: Frajdomek – serial anim.										
6.10 Zakochaj się w Polsce (172) – 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 Zmiennicy (8) – kom.	14.20 Rodzinka.pl (134, 135) – serial kom., Polska 2015	15.30 Program rozrywkowy	15.50 Kocham Cię, Polsko! (6) – pr. rozrywk., Pol. 2026	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	6.20 DeFacto 13 (8)	6.50 Diablenie boskie (10)	7.20 Ukryta prawda (1164)	8.20 Kartoteka 8 (2)	10.30 Detektywi (211, 301)	12.30 Zakup w ciemno 2 (27)	13.30 Zakup w ciemno 7 (25)	14.30 Kartoteka 2 (10, 11)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość 2 (15)	18.05 Damy i wieśniaczki. PL 7 (4) – serial fab.-dok.	19.05 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (29)	21.05 Zakup w ciemno extra (29) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY WOJENNY OBYCZAJOWY KRYMINALNY KULINARNY ROZRYWKI

20.00 Dziennik regionów Reportaży zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. 13 min 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (133) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Czas honoru (75) – Pol. Władek Ma wątpliwości, kogo powinien uwolnić dzięki propozycji Amerykanów. Tymczasem Ruda jest zmuszana w więzieniu do podpisywania kolejnych fałszywych zeznań. 55 min 21.20 Stawka większa niż życie (11) – wojenny, Pol. 22.20 Lady Pank na dobry wieczór – widowisko 23.15 Panorama 23.45 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim – reportaż 0.40 Zaraz wracam 2 (72) 1.10 Opowieści z Greenpointu (2) 1.30 Program informacyjny 19.30	18.00 Policjantki i Policjanci (1405, 1406) – Pol. 2026 Marek i Daria przyjmują zgłoszenie od kobiety nekanej rozległymi zranieniami zderzenia. Trop prowadzi do kolejnej poszkodowanej, która podejrzewa ginekologa. 120 min 20.00 Uroczysko (237) – krym. 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1016) – krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (133) – krym. 22.40 Zabójczy numer – film sensacyjny, USA 2006 0.55 Love Island. Wyspa miłości (25) – reality show, Wielka Brytania 2.00 Hardkorowy lombard	18.55 Don Matteo: Boski detektyw 13 (10) – Wł. Karabinieri podejrzewają, że nowy kapłan w parafii, don Massimo, ukrywa mroczny sekret. Anna musi wybrać między lojalnością wobec Sergio a rozpoczęciem nowego życia. 65 min 20.00 Przepis na zbrodnię (24) – serial krym., Polska 21.00 Dzielnica strachu 10 (460, 461) – serial krym., Polska 2025-2026 23.00 Wstydliwe choroby 7 (3) – serial dok., Wlk. Bryt. 0.00 Wstydliwe choroby: XXL 2 – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (458) – serial krym., Polska	19.45 Makłowicz w podróży Kucharz przemierza Korfu razem z Homerem, zaopatrzeni w cytaty z „Odysei”. To na tej wyprawie zatrzymał się Odysseusz, kiedy wracał do Itaki. W menu odcinka znalazła się sałatka choriatiki. 40 min 20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska 22.10 Rodzinka.pl (22) – kom. 22.50 The Voice Kids 9 (13) – widowisko, Polska 2026 2.10 Kolo fortuny – telet., Pol. 3.30 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (27) – rozr., Pol. 4.40 Daria ze Śląska na dobry wieczór – koncert, Polska 2025	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (9) Uczestnicy programu, m.in. Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.), komentują to, co najszybciej, najśmieszniejsze i najpopularniejsze w polskiej telewizji. Nie szczędzą uwag. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (14) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynie 3 (8) 1.20 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (7) – pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (8, 9) – serial fabulano-dokum. 3.30 Wyburzaczki (11, 12) 4.40 Nauka jazdy 6 (6) – rozr.
--	---	---	--	---	--

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE ŁÓDŹ TV 4 TV HD PULS 2 KULTURA TVP KULTURA aTena ANTENA HD D312 TV 6 D312

BIALYSTOK 17.10 DorastaMy 17.30 Poczta lat 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.15 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.06 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Studiów w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Kto Jesteś 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Konkret i opinie 18.00 Odkrywanie Podkarpacia 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.55 Niedzielnego 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 16.58 Dobrego dnia 17.21 Spacerowy okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza 19.20 Filmowe spotkania 21.00 Kosić z bliska 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.09 Magazyn Dolnośląski 17.31 Musimy porozmawiać 18.14 Szlachetne zdrowie 18.10 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.13 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	BBC FIRST 11.40 Zagadki doktora Blake'a (6) – serial krym., Australia 12.50 Detektyw z Chelsea 2 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./USA 14.50 Ojciec Brown 2 (10) 15.10 Lewis 6 (2) – serial krym. 16.55 My Life is Murder (2) 17.50 Morderstwa w Midsomer 8 (13, 14) – serial krym., Wlk. Bryt. 19.55 Śmierć pod palmami 6 (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 21.00 Śmierć pod palmami 15 (6) – serial kryminalny 22.05 Komisarz Maigret (1) – krym., Wlk. Bryt. 2016 23.50 Zabójcze arcydzieła (5) 0.55 Śmierć pod palmami 6 (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt.	11.10 Miś – komedia, Polska FILM 1981, reż. Stanisław Bareja 13.15 Czarna sukienka – dramat FILM wojenny, Polska 1967 14.15 Skrzypce nadziei – dok. 15.20 Kontrakt – dramat FILM obyczajowy, Polska 1980 17.20 Chłopi (130-st.) – obycz. 18.25 Tygodnik kulturalny 19.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (7) – serial dok., Wlk. Bryt. 20.00 Szpieg, który mnie kochał – film sensacyjny, Wielka Brytania 1977 22.15 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 22.55 Pianista – dramat wojenny, Fr./Niemcy/Wlk. Bryt. 2002 1.30 Dzień z życia artysty (10) 2.10 Pies na środku drogi	14.05 Kati – Układ dowolny na stale – dramat obyczajowy, Niemcy 2024 16.05 Kryminal z Bolzano – film – w pułapce – film kryminalny, Niemcy 2017 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (28) – krym. 19.00 Górski lekarz (79) – obycz. 20.00 Wiele krów i czarna – film obyczajowy, Niemcy 2020 21.50 Toni – akuszer. FILM Ucieczka z gniazda – komedia, Niemcy 2021 23.45 Górski lekarz (79) – obycz. 0.45 Wiele krów i czarna – film obyczajowy, Niemcy 2020	7.40 77 TV 4 (7) – pr. rozr., Polska 8.40 Megalotanki w Dubaju (19, 20) – dok., Wlk. Bryt. 10.40 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol. 11.40 Kabaretowy szal – rozr. 12.40 Winnie miłości (34) 13.50 77 TV 2 (13) – pr. rozr., Pol. 14.50 Niezwykły dr Pol (14, 15) 16.55 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol. 17.50 Gdzie ty coś zjesz? 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (7) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (8) – serial kryminalny, Fr. 21.10 Detektywi z Bordeaux 5 (5, 6) – serial krym., Fr./Bel. 23.35 Kto zabił małą miss – film kryminalny, USA 2016 1.15 77 TV 3 (6, 8, 10) – rozr., Pol.	6.00 Więzienie (159, 160) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (594, 595) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (137, 138) 10.55 48h. Zaginięci (177-179) 13.55 Policjantki i Policjanci (1141) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (139, 140) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (87) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (22, 23) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (119-121) 22.55 Łowca pedofilów (141-144) – serial dokum. 0.55 Więzienie (177, 178) – dok. 1.55 Septagón (95, 96, 1) 5.05 Nona i jej córki (3) 5.45 Telezakupy TV Okazje
---	---	--	---	--	---	--

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (2)**
6.50 **Wielkie wynalazki (25)** – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 **Wojciech Ciejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (141, 129) – mag. kulin.
10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (9, 10)
11.55 **Wojny kontenerowe 3** (1) – serial dokumentalny
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 5)
16.00 **MacGyver** (16, 17) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (25, 26) – reality show, Kanada 2013
19.05 **Wojny kontenerowe 3** (9) – serial dokumentalny

SENSACYJNY

20.00 Pogromcy poniedziałków:
FILM Ucieczka gangstera – USA/Japonia 1994
Włamywacz McCoy (Alec Baldwin, zdj.) trafia do więzienia. W ucieczce, dzięki wpływowemu gangsterowi, pomaga mu żona Carol (Kim Basinger, zdj.). Kryminalista żąda teraz rewanzu. **140 min**

- 22.20 Bez litości** – serial sensacyjny, Kanada/USA
0.25 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, Polska 2019
2.40 **Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
4.25 **Jaś Fasola** – serial kom., Wielka Brytania 1995

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (232) – reality show, Polska 2021
7.30 **Na ratunek 112** (811, 812) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (210-212) – serial parodokumentalny, Polska
11.30 **Przyjaciółki** (294) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 **Dlaczego ja?** (1414, 1415) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (75-79) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginięni** (241, 242) – serial kryminalny, Polska

PARADOKUMENTALNY

19.00 Gliniarze (1111)
Turyści znajdują w wynajętym mieszkaniu ciało dziewczyny. Natalia i Kuba odkrywają, że ofiara rozbiła się przed kamerkami w internecie. Podejrzewają o zbrodnię fantazjującego o przemocy klienta. **60 min**

- 20.00 Ślad** (14) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1043) – serial parodokumentalny, Pol.
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (127, 128)
23.00 **Świat według Kiepskich** (265, 266)
0.00 **Ślad** (9) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (27) – parodok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (451, 452)

TVP SERIALE

- 5.50 Rodzinka.pl** (45) – kom.
6.20 **Na sygnale** (427, 428)
7.30 **Ojciec Mateusz 33** (423)
8.20 **Komisarz Alex 22** (275)
9.20 **Rodzinka.pl** (46) – kom.
9.55 **Klan** (1396) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 4** (45) – obycz.
11.25 **M jak miłość** (1925)
12.25 **Komisarz Alex 25** (313)
13.20 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz”** – cykl fel.
13.30 **Ojciec Mateusz 25** (328, 329) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 22** (276)
16.20 **Na sygnale** (429, 430)
17.30 **Ranczo 4** (46, 47) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.35 **Ojciec Mateusz 26** (330) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 33** (424)

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 4 (48, 49) – Polska 2009
Sfera budżetowa wsi, reprezentowana przez nauczycieli szkoły i doktora Wezłowa, wysuwa żądania podniesienia plac. Tymczasem w Wilkowicach powstaje gmina telewizyjna internetowa. **120 min**

- 23.30 Ojciec Mateusz 26** (331) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (879-883) – serial fab.-dokum., Polska 2026
3.15 **Ratownicy** (3) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.10 **Klan** (1395, 1396) – telenowela, Polska 2008
5.05 **Rodzinka.pl** (308) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.25 Kabaretowy rejs** (155, 156) – pr. rozrywk.
7.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (9) – serial dokumentalny
8.25 **Polska Kronika**
8.35 **Ranking najpolskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
9.10 **Prawo i pięść** – film
FILM sensacyjny, 1964
11.25 **Pokój z widokiem na morze** – film psychologiczny, 1977
13.25 **Agent nr 1** – dramat wojenny, 1971
15.35 **Powstanie warszawskie**
17.10 **Pogranicze w ogniu** (19, 20) – serial sensacyjny

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Dzień kobiet – 2012, **FILM** reż. Maria Sadowska
Halina (Katarzyna Kwiatkowska, zdj.) pracuje w sieci handlowej Motylek. Gdy awansuje, przekonuje się, że korporacja łamie prawa pracowników. Buntuje się przeciwko wyzyskowi. **120 min**

- 22.00 Ogród Luizy** – dramat obyczajowy, 2007, wyk. Patrycja Soliman
0.10 **Dom zły** – dramat kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
2.45 **Czerwony kapitan** – film kryminalny, Czechy/Słowacja/Polska 2016
5.20 **Odwyk** – film krótkometr.
5.45 **Instalowe** – etiuda film.

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (21, 22) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Dr House** (21, 22) – serial obyczajowy, USA 2005
9.25 **Castle 5** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2013
11.20 **Detektyw Monk 2** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2003
13.20 **Dr House 2** (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2005
15.20 **Agenci NCIS 13** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2015
17.15 **Castle 5** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2013
19.10 **FBI 4** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2021

KRYMINALNY

21.05 FBI: International 4 (1)
Funkcjonariusz Mitchell bierze udział w pościgu w Los Angeles, po którym jego partner trafia do szpitala. Następnie udaje się do Budapesztu, żeby z Fly Team dokończył śledztwo. **55 min**

- 22.00 FBI: Most Wanted 4** (2)
22.55 **Castle 5** (15, 16) – krym.
0.45 **FBI 4** (10, 11) – krym., USA
2.40 **FBI: International 4** (1) – serial kryminalny, USA 2024-2025, wyk. Carter Redwood, Vinessa Vidotto
3.35 **FBI: Most Wanted 4** (4) – serial kryminalny, USA
4.20 **Zaginiony symbol** (5) – serial sensacyjny, USA
5.05 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 7.35 Łąpu-capu**
7.50 **W pokoju obok** – dram.
FILM obycz., Hiszp./USA 2024
9.35 **Wszyscy święci** – film obyczajowy, Polska 2002
10.55 **W stronę słońca** – dok.
12.30 **Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
13.45 **The Office PL 3** (1, 2)
14.45 **Oppenheimer. Historia prawdziwa** – film dok.
16.25 **Call me lala** – film krótkometr., Polska 2024
16.50 **Warcraft: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
18.50 **Łąpu-capu**
18.55 **Archiw** – dramat biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

FANTASY

21.00 Czarownice Mayfair 2 (3, 4) – USA 2025
Rowan łączy siły z Cortlandem, by powstrzymać Lashera. Niestrudzenie próbuje naprawić swoje błędy. Nawet jednak Sip, który tropi chłopaka z wielką determinacją, nie ma pojęcia, gdzie może się on obecnie ukrywać. **90 min**

- 22.30 3000 metrów nad ziemią** – thriller, USA 2024, wyk. Mark Wahlberg, Michelle Dockery, Topher Grace
0.35 **Zakończenie** (przerwa techniczna)

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

13 ULICA

- 6.00 Balthazar 5** (1, 2) – serial kryminalny, Francja 2018
8.10 **Kapitan Marleau 2** (2) – serial kryminalny, Fr. 2016
10.25 **Mentalista 7** (1, 2) – krym.
12.15 **Bez śladu 7** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2008-2009
14.05 **Balthazar 5** (3, 4) – krym.
16.20 **Kapitan Marleau 2** (3) – serial kryminalny, Fr. 2016
18.20 **Mentalista 7** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2014-2015
20.10 **Bez śladu 7** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 **Blanca 3** (9) – krym., Wł.
23.05 **Metoda Wagnera** (11) – serial kryminalny, Fr. 2020
1.05 **Kapitan Marleau 2** (3) – serial kryminalny, Fr. 2016
3.05 **Balthazar 5** (1, 2) – serial kryminalny, Francja 2018

POLSAT FILM

- 7.30 Doktor Martin** (59)
8.30 **Przyjaciółki** (213, 214)
10.52 **Świat według Kiepskich** (156, 157, 183, 184, 234)
13.25 **Valerian i Miasto Tysiąca Planet** – film przygodowy, Francja/Chiny/Belgia 2017
16.35 **Dzień, w którym zatriumfowała się Ziemia** – thriller s.f., USA/Kan. 2008
18.45 **Piąta fala** – film **FILM** s.f., USA 2016
21.00 **Blue Bayou** – dramat obyczajowy, Kan./USA 2021
23.30 **Punisher: Strefa wojny** – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008
1.35 **Gliniarze** (325, 326) – serial parodokumentalny, Pol.
3.35 **Fala zbrodni** (30, 31)
5.30 **Na ratunek 112** (785)

HBO

- 9.45 Zmierzch** – film **FILM** fantasy, USA 2008
11.50 **Challengers** – dramat obyczajowy, USA 2024
14.00 **Hobbit: Niezwykła podróż** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012
16.50 **Źródło** – dram. psychologiczny, USA/Kanada 2006
18.25 **Tripped Up** – komedia, **FILM** USA 2023, wyk. Leah Lewis
20.00 **Euforia 3** (2) – serial obycz.
21.05 **Rooster** (7) – serial kom.
21.40 **Wielki powrót 3** (5) – serial komediowy, USA
22.15 **Twórcza** – thriller **FILM** s.f., USA 2023
0.30 **Zaginiona dziewczyna** – thriller, USA 2014
2.55 **Gwyneth kontra Terry: Wypadek na stoku** – dok.

WARNER TV

- 9.35 Bajer z Bel-Air 6** (19, 20)
10.35 **Za głosem serca** (64)
11.35 **Pełna chata 3** (23, 24)
12.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (14, 15) – sens.
14.30 **Bajer z Bel-Air 6** (19-22)
16.30 **Pełna chata 3** (23, 24)
17.25 **Pełna chata 4** (1, 2) – kom.
18.35 **Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** – komedia, USA 1988
20.20 **Akademia policyjna 6: Obłężenie** – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
22.00 **Człowiek pies** – dramat **FILM** sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005
23.55 **Płatek, trzynastego** – horror, USA 1980
1.55 **Powrót Batmana** – film sens., USA/Wlk. Bryt. 1992

ALE KINO+

- 6.30 Polska z góry 4** (6) – dok.
7.00 **The Hero** – film krótkometr.
7.40 **Benek** – komediodramat, **FILM** Polska 2007
9.45 **Pałatka** – film krótkometr.
10.15 **Van der Valk 3** (3) – krym.
12.05 **Vera 6** (1) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 **Monster** – dramat **FILM** psychologiczny, Jap. 2023
16.20 **Siła przetrwania** – dramat **FILM** biograficzny, USA 2017
18.20 **Vera 6** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Eskort** – dramat **FILM** obyczajowy, USA/Fr. 2014
22.35 **Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie** (5, 6-ost.) – krym., Kan. 2023
0.30 **Nienogocjowanie**
0.50 **Meduzy** – film krótkometr.
1.00 **Zakończenie** (przerwa techniczna)

CANAL+ FILM

- 10.00 Gru i Minionki: Pod pryzmą** – film animowany, USA 2024
11.35 **Hollywood Buzz** – mag.
12.00 **Listy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
13.45 **Ana Karenina** – dramat **FILM** kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
15.50 **Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/
Niemcy/Czechy 2002
17.45 **Zmierzch** – film **FILM** fantasy, USA 2008
19.45 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Surfer** – thriller, Australia/**FILM** USA/Irlandia 2024
21.40 **Syn przeznaczania** – horror, Wlk. Bryt./Fr. 2025
23.15 **Bitwa o Atlantyk** – dram.
FILM hist., Norwegia 2023

SCI FI

- 6.00 Arcadia** (3) – s.f., Bel./Hol.
7.00 **Bibliotekarze 3** (2-4) – serial przyg., USA 2016
10.00 **Medium 4** (13, 14) – krym.
11.50 **Czarodziejki 4** (19, 20)
13.40 **Grimm** (15, 16) – fantasy
15.30 **Medium 4** (15, 16) – krym.
17.20 **Czarodziejki 4** (21, 22) – serial fantasy, USA 2002
19.10 **Grimm** (17, 18) – fantasy
21.00 **Push** – thriller s.f., USA/**FILM** Kan./Wielka Brytania 2009
23.15 **Linia życia** – horror s.f., **FILM** USA/Kanada 2017
1.30 **Mów mi Dave** – komedia, USA 2008
3.20 **Czarodziejki 4** (21, 22) – serial fantasy, USA 2002
5.05 **Arcadia** (3) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.20 Pingwin z Madagaskaru 2** (27, 28) – serial anim.
11.20 **Beavis i Butt-Head zaliczają Amerykę** – film animowany, USA 1996
13.00 **Smoking** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2002
15.05 **Ostatnie wakacje** – komedia, USA 2006
17.30 **G.I. Joe: Czas Kobry** – film **FILM** sens., USA/Czechy 2009
20.00 **XXX: Reaktywacja** – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
22.05 **Kolibier** – dramat sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
0.00 **Uprowadzona 2** – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
2.00 **Aż poleje się krew** – dramat obycz., USA 2007

FX

- 9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
11.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (12) – krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (18, 19)
13.45 **Agenci NCIS 8** (2, 3)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (13) – krym.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (1, 2) – serial krym.
18.20 **FBI 3** (6, 7) – serial krym.
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (20, 21)
22.00 **Tropiciel** (10) – serial krym.
22.55 **Punisher** – film sensacyjny, **FILM** Niemcy/USA 2004
1.30 **9-1-1** (6) – serial obyczajowy
2.25 **FBI 3** (7) – serial kryminalny

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7, 8)
11.00 **Panna Fisher i Krypta** – film Lez – krym., Australia 2018
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1, 2) – krym.
17.55 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
20.00 **Golo i weselo** – komedia **FILM** obycz., USA/Wlk. Bryt. 1997
21.55 **Liberator** – film sensacyjny, USA/Fr. 1992
0.00 **Fan** – thriller, USA 1996, wyk. Robert De Niro
2.35 **Killshot** – thriller, USA
4.45 **Klasyka krótkich animacji** (3) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

- 12.00 Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
12.55 **Twardzielci** (1) – dok., Pol.
13.30 **The Office PL 2** (1-3)
15.10 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
15.20 **Wszystkie kolory świata 5** (1, 2) – serial dok.
17.20 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
18.20 **Premierowa jazda** – mag.
18.35 **Captain Tsubasa** (32-34)
19.50 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Talamasca: Sekretne zakony** (3, 4) – serial fantasy
21.50 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
22.00 **Wywiad z wampirem** (3) – serial fantasy, USA
23.00 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (3, 4) – krym., Pol. 2021

CANAL+ 360

- 13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi** (2) – serial dokum.
14.00 **Ziombol** (3) – serial dok.
15.00 **Wykrywacz historii 2** (5)
16.00 **Z archiwów historii** (4)
17.00 **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny
18.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (6) – dok.
18.45 **Co poszło nie tak** (4)
19.50 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
20.55 **Montana: na dzikiej północy** (2) – serial dok.
22.00 **Przemierzając**
Mauretanie – film dokum.
23.00 **Lotniskowce na wojnie** (2) – film dokum., Wlk. Bryt.



TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
9.00 Rodzice na szóstkę 2 (1) – program rozrywkowy 10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (11) 11.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6 12.00 Mój mąż jest w ciąży 13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (16) 16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (4) 18.00 Pokonać otyłość (6) – serial dokumentalny	6.00 Oszukane (41, 42) – serial paradokumentalny 8.00 Komisarz Mama (36) – serial kryminalny, Polska 9.00 Drugie życie sukni ślubnej (1) – pr. rozr., Pol. 9.30 Top Chef (69, 70) – reality show, Polska 2018 12.30 Bogaty dom – biedny dom (96, 97) 14.30 Kolacja w ciemno (84, 85) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (61) – reality show, Pol. 2022 18.00 Nasz nowy dom (250, 251) – reality show	5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1) – reality show, Polska 6.20 Bez kompleksów (5) 7.15 Co za tydzień – mag. 7.45 Zgłoś remont 11 (5) 8.45 Gwiazdy lumpeksów (2) – magazyn 9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) 11.25 Ugotowani (12, 13) 13.30 Kuchenne rewolucje (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2018 15.35 Jestem z Polski (2, 4) – serial dokum., Pol. 2023 17.45 Kuchenne rewolucje (4, 2, 1) – pr. rozrywk., Pol.	10.00 Klan z Alaski: Nowy rozdział 11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Aurora 12.00 Od samochodu do domu 2 13.00 Nagi instynkt przetrwania 14.30 Strażacy (1) 15.00 Złomowisko PL 8 (10) 16.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (5) 17.00 Włoska kontrola celna (2) 18.00 Przygody truckerki (7) 19.00 Złomowisko PL 4 (6, 7) 21.00 Nic do zgłoszenia (7)	6.55 Było, nie minęło... 8.30 Cztery pancerni i pies (16) – wojenny, Pol. 1969 9.30 Ex Libris – magazyn 10.00 Klucz wileński – dok. 11.15 Fake czy historia? 11.55 Odkryć tajemnice 12.55 Starożytny mocarstwa (2) – serial dok., Wlk. Bryt. 13.50 Królowie (77) – hist., Pol. 14.30 Cztery pancerni i pies (17) – wojenny, Pol. 1970 15.35 Sensacje XX wieku 17.35 Czas honoru 3 (36) 18.25 07 w akcji! – fel., Polska 18.45 Śmierć Żygiełbojma 19.40 Królowie (36) – hist., Pol.	8.50 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (1) 10.00 Gwiazdy lombardu (43, 1-3) – reality show 12.00 Superfabryki (8) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (3, 4) 14.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (1, 2) – dok. 16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 2 (15) – dok. 17.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 3 (1) – dok. 18.00 Rolnicy. Podlasie (47, 48) – serial dokum. 20.00 Galileo 26 (11) – program popularnonaukowy
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4 20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show 21.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – pr. rozr., USA 2025 23.00 Toksyczne związki: Nie strzelaj do mamy! – dok. 0.00 Dr Pryszczylla 3	20.05 Więzienie kobiet (104, 105, 136, 137) – dok., Pol. 22.00 Walka o życie (2) – dok. 23.00 Gry małżeńskie (200) 0.00 Love Island. Wyspa miłości (290, 291) 2.00 Gry małżeńskie (201, 202) – reality show 4.00 Zdrady (195, 196) – serial paradokumentalny, Pol.	20.50 Babski biznes (3) – rozr. 21.50 Jestem z Polski (11, 12) 23.45 Hotel Paradise 12 (29) 0.45 40 kontra 20 (33, 34) 2.30 Anka testuje internet (5, 6) – pr. rozrywk., Polska 3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 2) – mag. 4.15 Pojedynek na podróże (4) – pr. rozr., Polska 2024	22.00 Od samochodu do domu 2 23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (8) 0.00 Gorączka złota 16: Złota geś 1.00 Zoom na architekturę 2.00 Militaria na warsztat (12) 3.00 Królowie asfaltu 7 (1)	20.20 Zatoką szpiegów (7) – szpiegowski, Pol. 2023 21.10 Saga rodów Pawlaków i Karguli – reportaż 21.30 Upadek nazizmu – obława (2) 22.35 Kroniki Hitlera (7) 23.40 Sensacje XX wieku 1.50 Encyklopedia II wojny światowej: Sojusznicy	21.00 Premiera: Nowoczesne maszyny wojenne (3) – serial dokumentalny 22.00 Polowanie na Hitlera (7, 8) – serial dokum., USA 0.00 Starożytni kosmici 16 (3) – serial dokumentalny 1.00 Rolnicy. Podlasie (16-19) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (8, 9) – mag.
8.40 Szpital (670, 671) – paradok. 10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (611) 11.40 Magda gotuje internet 12.40 Szkoła (670) – paradok., Pol. 13.41 Anatomia piękna 2 – rozr. 14.40 Zapukaj do moich drzwi (120) – telen., Turcja 2020 15.40 The Floor – teleturniej, Pol. 17.00 Ciężarówka przez Indonezję – serial dokumentalny 18.00 Prawo Agaty 2 (12) – obycz. 19.00 Kartoteka 8 (22, 23) 21.05 Kryminalni 4 (1, 2) – krym. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (18) – krym. 0.15 The Traitors. UK 1.35 Ach, ten ślub! 4 – rozr., Pol. 2.30 Pani gadziet – mag.	9.15 Przygody Myszkii (10-12) 9.55 Podróże kapitana Kilpera (7-9) – serial animowany, Pol. 10.45 To leci w sieci 11.40 Pułapki umysłu 12.20 Niszczycielskie żywioły 13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum. 14.25 Sensacje XX wieku – hist. 16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat 19.00 Strażnik Teksasu 6 (4, 5) 21.00 Hity polskiego kabaretu 7 23.00 Magia nagości – pr. rozrywk. 0.00 Striptiz – tak to się robi w Vegas – reality show, USA 1.00 Adam szuka Ewy. Niemcy 5 – pr. rozr., Niemcy 2.05 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	6.00 Kuchnia jak u mamy – mag. 7.45 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 9.20 Makłowicz w drodze 12.10 Dziwaczne potrawy – dok. 15.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety 16.10 Przyslij przepis – mag. kulin. 17.55 Kuchenne rewolucje – rozr. 18.55 Najlepszy cukiernik Ameryki – reality show 19.55 Pojedynek na grille 20.55 Wiosenny turniej wypieków – reality show 22.00 Dziwaczne potrawy – dok. 23.00 Akcja: Restauracja! 0.00 Człowiek kontra jedzenie 1.30 Pyszne miejscówki – mag. 3.35 Apetyt na miłość – pr. rozr.	6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Niemiecka budowlanka 13.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kowboje i dinozaury: Dinozaur za milion dolarów – serial dokum. 15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione? 21.00 Jak działa wszechświat?: Mocny wszechświat: Ostatnie sekrety sondy Cassini 23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Kosmici w Amazonii: Tajemnice sygnały kosmitów – serial dok. 1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Kosmiczna mapa skarbów	11.00 Lotnisko w Toronto 12.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Brytania – dok. 13.00 Linie frontu: Berlin – dok. 14.00 Złapać przemytnika 15.00 Morski patrol: Hiszpania 16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Metropolia faraona 17.00 Imperium Mongołów: Historia Czngis-chana 18.00 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją 19.00 Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1) 20.00 Czarnobyl: Świadczenie tragedii 22.00 Ikony lotnictwa: DC-3 23.00 Katastrofa w przestworzach	11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum. 12.20 Planeta Ziemia – serial dok. 13.25 Tajemnice Księżyca (1) 14.30 W okowach mrozu 12 15.30 Życie na pustkowiu 9 16.35 Alaska z Sue Perkins 17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum. 18.45 Planeta Ziemia – serial dok. 19.45 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum. 20.55 Życie na pustkowiu 10 21.55 W okowach mrozu 12 22.55 Alaska z Sue Perkins 23.55 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum. 1.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.
8.00 Mistrzowie Kabaretu 10 9.00 WP News 9.20 Tłit – program publicystyczny 10.00 Wariaci za kierownicą 3 12.00 Zakazana historia – dok. 13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2 16.00 Makłowicz w podróży 17.00 Morderstwa w Midsomer 16 (5) – krym. 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 20.00 II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa 22.00 Mistrzowie Kabaretu 7 23.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr. 0.00 Mistrzowie Kabaretu 12 1.00 Mistrzowie Kabaretu 11 2.00 Mistrzowie Kabaretu 5	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (11) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Poliro (10, 1) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (544, 545) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (202-207) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (93-95) 21.00 Zdrady (74) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (69, 70, 102) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna	10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy 11.00 Zarobić na remoncie 8 12.00 Zarobić na remoncie 9 13.00 Zbudujemy fajny dom 2 13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 15.05 Mieszkanie na miarę 2 16.00 Mieszkanie na miarę – rozr. 17.00 Zrobmy sobie dom 18.05 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr. 19.55 Zgłoś remont 11 – pr. rozr. 20.55 Dorota was urządził! – rozr. 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 0.40 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.	8.05 Jak to robią zwierzęta? 10.10 Dziwaczne potrawy: Smażenie miast – serial dok. 12.15 Moja wielka włoska przygoda – pr. rozrywk. 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Tu jest pięknie – pr. rozr. 17.00 Król głębin – film dok., USA 18.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 19.00 Kamperem przez świat 20.00 Szokujące potrawy – dok. 21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum. 23.10 Kobieta na krańcu świata 0.55 Moja wielka włoska przygoda – pr. rozrywk. 3.00 Król głębin – film dok., USA	10.00 Weterynarz do zadań specjalnych 11.00 Przejazdowa planeta Ziemia: Oddech – serial dok. 12.00 Drapek w raju 13.00 Weże w mieście 14.00 Jak przeżyć na Alasce 15.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki 16.00 Ukryte piękno Europy 17.00 David Attenborough: Świat oceanów – film dok. 19.00 Walki zwierząt 20.00 Niszczycielskie żywioły 21.00 Nieszczęśliwy dr Pol 1.00 Rodzinny biznes doktora Pola 2.00 Wspaniałe Filipiny	12.20 Punkty zwrotne II wojny światowej 13.30 II wojna światowa: cena imperium 14.35 Historia sprawiedliwości 15.35 Konkwistadorzy: powstanie i upadek 17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Operacja Cobra – serial dok. 18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej 19.50 II wojna światowa: cena imperium 21.00 Naciż: korzenie zła 22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Goebbels – dok. 23.05 Naciż: ściśle tajna nauka
14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin. 15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok. 16.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 17.35 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag. 18.30 Jakubak rozgryza Polskę 19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin. 20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok. 23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.	14.05 Cudotwórcy 6 – mag. poradnikowy 15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum. 16.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag. składinok po śródziemnomorsku 17.00 Po pierwsze lokalizacja! Po Nowa Zelandia – dok. 18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 11 – dok. 21.00 Cudotwórcy 6 – mag. 22.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum. 22.55 Cuda z drewna – serial dok.	10.30 SuperLudzie – serial dokum. 11.30 Świat według Kiepskich (437-440) – serial kom., Polska 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol. 16.00 Top Chef – reality show, Pol. 17.30 Świat według Kiepskich (500-502, 532, 533) – kom. 20.00 Ziomiarze – serial dokum. 21.10 Sisu – dramat wojenny 22.55 xXx: Następny poziom FILM Finlandia/Wlk. Bryt./USA 2022 22.55 xXx: Następny poziom FILM – film sensacyjny, USA 2005 1.00 Świat według Kiepskich (23, 81, 474-477) – kom., Pol.	12.50 Przepis dnia – mag. kulin. 13.00 Na dobre i na złe (543) 13.50 Kiedyś to było... – magazyn 14.30 Okrasa łamie przepisy 15.00 Jak to się mówi, czyli 15.30 Ujście do Bralczyka – mag. 16.30 Ojciec Mateusz 23 (294, 295) – serial kryminalny 17.25 Niebezpieczne drogi 18.30 Rolnik szuka żony 12 19.30 Miłość i nadzieja (222) 20.30 Wichrowe wzgórze (203) 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (212) – serial obycz. 22.30 Rodziny się nie wybiera FILM – komedia, Francja 2018	12.35 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Gwadalquivir – dok. 13.40 Kto ukradł mózg Einsteina? – film dokum. 14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Skoczka – serial dok. 15.50 Niezwykłe podróże kolejną 13 – serial dokum. 16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.15 Mam zamek 3 19.15 Na targach świata 2 19.45 My, budowniczości nowej Czechosłowacji 20.50 Niezwykłe podróże kolejną 10: Chorwacja – dok. 22.00 Sapiens. Narodziny sztuki	12.40 Brzostek – historia pewnego powrotu – dok. 13.45 Łatające rzeki Amazonii 14.50 Camargue (1) – film dok., Fr. 15.50 Woda na świecie – wysychające źródło 16.55 Podróżnicy – odkrywcy 17.55 John Huston. Na własnych zasadach – film dokum., Fr. 19.00 For heroes – film dok., Pol. 20.00 Misja: Morze Śródziemne. Podwodne muzeum – dok. 21.10 Czy grozi nam tsunami? 22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.20 Wojna o prawdę – film dok.

TVP SPORT 6.25 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wisła Kraków 8.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka – Jagiellonia Białystok 10.40 Piłka nożna: – ArtyściTVP 12.45 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off 14.45 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga – mecz: Warta Poznań – Podbeskidzie 16.40 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 17.25 Betclitc 1. liga magazyn	EUROSPORT 1 6.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 5. etap 7.00 Kolarstwo kobiet: Wyścig Amstel Gold Race 8.30 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 10.00 Snooker: MS w Sheffield – 2. dzień 11.00 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień (live) 14.00 Tenis: Turniej Australian Open w Melbourne: Carlos Alcaraz – Novak Djoković 15.15 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień (live) 18.30 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 9.00 Polsat Sport Talk – magazyn sportowy Dziennikarzy Polsatu rozmawiają z osobami, które zajmują się sportem w różnych, zupełnie odmiennych obszarach. 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 12.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz fazy play-off 15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off	TVP ABC 8.20 Jak borsuk z lisem 2 9.00 Piotrusi Królik 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Bajki Boika i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 7 12.25 Domisie 13.00 Figu Migu na planecie Czochochras 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.10 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Kodus 16.05 Mega Ekspres 16.30 Marta mówi	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu – program informacyjny
17.55 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Miedź – Górnik Łęczna (live) 20.05 Betclitc 1. liga magazyn 21.30 GOL – magazyn piłkarski 22.50 Sportowy wieczór 23.20 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 40 1.40 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	19.30 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień (live) 23.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie 0.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap 1.30 Kolarstwo: Wyścig Mediolan-San Remo 3.00 Snooker: MS w Sheffield – 3. dzień	17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 20.00 Formuła 1 21.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off	14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Księża Ksiąg 4 16.05 Oli i Luna 16.56 Ricky Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.30 Leo da Vinci 2	17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2 19.25 Wierszyki domowe 19.36 Jeżyk Happy	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków – Cracovia 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka – Jagiellonia 13.30 Sport+ 14.20 8 wspaniałych (3) 15.00 Liga+ Extra 17.00 Wysoki Pressing 18.40 Piłka nożna: Liga Młodzieżowa UEFA – mecz finałowy (live) 21.15 Sport+ 22.10 8 wspaniałych (8) 23.00 Jej Wysokość Premier League 0.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 1.00 Zakazanie (przerwa techniczna)	EUROSPORT 2 12.00 Jeździectwo: Zawody PS w Fort Worth 13.00 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 13.35 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap (live) 15.30 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie (live) 18.15 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap 19.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli 21.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie 22.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap 23.00 Jeździectwo: Zawody Pucharu Świata w Fort Worth 0.00 Tenis: Turniej Australian Open	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 13.00 Piłka nożna z archiwum 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski 17.00 Piłka nożna z archiwum 18.00 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski 20.00 Piłka nożna z archiwum 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 9.30 Wyldę Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kanciasporty 12 13.35 SpongeBob Kanciasporty 13 14.30 Harmidom 6 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob Kanciasporty 15 16.25 SpongeBob Kanciasporty 12 16.40 Patryk Rozgwieżdża Show	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 8.45 Talking Tom and Friends 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.25 Angelo rządzą 10.50 Siostro 2 11.20 Polly Pocket 6 12.15 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.20 Dinus i Lusja 14.50 Siostro 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz finałowy gry pojedynczej 10.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 12.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 14.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej 16.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – finał gry pojedynczej 19.30 Jej Wysokość Premier League (41) 21.00 8 wspaniałych (2) 22.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – finał gry pojedynczej 0.30 8 wspaniałych (3) 1.00 Przerwa techniczna	ELEVEN SPORTS 1 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: St. Pauli – FC Köln 16.00 Zaklinacz piłki – historia Andresa Iniesty – film dok. 16.20 Dani Carvajal – serce wojownika – film dokum. 16.35 Wywiad z Kacprem Potulskim 17.30 Udinese – Najbardziej Polakowski klub we Włoszech 18.00 Ligue 1 (30) 18.35 Bundesliga (30) 19.05 Serie A (33) 19.40 Eleven Top Goals 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Lecce – Fiorentina (live) 22.55 Eleven Gol 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 13.30 Piłka nożna z archiwum 15.30 K.O. TV Classics 16.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 0 miejsce w fazie play-off rozgrywek walczą m.in. broniąca tytułu Legia Warszawa 18.30 Piłka nożna z archiwum 20.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 23.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora poznaje świat 2 11.45 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 14.30 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barbapapa i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex wśród gwiazd	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 12.40 Blue 3 13.00 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – FOGO Unia Leszno 14.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – GKM Grudziądz 16.45 Magazyn PGE Ekstraliga 18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Piast Gliwice (live) 21.00 Ekstraklasa po godzinach 22.00 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski 23.15 Ligomistrzowie historie (1) 0.00 Ekstrapaka 1.00 Przerwa techniczna	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Eintracht Frankfurt – RB Lipsk 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Roma – Atalanta 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Hoffenheim – BVB 18.00 Bundesliga Special (18) 18.35 Podróż do świata Calcio 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas – Milan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Espanyol 23.00 Bundesliga Special (18) 23.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.05 Kolowrotek 11.05 Budowlancy – serial dokumentalny 12.35 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny 14.05 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 21.55 Kolowrotek	TVN TURBO 10.15 Złomowisko PL 8 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wozy samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wozy samochodowe 19.15 Gadżet 4.0 19.45 Ciepłowodzący przez Chile 20.45 Naprawy nie do naprawy 21.30 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.20 Z drugiej ręki 23.50 Jeździć, obserwować 0.35 Mobilni mechanicy	TVS 10.15 Muzyczne dzień dobry 12.15 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.30 Emeryci na tropie 14.00 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film fabularny	TV TRWAM 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanktuaria polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat 22.30 Błogosławiona

Maciej Rock świetnie się dogaduje z nowymi kolegami z pracy.

Czy Kacper Ciszewski po raz trzeci zakwalifikuje się do finału?

NINJA VS NINJA

Rockowy półfinał

Sebastiana Kasprzaka i pozostałych zawodników jak zawsze będzie wspierać Marta Ćwiertniewicz.

Dwunasta edycja przyniosła wiele emocji i niespodzianek. I chociaż powoli zbliża się do końca, ciągle może nas jeszcze zaskoczyć...

➤ **NINJA VS NINJA WT 21.04 godz. 21.30 POLSAT**

Etap eliminacji za nami. W odcinku 7. zwycięzcy dotychczasowych pojedynków zmierzą się ze sobą nawzajem, żeby wyłonić grupę finalistów. Będą sportowe emocje, ale też chwile wzruszeń, i to tym większych, że produkcja postanowiła w wyjątkowy sposób uhonorować jednego z uczestników – ale o tym więcej w odcinku.

Polska kontra reszta świata

Najważniejsza jest tu oczywiście walka o finał. Jesienią w programie triumfowali goście z zagranicy: tytuł Ninja vs Ninja zdobył Francuz Clement Gravier, który w ostatecznej rozgrywce pokonał Amerykanina Samuela Folsoma. Z kolei nagroda dla Last Woman Standing, czyli kobiety, która najdłużej utrzymała się w rywalizacji, powędrowała do żony tego drugiego, Isa-

belli Folsom. Nadchodzący półfinał może zadecydować o tym, czy Polacy odzyskają w tym sezonie dominację na torze.

– Sportowa ambicja nie pozwala zostawić bez odpowiedzi tego, co stało się w 11. sezonie, kiedy zagraniczni pozamiatali, niestety, naszymi zawodnikami – przyznał później Łukasz „Juras” Jurkowski, jeden z komentatorów. Dodał też, że niezmiennie wierzy w sukces zawodników z kraju nad Wisłą: – Ja wiem, że oni są gotowi, aby wziąć rewanż. Warto śledzić każdy ruch i każdą tę polsko-zagraniczną rywalizację.

To ciągle zabawa

Jednak niezależnie od osiągniętego wyniku należy docenić wszystkich sportowców biorących udział w rozgrywce. Przypominamy, że w tej edycji po raz pierwszy do wyścigu stanęli zawodnicy już od 16. roku

życia – wielu z nich to uczniowie i podopieczni weteranów programu. Dla debutantów występ w show to przede wszystkim okazja, żeby przetestować swoje umiejętności, przeżyć ciekawą przygodę i oczywiście zdobyć cenne doświadczenie.

– Podczas rywalizacji często widać ogromne emocje: radość, stres, determinację, które towarzyszą uczestnikom na każdym etapie pokonywania przeszkód – mówiła w jednym z wywiadów główna sędzia Katarzyna Budzisz, która podczas nagrań czuwa nad tym, żeby walka na torze przebiegała zgodnie z zasadami, ale i w dobrej atmosferze. – Warto też pamiętać, że każdy startujący ma inne predyspozycje fizyczne i inne doświadczenia. Dla jednych pewne przeszkody okazują się łatwiejsze, dla innych wymagają znacznie większego wysiłku i przełamania

własnych barier. Dlatego nie zawsze wszystkim udaje się pokonać każdą z nich, ale sam wysiłek, odwaga i determinacja zasługują na duże uznanie – podkreślała.

Nowy komentator?

Przez całą serię z wyzwaniem ninja mierzyli się także celebryci. Swoich sił na torze próbowali m.in. skoczek Piotr Żyła, aktor Tomasz Ciachorowski czy zapaśnik Damian Janikowski. Chociaż na obecnym etapie rywalizacji nie mogą już do niej dołączyć nowi zawodnicy, w półfinale nie zabraknie gościa specjalnego! Wraz z Jerzym Mielewskim i Łukaszem „Jurasem” Jurkowskim wyczyny sportowców będzie omawiał Maciej Rock! Na co dzień zajmuje się prowadzeniem programów rozrywkowych, a teraz zabawi się też w komentatora sportowego. Jak prezydent sprawdzi się w tej nietypowej dla siebie roli?

JK

Ocalić niejedno życie

➔ PRZYSIĘGA IRENY

WT 21.04 godz. 21.20 TVP 1

19-letnia Irena (Sophie Nélisse) w czasie wojny zostaje zmuszona do pracy w niemieckiej fabryce amunicji. Tam wpada w oko majorowi SS Rugemerowi (Dougray Scott) i dzięki niemu dostaje lepsze zajęcia, w kuchni i szwalni, w której pracują też Żydzi. Bohaterce udaje się podsłuchać rozmowę

o planach likwidacji pobliskiego getta i postanawia ocalić podlegających jej robotników. Gdy zostaje gospożą w posiadłości Rugemera, postanawia ukryć Żydów w jego domu. Niemiec odkrywa jednak tajemnicę Ireny i stawia jej trudne do zaakceptowania ultimatum... Obok głównych bohaterów w filmie występuje wielu Polaków, m.in. Andrzej Seweryn.

KS



Natalia, po wyjściu z gabinetu Mikołaja, powoduje stłuczkę – wjeżdża właśnie w auto dyrektora.

Wcześniej Mostowiak bierze Lipińskiego za bandytę...

M JAK MIŁOŚĆ

Feralny zbieg okoliczności

➔ M JAK MIŁOŚĆ WT 21.04 godz. 20.55 TVP 2

Natalia (Dominika Sułchka) z Rafałem (Jakub Kucner) zaczynają szykować się do niebezpiecznej akcji – aresztowania mężczyzny poszukiwanego listem gończym za zabójstwo. Gdy funkcjonariusze zatrzymują „bandytę”, odkrywają, że doszło do pomyłki, której ofiarą padł Mikołaj Lipiński (Mateusz Kościukiewicz).

A ten zapowiada, że zgłosi oficjalną skargę – zwłaszcza na Natalię, która po jego złośliwych komentarzach zakuła go w kajdanki. Wkrótce tych dwoje ma okazję spotkać się ponownie. Gdy Hania (Wiktoria Basik) psuje w szkole multimedialną tablicę i Mostowiak zostaje wezwana na rozmowę z nowym dyrektorem, okazuje się nim nie kto inny jak Lipiński!

BD



Rolę jednego z ukrywanych robotników zagrał Eryk Kulm.

pomysł	▼	wytwór wyobraźni	▼	Brad ..., aktor	▼	dryf	surowiec na kawior	▼		▼	przysłuchujące mnóstwo	▼	piosenka kabaretowa	▼	Meg ..., „Miasto Aniołów”
„... Bridget Jones”, komedia	▶		▼						część serialu		maż Penelopy	▶			
▶		2		kawałek świecy		... Kot, „Zimna wojna”	Atkinson, czyli Jas Fasola	▶		▼			kółko łanicucha		stolica Albanii
pocisk do kuszy				▼		▼				4	drewniana dachówka	▶		▼	▼
„Zagubiona ...” Lynch		słaba kawa		złocisty trunek			falszywa nuta	▶	opłata graniczna			▼	wioska		składnik ponczu
▶	▼		▼		6	myszka z filmów Disneya		▶			podwodny radar	▶		▼	
wyłóg marynarki		dekora-cyjna roślina parkowa	▶				zbo-żówka na śniadanie	▶				3	polski zespół rockowy	▶	
▶						ryżowy trunek					wisi na trzepaku	▶		1	
Russell ... „Gladiator”		cenny eksponat	▶				gorąca cząstka	▶					rzeka z żołnierskiej piosenki	▶	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacyjowa 38 (840)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2 (113)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo (9)** – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex 2 (18)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 10 (122)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 To się opłaca** – magazyn
- 12.50 Natura w Jedynie: Dzika Szkocja (1/3)** – film dokum., Wielka Brytania (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (273)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (896)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4699)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (114)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (851)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT

Dzika Szkocja (1)
Region Highlands charakteryzuje się soczystą zielenią, rozległymi dolinami oraz jłowymi, surowymi górami. W jego centrum znajduje się Park Narodowy Cairngorms, którego arktyczny pejzaż wyróżnia się na tle całej Wielkiej Brytanii. Filmowcy odkrywają jego tajemnice. **70 min**



21.20 DRAM. OBYCZ.

Przysięga Ireny
II wojna światowa. Irena Gut (Sophie Nélisse, zdj.) musi pracować na rzecz hitlerowców. Wyczułona na ludzką krzywdę dziewczyna dowiaduje się o planach likwidacji getta. Ryzykując życiem, ukrywa grupę Żydów w domu majora SS Eduarda Rugemera. By ich ocalić, będzie musiała wiele poświęcić. **130 min**



23.30 DRAMAT

Pluton
Rok 1968. Młody Chri Taylor (Charlie Sheen, zdj.) jako ochotnik jedzie na wojnę do Wietnamu. Zostaje uwikłany w konflikt dowódców, którzy inaczej postrzegają wartość życia podwładnych. **130 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość (1739)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Przystań nad Biblią: Mojżesz; Wyjście z Egiptu** – program religijny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3362)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Rosół polski (32)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 Którędy po sztuce: Małgorzata Mirga-Tas; Tau Lewis – Angelus Mortem** – magazyn kulturalny, Polska 2024
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (75)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (884): Przesyłka** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (374)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Simona cierpi z powodu oskarżeń Norberty. Manuel klóci się z matką, broniąc Jany. Cavenish grozi Pelayowi. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (76)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
Nusret otwarcie grozi Cihanowi śmiercią. W tym samym czasie Mukadder postanawia pozbyć się Hancer z rezydencji i szuka sposobu, by zmusić ją do odejścia. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3362)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2 (1)** – mag. poradnikowy



16.00 TELETURNIEJ

Koło fortuny (2053)
Kolejna odsłona programu, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wysmienitą zabawę. Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może są w hasle. Kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oba na zdj.). **35 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3363)
Związek Marcina (Oskar Stoczyński, zdj.) i Renaty (Anna Mrozowska, zdj.) przechodzi poważny kryzys. Policjant ma też kłopoty w pracy, gdy Majak oskarża go o przycięcie łapówki od Raciwiczów. Dominika rozmawia z Klemensem o możliwości zakupu lokalu, w którym działa Feel Good. **35 min**



23.25 DRAMAT HIST.

Eter
Mieszkający na obrzeżach Cesarstwa Rzymskiego lekarz (Jacek Poniędziałek, Andrzej Chyry, Zolt László, Ożyst Wakulicz (patrz obok)) podaje pacjentce eter, żeby ją zniewolić. Zbyt duża dawka sprawia, że kobieta umiera. Doktor trafia na Syberię. **125 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy (234, 235): Dajcie mi dowód; Zakładnicy** – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy (1040, 1041)** – serial paradokum., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze (727-729)** – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1551): Dziwna sytuacja** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1148)** – paradok., Polska 2026
Anna samotnie wychowuje Julię. Relacje między nimi są napięte. Pewnego dnia w kwiaciarni kobiety pojawia się Jarek – biologiczny ojciec nastolatki. Pagnie uczestniczyć w życiu córki. **30 min**
- 17.00 Gliniarze (1188): Szkolna dyskoteka** – serial paradokum., Polska 2026
Po szkolnej dyskotekce uczennica znajduje nieprzytomną koleżankę. Olgierd i Krzysztof ustalają, że ofiara napadła ukrywając bliską relację ze starszym mężczyzną. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość (4200)** – serial obyczajowy, Polska 2026
Emilia postanawia zweryfikować odkrycie Marty i zobaczyć, z kim zdradza ją Fryderyk. Paweł wymyka się z mieszkania Janka. Przeszastażeni Artur i Bartek ruszają na poszukiwania. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Farma (197)
Praca na polu to okazja do zacieśnienia relacji i prowadzenia strategicznych rozmów. Niektórzy jednak wolą flirtować. Kryzysowe momenty otwierają szanse wdrożenia nowych strategii. Nad przebiegiem rywalizacji czuwają Ilona i Milena Krawczyńskie (obie na zdj.). **60 min**



21.30 REALITY SHOW

Ninja vs Ninja (86)
Nadszedł czas na emocjonującą półfinal. Do rywalizacji staje 42 najlepszych zawodników sezonu. Najpierw wszyscy walczą o jak najlepszy wynik czasowy, następnie biorą udział w bezpośrednich pojedynkach według zasady najlepszy z najsłabszym. Komentują Łukasz Jurkowski i Jerzy Mielewski (oba na zdj.). **120 min**



23.30 KATASTROF.

Góra Danteo
Geolog Harry Dalton (Pierce Brosnan, zdj.) ostrzega burmistrz miasteczka (Linda Hamilton, zdj.), że położony w okolicy wygasły wulkan wybuchnie. Gdy dają się odczuć wstrząsy, narasta panika. **150 min**

- 20.30 Farma (197)** – reality show, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.30 Ninja vs Ninja (86)** – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.30 Góra Danteo** – film katastroficzny, USA 1997, reż. Roger Donaldson, wyk. Pierce Brosnan, Linda Hamilton, Jeremy Foley, Jamie Renée Smith (patrz obok)
Widowiskowy film w reżyserii twórcy „Rekruta” i „Anielskiej roboty”. Pierwszoplanowemu aktorowi, znanemu z roli Jamesa Bonda, partneruje Linda Hamilton, która widzom zapadła w pamięć jako Sarah Connor z „Terminatora”. **150 min**
- 2.00 Bez skrupułów Toma Clancy'ego** – thriller, USA/Niemcy 2021, reż. Stefano Sollima

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1614) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (17) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (5, 11) – program rozrywkowy, Polska
- 13.40 Ukryta prawda** (1734, 1735) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Rolinik Leszek postanawia zerwać z Asią. Podczas imprezy poznaje Wiktorię i szybko nawiązuje z nią głębszą relację. Matce mężczyzny nie podoba się ta znajomość. Mimo to ich uczucie kwitnie. **125 min**
- 15.45 Młode gliny** (47) – serial kryminalny, Polska 2026
Policja bada sprawę zaginięcia bezdomnego Grzegorza. Trop prowadzi do gangu chuliganów, którzy dla rozrywki organizują brutalne walki z udziałem ludzi będących bez dachu nad głową. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (111) – serial obyczajowy, Polska 2026
Do domu Żyty włamuje się mężczyzna, który podczas napadu dostaje ataku drgawek. Lekarka udziela mu pomocy. Kaśka zajmuje się 7-latkami z gorączką. Podejrzewa zapalenie wyrostka. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (305) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Kowalik i Nowacki w lesie natrafiają na zropaczoną kobietę, której syn wysyła wiadomość sugerującą zamiar samobójstwa. Detektywi rozpoczynają poszukiwania. Znajdują pętlę, rzeczy nastolatka i ślady krwi. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4198) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.30 Skok na głęboką wodę** (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.40 Kuba Wojewódzki** (8) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.40 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 0.20 Meg 2: Głębia** **FILM** – film s.f., Chiny/USA 2023, reż. Ben Wheatley
- 2.45 The Traitors. Zdraycy** (9) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 4.00 Szpital św. Anny** (72) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 4.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.10 Jak to jest zrobione?** (20) – serial dokum., Kanada 2013



20.50 TELETURNIJ

The Floor

Program niezmien- nie łączy rywaliza- cję z dobrą zabawą i angażuje całą ro- dzinę do wspólnego kibicowania. Po trzech wygranych pojedynkach uczestnik może wy- brać pomiędzy zło- tym kwadratem a kradzieżą katego- rii. Teleturniej pro- wadzi Mikołaj Ro- znerski (zdj.). **40 min**



21.30 ROZRYWK

Skok na głęboką wodę (7)

Połączeni w pary uczestnicy są wy- stawiani na kolejne próby. W wymagają- cych warunkach uczą się współpracy w związku. Proble- my sprawiają, że emocje często sięgają zenitu. Pary mogą jednak w każ- dej chwili zakończyć udział w programie i opuścić wyspę, od- palając flarę ratun- kową. **70 min**



22.40 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (8)

Niedawno gości- mi dziennikarza byli in- fluencka Angelika Trochonowicz i ak- tor Bartosz Obucho- wicz, który wystę- pował w serialu „Na dobre i na złe”. Czas na kolejne ciekawe rozmowy. **60 min**

TV PULS

- 6.00 Nash Bridges** (118, 119): Gorączka; Zabić Joy – serial sensacyjny, USA 2001
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (3, 4) – serial sensacyjny, Niemcy 2014
- 10.00 Triumf miłości** (115, 116) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (58) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
- 13.00 Wspaniałe stulecie 2** (83) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
- 14.00 Przepis na zbrodnię** (21): Powrót – serial kryminalny, Polska 2026
Marzena wychodzi z więzienia, gdzie spędziła 17 lat. Wiele osób podejrzewa, że kobieta spróbuje zemścić się na Joli, której fałszywe zeznania do- prowadziły do jej skazania. Ta niebawem znikną. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (696) – serial obyczajowy, Polska 2023
60-letnia Helena prowadzi bujne życie towarzyskie. Jej świat nagle staje na głowie, gdy wprowadza się do niej syn wyrzucony z domu przez żonę. Helena uswiadamia sobie, że jest on alkoholikiem. Zamierza o niego zawalczyć. **60 min**
- 16.00 Ranczo 10** (128, 129): Klauzula sumienia; Ochotnicza straż kobiet – serial obycz., Polska 2016
Bywalcy ławeczki ponoszą skutki nieudanej inwestycji. Wiązać nadzieje z otwarciem nowej kawiarni. Książd Maciej wpada na pomysł, który spotyka się z dezaprobatą proboszcza i biskupa. **120 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (986, 987) – serial obyczajowy, Polska 2026
Igor Bogusz potrąca młodą piosenkarkę Mele i próbuje ją reanimować, ale gapie oskar- żając go o bójce pod wpływem narkotyków. Wyniki badań wy- kazują jednak, że mężczyzna był trzeźwy, w przeciwnie- stwie do Mele. **120 min**
- 20.00 Król zabójców** – film sens., USA/Kanada 2023, reż. Kevin Grevioux, wyk. Alain Moussi, Frank Grillo, Shannon Kook (patrz obok)
- 22.00 Agent MR-9** – film sensacyjny, USA/Bangladesz 2023, reż. Asif Akbar
Szpieg przenika do struktur organizacji terrorystycznej TLF. Odkrywa jej związki z technolo- gicznym gigantem. **130 min**
- 0.10 Zderzenie** – thriller, Francja 2013, reż. David Marconi, wyk. Frank Grillo, Jaimie Alexander, Roschdy Zem, Marie-Josée Croze (patrz obok)
- 2.15 Dzielnica strachu 10** (457) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.15 Lombard. Życie pod zastaw 18** (982) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.20 Zobacz to!**



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (58)

Cecilia (Helena Rojo, zdj.) i Patricio (Ricard Blume, zdj.) w re- stauracji natykają się na terapeutę i Ivette. Viviana za- kradła się w nocy do sypialni Bianki. Gdy orientuje się, że jej nie ma, urządza scenę zazdrości Ju- anowi Miguelowi. Następnie śledzi męża... **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Król zabójców

Marcus (Alain Mous- si, zdj.), czolowy platny morderca, opakuje śmierć zo- ny i potrzebuje pie- niędzy na leczenie córki. Dostaje zlecę- nie zabicia króla za- bójców Jorga Drako- sa (Frank Grillo) w Tokio. Tam spoty- ka rywali, którzy ma- ją ważny udział w turnieju na śmierć i życie. Okazuje się, że zwaabił ich tu sam Drakos. **120 min**



0.10 THRILLER

Zderzenie

Scott (Frank Grillo) i Taylor (Jaimie Ale- xander, zdj.) dola- nowie spędzają swój miesiąc mio- dowy w Maroku. Wypadek samocho- dowy krzyżuje ich losy z przemytni- kiem i kilkorgiem in- nych osób. **125 min**

TVN 7

- 5.25 Ten moment** (57) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (590-592) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1279, 1184, 1185) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (927-929) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)
- 14.00 Detektywi** (64): Dobry żart – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Śledczy zajmują się zaginię- ciem stand-upera. Mąż klientki jest w kręgu podejrzanów. Tro- py w mieszkaniu poszukiwa- nego wskazują, że mogło dojść do morderstwa, którego moty- wem była zemsta. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (102) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR-ze panuje chaos. W końcu znicierniwni pa- cjęci wszechzają awanturę. Sabina próbuje opanować sy- tuację. Mirek Rogowski bada cukiernika z silnym bólem brzucha i jednocześnie zaj- muje się ciężarną. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (599, 600) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 18.00 Opowieści małżeńskie 2** (11) – serial paradokumen- talny, Polska 2022
Basia od dwudziestu lat pro- wadzi gospodę. Zmaga się ze złośliwą urzędniczką. Pewne- go dnia słyszy kłótnię męża z kucharką, która daje jej wiele do myślenia. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1473) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Mariola i Kamil spodziewają się dziecka. Niestety, zmagają się z problemem. Kilka mie- sięcy wcześniej wzięli kredyt na remont oraz otwar- cie własnej restauracji. Raty jed- nak wzrosły, pochłaniając ich oszczędności. **60 min**
- 20.00 Hotel Paradise 12** (30) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Zabójcza broń 3** – film sensacyjny, USA 1992, reż. Richard Donner, wyk. Danny Glover, Mel Gibson, Rene Russo, Joe Pesci (patrz obok)
Kolejna odsłona kasowego cyklu. Pochodząca z filmu piosenka „It's Probably Me” Michaela Kamena, Stinga oraz Erica Claptona nominowana była w 1993 roku do nagrody Grammy. **145 min**
- 23.25 Interstellar** – film s.f., USA/ Wielka Brytania/Kanada 2014, reż. Christopher Nolan
- 2.40 Hotel Paradise 12** (29) – reality show, Polska 2026
- 3.30 SOS Ekipy w akcji** (33) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.15 Dorota was urządzi!** (5) – program rozrywk., Pol. 2015



11.55 FAB-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (927-929)

Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kobiety. Sasiad ofiary twier- dzi, że jej mąż wdał się w romans. Policja potwierdza tę informację. Musi ustalić, czy mężczy- zna miało coś wspólnego ze śmiercią żony. **125 min**



16.00 FAB-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (599, 600)

Sołtysowa wioski została oskarżona o postrozenie z wiatrowki dzie- więtnastoletniej prostytutki, w wyniku czego straciła ona oko. Napastniczka dba o moralność mies- kańców. Niebawem wychodzi na jaw, że w jej domu nie wszyscy żyją we- dług zasad. **120 min**



21.00 SENSACYJNY

Zabójcza broń 3

Riggs (Mel Gibson, zdj.) i Murtaugh (Danny Glover, zdj.) mają ustalić, kto kradnie z policyj- nych magazynów zarekwirowaną broń. W śledztwie pomaga im sierżant Lorna Cole (Rene Russo). **145 min**

TVP3 TVP 3 DG17 9.30 Książka Anatol – protoprezbiter 10.00 Złoty chłopak (133) 11.00 Rok w ogrodzie – mag. 11.30 W aptece i kuchni 12.00 O milimetr – magazyn 12.30 Rączka gotuje – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez retuszu – pr. publ. 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. MAGAZYN REPORTERÓW 20.30 Telekurier – Polska Widzowie zobaczą sensacyjną zderzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawi się również m.in. relacja na żywo. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (134) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (789) 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	TVP POLONIA TVP POLONIA DG17 11.50 Przepis dnia (92) – mag. 12.00 Serwis Info – pr. inform. 12.10 Komisarz Alex 22 (273) 13.05 Ranczo 2 (15) – obycz. 14.00 Kod bezpieczeństwa 14.30 Moda na język polski 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Fajna Polska zimą 16.00 Zaraz wracam 2 (73) 16.30 Barwy szczęścia (3294) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Oko na Wschód – publ. 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda OBYCZAJOWY 20.25 Strażacy 2 (15) Cieężarna partnerka Bogusia, Anna, jedzie do Warszawy. Autobus, którym podróżuje, ma wypadek. Na miejsce ruszają Witek, Dario, Baska, Jacek i Magda. Adam zatrzymuje Bogusia. 55 min 21.20 Ojciec Mateusz 2 (15) 21.55 Tischnier – film dok., Pol. 23.15 Panorama 23.45 Sekielski wieczorową porą – program publicyst. 0.40 Zaraz wracam 2 (73) 1.10 Wynalazki na medal (15) – magazyn 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	TV 4 DG17 6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (95) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (398, 399) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1149, 448) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1553) – serial paradokumentalny 12.55 Trudne sprawy (1043-1045) – paradok. 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (548, 549) 18.00 Policjantki i Policjanci (1406, 1407) – obycz., Pol. 20.00 Uroczysko (238) – krym. 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1017) – krym., Pol. 2026 KRYMINALNY 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (134) W zakładzie pogrzebowym ktoś zamyka niepełnosprawnego brata właściciela firmy w trumnie, by w ten sposób zdobyć informacje o jego krewnym. Trop prowadzi do Zakonu Maltańskiego. 70 min 22.40 Człowiek z Rzymu FILM – thriller, Hiszpania/ Kolumbia/USA 2022, wyk. Richard Armitage 1.15 Love Island. Wypa miłości (26) – reality show, Wielka Brytania 2.35 Interwencja – mag. 2.50 SuperLudzie (35-39) – serial dokum., Pol. 2019 5.30 Telezakupy TV Okazje	PULS 2 DG17 11.00 Gigantozaur 2 – anim. 11.25 Dinopociąg 2 – anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 4 – serial anim. 13.35 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim. 16.15 Fineasz i Ferb – anim. 16.50 Marta mówi 2 – anim. 17.10 Superkoty – serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 – anim. 17.55 Bing 4 – serial anim. 18.10 Masza i Niedźwiedź 8 18.25 Mysia Miki: Frajdomek – serial anim. 18.55 Don Matteo: Boski detektyw 13 (11) – krym. KRYMINALNY 20.00 Przepis na zbrodnię (25) – Polska 2026 Elvis dostarcza gotowe dania do hotelu w starym zamku, gdzie rzekomo straszy zjaw. Na miejscu dochodzi do niepokojących wydarzeń. Edek jest zły na Wiktora, który wciąż pozostawia w barze jakieś paczki. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 10 (461, 462) – serial krym. 23.00 Naśladowca FILM – thriller, USA 2022 1.00 Dzielnica strachu 10 (459) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (427) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (99, 100)	TVP ROZRYWKI DG17 6.10 Zakochaj się w Polsce (173) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmiennicy (9) – kom. 14.25 Rodzinka.pl (136) – kom. 15.05 Program rozrywkowy 15.30 Sanatorium miłości 8 (4) – reality show, Polska 16.30 Do śmiechu! (56) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży TELETURNIJE 20.25 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 105 min 22.10 Rodzinka.pl (23) – kom. 22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 23.50 Kabaretomaniacy (14) – pr. rozrywk., Pol. 2019 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (28) – rozr., Pol. 3.25 Do śmiechu! (73) – rozr., Polska 2024-2026 4.20 Myslovitz na dobry wieczór – koncert, Pol.	TTV HD DG17 6.20 DeFacto 13 (9) 6.50 Diablenie boskie (11) 7.20 Ukryta prawda (1165) 8.20 Kartoteka 8 (3) 8.30 Detektywi (212, 302) 12.30 Zakup w ciemno 2 (28) 13.30 Zakup w ciemno 7 (26) 14.30 Kartoteka 2 (11, 12) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (16) 18.05 Damy i wieśniaczki. PL 7 (5) – serial fab.-dok. 19.05 Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (30) 21.05 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. ROZRYWKI 22.00 Kanapowczynie 3 (9) – Polska 2026 Uczestniczki programu zmagają się z kolejnymi zadaniami wymyślonymi przez trenera Krzysztofa Ferencę. Finał tej edycji zbliża się wielkimi krokami, więc dają z siebie wszystko. 60 min 23.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (7) – fab.-dok., Pol. 0.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (7) – pr. rozr., Polska 1.00 Żony Podlasia 4 (3) – serial dokum., Polska 2026 2.00 Niebezpieczne dzienne (6) – dok., Pol. 2.35 Szpital (912, 913) – serial paradokum., Polska 2019 4.05 Szkoła (784) – paradok.
TVP3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE DG17 BIAŁYSTOK 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd sułowski 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Białostocki Teatr Łekki 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.30 Ted’u go 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.15 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.33 Orawski dom – opowieść o Ludwiku Młynarczyku 18.00 Nowohucka kronika filmowa 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Kultura na Ludowówspieram 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Na tropach historii 18.10 Zdrowie w Twoich rekach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Afisz 21.02 Reportaż. Z lubelskiego 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ DG17 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Roworem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Reportaż TVP Poznań 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.40 Tajemnice kultowych seriali 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKiW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 MAZO-wyprawy extra 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.35 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Schyłek Journal 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Agro-Fakty 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	BBC FIRST DG17 11.40 Zagadki doktora Blake’a (7) – serial krym., Australia 12.50 Detektyw z Chelsea 3 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt./USA 14.50 Ojciec Brown 3 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2015 15.50 Lewis 6 (3) – serial krym. 16.50 My Life is Murder (3) 17.50 Morderstwa w Midsomer 8 (15, 16) 19.55 Śmierć pod palmami 6 (6) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 21.00 Zabójcze arcydzieła (6) 22.00 Komisarz Maigret (6) FILM – krym., Wlk. Bryt. 2016 23.45 My Life is Murder 3 (3) 0.45 Śmierć pod palmami 6 (6) – krym., Fr./Wlk. Bryt. ROMANCE TV 14.15 Wieśniaczki – możemy inaczej! – komedia, Niemcy 2023 16.05 Inga Lindström: Weekend w Söderholm – film obycz., Niemcy 2007 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (29) – krym. 19.00 Górski lekarz (80) – obycz. 20.00 Rosamunde Pilcher: Niechciana miłość – film obyczajowy, Niemcy 2026 21.55 Rosamunde Pilcher: Złamane serce – film obycz., Austria/Niem. 2010 23.50 Górski lekarz (80) – obycz. 0.45 Rosamunde Pilcher: Niechciana miłość – film obyczajowy, Niemcy 2026	afena ANTENA HD DG17 8.35 Megalotnik w Dubaju (20, 1) – serial dokumentalny 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (7) – rozr., Pol. 11.40 Kabaretowy szal (17) 12.40 Winnice miłości (35) 13.50 77 TV 2 (15) – pr. rozr., Pol. 14.50 Niezwykły dr Pol (15, 16) 16.50 77 TV 2 (9) – pr. rozr., Polska 17.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (87, 88) – cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (8) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (9) – serial kryminalny, Fr. 21.15 Detektywi z Bordeaux 5 (6, 7) – serial krym., Fr./Bel. 23.35 77 TV 3 (11) – pr. rozr., Pol. 0.35 77 TV 4 (1-5) – pr. rozr., Pol. COMEDY CENTRAL 8.55 Przyjaciele 3 (5-10) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół 7 (6-9) – kom. 16.30 Przyjaciele 3 (11-16) – serial komediowy 19.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku 5 (1) – serial komediowy, USA 2011-2012 22.00 The Office PL (4, 5) – kom. 23.05 Comedy Club (7, 8) – rozr. 0.05 Miasteczko South Park 16 (6, 7) 1.00 Pracochoły (5, 6) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (13, 14) – program rozrywk.	TVN FABUŁA DG17 8.40 Seriale Top 5 – pr. kult. 8.45 Papiery na szczęście (188, 189) – serial obycz. 9.50 Przepis na życie 3 (10) 10.50 Szpital św. Anny (36) 11.50 Magda M. 3 (14, 15) 13.55 Teraz albo nigdy! (4) 14.55 19+ (724, 725) – paradok. 15.55 Artystki (4) – pr. rozr., Pol. 16.50 Mój przyjaciel deffin 2: FILM Ocalić Mandy – film familijny, USA 2014 19.00 Szpital św. Anny (16) 20.00 Duchy moich byłych FILM – kom. romant., USA 2009 22.20 Niezapomniany FILM – thriller, USA 2017 0.25 Inwazja – thriller s.f., FILM USA/Australia 2007 COMEDY CENTRAL 8.55 Przyjaciele 3 (5-10) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (14-19) – kom. 14.30 Dwóch i pół 7 (6-9) – kom. 16.30 Przyjaciele 3 (11-16) – serial komediowy 19.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (20-24) – kom. 21.35 Teoria wielkiego podrywku 5 (1) – serial komediowy, USA 2011-2012 22.00 The Office PL (4, 5) – kom. 23.05 Comedy Club (7, 8) – rozr. 0.05 Miasteczko South Park 16 (6, 7) 1.00 Pracochoły (5, 6) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (13, 14) – program rozrywk.	

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (3)**
6.50 Wielkie wynalazki (26) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (153, 138) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (10, 11)
11.55 Wojny kontenerowe 3
13.00 Katastrofy w przestworzach (5, 4, 8) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver (17, 18) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (26, 27) – reality show, Kanada 2013
19.05 Wojny kontenerowe 3 – serial dokum., USA 2014

KOMEDIA SENSACYJNA

- 20.00 Gliniarze z metropolii** **FILM** – USA 1997, reż. Thomas Carter
 Scott Roper (Eddie Murphy, zdj.), negocjator w policji San Francisco, wśladza za krótki złodzieja biżuterii. Przestępca poprzysięga zemstę i bierze na cel bliskich funkcjonariusza. **150 min**
22.30 Lot – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2012, wyk. Nadine Velazquez, Denzel Washington
1.25 Waleśa. Człowiek z nadziei **FILM** – film biograficzny, Polska 2013
4.20 Ostatnie dni – film **FILM** wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (233) – reality show, Pol. 2021
7.30 Na ratunek 112 (813, 814) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (213-215) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 Przyjaciółki (295) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 Dlaczego ja? (1416, 1417) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (80-83, 245) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (243, 244) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1112) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY

- 20.00 Ślad** (15) – Pol. 2018-2019
 Dochodzi do zabójstwa trzech uczniów. Każdy z nich w dniu śmierci odebrał SMS-a od kolegi z klasy z propozycją spotkania. Zginęli dokładnie o godzinie, na którą było ono wyznaczone. **60 min**
21.00 Gliniarze (1044)
22.55 Łowca pederfilów (171, 172) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (267, 268)
0.00 Ślad (100) **FILM** – krym., Pol.
0.00 Zdrady II (28) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (453, 454)
4.00 Strzelnica Renaty Mauer (13) – pr. sportowy
4.30 SuperLudzie (40) – dok.

TVP SERIALE

- 5.50 Rodzinka.pl** (46) – kom.
6.20 Na sygnale (428, 429)
7.30 Ojciec Mateusz 33 (424)
8.25 Komisarz Alex 22 (276)
9.20 Rodzinka.pl (47) – kom.
9.50 Klan (1397) – telen., Pol.
10.25 Ranczo 4 (46) – obycz.
11.15 M jak miłość (1926)
12.15 Pan Mama (29) – kom.
12.50 Zaraz wracam 2 (109)
13.25 Ojciec Mateusz 25 (329)
14.25 Ojciec Mateusz 26 (330)
15.25 Komisarz Alex 22 (277) – serial kryminalny, Polska
16.15 Na sygnale (430, 431) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo 4 (47, 48) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.30 Ojciec Mateusz 26 (331) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

- 20.25 Ojciec Mateusz 33** (425) – Polska 2025
 Bogdan Sarniak, dawny pokerzysta, pomaga Andrzejowi Wasylukowi odzyskać pieniądze, które ten przegrał z oszustami. Kluczowa rozgrywka kończy się morderstwem w hotelu. **65 min**
21.30 Ranczo 4 (49, 50) – serial obyczajowy, Polska 2009
23.30 Ojciec Mateusz 26 (332) – serial kryminalny, Polska
0.25 Na dobre i na złe (989) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 Matylda (6, 7) – kostium.
3.25 Drelch (7) – krym., Pol.
4.15 Klan (1397) – telen., Pol.
4.50 Zaraz wracam 2 (109) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (10) – serial dokumentalny
6.25 Kabaretowy rejs (156, 157) – pr. rozrywk.
7.55 Zwierzęta Wajraka 3 (1) – serial dokumentalny
8.30 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.45 Wierna rzeka – dramat **FILM** historyczny, 1983, wyk. Małgorzata Pieczyńska
11.50 Trzaski – melodramat, 1976, wyk. Leszek Telesiński
13.55 Złoty pociąg (1, 2-ost.) **FILM** – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
17.15 Pogranicze w ogniu (20, 21) – serial sensacyjny

KOMEDIA

- 20.00 Ajlawju** – 1999, **FILM** reż. Marek Koterski
 Krytyk literacki Adam (Cezary Pazura, zdj.) marzy o miłości. Spotyka znajomą ze studiów, Gosię (Katarzyna Figura, zdj.). Mimo fascynacji nie potrafi stworzyć z nią trwałego związku. **110 min**
21.50 Job, czyli ostatnia szara komórka – komedia obyczajowa, 2006, wyk. Borys Szybczyński
23.50 Cialo **FILM** – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
2.00 7 uczuć **FILM** – komediodramat, 2018
4.40 Moje Stare – etiuda film.
5.25 Sabina – film krótkometr.

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (23, 24) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Dr House 2 (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2005
9.25 Castle 5 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2013
11.20 Detektyw Monk 2 (6, 7) – serial kryminalny, USA
13.15 Dr House 2 (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2005
15.15 Agenci NCIS 13 (3, 4) – serial kryminalny, USA
17.10 Castle 5 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2013
19.05 FBI 4 (12, 13) – serial kryminalny, USA 2021
21.05 Rekrut 7 (18) – serial kryminalny, USA 2025

KRYMINALNY

- 22.05 Walker: Strażnik Teksasu 4** (11)
 Cassie, James, Trey i Luna zaczynają składać w całość kolejne elementy sprawy Szakala. Sytuację komplikuje fakt, że z Cordellem nie ma żadnego kontaktu. **55 min**
23.00 Castle 5 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2013
 Zamordowano kobietę. Przed śmiercią dzwoniła ona pod numer alarmowy po pomoc. **105 min**
0.45 FBI 4 (12, 13) – krym., USA
2.40 Rekrut 7 (18) – krym.
3.35 Walker: Strażnik Teksasu 4 (11) – krym.
4.25 Zaginiony symbol (6)
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.10 Lilly i kangurek** – film **FILM** familijny, Australia 2025
8.55 Fuks – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1999
10.20 Łapu-capu
10.25 Każda mała rzecz – dok. **FILM**
12.00 Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001
13.45 The Office PL 3 (2, 3)
14.45 Stracony weekend. Historia miłosna – dok. **FILM**
16.25 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
17.50 Łapu-capu
18.00 Zmierzc – film **FILM** fantasy, USA 2008
20.00 Spartakus: Dom Aszura (4) – serial hist.

KOMEDIODRAMAT

- 21.00 Najpierw strzelaj, potem zwiędzaj** – Bel./Wlk. Bryt./USA 2008
 Po nieudanej akcji płatni zabójcy, Ken (Brendan Gleeson, zdj.) i Ray (Colin Farrell, zdj.), ukrywają się w Brujii. Muszą ponieść konsekwencje swojego błędu. **110 min**
22.50 Amerykański gangster **FILM** – film sens., USA 2007
1.25 2000 metrów do Andrijiwki – film dokum.
3.15 Wyrwa – thriller, **FILM** Polska 2023
4.55 Nasze małe Eldorado – film dokum., Polska 2023

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

13 ULICA

- 6.15 Balthazar 5** (3, 4) – krym.
8.30 Kapitan Marleau 2 (3) – serial kryminalny, Fr. 2016
10.30 Mentalista 7 (3, 4) – krym.
12.20 Bez śladu 7 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2008-2009
14.10 Balthazar 5 (5, 6) – krym.
16.20 Kapitan Marleau 2 (4) – serial kryminalny, Fr. 2016
18.20 Mentalista 7 (5, 6) – krym.
20.10 Bez śladu 7 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Chicago P.D. 13 (16) – serial kryminalny, USA
23.00 Blue Ridge 2 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
1.00 Kapitan Marleau 2 (4) – serial kryminalny, Fr. 2016
3.00 Balthazar 5 (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2018
5.10 Falszerstwo (1) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (7-9) – dok.
7.25 Doktor Martin (60)
8.25 Przyjaciółki (215, 216)
10.20 Świat według Kiepskich (158, 159, 185, 186, 235, 83)
13.45 Mamma Mia! Here we go again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
16.20 Zaginiony świat: Park jurajski – przyg., USA 1997
18.50 Duże dzieci **FILM** – komedia, USA 2010
21.00 Wakacyjni przyjaciele 2 **FILM** – komedia, USA 2023
23.20 Czas na miłość **FILM** – komediodramat, Wielka Brytania 2013
1.45 Fala zbrodni (31-33) – serial sensacyjny, Polska
4.45 Na ratunek 112 (785, 786)

HBO

- 12.00 Tajemnica ziołotnia** **FILM** – dramat obycz., Hiszp. 2025
13.35 Hobbitt: Pustkowia **FILM** Smauga – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013
16.10 Morderczy zar **FILM** – thriller, USA 2024
17.45 Jeszcze piękniej – komediodramat, Niemcy 2025
20.00 Gorąca rywalizacja (4)
20.45 Ród smoka (10) – fantasy
21.45 Obcy: Romulus – horror **FILM** s.f., Wielka Brytania/USA/Węgry 2024
23.40 Assassin's Creed – przyg., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 2016
1.35 Rodzaje zyciowości **FILM** – komediodramat, Irlandia/Wielka Brytania 2024
4.15 Andrea Bocelli: Because I Believe – film dok., USA

WARNER TV

- 8.50 Bajer z Bel-Air 6** (21, 22) – serial komediowy, USA
9.50 Za głosem serca (65)
10.50 Pełna chata 4 (1, 2) – kom.
11.50 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (15, 16) – sens.
13.40 Bajer z Bel-Air 6 (21-24)
15.35 Pełna chata 4 (1-4) – kom.
17.40 Naciągacze – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
20.00 Superman 3 – film przyg., Wlk. Bryt./USA 1983
22.30 Batman Forever – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 1995
0.55 Parszywa dwunastka **FILM** – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
3.55 Informator – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1935
5.45 Chojrak – tchórzliwy pies – serial animowany

Ale kino+

- 9.30 The Hero** – film krótkometr.
10.15 Stenbeck. Imperium (1, 2) – obycz., Szwecja 2025
12.20 Vera 6 (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.10 Poprzednie życie **FILM** – dramat obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023
16.20 Exodus – dramat **FILM** obyczajowy, Szwecja 2023
18.20 Vera 6 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Prawnik z Lincoln **FILM** – thriller, USA 2011
22.35 Jej twarz – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2016
1.00 How to Have Sex **FILM** – dramat obyczajowy, Wlk. Bryt./Fr./Belgia 2023
2.45 Sortownia (1) – psycholog.
3.30 Moje miasto – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
4.35 Być kimś – film krótkometr.

CANAL+ FILM

- 9.25 Piękna ląka kwietna**
10.00 Benek – komediodramat, **FILM** Polska 2007
11.40 Riefenstahl – film dokum.
13.35 Łapu capu Extra – pr. rozr.
14.05 Jutro będzie nasze **FILM** – komediodramat, Wł. 2023
16.00 Premierowa jazda – mag. **FILM**
16.15 Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
18.10 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
19.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Nie mów że ja – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. James McAvoy
21.45 Co będzie dalej? **FILM** – komediodramat, USA 2023
23.30 Abigail – horror, **FILM** USA/Irlandia 2024
1.20 Minghun – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023

SCI FI

- 6.00 Arcadia** (4) – s.f., Bel./Hol.
7.00 Bibliotekarze 3 (5-7) – serial przyg., USA 2016
10.00 Medium 4 (15, 16) – krym.
11.50 Czarodziejki 4 (21, 22) – serial fantasy, USA 2002
13.40 Grimm (17, 18) – fantasy
15.30 Medium 5 (1, 2) – krym.
17.20 Czarodziejki 5 (1, 2) – serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm (19, 20) – fantasy
21.00 Ministerstwo Czasu 3 (2, 3) – serial przyg., Hiszp.
0.10 Sekretne okno – thriller, **FILM** USA 2004, wyk. Johnny Depp, John Turturro
2.10 Czarodziejki 5 (1, 2) – serial fantasy, USA 2002
4.10 Arcadia (3, 4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.20 Pingwiny z Madagaskaru 2** (29) – serial animowany
10.50 Michael – film **FILM** obyczajowy, USA 1996
13.00 Agent specjalnej troski **FILM** – komedia, USA/Niem. 1997
15.00 G.I. Joe: Czas Kobry – film **FILM** sens., USA/Czechy 2009
17.30 Snake Eyes: Genezis **FILM** G.I. Joe – sens., USA 2021
20.00 Lara Croft: Tomb Raider **FILM** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
22.00 Psczczelarz – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2024
0.00 Koliber – dramat sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
2.00 Ocalony – dramat wojenny, **FILM** USA/Wielka Brytania 2013

FX

- 9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (1, 2) – serial krym.
11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13) – krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20, 21)
13.45 Agenci NCIS 8 (3, 4)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (14) – krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym.
18.20 FBI 3 (7, 8) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)
22.00 9-1-1 (7) – serial obyczajowy
22.55 Resident Evil – horror s.f., **FILM** Niemcy/USA/Francja 2002
1.00 Matlock (2) – serial krym.
1.55 FBI 3 (8) – serial kryminalny

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher** (1, 2) – krym.
11.05 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
13.10 Poirot (2) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4) – serial kryminalny, Australia 2012
17.55 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
20.00 Sędzia Dredd – film s.f., **FILM** USA 1995, wyk. Sylvester Stallone, Armand Assante
22.00 Uprowadzona 3 – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
0.10 Ludzie honoru – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1992
3.05 Cube Zero – horror, **FILM** Kanada 2004

CANAL+ SERIALE

- 12.40 Planeta Singli. Ośiem historii** (2) – serial kom.
13.35 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
13.45 Cztery pory igi (1, 2)
15.50 Hollywood Buzz – mag. **FILM**
16.20 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1-3) – serial komediowy, Fr.
18.15 Planeta Singli. Ośiem historii (3, 4) – serial kom.
20.00 Spartakus: Krew i piach (2) – serial historyczny, USA
21.00 Django (7) – serial przyg.
22.00 The Walking Dead: Daryl Dixon 3 (5, 6) – serial grozy
0.05 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
0.15 Zmijowisko (7) – krym.
1.10 Petla (3, 4) – serial sens.
2.45 Miasta rytm (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 12.00 Co poszło nie tak 4** (1)
13.05 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi **FILM** 2 (4) – serial dokum.
14.00 Złomob (4) – serial dok.
15.00 Wykrywczy historii 3 (1)
16.00 Z archiwum historii (5)
17.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny
18.00 Champions Club – mag. **FILM**
19.50 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny
20.50 Złomob (1) – serial dok.
21.55 Kruk. Szeptu słychać po zmroku (1) – serial krym.
23.05 Montana: na dzikiej północy (2) – serial dok.
0.10 Widzów. Razem tworzymy siłę (3) – dok.



TLC

11.00 Wiza na miłość:
pierwsze spotkanie 8
(16) – pr. rozr., USA 2025

13.00 Kilogramy
zbędnej skóry 3

15.00 Wiza na miłość:
pościelowe
rozmowy 10 (17)

16.00 Historie wielkiej wagi
– dalsze losy (5): Jeanne
i Brandon – serial dokum.

18.00 Pokonać otyłość (7)
– serial dokumentalny

19.00 Wiza na miłość
– oczami bohaterów 4

20.00 Wiza na miłość
– oczami bohaterów 6



21.00 Premiera: **Rodzina 10+** 8
(1) – program rozrywkowy

22.00 Premiera: **Kiedy dzieci**
mają dzieci 7

23.00 **Twarz od nowa:**
Prawdziwy Picasso – dok.

0.00 **Dr Przyszyciła 3**

1.00 **Wiza na miłość**
– oczami bohaterów 6

2.00 **Rodzina 10+** 8 (1) – rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (43, 44)
– serial paradokumentalny

8.00 **Komisarz Mama** (37)
– serial kryminalny, Polska

9.00 **Drugie życie sukni**
ślubnej (2) – pr. rozr., Pol.

9.30 **Top Chef** (71, 72) – reality
show, Polska 2018

12.30 **Bogaty dom**
– biedny dom (98, 99)

14.30 **Kolacja w ciemno**
(86, 1) – pr. rozrywk., Pol.

16.30 **Hell's Kitchen**
– Piekielna Kuchnia (62)
– reality show, Pol. 2022

18.00 **Nasz nowy dom**
(252, 253) – reality show



20.00 **Najpiękniejsze domy**
na wsi (3) – serial dok.

21.00 **Rolniczy** (3) – dok., Pol.

22.00 **Bogaty dom – biedny**
dom (158) – pr. rozr., Pol.

23.00 **Gry małżeńskie** (203)

0.00 **Love Island. Wyspa**
miłości (292, 293)

2.00 **Gry małżeńskie**
(204, 85) – reality show

TVN STYLE

5.10 **I nie opuszczę Cię aż**
do ślubu (2) – reality
show, Polska 2017

5.45 **Damy i wieśniaczki.**
Litwa (1, 2) – pr. rozrywk.

7.45 **Złósł remont** 10 (8)

8.45 **Gwiazdy lumpeksów**
(3) – magazyn

9.50 **I nie opuszczę Cię aż**
do ślubu (6, 7)

11.25 **Ugotowani** (1, 2)

13.30 **Kuchenne rewolucje**
(11, 10) – pr. rozr., Polska

15.35 **Jestem z Polski** (5, 6)
– serial dokum., Pol. 2023

17.45 **Kuchenne rewolucje**
(5, 2, 3) – pr. rozrywk., Pol.



20.50 **Ostre cięcie** 12 (5) – rozr.

21.50 **Jestem z Polski** (1, 2)
– serial dokum., Pol. 2023

23.45 **Hotel Paradise** 12 (30)

0.45 **40 kontra 20** (35, 36)

2.30 **Anka testuje internety**
(7, 8) – pr. rozrywk., Polska

3.25 **Wiem, co jem i wiem,**
co kupuję (3) – mag.

3.50 **Wiem, co kupuję** (4)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gończąca złota: rzeka**
skarbow

10.00 **Klan z Alaski**

11.00 **Dwa oblicza**
survivalu: Brazylia

12.00 **Fani czterech kółek**

13.00 **Nagi instynkt**
przetwarzania

15.00 **Złomowisko PL** 8 (11)

16.00 **Mike Brewer:**
przerobici i sprzedaci (6)

17.00 **Poroty: Hiszpania** (1, 2)

18.00 **Przygody truckerki** (8)

19.00 **Złomowisko PL** 4 (8, 9)

21.00 **Skok na Luwr: jak**
skradziono klejnoty za
102 miliony dolarów



22.00 Premiera: **Brudne skarby 2**

23.00 Premiera: **Bimbrownicy**
4: Odwrócić sytuację

0.00 **Fani czterech kółek** 18
(10): Peugeot 405

1.00 **Zoom na architekturę**

2.00 **Militaria**
na warsztatach (13)

3.00 **Królowie asfaltu** 7 (2)

DISCOVERY CHANNEL

8.30 **Cztery pancerni i pies**
(17) – wojenny, Pol. 1970

9.35 **Tajemnice kulturowych**
seriali (6) – serial dok.

10.30 **Doktórka** – film dokum.

11.35 **Góry. Życie ponad**
chmurami – film dokum.

12.35 **Upadek nazizmu**
– obława (2)

13.35 **Ex Libris** – magazyn

14.00 **Królowie** (78) – hist., Pol.

14.30 **Cztery pancerni i pies**
(18) – wojenny, Pol. 1970

15.35 **Sensacje XX wieku**

17.25 **Czas honoru** 3 (37)

18.30 **Warszawa: Miasto**
podzielone – film dok.



19.40 **Królowie** (37) – hist., Pol.

20.15 **Zatoka szpiegów** (8)

21.30 **II wojna światowa**
w kolorze: Droga
do zwycięstwa (7)

22.35 **Nieznana wojna**
na Północy (5) – dok.

23.40 **Sensacje XX wieku**

1.45 **Encyklopedia II**
wojny światowej

FOKUS TV

8.50 **Wehikuł czasu**

9.00 **Starożytni kosmici** (2)

10.00 **Gwiazdy lombardu**
(4-7) – reality show, USA

12.00 **Niezwykłe osiągnięcia**
starożytności (1) – dok.

13.00 **Poszukiwacze**
historii (5, 6)

14.00 **Ostatni bastion**
Hitlera 3 (3, 4) – dok.

16.00 Premiera: **Dorwać**
tuńczyka 3 (2, 3) – dok.

18.00 **Rolnicy. Podlasie**
(49, 50) – serial dokum.

20.00 **Galileo** 26 (12)

21.00 Premiera: **Nowoczesne**
maszyny wojenne (4)



22.00 **Polowanie na Hitlera**
(1, 2) – serial
dokumentalny, USA 2016

0.00 **Starożytni kosmici** 16
(4) – serial dokumentalny

1.00 **Rolnicy. Podlasie**
(20-23) – serial
dokumentalny, Pol. 2021

5.00 **Kołowrotek** (10, 11)
– magazyn wędkarski

METRO

8.40 **Szpital** (672, 673) – paradok.

10.40 **Sędzia Anna Maria**
Wesołowska (612, 613)

12.40 **Szkoła** (671) – paradok., Pol.

13.40 **Przepis na życie** 3 (8)

14.40 **Zapukaj do moich drzwi**
(121) – telen., Turcja 2020

15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.

16.40 **Ciejąrowa przez Indone-**
zję – serial dokumentalny

18.00 **Prawo Agaty** 2 (13) – obycz.

19.00 **Kartoteka** 8 (24, 25)

21.05 **Kryminalni** 4 (3, 4) – krym.

23.15 **CSi: Kryminalne zagadki**
Las Vegas 12 (19) – krym.

0.15 **The Traitors. UK**

1.35 **Ach, ten ślub!** 4 – rozr., Pol.

2.30 **Pani gadziet** – mag.

2.55 **Dieta czy cud?** – mag.

zoom TV

9.15 **Przygody Myszkis** (13)

9.45 **Bolek i Lolek** (1, 2) – anim.

9.55 **Podróż kapitana Klipera**
(10-12) – serial anim., Polska

10.45 **To leci w sieci**

11.40 **Pulapik umysłu**

12.40 **Katastrofa w czasie**
rzeczywistym (1, 2) – dok.

13.25 **Niewyjaśnione tajemnice**
świata 4 – serial dokum.

14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.

16.45 **Wojciech Ciejrowski**
– bosy przez świat

19.00 **Stróżnik Teksa** 6 (6, 7)

21.00 **Hity polskiego kabaretu** 7

23.00 **Magia nagości**, Polska 3

0.05 **Magia nagości** – pr. rozrywk.

1.10 **Striptiz – tak to się robi**
w Vegas – reality show, USA

FOOD NETWORK

6.00 **Wszystkiego słodkiego**

7.35 **Wiem, co jem** – mag.

9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.

11.35 **Człowiek kontra jedzenie**

13.10 **Posiekani** – teleturniej kulin.

14.10 **Dziwaczne potrawy** – dok.

15.10 **Wiosenny turniej**
wypieków – reality show

16.10 **Sztuka mięsa** – mag. kulin.

17.50 **Kuchenne rewolucje** – rozr.

20.15 **MasterChef Nastolatki**

20.15 **Pojedynek na grille**
– reality show

21.15 **Turniej mistrzów**
kuchni – reality show

23.15 **Akcia: Restauracja!**

0.15 **Człowiek kontra jedzenie**

1.45 **Pyszne miejscówki** – mag.

3.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Jak to jest zrobione?**

8.00 **Jak działa wszechświat?**

11.00 **Niemieckie budowlańki**

13.00 **Poszukiwacze**
dinozaurów

15.00 **Jak działa wszechświat?**

18.00 **Jak to jest zrobione?**

21.00 **Pogromca mitów w akcji:**
Broń na hot dog: Powietrzna
walka myśliwców – serial dok.

23.00 **W sieci eksperymentów:**
Dzikie umiejętności: Typowy
podejrzany – serial dokum.

1.00 **Jak działa wszechświat?:**
Następna supernowa;
Tajemnicze życie neutron; Fale
grawitacyjne bez tajemnic

4.00 **Kosmiczna**
mapa skarbow

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Sztuka obrony: Wojny**
w Europie: Niderlandy – dok.

13.00 **Islandia: Granica zimnej**
wojny (1) – dok., Islandia

14.00 **Złapać przemytnika**

15.00 **Morski patrol: Hiszpania**

16.00 **Egipt: Miejsce**
pełne tajemnic

17.00 **Imperium Mongołów:**
Historia Czyngis-chana

18.00 **Czarnobyl: Świadkowie**
tragedii

19.00 **Wojna z ZSRR: Wielkie**
konstrukcje III Rzeczy (2)

20.00 **Katastrofa**
w przestworzach

21.00 **Kosmiczne horyzonty**

22.00 **Czarnobyl: Świadkowie**
tragedii

BBC EARTH

11.20 **Skarby przeszłości i ich**
tajemnice 4 – serial dokum.

12.20 **Planeta Ziemia** – serial dok.

13.25 **Tajemnice Księżyca** (2)

14.30 **W okowach mrozu** 12

15.30 **Życie na pustkowiu** 10

16.30 **Attenborough i olbrzymi**
dinozaury z Patagonii – dok.

17.35 **Skarby przeszłości i ich**
tajemnice 4 – serial dokum.

18.35 **Planeta Ziemia** 2 – dok.

19.45 **Wyspy. Laboratoria natury**

20.55 **Życie na pustkowiu** 10

21.55 **W okowach mrozu** 12

22.55 **Chirurdzy: kwestia życia**
i śmierci 2 – serial dokum.

23.55 **Walka z HIV w Ameryce**

1.00 **Skarby przeszłości i ich**
tajemnice 4 – serial dokum.

WP

8.00 **Mistrzowie Kabaretu** 4

9.00 **WP News**

9.20 **Tłit** – program publicystyczny

10.00 **Wiariaci za kierownicą** 3

12.00 **Zakazana historia** – dok.

13.00 **Pokochaj lub**
sprzedaj Vancouver 5

16.00 **Makłowicz w podróży**

17.00 **Morderstwa**
w Midsomer 17 (1) – krym.

19.00 **Policjanci z sąsiedztwa** 5

21.00 **Policjanci w akcji** (5)

22.00 **Mistrzowie Kabaretu** 3

23.00 **Mistrzowie Kabaretu** 14

0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 1, 2, 3... Kabarety! – rozr., Pol.

2.00 **Mistrzowie Kabaretu** 7

3.00 **Mistrzowie Kabaretu** 6

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata**
miodowe (12) – serial kom.

10.00 **Miodowe lata** (12) – kom.

10.30 **Wieżenie** – serial dokum.

12.00 **Poirot** (1, 2) – serial krym.

14.00 **Świat według Kiepskich**
(546, 547) – serial kom., Polska

15.00 **Świat według Bundy**
(205-210) – serial komediowy

18.00 **Całkiem nowe lata**
miodowe (9) – serial kom.

18.30 **Miodowe lata** (96-98)

21.00 **Zdrady** (75) – paradok., Pol.

22.00 **Ślad** (70, 71, 103) – krym., Pol.

1.00 **Lowca pedofilów** – dok.

3.00 **Tv okazje**

3.50 **Wehikuł czasu**

4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Remontujemy dom na**
plaży 9 – program rozrywkowy

11.00 **Zarobik na remoncie** 8

12.00 **Zarobik na remoncie** 9

13.00 **Zbudujemy fajny dom** 2

13.55 **House Hunters**
– Poszukiwacze domów 3

15.00 **Mieszkanie na miarę** – rozr.

17.00 **Polowanie na ogród** 9
– program rozrywkowy

18.10 **Zróbmy sobie**
dom

19.05 **Złósł remont** 11 – pr. rozr.

20.05 **Dorota inspiruje**

21.00 **Dorota wasz urządził!** – rozr.

22.30 **House Hunters**
– Poszukiwacze domów 5

0.40 **Kupujemy dom**
na plaży 24 – serial dokum.

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.

13.20 **Ty, ja, Malezja** (1/3) – dok.

14.20 **Człowiek kontra jedzenie**

14.55 **Dziwaczne potrawy:**
Smakowite miasta – serial dok.

17.00 **Ambasady luksusu** – rozr.

19.00 **Moja wielka włoska**
przygoda – pr. rozrywk.

21.00 **Nagi instynkt**
przetwarzania – serial dokumentalny

23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Złotka z Alaski** – serial dok.

1.55 **Ty, ja, Malezja** (1/3) – dok.

3.00 **Ambasady luksusu** – rozr.

5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Weterynarz do zadań**
specjalnych

11.00 **Przedziwna planeta**
Ziemia: Burza – serial dokum.

12.00 **Drapieżnik w raju**

13.00 **Węże w mieście**

14.00 **Kraina 10 000 niedźwiedzi**
grizzly – film dokumentalny

15.00 **Madagaskar**
– najdziwniejsze gatunki

16.00 **Dzikie miejsca Europy**

17.00 **Planeta naczelników** – dok.

18.00 **Świat kolibrów** – film dok.

19.00 **Walki zwierząt**

20.00 **Niezwykłe zwierzęta**

21.00 **Niezwykły dr polny**

1.00 **Rodziny biznes**
doktora Pola

POLSAT WIASAT HISTORY

12.15 **Punkty zwrotne II wojny**
światowej: Do zwycięstwa

13.20 **II wojna światowa: cena**
imperium

14.30 **Naziści: korzenie zła**

15.35 **Najgroźniejsi ludzie**
Hitlera: Josef Goebbels – dok.

16.35 **Naziści: ściśle tajna nauka**

17.35 **II wojna światowa**
– wielkie bitwy w Europie:
Operacja Market Garden

18.45 **Punkty zwrotne II wojny**
światowej: Do zwycięstwa

19.50 **II wojna światowa: cena**
imperium

21.00 **Człowiek na wojnie**
światowej: broń i wojna

22.05 **Linie frontu: Monte Cassino**

CANAL+ KUCHNIA

14.25 **ABC gotowania...** – mag.

14.50 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.

15.45 **Kulinarnie szlaki:**
Północna Afryka 2 – dok.

16.40 **Mistrzowie przekąsek**
w akcji – Nowa Zelandia

17.35 **Jamie Oliver: 5**
składników... – mag.

18.30 **Jakubaki rozgryza Polskę**

19.25 **Miś jakiegoś** 9 – mag. kulin.

20.15 **Poza utartym szlakiem:**
Colin i Manu – serial dokum.

21.15 **Anthony Bourdain**
– miejsca nieznanne 7 – dok.

0.45 **David Rocco w zaciszu**
domowej kuchni

CANAL+ DOMO

14.05 **Cudotwórco** 6
– mag. poradnikowy

15.00 **Wakacyjne domy**
na wynajem – serial dokum.

16.00 **Przekopamy Ci ogród**

17.00 **Po pierwsze lokalizacja!**
– Nowa Zelandia – dok.

18.00 **Ucieczka na wieś** 25 – dok.

19.00 **Wielkie projekty: Nowa**
Zelandia – serial dokum.

20.00 **Daleko od miasta** 11 – dok.

21.00 **Cudotwórco** 7 – mag.

21.55 **Pokochaj lub sprzedaj:**
Malezja 9

22.50 **Wiejskie domy**
do liftingu 3 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.

11.30 **Świat według Kiepskich**
(441-444) – serial kom., Polska

13.30 **Bitwa o palety**

14.30 **Hell's Kitchen** – Piekielna
Kuchnia 3 – reality show, Pol.

16.00 **Top Chef** – reality show, Pol.

17.30 **Świat według Kiepskich**
(503, 504, 445, 534, 535) – kom.

20.00 **Złomiarze** – serial dokum.

21.00 **To tylko seks** – komedia

23.10 **22 Jump Street** – komedia

23.15 **Kryminalna**, USA 2014

1.35 **Świat według Kiepskich**
(59, 83, 81, 480, 481) – kom.

Kobieta TVP

12.30 **Kwiaty na warsztatach** 5

12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.

13.00 **Na dobre i na złe** (544)

13.55 **Szmaragdowe wyspy** (2)

15.00 **Rolnicy** – mag. kulin.

15.30 **Ojciec Mateusz** 23
(296, 297) – serial kryminalny

17.30 **Niebezpieczne drogi**

18.30 **Szansa na sukces. Opole**
2026 2 – widowisko

19.30 **Miloch i nadzieja** (223)

20.30 **Wichrowe wzgórze** (204)

21.30 **La Promessa** – pałac
tajemnic (213) – serial obycz.

22.30 **Ślub na medal** – komedia
romantyczna, Kanada 2023

PLANETE+

13.45 **Lukusowe podróże**
brzytyskiej koleją – dok.

14.50 **Aborygeni** – pierwszy
wynalazcy – serial dokum.

15.50 **Niezwykłe podróże**
Koleją 13 – serial dokum.

16.55 **Dokąd dzisiaj?** 4 – dok.

18.15 **Świat z góry** 9

18.45 **Kto ukradł mózg**
Einsteina? – film dokum.

19.50 **Hans Hass. Pionier**
z głębin – film dokumentalny

20.50 **Niezwykłe podróże**
koleją 10: Mauretanina – dok.

22.00 **Pedofilia w sieci. Globalne**

TVP SPORT 7.00 Piłka nożna: Betclis 1. Liga – mecz: Miedź Legnica – Górnik Łęczna 9.10 Betclis 1. liga magazyn 10.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka – Jagiellonia Białystok 12.45 GOL – magazyn piłkarski 14.05 Sportowe ABC – mag. 14.15 Piłka nożna kobiet: Eliminacje MS – mecz: Irlandia – Polska 16.30 Piłka kobiet – mag. 17.25 Piłwanie: Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 – 1. dzień (live) 19.50 Sportowe ABC – mag.  20.00 Piłka nożna: Puchar Portugalii – mecz półfinałowy: Sporting CP – FC Porto 22.00 Sportowy wieczór 0.50 Boks: Gala w Leeds – waga średnia: Sam Hickey – Aljaz Venko 1.35 Boks: Gala w Leeds – podsumowanie	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – 3. dzień 8.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 1. etap 10.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – 3. dzień 11.00 Snooker: MS w Sheffield – 4. dzień (live) 14.00 Tenis: Turniej Australian Open w Melbourne: A. Sabalenka – J. Rybakina 15.15 Snooker: MS w Sheffield – 4. dzień (live) 18.30 Snooker: MS w Sheffield – 4. dzień  19.30 Snooker: MS w Sheffield – 4. dzień (live) 23.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli 0.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 2. etap 1.30 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 3.00 Snooker: MS w Sheffield – 4. dzień	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 8.00 Formula 1 9.00 Polsat SiatCast – magazyn siatkarski Prowadzący Marek Magiera i Jakub Bednaruk poruszają tematy związane z klubową i reprezentacyjną siatkówką 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 12.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz fazy play-off 15.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off  17.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – 3. mecz o 3. miejsce fazy play-off (live) 20.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. półfinał fazy play-off (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Figa Migu na planecie Czochar 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzęgo-madki 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Księga Ksiąg 4 16.05 Oli i Luna  16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.30 Leo da Vinci 2 19.00 Przygody Misia Paddingtona 2 19.20 Ropuch i przyjaciele 19.35 Jak borsuk z lisem 2	MINIMINI+ 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Kodus 16.05 Mega Ekspres 16.30 Marta mówi 17.00 Strażak Sam 16  17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.35 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach  20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne 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. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 8.00 Turbokozak 9.00 Indywidualne Mistrzostwa Świata Stihl Timbersports 2025 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin 13.30 Ekstrapaka 14.40 Sport+ 15.30 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody drużynowe 17.50 Ekstraklasa po godzinach 18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.35 Premier League Netbusters 0.10 Premier League Review	EUROSPORT 2 12.30 Kolarstwo: Tour of the Alps 15.30 Kolarstwo: Wyścig Amstel Gold Race 16.30 Kolarstwo kobiet: Wyścig Amstel Gold Race 17.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 2. etap 18.00 Race bikes 18.30 Cycling Show 19.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie 20.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 2. etap 21.00 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 22.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 2. etap 23.30 Cycling Show	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 8.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski 13.00 Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski 15.00 Magazyn sportowy 16.00 Piłka nożna z archiwum – magazyn piłkarski 18.00 Piłka ręczna mężczyzn: Puchar Polski 20.55 Piłka nożna: Puchar Włoch – rewanżowy mecz półfinałowy: Inter Mediolan – Como 1907 (live) 23.00 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 2 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 2 13.05 SpongeBob 14.30 Harmidom 6 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob 16.25 SpongeBob 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 17.00 Marsupilamki 17.30 Harmidom	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 8.45 Talking Tom and Friends 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.25 Angelo rządzi 10.50 Siostry 2 11.20 Polly Pocket 6 12.15 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.20 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz półfinałowy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live) 21.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – finał gry pojedynczej 0.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – półfinał gry pojedynczej	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Roma – Atalanta 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Hoffenheim – BVB 16.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Tondela 18.00 Dani Carvajal – serce wojownika – film dokum. 18.20 Ligue 1 Show (30) 18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Mallorca – Valencia CF (live) 21.05 Mityczne stadiony LaLiga 21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Girona – Betis (live) 23.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Puchar Polski 15.00 Cafe Futbol 17.00 Piłka nożna z archiwum Najciekawsze fragmenty meczów piłkarskich, które zapadły w pamięć kibicom. 19.00 Magazyn sportowy 20.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 23.00 Magazyn koszykarski 0.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapaka i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex in Space 10.10 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 2 11.45 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barabapaka i jego rodzinka 2 14.30 Barabapaka i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapaka i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 10.30 Blue 2 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.00 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – INPRO ROW Rybnik 14.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSZ Poznań 17.15 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – FOGO Unia Leszno 20.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – GKM Grudziądz 23.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin 2.00 8 wspaniałych (4)	ELEVEN SPORTS 2 10.40 Formula 1: GP Chin 11.20 Formula 1: GP Japonii 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Stuttgart 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas – Milan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Eintracht – Lipsk 18.00 Ligue 1 (30) 18.30 Serie A (30) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Roma – Atalanta 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Athletic – Villarreal 23.00 Ligue 1 Show (30) 23.35 Podróż do świata Calcio	POLSAT PLAY 6.00 Mighty Trains 3 8.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Kolowrotek 11.05 Budowlancy 12.35 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 II wojna światowa – jednostki specjalne – serial dokumentalny 21.10 Tajna historia XX wieku 22.10 Poszukiwacze historii 22.30 Kolowrotek 23.10 Wakacje z Bałtykiem	TVN TURBO 12.15 Naprawmy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Report Turbo 18.15 Z drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Moto Fachury 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Jeździć, obserwować 22.00 Report Turbo 22.20 Z drugiej ręki 23.05 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 23.35 Zawodowi handlarze	TVS 10.15 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.40 Emerycl na tropie 14.00 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film fabularny	TRWAM 17.00 Wierze w Boga 17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katyński 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Stella – film dok., Pol. 2015 23.00 Listy nadziei – film dokum.



Gościem Anny Strzyńskiej
był m.in. Rafał Zawierucha.



W najbliższym odcinku
nasza rozmówczyni
będzie gotować z Pawłem
Delągiem.

GWIAZDORSKA KUCHNIA ANI 4 • ANNA STRZYŃSKA

Jak smakuje aligator?

Ceni kuchnię prostą, szybką i... pyszną. Do swojego programu zaprasza znane osoby, które mierzą się z kulinarnym wyzwaniem. Nam opowiada o ciekawostkach z najnowszej sezonu.

➔ **GWIAZDORSKA KUCHNIA ANI 4 ŚR 22.04 godz. 11.40 TVP 2**

Wczwartym sezonie „Gwiazdorskiej kuchni Ani” odcinki nagrywane są na Florydzie i we Włoszech. Czy kuchnie świata najlepiej smakować w miejscu, skąd pochodzi dany przepis?

Jak najbardziej – ze względu na dostępność regionalnych produktów. Z drugiej strony w obecnych czasach większość tych składników możemy kupić bez problemu także w Polsce. Jeśli jednak mam okazję gotować w regionie, skąd pochodzi jakieś danie, chętnie z tego korzystam. **Kuchnia włoska jest znana na całym świecie, ale dlaczego wybrała Pani jako kierunek kulinarnych podróży także Miami?**

Zakochałam się w tym mieście pięć lat temu, kiedy przyleciałam na zaproszenie kolegi, któremu zorganizowałam 50. urodziny. Od razu mi się tu spodobało. Natychmiast zeszły ze mnie wszystkie smutki.

Tutaj ludzie są uśmiechnięci, z życzliwością odnoszą się do siebie wzajemnie. Ponieważ mieszka tu wiele nacji z różnych krajów i kultur jest to doskonała okazja, żeby poznawać też różnorodne kuchnie z całego świata. Co więcej, nie muszę nigdzie jeździć w poszukiwaniu produktów do danej kuchni, bo w Miami mogę zaopatrzyć się we wszystkie. To jest dodatkowy plus tego miasta. **Czy propozycje dań przygotowywanych w programie dostosowuje Pani do gwiazd, czy raczej do miejsca, gdzie jest nagrywany dany odcinek?**

Staram się zadbać o preferencje gościa, ale oczywiście biorę też pod uwagę, gdzie akurat jesteśmy z ekipą. Na Florydzie rządzą steki i owoce morza. W odcinku z Michałem Miłowiczem, który kręciliśmy na cudownej wyspie Key West, zrobiliśmy kraby. Z kolei z Pawłem Delągiem przygotowaliśmy typowo amerykańskie danie, a więc burgera, tyle że

z krewetkami z guacamole, czyli salsą na bazie awokado. Ten odcinek powstał w rezydencji należącej do mojej koleżanki, Polki, w malowniczej miejscowości Boca Raton niedaleko Miami. Jej sąsiadem jest Mike Tyson. To taki ciekawy bonus dla widzów.

W tym sezonie odwiedziła Pani też rezerwat Indian z plemienia Miccosukee. Zgadza się – zostałam zaproszona przez Polaka, który ożenił się z córką wodza. Gotowałam z kobietą, która jest tam szefową kuchni. Powiedziała, że jestem jedyną szefową kuchni, którą zaprosiła do swojego królestwa, i to na dodatek z kamerą. Razem przyrządziliśmy chlebek, który był nadziewany mięsem aligatora.

Jak smakuje aligator? Przypomina kurczaka. Dowiedziałam się, że mięso z dzikiego aligatora zawiera mnóstwo bakterii i jest trujące. Można jeść tylko mięso, które pochodzi ze specjalnej hodowli, gdzie aligatory są karmione kurczakami.

Czy gwiazdy dobrze radzą sobie w kuchni?

Całkiem nieźle, zwłaszcza że proponuję dania, które są łatwe i szybkie do przygotowania. Kilka świeżych produktów, do tego uśmiech, muzyka i taniec – to najlepszy przepis! Wszyscy powtarzają, że jestem bardzo dobrym nauczycielem (śmiech). Widzowie tego nie wiedzą, ale nie mamy przygotowanego wcześniej scenariusza, wszystko nagrywane jest spontanicznie. Przed zdjęciami zawsze pijemy kawę i rozmawiamy o życiu: co jest dla moich gości ważne, czy są szczęśliwi. Bardzo cenię te rozmowy.

A co dla Pani jest najważniejsze w życiu?

Na pierwszym miejscu zdecydowanie szczęście. Jeśli czuję się szczęśliwa, to później mogę walczyć ze wszystkimi trudnościami, jakie mnie spotykają, i dam sobie z tym radę. Moim podejściem do życia staram się dzielić z gośćmi i widzami programu.

ROZM. MARZENA JURACZKO

Gdzie jest Anka?

➔ DETEKTYWI ŚR 22.04
godz. 17.55 TVN

Na ulicy, tuż przed biurem detektywistycznym dojdzie do porwania. Co gorsza, jego ofiarą padnie sama Anna Potaczek! Maciej Dębosz szybko ustali, że jej uprowadzenie stanowi załedwie element większego planu byłego przestępcy, którego śledczy poznali jeszcze w czasach swojej

pracy w policyjnym Wydziale Jedenastym. Dziś mężczyzna prowadzi firmę ochroniarską. Po pracy zaś zajmuje się poszukiwaniem swojej 15-letniej córki – dziewczyna przyszła na świat, gdy jej matka przebywała w więzieniu, i zaraz po narodzinach została oddana do adopcji. Biologiczny ojciec jest gotów na wszystko, by ją odnaleźć...

JK

Maria spróbuje ukryć przed Michałem, że padła ofiarą gwałtu!

Czy Dominika zdecyduje się pomóc Begerowi?

NA DOBRE I NA ZŁE

Za zamkniętymi drzwiami

➔ NA DOBRE I NA ZŁE
ŚR 22.04 godz. 20.55 TVP 2

Maria (Sylvia Achu) – po tym, jak Dobry (Mateusz Kmieć) zmusił ją do seksu – nie będzie potrafiła się pozbyć. By zapomnieć choć na chwilę o dramatycznych przeżyciach, skupi się na pracy. Michał (Mateusz Janicki) jednak bardzo szybko zorientuje się, że coś jest nie tak. Niestety, mimo jego

starań ukochana nie będzie chciała z nim rozmawiać... Tymczasem Gloria (Aleksandra Grabowska) postanowi zerwać z Maksem (Tomasz Ciachorowski). Żałamy lekarz nie będzie mógł uwierzyć, że po raz kolejny ktoś łamie mu serce. Szukając wyjaśnienia, dlaczego tak się dzieje, niespodziewanie odwiedzi... Dominikę (Paulina Gałązka)! PM



Przed Maciejem Dęboszem kolejne trudne śledztwo.

z "ferajny"	▼	bawół indyjski	▼	John ..., „Rybka zwana Wandą"	▼	odłamki rozkruszonych cegieł	▼	bułka z maki razowej	i wilk syty, i ona cała	kosmetyk do rzęs	▼	góry w Austrii	▼	spiekota	▼
▶				bardzo wolne tempo utworu	▶		4			wakacje w pracy	▶				
zespół śpiewaków		zbudował arkę	▶			łobuz	▶				7	wielkość pokoju		zmowa	
▶			2	gorszy zamiennik	▶					„Szósty ...", film	▶				
Collette, aktorka		wojsko chana	ma pestkę	deseczka tynkarza		wymaga opatrunku	pręt zgięty na końcu				matka żrebaka		„Wielka ...", serial		skóra na cholewki
Bradley ..., „Narodziny gwiazdy"	▶				3		rutyniarz		sąsiad Łotysza	▶					
▶				wciela poborowych	▶			5			krople na trawie	▶			
wyłom w murze	przytyk	▶							był nim Korfanty	▶					
praśny chleb	▶	6			Indianin z Arizony	▶				8	skrzydlata gaduła	▶		1	

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38 (841)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2 (114)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.55 Ranczo (10): Porwanie** – serial komediowy, Polska 2006 (patrz obok)
- 10.00 Komisarz Alex 2 (19)** – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 10 (123)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.50 Natura w Jedynce: Dzika Szkocja (2/3)** – film dokum., Wielka Brytania 2023
- 14.00 Złoty chłopak (274)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (897)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4700)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (115)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (852)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Nieobliczalny** – thriller, USA/Wielka Brytania 2020, reż. Derrick Borte, wyk. Russell Crowe, Caren Pistorius, Gabriel Bateman, Jimmi Simpson (patrz obok)
- 23.05 Wesele** – dramat obyczajowy, Polska 1972, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Ewa Ziętek, Andrzej Łapicki (patrz obok)
- 1.00 Przysięga Ireny** – dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023, reż. Louise Archambault
- 3.10 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 4.15 Kokainowy raj** – film dok.



8.55 OBYCZAJOWY

Ranczo (10)
Hadziuk (Bogdan Kalu, zdj.) i Solejuk (Sylwester Maciejewski, zdj.) użalają się nad swoim losem. Dostawia im zwiastując brak pieniędzy. Wpadają na pomysł porwania Amerykanki, za którą zamierzają uzyskać okup. Nikt, poza Kusym, nie uważa zniknięcia Lucy.



21.20 THRILLER

Nieobliczalny
Rachel (Caren Pistorius, zdj.) jedzie samochodem z synem Kyle'em (Gabriel Bateman, zdj.). Jest spóźniona i zestresowana. Wyładowuje frustrację, trąbiąc na stojące przed nią auto. Kierujący pojazdem Tom (Russell Crowe) daje szansę na przeprosiny. Kiedy zostaje zignorowany, zmienia jej życie w piekło.



23.05 DRAM. OBYCZ.

Wesele
Początek XX w. W kościele Mariackim w Krakowie poeta (Daniel Olbrychski, zdj.) żeni się z gospodarską córką (Ewa Ziętek, zdj.). Na wesele do Bronowic przybywa elita artystyczna.

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość (1740)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Pozytywni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia (3363)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Gwiazdorska kuchnia**
- Ani 4 (41)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 Rzecznik Polska: System lamp** – cykl dokumentalny, Polska 2018
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda (76)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (885)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (375)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Maria otwarcie sprzeciwia się niesprawiedliwemu traktowaniu przez markizów. Simona z kolei obawia się, że po pojawieniu się synowej w La Promesie Virtudes przestanie ją odwiedzać.
- 50 min**
- 15.55 Domowe patenty 2 (1)** – mag. poradnikowy, Polska
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (77)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Mukadder powstrzymuje Nusretę, próbując nie dopuścić do eskalacji konfliktu. Cihan zabiera Hancer do firmy. Derya niepokoi się kłamstwami Cemila. Podejrzewa, że mężczyzna coś ukrywa.
- 55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3363)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia (3364)** – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.55 Na dobre i na złe (990):** Dobrze, dzięki, wyparłam – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Na sygnale (887, 888):** Porwanie rodzicielskie; Wszystko z miłości – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Lina (2)** – serial fantasy, Francja 2021
- 23.55 A psa biorę ja** – komedia, USA 2016, reż. Huck Botko, wyk. Alicia Silverstone, Ryan Kwanten, Randall Batinkoff, Rachel Cerdá (patrz obok)
- 1.40 Na przekór losowi (7)** – obycz., Wł./Fr./Niemcy 2024
- 2.40 O karwanie i psach** – film dokumentalny, Niemcy 2024



20.55 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (990)
Pogarsza się stan matki czworaków. Lekarze decydują o cesarskim cięciu. Gloria rozstaje się z Begerem (Tomasz Ciachowski, zdj.). Ukrywa, że spędziła noc u Zawady. Maria wraca do pracy po napadzie. Udaje, że wszystko jest w porządku.



21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (887, 888)
Ekipa dr Reiter pomaga nastolatki na wózku z poparzonymi nogami i jego matce zmagającej się z rwa kulszową i problemami kręgosłupa. Wiktor wyznaje Annie, że jeśli Czarnek jest ojcem dzieciaki Mileny, zostaną dziadkami. Martyna i Róża aranżują randkę Eli (Aleksandra Kądziołka, zdj.) i Romka (Izydor Łobacz, zdj.).



23.55 KOMEDIA

A psa biorę ja
Olive (Alicia Silverstone, zdj.) i Clay (Ryan Kwanten, zdj.) decydują się na rozwód. Mają kłopot z podjęciem decyzji, kto przejmie opiekę nad psem. Sędzia daje im 60 dni na rozwiązanie tej kwestii.

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** – Podejrzany Grzegorz K.; Trudna przeszłość – serial fab.-dok., Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy** (1042, 1043) – paradok., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze (730-732)** – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1552)** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Karol cierpi na depresję po śmierci żony. Pewnego dnia przedstawia córce narzeczoną, Martę. Niebawem dziewczyna staje się świadkiem bójki z jej udziałem.
- 70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1149)** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Tomasz i Daria od lat bezskutecznie starają się o dziecko. Po klótni mężczyzna spędza noc ze stażystką. Zarówno jego żona, jak i kochanka zachodzą w ciążę.
- 30 min**
- 17.00 Gliniarze (1189):** Iskra – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość (4201)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- Emilka razem z Martą jedzie skonfrontować się z żoną Fryderyka. Żadna z nich nie jest przygotowana na to, co usłyszą. Paweł rozpoczyna terapię u Ilony. Poznaje obecnego męża Marysi.
- 50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30 Farma (198)** – reality show, Polska 2025
- Uczestnikom daje się we znaki zmęczenie. W dodatku bez ognia mogą oni tylko pomarać o ciepłym posiłku. Nowe wieloetapowe wyzwanie wymaga współpracy. Pierwsza nominacja okazuje się prawdziwym wstrząsem.
- 60 min**
- 21.30 Bez pudru, czyli kabaret plus... (7)** – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Wakacyjne przyjaciele** – komedia, USA 2021, reż. Clay Tarver, wyk. John Cena, Meredith Hagner, Lil Rel Howery, Yvonne Orji (patrz obok)
- 1.00 Spadaj, tato** – komedia, USA 2012, reż. Sean Anders
- 3.30 Nasz nowy dom (343)** – reality show, Polska 2025



17.00 PARADOKUM.

Gliniarze (1189)
Adam Bogusz i Olga Lipska (Natalia Brudniak, zdj.) poszukują podpalacza, który obrał na cel bezdomnych. Aby odkryć prawdę, muszą przeniknąć do srodzawiska potencjalnych ofiar, w którym każdy dzień to walka o przetrwanie. Nowy trop w sprawie prowadzi do dewelopera.



21.30 ROZRYWKA

Bez pudru, czyli kabaret plus... (7)
Satyrycy przybliżyli niedawno perypetie widowiska, który pojawili się na Helu. Wzięli pod lupę decyzje Donalda Trumpa i pokazali relację ze szkolenia dla dziennikarzy. Ewa Blachnio (zdj.) oraz znani goście ponownie dowiodą, że zarówno codzienność, jak i historia to niekończący się kabaret.



22.50 KOMEDIA

Wakacyjne przyjaciele
Marcus (Lil Rel Howery, zdj.) zabiera ukochaną do Meksyku. Spędzają szalony urlop z nowo poznanymi Kyllą i Ronem (John Cena, zdj.). Imprezowicze nie zamierzają zniknąć z ich życia.

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1615) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (18) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (6, 12) – program rozrywkowy, Polska
- 13.40 Ukryta prawda** (1736, 1737) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.45 Młode gliny** (48) – serial kryminalny, Polska 2026 Stróż zajezdni kolejowej znajduje ciało 12-letniej Gabrysi. Policja szuka zaginionej Kornelii, która także uciekła z domu. Podejrzani padają na nieletnich przestępców oraz bezdomną Irenę. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (112) – serial obyczajowy, Polska 2026 Na SOR-ze Sabina wprowadza nowe wytyczne. Badania można wykonywać tylko w stacjach zagrożenia życia, reszta pacjentów ma trafiać na obserwację. Tymczasem Mirek pomaga 20-latkowi z niepełnosprawnością. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (306) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Anna Potaczek zostaje porwana spod siedziby biura. Uprawdzenie to element planu byłego przestępcy. Dziś mężczyzna prowadzi firmę ochroniarską i za wszelką cenę chce odnaleźć swoją 15-letnią córkę. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1736, 1737)

Aneta ukrywa przed narzeczonym uzależnienie matki. Podczas spotkania ich rodziców Kasia nie radzi sobie z pokusą wypicia wina, co kończy się kompromitacją. Bliscy Konrada nie akceptują sytuacji. Ojciec odradza synowi związek z córką alkoholizki. **125 min**



21.30 REALITY SHOW

Królowa przetrwania 3 (8)

To już nie zabawa, lecz bezwzględna walka o przetrwanie. Gdy emocje wymykają się spod kontroli, dochodzi do zdarzenia, które wstrząsa całym obozem. **85 min**

TV PULS

- 6.00 Nash Bridges** (119, 120): Zabić Joy; Zamiana – serial sensacyjny, USA 2001
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (4, 5): Rodzinnie Święto; Rysa na lakierze – serial sensacyjny, Niemcy 2014
- 10.00 Triumf miłości** (117, 118) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 (patrz obok)
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (59) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy nie wierzy w dobre intencje Amadora. Elsa przyznaje Beatrice, że popełniła poważny błąd, zostawiając Eduarda dla Nelsona. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie 2** (84) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
- 14.00 Przepis na zbrodnie** (22): Człowiek Roku – serial kryminalny, Polska 2026 Filantrop Jerzy Pajda w przeszłości prowadził nielegalne interesy. Dziennikarz śledczy wraca do zagadkowej sprawy zaginięcia jego kochanki, która jako jedyna mogła przeciw niemu zeznawać. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (697) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 16.00 Ranczo 10** (129, 130): Ochotnicza straż kobiet; Cuda, cuda ogłaszają – serial obyczajowy, Polska 2016 Do punktu konsultacyjnego w klubokawiarni zgłasza się coraz więcej ofiar przemocy. Klaudia postanawia wziąć sprawy w swoje ręce. **120 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (987, 988) – serial obyczajowy, Polska 2026 Cierpiący na raka Maciek i jego żona spodziewają się dziecka. Chory uważa, że onkolog zignorował jego dolegliwości. Pragnie wyrównać rachunki z lekarzem. **120 min**



10.00 OBYCZAJOWY

Triumf miłości (117, 118)

Bernarda (Daniela Romo, zdj.) przy pomocy Padilli i Alacrana porwuje małego Juana Pabla z mieszkania Milagros. Zamierza wychować dziecko na księdza. Maria i Max dowiadują się, że ich syn zniknął. Max jest przekonany, że stoi za tym Bernarda. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Mob Land

Shelby bierze udział w napadzie na zakład produkujący narkotyki. **135 min**



TVN 7

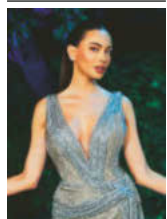
- 5.25 Ten moment** (58) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (593-595) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1280, 1186, 1187) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (930-932) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (65): Ratujcie Maciusia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Zrozpaczona kobieta zgłasza, że były mąż zabił jej obecnego partnera i porwał 6-letniego syna. Mężczyzna jest żołnierzem i właśnie wrócił z misji. Klientka ma pewność, że boryka się on z problemami psychicznymi i zamierza zrobić krzywdę chłopcu. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (103) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (601, 602) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 24-letniego narkomana, Juliusza, oskarżono o włamanie do apteki i kradzież leków. W napadzie poszkodowana została pracująca tam farmaceutka Anna Dybiec. W obronie oskarżonego staje jego dziewczyna – Tatiana. **120 min**
- 18.00 Opowieści małżeńskie 2** (12) – serial paradokumentalny, Polska 2022 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1474) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Arleta od roku jest kochanką Jurka, który wraz z żoną prowadzi sieć salonów SPA. Mężczyzna twierdzi, że nie może się rozwieść, ponieważ dorastające dzieci potrzebują ojca. Wkrótce na jaw wychodzą kolejne fakty. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

Opowieści małżeńskie 2 (12)

42-letni architekt Marek ożenił się z dużo młodszą Sabiną. Dziewczyna chciała pracować razem z nim, jednak mąż się na to nie zgodził. Tymczasem jego biuro projektowe ma kłopoty. Jeśli nie zdobędzie dużego klienta, straci płynność finansową. **60 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 12 (31)

Kolejne rajskie rozdania mają burzliwy przebieg i prowadzą do rozpadu par, które wydawały się obiecujące. Nad przebiegiem rywalizacji czuwa Edyta Zając (zdj.). **60 min**

REKLAMA

NAJLEPSZE FILMY ZAWSZE O 20:00

ŚRODA 22 KWIETNIA

PREMIERA W TV

PODOPITY (W NADZIELI)

- 20.15 Na Wspólnej** (4199) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Pol.
- 21.30 Królowa przetrwania 3** (8) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Dusza towarzystwa** – komedia, USA 2018, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Molly Gordon, Gillian Jacobs, Maya Rudolph (patrz obok)
- 1.00 Tata kontra tata** – komedia, USA 2015, reż. Sean Anders
- 2.55 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.10 Szpital św. Anny** (73) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 4.00 Książę Andrzej i seksafera Epsteina** – film dokum., Wielka Brytania 2020
- 4.50 Jak to jest zrobione?** – serial dokum., Kanada 2013
- 5.15 Kto was tak urządził?** – magazyn



22.55 KOMEDIA

Dusza towarzystwa

Deanna (Melissa McCarthy, zdj.) zostaje porzucona przez męża. Zamierza nadrobić stracony czas i rozpoczyna studia na tej samej uczelni co jej córka Maddie (Molly Gordon, zdj.). **125 min**

- 20.00 Mob Land** – film sensacyjny, Kanada/USA 2023, reż. Nicholas Maggio, wyk. Shiloh Fernandez, John Travolta, Kevin Dillon, Stephen Dorff (patrz obok) Debiut reżyserski Nicholasa Maggio. Film został nakręcony w zaledwie 11 dni. **135 min**
- 22.15 Płonąca pułapka** – dramat sensacyjny, USA 2004, reż. Jay Russell, wyk. Joaquin Phoenix, John Travolta, Jacinda Barrett, Morris Chestnut (patrz obok)
- 0.45 Intruz** – film sensacyjny, USA/Kanada 2010, reż. Robert Lieberman
- 2.25 Lombard. Życie pod zastaw 18** (983) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.25 Lombard. Życie pod zastaw 13** (691) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 4.20 Zobacz to!**



22.15 DRAM. SENS.

Płonąca pułapka

Strażak Morrison (Joaquin Phoenix) rozważa odejście z pracy. Gdy zostaje uwięziony w płonącym wieżowcu, koledzy pod wodzą Mike'a (John Travolta, zdj.) natychmiast wyruszają go na pomoc. **150 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (31) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.00 Kolor purpury** – dramat obyczajowy, USA 2023, reż. Blitz Bazawule, wyk. Fantasia Barrino, Halle Bailey, Colman Domingo, Taraji P. Henson (patrz obok)
- 23.55 Okup** – thriller, USA 1996, reż. Ron Howard
- 2.05 Hotel Paradise 12** (30) – reality show, Polska 2026
- 2.50 SOS Ekipy w akcji** (34) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 3.35 Fachowcy 2** (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.10 Usterka 11** (17) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.45 Dorota was urządził!** (7) – program rozrywkowy, Polska 2015



21.00 DRAM. OBYCZ.

Kolor purpury

Rok 1909. Celine (Phylicia Pearl Mpsai, zdj.) mieszka z młodszą siostrą (Halle Bailey, zdj.) i molestującym ją ojcem. Zostaje wydana za mąż za równie brutalnego mężczyznę. Podejmie walkę o odmienną losu. **175 min**

TVP3	TVP3	D5 12	TVP POLONIA	TV 4	D5 12	PULS 2	D5 12	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D5 12						
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (36) – talk-show	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Ciekawie historia	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Telekurier – mag., Polska	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów	22.30 Złoty chłopak (135)	23.30 Kryminalna siódemka
15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Zakochaj się w Polsce (287) – magazyn	15.35 Zaginionie? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn	16.00 Zaraz wracam 2 (74) – serial obycz., Pol. 2025	16.30 Barwy szczęścia (3295)	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Emigracja. Słowa nie znają granic – reportaż	18.45 Panorama	19.20 Polacy światu	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda			
6.00 Strażnik Teksasu (24, 25) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (96) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (400, 401) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1150, 449) – serial paradokmalny, Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1554) – serial paradokmalny	12.55 Trudne sprawy (1046-1048) – paradok.	15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (549, 550) – reality show, Pol. 2025	18.00 Policjanci i Policjanci (1407, 1408) – obycz., Pol.	20.00 Uroczysko (239) – serial kryminalny, Polska 2026								
11.25 Dinopociąg 2 – anim.	11.55 Śmiercy – Serial anim.	13.00 Gumisie 4 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	16.00 Superherosy: Kazoom Power – serial anim.	16.15 Fineasz i Ferb – anim.	16.50 Marta mówi 2 – anim.	17.10 Superkoty – serial anim.	17.45 Świnka Peppa 2 – anim.	17.55 Bing – serial animowany	18.10 Masza i Niedźwiedź 8	18.25 Myszkami: Frajdomek – serial anim.	18.55 Don Matteo: Boski detektyw 13 (12) – krym.	20.00 Przepis na zbrodnię (26) – serial krym., Polska		
6.10 Zakochaj się w Polsce (174) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026	7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Zmienił (10) – kom.	14.20 Rodzinka.pl (137) – kom.	14.55 Program rozrywkowy	15.15 The Voice Kids 9 (13) – widowisko, Polska 2026	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.		
6.20 DeFacto 13 (10)	6.50 Diablenie boskie (12)	7.20 Ukryta prawda (1166)	8.20 Kartoteka 8 (4)	10.30 Detektywi (213, 303)	12.30 Zakup w ciemno 2 (29)	13.30 Zakup w ciemno 7 (27)	14.30 Kartoteka 2 (12, 13)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość (15) – rozr.	18.05 Damy i wieśniaczki. PL 7 (6) – serial fab.-dok.	19.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (31)	21.05 Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń z całego świata. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne oraz analizy ekspertów. 30 min

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 0.45 Panorama dnia – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 2.30 Trójkąt Polityczny
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 Wiosna na ROD'os
- 4.25 Dziennik regionów
- 4.50 Gość Regionów – publ.

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

OBYCAJOWY



20.25 U Pana Boga w Królowym Moście (9, 10) – Polska 2025
W Sejmie trwa rozmowa o federalizacji Polski, co umożliwiłoby secesję Królowego Mościa. Tymczasem Józia, siostra Szymona, zamyka go z Martą, chcąc, by się sobie oświadczyli. 110 min

- 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.15 Panorama
- 23.45 Magazyn Ekspresu Reportersów
- 0.40 Zaraz wracam 2 (74)
- 1.10 Stacja innowacja (16)
- 1.30 Program informacyjny 19.30
- 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1018) – Polska 2026
Dagmara oraz Michał wpadają na trop sfałszowanych banknotów. Wszystko wskazuje na to, że to dzieło Antoniego Olecha, niedawno zwolnionego z więzienia anarchisty. 60 min

- 21.30 Sprawiedliwi. Trójkąt (135) – krym.
- 22.40 Nieśmiertelny
- FILM – film fantasy, USA/ Wielka Brytania 1986
- 1.00 Love Island. Wyspa miłości (27)
- 2.05 Hardkorowy lombard (141) – serial dokum., USA
- 2.35 Interwencja – mag.

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (462, 463) – Polska
Znika spadkobierczyni kamienicy, skonfliktowana z bliskimi. Jeden z jej braci dzwienie się zachowuje. Agata i Marcel sprawdzają, czy to oznaki jego choroby, czy może wyrzutów sumienia. 120 min

- 23.00 Jeszcze raz – komedia
- FILM – romantyczna, Polska 2008
- 1.00 Dzielnica strachu 10 (460) – serial krym., Polska
- 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (428) – obycz.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (101, 102) – serial obycz., Pol. 2018
- 4.59 Lombard. Życie pod zastaw 18 (979) – obycz.

KULINARNY



18.40 Okrasa łamie przepisy
Zulawy są kolejnym celem prowadzącego. Kucharz zgłębi tajemnice serów pochodzących z tego regionu. Były to jedne z pierwszych serów dojrzewających produkowanych w Polsce. 65 min

- 19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
- 20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
- 22.10 Rodzinka.pl (24) – kom.
- 22.50 Sanatorium miłości 8 (5) – reality show, Polska
- 23.50 Kabaretomania (17)
- 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 2.20 Do śmiechu! (54, 55)
- 4.15 Hity wszech czasów (24) – magazyn muzyczny

ROZRYWKI



22.00 Idź na całość 2 (20)
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują ukończyć konkursa. Prowadzą Zygmunta Chajzera oraz Roberta Motyka (oba na zdj.). 60 min

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (9)
- 0.00 Nic do zgłoszenia 3 (3) – serial dokum., Pol. 2020
- 1.00 Życie na kredyt 8 (13, 14) – reality show, Pol.
- 2.10 Dobra robota 2 (11) – serial dokum., Pol. 2022
- 2.55 Detektywi. Na zlecenie 2 (4, 5) – serial fab.-dok., Polska 2017
- 4.05 Szkoła (785) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Znaki zapamiętaj 18.00 Białostocki Teatr Lalek 18.15 Panorama formyżna 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczości świata 21.00 Przegląd suwalcki 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKOW 17.38 Byłem dublerem – Leszek Mazan 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.12 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Spichlerz smaków 21.03 Wykrzywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Reportaż w TVP Lublin 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Magazyn motoryzacyjny 21.02 Login: NAUKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Stręfa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Nawisłód od Łodzi 21.15 inwestymy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAN 16.59 Wspólne popołudnie 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbiednie 21.30 Teleskop
RZESZOW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Gość TVP Rzeszów 19.16 Dokument w TVP Rzeszów 21.00 Wykrzywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówią 18.00 Zagadki tamtych lat 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Głosy powstańca. Grzegorz Krynicki 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kulturalnie mówią 21.30 Kurier Warszawski 21.03 Wykrzywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
WROCLAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Stręfa otwarta 18.14 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Z Unia na Ty 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (67, 68)
8.55 Ojciec Mateusz 9 (110, 111) – krym., Pol. 2013
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (505, 506)
12.25 Ojciec Mateusz 30 (394)
13.20 Komisarz Alex 6 (74)
14.15 Ranczo 3 (33, 34) – obycz.
16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 19 (242)
19.20 Ranczo 6 (69) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (199, 200)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (418)
22.20 Ich własna liga – komediodramat, USA 1992
0.40 Twardziele – komedia
FILM kryminalna, USA 2012

BBC FIRST
9.35 Ojciec Brown 8 (8) – krym.
10.35 Śmierć pod palmami 6 (6) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
11.45 Zagadki doktora Blake'a (8) – serial krym., Australia
12.55 Detektyw z Chelsea 3 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./USA
15.00 Ojciec Brown 3 (2) – krym.
16.00 Lewis 6 (4) – serial krym.
16.55 My Life is Murder (4)
17.50 Morderstwa w Midsomer 9 (3, 4)
19.55 Śmierć pod palmami 6 (7) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 My Life is Murder 3 (4)
22.00 Milczący świadek 28 (3, 4) – serial kryminalny
0.05 Detektyw z Chelsea 3 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./USA

TVP KULTURA TVP KULTURA

12.55 Wszystko powiem Lilce! – film obyczajowy, Pol. 1984
14.15 Andrzej Seweryn. Aktor na drodze – film dok., Pol.
15.20 Cesarskie cięcie – komedia obycz., Pol. 1987
17.00 Na kłopoty... Bednarski (2) – serial kryminalny, Pol.
18.00 Dobre strony – cykl fel.
18.30 Informacje kulturalne
18.50 Reżyserzy 5 – serial dok.
19.35 WTEM – felieton, Pol. 2025
19.40 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży, Pol. 2026
20.00 Różyczka 2 – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
21.55 Przygody Sherlocka Holmesa (8) – serial krym.
23.00 Alła odłotów (57)
0.00 Koncert muzyki Krzysztofa Komedy – Pol.

ROMANCE TV
12.20 Pod jabłonią – Wszystko płynie
FILM – komedia, Niemcy 2022
14.15 Rosamunda Pilcher: Nagłówek „Miłość” – film obyczajowy, Niemcy 2023
16.05 Lato na Lanzarote – melodramat, Niemcy 2016
18.00 Siedziwo prowadzi Watzmann (30) – krym.
19.00 Górski lekarz (81) – obycz.
20.00 Piękna i miliarder – kom.
FILM romant., USA/Kanada 2022
21.55 Lato w Portugalii – melodramat, Niemcy/Portugalia 2013
23.50 Górski lekarz (81) – obycz.
0.45 Piękna i miliarder – kom.
FILM romant., USA/Kanada 2022

antena ANTENA HD

8.35 Megalotnisko w Dubaju (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
10.35 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol.
11.35 Kabaretowy szal (16)
12.35 Winnice miłości (36)
13.50 77 TV 2 (12) – pr. rozr., Pol.
14.50 Niezwykły dr Pol (16, 17)
16.50 77 TV 2 (10) – pr. rozr., Pol.
17.50 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (89, 90) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (9) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (10) – serial kryminalny, Fr.
21.20 Detektywi z Bordeaux 5 (7, 8) – serial krym., Fr./Bel.
23.55 Polska. Największe tajemnice (8, 1) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL
8.55 Przyjaciecie 3 (11-16)
11.55 Teoria wielkiego podrywku 4 (20-24) – kom.
14.05 Teoria wielkiego podrywku 5 (1) – serial komediowy, USA 2011-2012
14.30 Dwóch i pół 7 (10-13)
16.30 Przyjaciecie 3 (17-22)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 5 (2-7) – kom.
22.00 The Office PL (6, 7) – serial komediowy, Pol.
23.05 Comedy Club (9, 10) – rozr.
0.05 Miasteczko South Park 16 (8, 9)
1.00 Pracoholicy (7, 8) – kom.
2.00 Śmieśniej nie będzie 6 (15, 16) – program rozrywk.

TV 6 TV 6

6.00 Wieścienie (163, 164) – dok.
6.55 Policjanci i Policjanci (598, 599) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (141, 142)
11.00 48h. Zaginięci (183-185)
13.55 Policjanci i Policjanci (1143) – serial obycz., Polska
15.00 Kobra – oddział specjalny (143, 144)
17.05 Magnus: Detektyw z Hawajów 5 (89) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (1, 2)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 6 (21-23) – sens.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (643, 644)
1.00 Kości (41, 42) – serial krym.
3.00 Septagion (4, 5) – krym.
5.05 Nona i jej córki (5)
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (4)
6.50 Wielkie wyinalzki (27) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
9.00 Robert Makłowicz (120, 161) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (11, 12)
11.55 Wojny kontenerowe 3
13.00 Katastrofy w przestworzach (6, 7, 9) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver (18, 19) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (27, 28) – reality show, Kanada 2013
19.05 Wojny kontenerowe 3 (12) – serial dokum., USA

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Włżeń Brubaker **FILM** – USA 1980, reż. Stuart Rosenberg
Henry Brubaker (Robert Redford, zdj.), nowy dyrektor więzienia Wakefield, chcąc poznać swoje miejsce pracy, przybiera tam jako skazaniec. Obserwuje skorumpowanych strażników. **165 min**
22.45 Kamerdyner – dramat **FILM** historyczny, Polska 2018, wyk. Anna Radwan, Janusz Gajos
1.55 Kret – dramat obyczajowy, Pol./Francja 2010
4.30 Wagary – film krótkometraż., Pol. 2024
5.15 Lehen – film krótkometraż., Pol. 2023

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (234) – reality show, Polska 2021
7.30 Na ratunek 112 (815, 816) – serial parodokumentalny, Polska 2023
8.30 Sekrety rodziny (216-218) – serial parodokumentalny, Polska 2025
11.30 Przyjaciółki (296) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 Dlaczego ja? (1418, 1419) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (246-250) – serial komediowy, Polska 2007

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginięni (245, 246) Grzegorz Prosi policjantów o pomoc w związku ze zniknięciem 27-letniego brata. Spotyka się on ze sporą młodszą od siebie córką bogatego biznesmena. Milioner nie akceptuje tego związku. **120 min**
19.00 Gliniarze (1113) – serial parodokumentalny, Pol.
20.00 Ślad (16) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1045)
22.00 Ambulans (8) – dok., Pol.
23.00 Świat według Kiepskich (269, 270)
0.00 Ślad (101) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (29) – paradok.
2.55 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (455, 456)
4.00 Atleci – mag. sportowy

POLSAT FILM

7.30 Doktor Martin (61) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (217, 218)
10.25 Świat według Kiepskich (160, 161, 187, 188, 237)
13.35 Kochaj albo rzuć **FILM** – komedia, Polska 1977
16.00 Pięta fala – film **FILM** s.f., USA 2016
18.25 Spider-Man: Daleko od domu – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019
21.00 Punisher: Strefa wojny **FILM** – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008
23.15 Królowa wojownik **FILM** – dramat przygodowy, USA/RPA/Irlandia 2023
1.55 Fala zbrodni (33) – sens.
2.55 Ślad (100, 101) – krym., Pol.
4.55 Na ratunek 112 (786, 787)

PARAMOUNT NETWORK

10.25 Pingwiny z Madagaskaru 2 (30) – serial anim.
11.00 Smoking – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2002
13.00 Wredne dziewczyny **FILM** – komedia, USA/Kan. 2004
15.05 Snake Eyes: Geneza
FILM G.I. Joe – sens., USA 2021
17.50 XXX: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
20.00 Lara Croft Tomb Raider: Kolęba życia – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003, wyk. Angelina Jolie
22.30 Elita zabójców – film sensacyjna, USA/Australia/Wielka Brytania 2011
0.50 Pszczelarz – thriller, USA/Wielka Brytania 2024

TVP SERIALE

5.45 Rodzinka.pl (47) – kom.
6.20 Na sygnale (429, 430)
7.30 Ojciec Mateusz 33 (425)
8.25 Komisarz Alex 22 (277)
9.20 Rodzinka.pl (48) – kom.
9.55 Klan (1398) – telen., Pol.
10.25 Ranczo 4 (47) – obycz.
11.20 Na dobre i na złe (989)
12.20 Pan Mama (30) – kom.
12.55 Zaraz wracam 2 (110)
13.30 Ojciec Mateusz 26 (330, 331) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 22 (278)
16.20 Na sygnale (431, 432)
17.30 Ranczo 4 (48, 49) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.30 Ojciec Mateusz 26 (332) – serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz 33 (426) – serial kryminalny, Polska

OBYDZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (50, 51) – Pol. Wszyscy przyzwyczajeni mieszkają Wilkowyj, oburzeni nieczystą grą Kozioła i Czerpachy, okazują poparcie Lucy. Babka, chcąc zaszkodzić wojtowi, sięga do ludowych zaklęć i uroków. **120 min**
23.30 Ojciec Mateusz 26 (333) – serial kryminalny, Polska
0.25 Pan Mama (50, 51) – serial kom., Polska 2026
1.35 Falszerze. Powrót sfory (9, 10) – sens., Pol.
3.35 Czarna śmierć (1) – serial obyczajowy, Polska 2025
4.25 Klan (1398) – telen., Pol.
5.00 Zaraz wracam 2 (110) – obycz., Polska 2025

HBO

11.40 Śmierć komedia **FILM** – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
13.30 Hobbit: Pustkowie **FILM** Smaug – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013
16.10 Na samą myśl o Tobie **FILM** – dramat obycz., USA 2024
18.05 W ogniu pasji – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2025
20.00 Blue Moon – dramat **FILM** biograf., USA/Irlandia 2025
21.45 Euforia 3 (2) – serial obycz.
22.45 Peacemaker 2 (4)
23.25 Człowiek w ogniu **FILM** – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
1.50 Raz, dwa, trzy...
FILM Wchodźcie do gry! – horror, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023

FX

11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (14) – krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)
13.45 Agenci NCIS 8 (4, 5)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15) – krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) – serial krym.
18.20 FBI 3 (8, 9) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
22.00 Matlock (3) – serial krym.
22.55 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę **FILM** – film sensacyjny, USA 2004
1.00 The Hunting Party (5)
1.55 FBI 3 (9) – serial kryminalny
2.50 Agenci NCIS 8 (4) – sens.

KINO POLSKA

7.15 Och! Kabaret (1) – rozr.
8.05 Zwierzęta Wajraka 3 (2)
8.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.50 Noce i dnie (1/2) **FILM** – film obyczajowy, 1975
10.50 Pan Kleks w kosmosie **FILM** (1/2) – film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
12.40 Szumi i fonia
12.55 Skradziona kolekcja **FILM** – komedia krym., 1979
14.55 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia krym., 1978
17.05 Pogranicze w ogniu (21, 22) – serial sensacyjny
20.00 Sztoś – kom. sens., **FILM** 1997, wyk. Jan Nowicki

KOMEDIA



21.50 Juliusz – 2018, reż. **FILM** Aleksander Pietrzak
Nauczyciel plastyki Juliusz (Wojciech Mecwaldowski, zdj.) walczy z codziennymi problemami i frustracjami. Jego życie zmienia się, gdy poznaje sympatyczną panią weterynar Dorotę. **115 min**
23.45 Ach śpij, kochanie **FILM** – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyry, Tomasz Schuchardt
1.50 Kroll – film sensacyjny, 1991, wyk. Olaf Lubaszenko, Bogusław Linda
4.20 Zegaj, Ameryko! **FILM** – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994

WARNER TV

8.25 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (15) – serial sens.
9.20 Bajer z Bel-Air 6 (23, 24)
10.20 Za głosem serca (66)
11.20 Pełna chata 4 (3, 4) – kom.
12.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (16, 17) – sens.
14.10 Bajer z Bel-Air 6 (23, 24)
15.20 Bajer z Bel-Air 6 (1, 2)
16.10 Pełna chata 4 (3-6) – kom.
18.15 Licencja na miłość **FILM** – kom. romant., USA 2007
19.55 Facet z ogłoszenia – kom. romant., USA 2005
22.00 Lśnienie – horror, Wielka Brytania/USA 1980
0.55 Ostatni lot Amelii Earhart – obycz., USA 1994
2.50 Krytyczna terapia **FILM** – thriller, USA 1996
5.10 Tropielece (10) – krym.

KINO TV

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4) – krym.
11.05 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (5, 6) – serial kryminalny, Australia 2012
17.55 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
20.00 Lektor – dramat obycz., **FILM** Niemcy/USA 2008
22.40 Liberator 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
0.40 Opór – dramat wojenny, **FILM** USA 2008, wyk. Daniel Craig
3.40 Przebudzenie – thriller, **FILM** USA 2007, wyk. Hayden Christensen, Jessica Alba

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (1, 2) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007
7.30 Dr House 2 (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2005
9.25 Castle 5 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2013
11.20 Detektyw Monk 2 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2003
13.20 Dr House 2 (5, 6) – serial obyczajowy, USA 2005
15.10 Agenci NCIS 13 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2015
17.10 Castle 5 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2013
19.05 FBI 4 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2021

SENSACYJNY



21.05 Zabójca brzo 2 (14, 15) – USA 2017
Jess popada w kłopoty z prawem. Bailey musi zastanowić się, jak daleko jest w stanie się posunąć, aby chronić swoją rodzinę. Murtaugh i Riggs szukają sprawcy napadu na lokalnego jubilera. **115 min**
23.00 Castle 5 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2013
0.45 FBI 4 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2021
2.40 Zabójca brzo 2 (14, 15) – serial sensacyjny, USA 2017
4.35 Zaginiony symbol (7) – serial sensacyjny, USA 2021
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

7.25 Robin i obrońcy królestwa – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
9.05 O psie, który jeździł koleją 2 – film familijny, Polska 2025
10.35 Copa 71 – dok., Wlk. Bryt.
12.05 Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
14.00 The Office PL 3 (3, 4)
15.00 Hollywoodgate – dok.
16.35 Miasto w blasku światła **FILM** – komedia, Wlk. Bryt. 2025
18.05 Lapu-capu
18.10 Mama Mia! – komedia **FILM** muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
20.00 Kłangor 2 (8-ost.) – krym.
20.50 Making of – mag. film.
21.00 Projekt Fighter (1)

THRILLER



21.50 Wola przetrwania **FILM** – USA 2025
Czterej przyjaciele ruszają w rejs z Clearwater do Zatoki Meksykańskiej. Gdy rozpętuje się burza, ich łódź się wywraca. Rozpoczyna się walka o przetrwanie. **120 min**
23.50 Stara wariatka – horror, Argentyna/Hiszpania/USA 2025, wyk. Carmen Maura
1.25 Druhny na medal **FILM** – komedia, USA 2024
3.00 Utrata równowagi **FILM** – dramat psychologiczny, Polska 2024
4.35 Wiraż – film dokum., Pol.

CANAL+ FILM

12.00 Warcraft: Początek **FILM** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
14.00 Morderstwo w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
15.25 Azyl – dramat biograf., **FILM** Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
17.30 Hollywood Buzz – mag.
17.55 Saga „Zmierzchni” **FILM** **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
19.55 Lapu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Najpięknij strzelaj **FILM** **potem zwiędzaj** – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
21.45 Heretyk – horror, USA 2024, wyk. Hugh Grant
23.35 Szaleńcza miłość – dram. **FILM** obycz., Fr./Bel. 2024

CANAL+ 360

13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (5) – serial dokum.
14.00 Złomobol (5) – serial dok.
15.00 Wykrywać historii 3 (2)
16.00 Z archiwów historii (6)
17.00 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny
18.00 Champions Club – mag.
19.50 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny
20.50 Złomobol (2) – serial dok.
21.50 Kruk. Szepoty słyhać po zmroku (2) – serial krym.
22.55 Na pierwszym planie (4)
23.30 Polska z góry: Stadiony 2 (3) – dok., Pol.
0.00 Widzów. Razem tworzymy siłę (4) – dok.

TLC

11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – pr. rozr. USA 2025

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (5)

13.00 Dr Przyszczyła 3

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 6

16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (6): Cillas i Tiffany – serial dokum.

18.00 Pokonać otłość (8) – serial dokumentalny

19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4

20.00 Premiera: Skórze na ratunek 8



21.00 Premiera: Twarz od nowa: Tajemnica powieki

22.00 Kilogramy zbędne skórkę 3: Marranda i Janet – serial dokum.

23.00 Klinika koszarnej stopy: Krok po kroku

0.00 Dr Przyszczyła 3

1.00 Skórze na ratunek 8

2.00 Twarz od nowa

METRO

8.40 Szpital (674, 675) – paradok.

10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (614, 615)

12.40 Szkoła (672) – paradok., Pol.

13.40 Przepis na życie 3 (9)

14.40 Zapakuj do moich drzwi (122) – telen., Turcja 2020

15.40 The Floor – teleturniej, Pol.

16.00 Ciężarówka przez Indonezję – serial dokumentalny

18.00 Prawo Agaty 3 (1) – obycz.

19.00 Kartoteka 8 (26, 27)

21.05 Kryminalni 4 (5, 6) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (20) – krym.

0.10 The Traitors. UK

1.30 Szpital (672) – paradok., Pol.

2.25 Pani gadziet – mag.

3.15 Szkoła (783, 777) – paradok.

WP

9.20 Tłit – program publicystyczny

10.00 Wariaci za kierownicą 3

10.10 Zakazana historia – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5: Becca & Cory

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2

16.00 Makłowicz w podróży

17.00 Morderstwa w Midsummer 17 (2) – krym.

19.00 Strażacy z sąsiedztwa

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.00 Policjanci w akcji (6)

22.00 Mistrzowie Kabaretu 16

23.00 Mistrzowie Kabaretu 13

0.00 Mistrzowie Kabaretu 10

1.00 Mistrzowie Kabaretu 11

2.00 Mistrzowie Kabaretu 15

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.

15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.

16.15 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.

16.40 Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia

17.35 Jamie Oliver: 5 składników... – mag.

18.30 Jakubak rozgryza Polskę

19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.

20.15 Dzień dobry, obiad 2

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 7 – dok.

0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (45, 46) – serial paradokumentalny

8.00 Komisarz Mama (38) – serial kryminalny, Polska

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (3) – pr. rozr., Pol.

9.30 Top Chef (73, 74) – reality show, Polska 2018

12.30 Bogaty dom – biedny dom (100, 101) – reality show, Polska 2023

14.30 Kolacja w ciemno (2, 3) – pr. rozrywk., Pol. 2021

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (63) – reality show, Polska 2022



18.00 Nasz nowy dom (254, 255) – reality show

20.00 Tajemnicze zaginięcia Ambulans (2, 3) – dok., Pol.

22.00 Komolubans (8) – dok., Pol.

23.00 Gry małżeńskie (86)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (294, 295)

2.00 Gry małżeńskie (87, 88)

4.00 Zdrady (2, 3) – paradok.

zoom TV

7.55 To leci w sieci

9.15 Bolek i Lolek (3-5) – anim.

9.55 Reksio (2, 5, 6) – anim., Pol.

10.40 To leci w sieci

11.40 Pułapki umysłu

12.30 Na lasce meteorów – dok.

13.30 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.

14.30 Sensacje XX wieku – hist.

16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

19.00 Strażnik Teksasu 6 (8, 9)

21.00 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia

0.05 Magia nagości. Polska 3

1.10 Magia nagości 2 – pr. rozr.

2.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.50 I love kabaret EXTRA

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (13) – kom.

12.00 Wzięcie – serial dokum.

13.00 Polrot (2, 3) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (548, 549) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy (208-213) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (99-101)

21.00 Zdrady (76) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (71, 72, 104) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

CANAL+ DOMO

14.05 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

16.00 Meblotwórcy 4 – mag.

17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia

18.00 Uczestka na wies 25 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 12 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

22.00 Tomasz Pogowski. Remont u Ciebie 9 – mag.

22.30 Przekopimy Ci ogród

22.55 Daleko od miasta 13 – dok.

23.20 Zbudujemy ten dom 3

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)

5.45 Damy i wiesniaczki. Litwa (3, 4) – pr. rozrywk.

7.45 Zgłoś remont 10 (9)

8.45 Gwiazdy lumpeksów (4) – magazyn

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1)

11.25 Ugotowani (3, 4)

13.30 Kuchenne rewolucje (12, 13) – pr. rozr., Polska

15.35 Jestem z Polski (7, 8)

17.45 Kuchenne rewolucje (6, 4, 5) – pr. rozrywk., Pol.

20.50 Do zobaczenia 2 (3, 7) – magazyn poradnikowy



21.50 Jestem z Polski (3, 4) – serial dokum., Pol. 2023

23.45 Hotel Paradise 12 (31)

0.45 40 kontra 20 (37, 38)

2.30 Anka testuje internety (9, 10) – pr. rozrywk., Pol.

3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5, 6) – mag.

4.15 Pojedynek na podróże (6) – pr. rozr., Polska 2024

FOOD NETWORK

6.00 Kuchnia jak u mamy – mag.

7.45 Górskie smaki Montany

8.20 Dziwaczne potrawy – dok.

9.20 Symon gotuje w ogrodzie

11.30 Sztuka mięsa – mag. kulin.

13.15 Posiekani – teleturniej, Pol.

14.15 Turniej mistrzów kuchni

16.15 Makłowicz w drodze

16.50 Makłowicz w Polsce

18.00 Kuchenne rewolucje – rozr.

19.00 Najlepszy kucharz Ameryki – reality show

20.00 Pojedynek na grille

21.00 Ogniem i patelnią

22.05 Dziwaczne potrawy – dok.

23.05 Akcja: Restauracja!

0.05 Człowiek kontra jedzenie

1.35 Pyszne miejscówki – mag.

3.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Zarobić na remoncie 8

12.00 Zarobić na remoncie 9

13.00 Zbudujemy fajny dom 2

13.55 House Hunters – Poszukiwawcy domów 3

15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.

16.00 Mieszkanie na miarę 4

17.00 Polowanie na ogród 9 – program rozrywkowy

18.10 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.

19.05 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.

20.05 Dorota inspiruje

21.00 Dorota was urządzi! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwawcy domów 5

0.45 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

11.30 Świat według Kiepskich (353-356) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.

16.00 Top Chef – reality show, Pol.

17.30 Świat według Kiepskich (446-448, 536, 537) – kom.

20.00 Ziemiarze – serial dokum.

21.05 Siedmiu wspaniałych – western, USA/Australia 2016

23.30 Dracula: Historia nieznaną – horror, USA/Japonia 2014

1.45 Świat według Kiepskich (98, 136, 484, 485) – kom., Pol.

Discovery CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Królewska zdobycz

10.00 Klan z Alaski: Nowy szlak – część 2

11.00 Ed Stafford: inicjacja

12.00 Fani czterech kółek

13.00 Nagi instynkt: przetrwania

15.00 Złomowisko PL 8 (12)

16.00 Rafa Karolawa – skarb naszej planety

17.00 Porty: Hiszpania (3, 4)

18.00 Truckerki (1)

19.00 Złomowisko PL 11 (13, 14)

21.00 Złomowisko PL (1)



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania 12

0.00 W oku cyklonu

2.00 Militarista na warsztat (14) – serial dok.

3.00 Królowie asfaltu 7 (3)

4.00 A2 – autostrada na Zachód (10)

5.00 Gorączka złota: Australia 4 (1)

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Niemiecka budowlanka

13.00 Poszukiwawcy dinozaurów

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Na tropie legendarnych potworów: Bestia z Bray Road: Chupacabra – dok.

23.00 Przypadki z archiwum 10: Tajemnica Jaskini Mamuciej: UFO na Mount Adams – dok.

1.00 Jak działa wszechświat? Podróż do czarnej dziury; Tajemnice kosmicznej sieci

4.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mieliznie; Skarb i tragedia – serial dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach

8.05 Niezwykłe Stany Prokopa

10.10 Kobieta na krańcu świata

12.30 Ciężarówka przez Stany

14.55 Smakuj świat z Pascalem

17.00 Zoltan – król wilków

18.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.

19.00 Złotka z Alaski – serial dok.

20.00 Ty, ja, Malezja (1/3) – dok.

21.05 Bimbrownicy – serial dok.

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

0.55 Zoltan – król wilków

1.55 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.

3.00 Bimbrownicy – serial dok.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

TVP KOBIE TA

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.

13.00 Na dobre i na złe (545)

13.55 Szmaragdowe wyspy (3)

15.00 Super Gaty. Góty z Bosacką! – magazyn kulin.

15.30 Ojciec Mateusz 23 (298, 299) – serial kryminalny

17.30 Niebezpieczne drogi

18.30 Gabi Drzewiecka – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (224)

20.30 Wichrowe wzgórza (205)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (214) – serial obycz.

22.30 Chce się żyć – dramat obyczajowy, Polska 2013

DISCOVERY CHANNEL

6.35 Był taki dzień – fel., Pol.

6.45 W kotle historii – mag.

8.30 Cztery pancerni i pies (18) – wojenny, Pol. 1970

9.35 W imię prawdy – dok.

10.35 Było, nie minęło...

11.15 Towarzysze sekretarzy oraz inni dygnitarze (8)

11.45 Wszystkie kolory świata (10)

12.55 Nieznana wojna na Północy (5) – dok.

14.00 Królowie (79) – hist., Pol.

14.35 Cztery pancerni i pies (19) – wojenny, Pol. 1970

15.40 Sensacje XX wieku



17.30 Czas honoru 3 (38)

18.25 Encyklopedia II wojny światowej: Rommel

19.00 Fake czy historia?

19.40 Królowie (38) – hist., Pol.

20.15 Zatoka szpiegów (9)

21.10 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (3)

22.20 Pakistan, nasz najlepszy wróg (1)

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Islandia: Granica zimnej wojny (2) – dok., Islandia

14.00 Złapać przemytnika

15.00 Morski patrol: Hiszpania

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

17.00 Imperium Mongołów: Historia Czynigis-chana

18.00 Czarnobyl: Świadek tragedii: Próba tuszowania

19.00 Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3) – film dokum., Kan.

20.00 Katastrofa w przestworzach

21.00 Uwaga, katastrofa!

22.00 Porzucone konstrukcje

23.00 Czarnobyl: Świadek tragedii: Poświęcenie – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych

11.00 Przedziwna planeta Ziemia: Tarcza – serial dok.

12.00 Drapieżnik w raju

13.00 Węże w mieście

14.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Północny klan

15.00 Zwierzęta zombie

16.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 Kalahari: podziemne życie pustyni – dok. natural history

18.00 Nilgiri: błękitne góry Indii

19.00 Walki zwierząt: Rywalizacja

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

1.00 Rodzinny biznes doktora Pola

PLANETE+

14.50 Aborygeni – pierwsi wynalazcy – serial dokum.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum.

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Świat z góry 9

18.45 Eksplozja w Lac Mégantici. To nie był wypadek – serial dokumentalny

19.45 Ernst Degner. Motocyklem po wolności (1) – film dokumentalny

20.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Kolumbia – dok.

22.00 TikTok. Chińska superbroń – film dokum.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięci (7)

7.10 Była sobie Ziemia (22, 24-26) – anim., Francja

8.50 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (3)

10.00 Gwiazdy lombardu (8-11) – reality show, USA

12.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (2) – dok.

13.00 Poszukiwawcy historii (7, 8)

14.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (5, 6) – dok.

16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 3 (4, 5) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (51, 52) – serial dokum.



20.00 Galileo 26 (13)

21.00 Premiera: Nowoczesne maszyny wojenne (5)

22.00 Polowanie na Hitlera (3, 4) – serial dokum., USA

0.00 Starożytni kosmici 16 (5) – serial dokumentalny

1.00 Rolnicy. Podlasie (24-27) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (12, 1)

BBC EARTH

8.20 Planeta Ziemia – serial dok.

9.20 W okowach mrozu 8 – dok.

11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

12.20 Planeta Ziemia – serial dok.

13.25 Tajemnice Słońca (1) – dok.

14.30 W okowach mrozu 12

15.30 Życie na pustkowiu 10

16.30 Brytyjskie fabryki 9 – dok.

17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

18.40 Planeta Ziemia 2 – dok.

19.45 Imperium brytyjskie – dok.

20.55 Życie na pustkowiu 10

21.55 W okowach mrozu 12

22.55 Brytyjskie fabryki 9 – dok.

0.00 Jak budowano imperia 4

1.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY

13.10 II wojna światowa: cena imperium: Niesławna data

14.15 Człowiek: najważniejsza broń II wojny światowej

15.20 Linie frontu: Monte Cassino

16.30 Tajne bronie II wojny światowej: Bomby – dok.

17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Skaldę – serial dokum.

18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej: Przed burzą

19.50 II wojna światowa: cena imperium: Niesławna data

21.00 Ramzes: władca Egiptu

22.00 Aleksander Wielki: legendarny zdobywca

23.00 Wojny faraonów

TVP DOKUMENT

12.45 Rękopisy z Kumran – dok.

13.45 Królestwo mokradł

14.50 Król łak: Podróż – cykl dok.

15.40 Szczepionki i ludzie – dok.

16.40 Podróżnicy – odkrywcy

17.50 Kim Jo Dzong. Czerwona księżniczka – film dok., Fr.

18.55 Tajwan. Życie w cieniu Chin – film dokum., Pol. 2023

20.00 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.

21.05 Eko – zbrodnia

22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.15 Dzień, w którym Islandia stanęła w miejscu – dok.

TVP SPORT 9.15 Pływanie: MP – Olsztyn 2026 – 1. dzień 10.55 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 11.35 Piłka nożna: LM UEFA – skróty 13.00 Piłka nożna: LM UEFA – skróty 14.25 Sportowe historie 14.50 Pelnosprawni 15.20 Piłka nożna: Puchar Portugalii: Sporting – Porto 17.25 Pływanie: MP – Olsztyn 2026 – 2. dzień (live) 19.35 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa: Piast – Eurobus Przemysł (live)	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – 4. dzień 8.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 2. etap 9.30 Cycling Show – mag. 10.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – 4. dzień 11.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień (live) 14.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie 15.15 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień (live) 18.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 11.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)	TVP ABC 9.30 Domisie 10.20 Zagadki zwierzo-madki 10.20 Olimpiada 10.45 Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.05 Strażak Sam 7 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 10.00 Baby Born 10.25 Marta mówi 10.51 Basia 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.
21.30 Piłka nożna: Puchar Portugalii – rewanżowy mecz półfinałowy: FC Porto – Sporting CP (live) 0.40 Boks: Gala w Tokio – podsumowanie 3.05 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	19.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień (live) 23.00 Sześćmiarka: Grand Prix Budapesztu 0.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap 1.30 Kolarstwo: Wyścig Walońska Strzala 3.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień	17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. półfinał fazy play-off (live) 20.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – 3. finał fazy play-off (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 1.00 Boks	14.45 Topo Gigio 15.15 Al-chemik 15.35 Księż 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana	15.54 Mia i Kodus 16.05 Mega Ekspres 16.30 Marta mówi 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Stas i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Śmery 18.25 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia	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. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.02 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 7.30 Premier League Netbusters 8.00 Premier League Review 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań 13.30 Ekstraklasa po godzinach 14.40 Premier League Review 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Sport+ 18.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.35 Premier League Stories (37) 0.10 Timbersport: MŚ – Mediolan 2025 – zawody indywidualne	EUROSPORT 2 12.05 Cycling Show 12.35 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap (live) 14.30 Kolarstwo: Wyścig Walońska Strzala (live) 16.30 Cycling Show 16.45 Kolarstwo kobiet: Wyścig Walońska Strzala (live) 18.15 Race bikes 18.45 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap 20.00 Kolarstwo: Wyścig Walońska Strzala 21.00 Kolarstwo kobiet: Wyścig Walońska Strzala 22.00 Discovery golf 22.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap 23.30 Race bikes	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 8.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka nożna z archiwum 15.00 Magazyn sportowy 16.00 Piłka nożna z archiwum 18.00 Piłka nożna z archiwum 20.55 Piłka nożna: Puchar Włoch – mecz półfinałowy: Atalanta BC – SS Lazio (live) 21.00 Piłka nożna: Pierwszy mecz tych ekip zakończy się remisem 2:2. Zwycięzca tego starcia zagra w finale z lepszym w rywalizacji Interu Mediolan z Como. 23.00 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 2 9.30 Wyld Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 13 14.30 Harmidom 6 15.00 Harmidom 7 15.30 Śmery 4 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 15 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 17.00 Marsupilamki	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 8.45 Talking Tom and Friends 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.25 Angelo rządzi 10.50 Siostry 2 11.20 Polly Pocket 6 12.15 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.20 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ TVP INFO 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 10.20 8 wspaniałych (5) 11.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – 1. runda (live) 19.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. rundy 21.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. rundy 23.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. rundy 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Girona FC – Betis 12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas – Milan 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Eintracht – Lipsk 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AS Roma – Atalanta 18.00 Piłkarscy celebryci – dok. 18.20 Full Impact (33) 18.55 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Nantes (live) 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Celta Vigo (live) 0.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – półfinał: Bayer – Bayern	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna z archiwum 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Puchar Polski 13.30 Piłka nożna z archiwum 16.00 Piłka nożna z archiwum 18.00 Piłka nożna z archiwum 20.30 Piłka ręczna kobiet: ORLEN Superliga Kobieta – mecz: Enea MKS Gniezno – Piotrcovia (live) 22.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbarapka i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 2 11.45 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barbarapka i jego rodzinka 2 14.30 Barbarapka i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Rogata ekipa 2 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barbarapka i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex in Space	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 9.00 Klub Myski Miki Plus 9.30 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 2 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – PSŻ Poznań 14.20 Premier League: The Big Interview (36) 15.00 Ekstraklasa 16.15 Magazyn PGE Ekstraliga 18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Częstochowa – ORLEN OIL Motor Lublin 20.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezeł Stal Gorzów – Sparta 23.30 Boks: BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Hoffenheim – BVB 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus – Bologna 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Stuttgart 18.00 Wywiad z Kacprem Potulskim 19.00 Eleven Top Goals 20.00 Ligue 1 Show (30) 20.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayer – Bayern (live) 22.55 Full Impact (33) 23.30 Bundesliga Special (18) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Lens – Toulouse	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.05 Kolowrotek 11.05 Budowlancy 12.35 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Zawód glina – serial dokumentalny 21.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.05 Wieżenie 22.35 Łowca pedofilów 23.05 Wieżenie	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia 20.15 Jeździć, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.20 Z drugiej ręki 23.05 Duda kontra Szafrański 23.50 Z drugiej ręki 0.35 Moto kombat	TVS 10.15 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.30 Emeryci na tropie 14.00 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film fabularny	TRWAM TV TRWAM 16.10 Na zdrowie 16.30 Ojcowie niepodległości 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami – film anim. 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetralimyś 22.30 Czarny sufit – film obyczajowy, Polska 2022

LAS VEGAS

Witamy w Mieście Grzechu

Tutaj nikt nie marnuje czasu na sen, a legendy rodzą się w blasku neonów! Brzęk żetonów i szelest kart kuszą na co dzień tysiące turystów, obiecując im łatwą wygraną i odmianę całego życia.

ŹRÓDŁO FORTUNY

Jeszcze 100 lat temu w miejscu, gdzie dziś królują kasyna, była pustynia. W ciągu zaledwie jednego stulecia stacja kolejowa na odludziu zmieniła się w stolicę hazardu i rozrywki, którą odwiedza ok. 40 mln turystów rocznie. Jednak prawdziwym skarbem nie są pieniądze, które można tu wygrać, a... źródła wody. To oaza, znaleziona przez hiszpańskich kupców i odkrywców na początku XIX w., dała początek Las Vegas (z hiszp. „żyzne doliny”).



LAST VEGAS (2013) Kiedy Billy (Michael Douglas) oświadcza się swojej znacznie młodszej dziewczynie, kumple postanawiają zorganizować mu odjazdowy wieczór kawalerski w Vegas! Miasto Grzechu słynie z hazardu i całonocnych imprez. Koszt tej przygody to średnio 300-500 dol. na jedną noc dla jednej osoby – bez noclegu i wyżywienia!

➔ CZ 23.04 godz. 22.05 TV PULS



OCEAN'S ELEVEN (2001) Choć napady na kasyna wydają się historiami z filmów, śmiałków takich jak Danny Ocean (George Clooney) nie brakowało. W 1992 r. kasjer Bill Brennan okradł Stardust Casino na 500 tys. dolarów i nigdy nie został złapany. Wśród rekordzistów była para zakochanych: Heather Tallchief i Roberto Solis – w 1993 r. ukradli z kasyna Circus Circus 2,5 mln dolarów!

➔ PRIME VIDEO



CO SIĘ ZDARZYŁO W LAS VEGAS (2008) Szybkie śluby w Las Vegas mają swój początek w latach 30. XX w. Tylko kilka godzin oczekiwania na wolny termin, brak formalności, a nawet ślub prosto z auta, kuszą aż 70 tys. par rocznie! Cameron Diaz i Ashton Kutcher zaś przyznali, że do realistycznego odegrania sceny ślubu musieli porządnie się upić...

➔ CZ 23.04 godz. 12.00 CINEMAX2



FALLOUT (2024-2026) Ponoć to w Las Vegas rozstrzygają się losy całego świata! W serialu królem miasta jest biznesmen Robert House (Justin Theroux). To on pociąga za sznurki, a z Vegas uczynił swoje imperium. W rzeczywistości gośćmi luksusowych kasyn i hoteli bywają nie tylko gwiazdy, ale też wpływowi politycy, jak John F. Kennedy czy Donald Trump.

➔ PRIME VIDEO



CSI: KRYMINALNE ZAGADKI LAS VEGAS (2000-2015)

Prawdopodobieństwo, że ktoś padnie ofiarą rozboju z bronią w rękę, gwałtu czy morderstwa, jest w Las Vegas większe niż w innych miastach. Tutejsze laboratorium kryminalistyczne pod względem aktywności ustępuje jedynie laboratorium FBI w Quantico. Scenariusz serialu powstał na podstawie prawdziwych historii.

➔ CZ 23.04 godz. 15.35 FX



Czy śmierć
biznesmena
ma związek
z zamknięciem przez
niego firmy?

Ksiądz Mateusz
rusza na pomoc
pracownikom szwalni.

OJCIEC MATEUSZ 34

Pechowy inwestor

➔ **OJCIEC MATEUSZ 34**
CZ 23.04 godz. 21.20 TVP 1

Dzisiejszy odcinek ma tytuł: „Szwalnia numer pięć”. W miejscowych zakładach odzieżowych, w których pracują głównie kobiety, panuje niepewność. Nadzieją na poprawę sytuacji jest przybycie zagranicznego inwestora. Ale ten, zamiast postawić firmę na nogi, zamyka ją i wyrzuca na bruk wszystkich pracow-

ników. Następnego dnia mężczyzna zostaje znaleziony martwy w hotelowym pokoju. Rozpoczyna się śledztwo. Zdesperowane pracownice szwalni organizują strajk okupacyjny i proszą ks. Mateusza (Artur Żmijewski) o pomoc. Niespodziewanie w dochodzenie dotyczące morderstwa włączy się Morus (Redbad Klynstra), który chciałby wrócić do służby.

MJ

KUCHENNE REWOLUCJE

Kłopotliwa potrawka

➔ **KUCHENNE REWOLUCJE**
CZ 23.04 godz. 21.30 TVN

Magda Gessler rusza na północ Polski, do Koszalina. We wschodniej części miasta, z dala od centrum, działa lokal o wdzięcznej nazwie Karczma Tymianek. Prowadzi go muzyk Marcin ze swoją mamą Beatą. Kreatywne podejście do menu nie przyciąga niestety gości. Potrawka staropolska poprawiona nie

majerankiem, pieprzem i solą, ale... curry, nie cieszy się powodzeniem. Podobnie jak inne dania. Z tego powodu biznes zaczyna być kulą u nogi jego właściciela. Jedynym ratunkiem jest słynna restauratorka, która każdy lokal potrafi zamienić w świetnie prosperujący biznes. Czy i tym razem znajdzie rozwiązanie, które sprawi, że w lokalu pojawią się tłumy?

MJ



Marcin, jego
mama Beata i dwie
pracownice liczą
na ratunek Magdy
Gessler.

FOT. TVP (2), TVN

POWIEDZ „NIE” CIĘŻKIM NOGOM



Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**.

Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekał Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacerzy z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc, że naprawdę pomagają przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika

Plecy



Kolano



Łokieć



Bark



Nadgarstek



Kostka



zawiera **PONAD 250 SUBSTANCJI** biologicznie aktywnych!

»» **Dobre wchłanianie, szybkie działanie!** »»

- ✓ **Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie***
- ✓ **Daje ulgę zmęczonym nogom***
- ✓ **Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków”***
- ✓ **Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej***
- ✓ **Jest wydajny w użyciu**
- ✓ **Poprawia kondycję skóry nóg***



Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie **+48 123 510 819** z dostawą do domu lub przez stronę internetową **WWW.NOVAFARM.COM.PL**. Specjalna zniżka z kodem: **KOLASTAW****

*badania aplikacyjne: <https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/>,
**zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie.
Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.10 Wykrywacz kłamstw – pr. publ., Polska 2025-2026 5.30 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.50 Reporterzy – magazyn reporterów 6.00 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.25 Akacyjowa 38 (842) – telenowela, Hiszpania 2015 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny 8.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 8.10 Pogoda Info 8.20 Zaraz wracam 2 (115) – serial obyczajowy, Pol. 2025 9.00 Ranczo (11) – serial komediowy, Polska 2006 10.00 Komisarz Alex 2 (20) – serial kryminalny, Polska 2012 11.00 Ojciec Mateusz 10 (124) – serial kryminalny, Pol. 2013 12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedyńce: Dzika Szkocja (3-ost.) – film dokum., Wielka Brytania 2023 14.00 Złoty chłopak (275) – serial obyczajowy, Turcja 2022 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.15 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.05 Dziedzictwo (898) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 17.55 Klan (4701) – telenowela, Polska 2026 18.20 Zaraz wracam 2 (116) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok) 18.55 Akacyjowa 38 (853) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2022 5.30 M jak miłość (1741) – serial obyczajowy, Polska 2023 6.25 Operacja zdrowie (77) – magazyn medyczny, Polska 2025 6.55 Barwy szczęścia (3364) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.40 Dzień z życia artysty (8): Andrzej Poniedziałki – talk-show 12.15 Którędy po sztuce: Alina Szapocznikow; Edward Krasinski – magazyn kulturalny, Polska 2017 12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Panna młoda (77) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (886) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (376) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Maria przekonuje współpracowników do zorganizowania strajku. Norberta znów pojawia się w La Promesie i wywołuje awanturę. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (78) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Nusret lekceważy oskarżenia Dżihana. Mukadder stanowczo zabrania Mine wyjazdu na biwak. Cemil zachowuje się coraz bardziej podejrzanie. Skrywa tajemnicę. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3364) – serial obyczajowy, Polska 2026 19.55 Domowe patenty 2 (1) – mag. poradnikowy	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Teledyski TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf. 8.30 Malanowski i partnerzy (238, 239): Skradzione szczęście; Zabójcza randka – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010 9.30 Trudne sprawy (1044, 1045) – serial paradok., Polska 2021 11.35 Gliniarze (733-735) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.40 Dlaczego ja? (1553): Wróżka – serial paradokumentalny, Polska 2019 Jagoda marzy o wspólnej przyszłości z Konradem. Kochanek wynajduje jednak kolejne preteksty, aby nie odchodzić od żony. Kobieta prosi o pomoc poleconego jasnowidza, a potem wróżkę. Rady są sprzeczne. 70 min 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn reporterów 16.30 Na ratunek 112 (1150) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 17.00 Gliniarze (1190): Jesteś tylko moja – paradok., Polska 2026 Natalia i Kuba szukają studentki, które zniknęła w drodze do akademika. Czas może się okazać kluczowy w śledztwie, które wiedzie policjantów do świata randek internetowych i związków poli-amorycznych. 60 min 18.00 Pierwsza miłość (4202) – serial obyczajowy, Polska 2026 Emilka zwalnia się z fabryki, co staje się tematem nowych plotek. Marysia prosi Kacpra o wsparcie Pawła ze względu na Julkę. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok) 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026 21.20 Ojciec Mateusz 34 (446): Szwalia numer pięć – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 23.20 Moja córka zakonnicą – film dokumentalny, Polska 0.30 Głina. Nowy rozdział (6-ost.) – serial kryminalny, Polska 2025 1.35 Pluton – dramat wojenny, USA 1986, reż. Oliver Stone FILM 3.45 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 4.45 Notacje – cykl dokumentalny, Polska 2018	20.05 Barwy szczęścia (3365) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (8) – mag. kulin., Polska 2026 (patrz obok) 21.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 22.15 Niepewne sytuacje 3 (6) – program rozrywk., Pol. 2026 Michał Kempa i Wojciech Fiedorczuk prowadzą wywiady z przedstawicielami świata kultury i mediów. 30 min 22.45 Syn 2 (15, 16) – serial obyczajowy, USA 2019 (patrz obok) 0.25 Rodzinka.pl (308) – serial komediowy, Polska 2026 1.05 Eter – dramat historyczny, Polska/Ukraina/Litwa 2018, reż. Krzysztof Zanussi 3.10 Akacyjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 4.00 Rodzinka.pl – serial kom.	20.30 Farma (199) – reality show, Polska 2025 Bezsennie noce w gospodarstwie stają się impulsem do obmyślenia nowych strategii. Może dojść do sobotawo, jakiego jeszcze nie było. Uwaga: od konfliktów tymczasowo odciąga pewien hip-hopowy akcent. 60 min 21.30 Nasz nowy dom (367) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 22.55 Zanim się pojawiłeś – film obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2016, reż. Thea Sharrock, wyk. Emilia Clarke, Sam Claflin, Janet McTeer, Vanessa Kirby (patrz obok) 1.20 Sortownia (7) – serial psychologiczny, Polska 2023 2.25 Ostatni Mohikanin – film przygodowy, USA 1992, reż. Michael Mann

tvn	TVN	DVB T2	tv puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1616) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (19) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (7, 13) – program rozrywkowy, Polska 13.40 Ukryta prawda (1738, 1739) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Agata, mając dość niezaradności partnera, wyprowadza się i wynajmuje pokój u pedantki Marii. Stopniowo odkrywa, że obsesyjne sprzątanie maskuje poważniejsze problemy kobiety. 125 min 15.45 Młode gliny (49) – serial kryminalny, Polska 2026 Podczas ataku na konwój giną funkcjonariusze, a więźniów Marek Czapalski znika. Podejrzenia padają na jego narzeczoną i brata. Śledztwo wskazuje na pseudokibiców pragnących zemsty. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (113) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 17.55 Detektywi (307) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 W przejęciu podziemnym ktoś napada na kobietę i ucieka, nim udaje się go zatrzymać. Poszkodowana podejrzewa męża, którego niedawno wyrzuciła z domu i który mógł chcieć się zemścić. Sprawę bada Katarzyna Kowalik. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 16.50 OBYCZAJOWY Szpital św. Anny (113) Żyta dowiaduje się, że Strecker (Piotr Cyrwus, zdj.) planuje zamknąć jej oddział. Wojewoda potwierdza obawy lekarki. Tymczasem Łukasz ratuje kobietę, która traci przytomność, lecz gdy chce pogłębić diagnozykę pacjentki, napotyka sprzeciw pielęgniarki. 65 min  21.30 ROZRYWKWA Kuchenne rewolucje (7) Restauratorka udaje się do Karczmy Tymianek. 70 min 	6.00 Nash Bridges (120, 121): Zamiana; Ostre starcie – serial sensacyjny, USA 2001 8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Rysa na lakierze; 1983 – serial sensacyjny, Niemcy 2014 10.00 Triumf miłości (119, 120) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (60) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 13.00 Wspaniałe stulecie 2 (85) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012 14.00 Przepis na zbrodnię (23): Rodem z kryminału – serial kryminalny, Polska 2026 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (698) – serial obyczajowy, Polska 2023 16.00 Ranczo 10 (130): Cuda, cuda ogłaszają – serial obyczajowy, Polska 2016 Wigilią atmosferę niweczy mieszańcom wsi myśl, że jest to także dzień wyborów. Główny kandydat ukrywa się na plebani. Pograżony w depresji Kusy gotów jest znów sięgnąć po alkohol. 60 min 17.00 Dzielnica strachu 10 (458): Zaraz wracam – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Na Górczaku pojawia się zaginiona przed laty Renata Kawecka. Komisarz Ada Majcher oraz dzielnicowa Matylda zaczynają dochodzenie. W jego tie jest dramat rodzinny. Badają, co się kiedyś wydarzyło. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (988, 989) – serial obyczajowy, Polska 2026 Joanna, samotna matka Jasia i Niny, mieszka z babcią w trudnych warunkach. Opieka społeczna rozważa odebranie dzieci z powodu zimna. Jaś zatrudnia fachowca, który znikną z zaliczką. 120 min	 20.00 KOMEDIA Co ty wiesz o swoim dziadku? Młody prawnik Jason (Zac Efron, zdj.) planuje ślub. Dick (Robert De Niro, zdj.), emerytowany generał, postanawia zabrać uległego wnuka w męską podróż. Energiczny dziadek zamierza wystawić go na wiele pokus. Wkrótce obaj wpadają w tarapaty. 125 min  22.05 KOM. OBYCZ. Last Vegas Billy (Michael Douglas) postanawia się ożenić. Przyjaciele mężczyzny, m.in. Archie (Morgan Freeman, zdj.), chcą urządzić mu wieczór kawalerski w światowej stolicy hazardu. 115 min	5.25 Ten moment (59) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (596-598) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1281, 1188, 1189) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (933-935) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 14.00 Detektywi (66): Chora miłość – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 15.00 Szpital św. Anny (104) – serial obyczajowy, Polska 2026 Lekarze z SOR-u zajmują się wróżką, która ma duszności oraz wysoką gorączkę. Marta przeżywa zawodowy kryzys. Myśli o rezygnacji z jeżdżenia w karetce. Później dostaje wezwanie do Klientki kliniki medycyny estetycznej. Sergiusz rywalizuje ze stażystą o względy Niny. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (603, 604) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Podczas wesela Arletty i Damiana dochodzi do zamachu na pannę młodą. Kobieta doznaje ciężkich obrażeń. Jako winną wskazuje się siostrę jej ukochanego. 120 min 18.00 Opowieści małżeńskie 2 (13) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Dorota zachodzi w ciążę. Wynajęta mężowi, że wdała się w romans. Dziecko nie jest jego. Zdenerwowany Bartek doprowadza do wypadku, po którym partnerka zapada w śpiączkę. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1475) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)	 14.00 FAB-DOKUM. Detektywi (66) Maciej Dębosz (zdj.) i jego koledzy muszą ustalić tożsamość mężczyzny, który skatowany trafił do szpitala. Potrzebuje on przeszczepu wątroby. Okazuje się, że pracował na czarno na budowie i mieszkał w akademiku. Podejrzanie o napastkę pada na byłą partnerkę. 60 min  19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1475) Ula i jej mąż prowadzą sklep. Przyłapują 18-letnią Biankę na kradzieży. Proponują jej pracę. Niebawem okazuje się, że dziewczynę prześladowa były partner. 60 min		

REKLAMA



W APTEKACH
I ZIELARNIACH

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

- 20.15 Na Wspólnej** (4200) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Kuchenne rewolucje** (7) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.40 Każdy wie lepiej**
FILM – komedia, USA 2021, reż. Michał Rogalski, wyk. Joanna Kulig, Michał Czernecki, Grażyna Szapolowska, Andrzej Seweryn (patrz obok)
- 0.45 Skok na głęboką wodę** (7) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 1.50 Szpital św. Anny** (74, 75) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 3.35 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
- 4.40 Jak to jest zrobione?** (19) – serial dokum., Kanada 2013
- 5.05 Kto was tak urządził?** – magazyn



22.40 KOMEDIA

Każdy wie lepiej
Ania (Joanna Kulig, zdj.) i Grzesiek (Michał Czernecki, zdj.) próbują stworzyć patchworkową rodzinę. Ich spokój burzy wizyta bliskich. Krewni uważają, że związek tych dwojga skazany jest na porażkę. **125 min**

- 20.00 Co ty wiesz o swoim dziadku?** – komedia, USA/ Wielka Brytania 2016, reż. Dan Mazer, wyk. Robert De Niro, Zac Efron, Zoey Deutch (patrz obok)
- 22.05 Last Vegas** – komedia obyczajowa, USA 2013, reż. Jon Turteltaub, wyk. Michael Douglas, Robert De Niro, Morgan Freeman, Kevin Kline (patrz obok)
- 0.00 Różowa Pantera 2**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2009, reż. Harald Zwart, wyk. Steve Martin, Jean Reno, Emily Mortimer, Andy Garcia (patrz obok)
- 1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18** (984) – obycz.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (692) – obycz.
- 4.00 Menu na miarę** (10) – kulin.
- 4.20 Zobacz to!**



0.00 KOM. SENS.

Różowa Pantera 2
Nieuchwytny bandyta dokonuje brańwowych kradzieży. Przestępcę ma wytropić zespół detektywów z różnych krajów. Francję reprezentuje rozstrągnięty dziwak Clouseau (Steve Martin, zdj.). **115 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (32) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Dom wygranych**
FILM – komedia kryminalna, USA 2017, reż. Andrew Jay Cohen, wyk. Will Ferrell, Amy Poehler, Jason Mantzoukas, Nick Kroll (patrz obok)
- 22.55 Zaginione miasto**
FILM – film przygodowy, USA 2022, reż. Aaron Nee
- 1.15 Hotel Paradise 12** (31) – reality show, Polska 2026
- 2.10 Żyjąc z potworem 6** (10) – serial dokumentalny, USA 2021
- 3.00 SOS Ekipy w akcji** (35) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 3.45 Usterka 11** (18) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.20 Dorota was urządził!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2015



21.00 KOM. KRYM.

Dom wygranych
Alex (Ryan Simpkins, zdj.) zamierza studiować. By zdobyć środki na opłacenie nauki swojej córki, Kate (Amy Poehler) i Scott (Will Ferrell, zdj.) otwierają kasyno. Dobra passa szybko się kończy. **115 min**

TVP3	TVP3	D312	TVP POLONIA	TV 4	D312	PULS 2	D312	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D312																				
8.40 Wykrywacz kłamstw	9.05 Całkiem niezła historia	9.30 Portfel Kowalskiego	10.00 Złoty chłopak (135)	11.00 Działka na balkonie	11.30 Szkoła mistrzów	11.45 Turystyczna jazda	12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Okrasa łamie przepisy	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.	14.20 Poznaj region – cykl fel.	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Całkiem niezła historia														
13.50 Giganci nauki – telet.	14.45 Słowo daje! – magazyn	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Dzień z życia artysty (7)	15.40 Słownik polsko@polski (686) – talk-show, Polska	16.10 Życie po „Sanatorium miłości” (7)	16.30 Barwy szczęścia (3296)	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Gwiazdorska kuchnia Ani (35) – magazyn kulin.	18.45 Panorama	19.20 Polacy światu	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda															
6.00 Strażnik Teksasu (1, 2) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (97) – reality show, Polska 2023	8.55 Policjantki i Policjanci (402, 403) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1151, 450) – serial paradokumentalny, Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1555) – serial paradokumentalny	12.55 Trudne sprawy (1049-1051) – serial paradokumentalny, Polska	15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (550, 551) – reality show, Pol. 2025	18.00 Policjantki i Policjanci (1408, 1409) – obycz., Pol.	8.50 Świnka Peppa 2 – anim.	8.55 Bing – serial animowany	9.25 Basia 2 – serial anim.	9.50 Język i Przyjaciele	10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.00 Gigantozaur 2 – anim.	11.25 Dinopociąg 2 – anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Gumisie 4 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.	16.15 Fineasz i Ferb – anim.	16.50 Marta mówi 2 – anim.	17.10 Superkoty – serial anim.	17.45 Świnka Peppa 2 – anim.	17.50 Bing – serial animowany						
6.10 Zakochaj się w Polsce (175) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026	7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Zmiennicy (11) – kom.	14.20 Pan Mama (13, 14) – serial kom., Polska 2025	15.35 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska	16.35 Do śmiechu! (57) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	6.20 DeFacto 13 (11)	6.50 Diabłynie boskie (13)	7.20 Ukryta prawda (1167)	8.20 Kartoteka 8 (5)	10.30 Detektywi (214, 304)	12.30 Zakup w ciemno 2 (30)	13.30 Zakup w ciemno 7 (28)	14.30 Kartoteka 2 (13, 14)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość (16) – rozr.	18.05 Damy i wiesniaczki PL 7 (7) – serial fab.-dok.	19.05 Zakup w ciemno extra (33) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (32)	21.05 Zakup w ciemno extra (32) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	SPORTOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	TELETURNIJE	REALITY SHOW
19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 15 min 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak – obycz. 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Ranczo 2 (16) – Pol. 2007 Lucy znajdują informacje o uniwersytetach ludowych. Chce, aby powstał także w Wilkowie. Zwraca się o pomoc do Czerpacha, który źle ocenia zainteresowanie jej osobą. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzę (1) – serial kryminalny, Polska 2025 23.15 Panorama 23.45 Wileński wybuchiciel 0.45 Rodzinka.pl (246) – serial komediowy 1.10 Kresowe grody i rody (7) – cykl reportaży, Polska 1.30 Program informacyjny 19.30	20.00 Uroczysko (240) Stróża prawa podejrzewają, że gang kieruje zbrodniami z za krat. Nowe zeznania i negatywy z zakładu fotograficznego otwierają świeże tropy. 30 min 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1019) – krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (136) – krym. 22.40 Jednoosobowa armia FILM – film sens., USA 2020, wyk. Ellen Hollman 0.30 Love Island. Wyspa miłości (28) 1.35 Hardkorowy lombard (142, 143) – serial dok. 2.35 Interwencja – mag.	18.20 Masza i Niedźwiedź 8 Rezulutna, skora do figli dziewczynka uwielbia spędzać czas w lesnej chatce swojego przyjaciela Niedźwiedzia. Miś jest przeciwnikiem małej Maszy. Bardzo się o nią troszczy. 15 min 18.35 Myszką Miki: Frajdomek – serial anim. 19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (13) – krym. 20.00 Przepis na zbrodnię (27) – serial krym., Polska 21.00 Dzielnic strachu 10 (463, 464) – serial krym. 23.00 Zawód gangster 3 FILM – sens., Wlk. Bryt. 2017 1.00 Dzielnic strachu 10 (461) – serial krym., Polska	18.00 Koło fortuny – Pol. Uczestnicy programu kręcą kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 40 min 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.20 Postaw na milion 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (34) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Do śmiechu! (74) – rozr. 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (29) – rozr., Pol. 1.00 Koło fortuny – telet., Pol. 2.25 Kabaretomaniacy (54, 55) – pr. rozr., Polska	22.00 Życie na krydencie 8 (15, 16) – Polska 2026 Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny sobie radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do obecnej rzeczywistości. 65 min 23.05 Kanałowicz 3 (9) 0.05 Żony Podlaski 4 (3) – serial dokumentalny, Pol. 1.05 Wakacje dla bogaczy (2) – pr. rozr., Australia 2.15 Dobra robota 3 (10) 2.40 Osadzone. Blok F (19-21) – serial paradok. 3.55 Damy i wiesniaczki Ukraina 7 (16) – fab.-dok. 4.50 Nauka jazdy 6 (7) – rozr.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.35 Mikrokosmosy 18.10 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektyw” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektyw” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Eko-opcja 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Wiatrak 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.20 Święta wojna 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Wieczorne wiadomości sportowe KRAKÓW 17.16 Turystyczna jazda 17.33 Opowieści z Collegium Maius 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.11 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 Inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Teatr Wielki za kulis 19.15 Reportaż 21.00 Sfera biznesu 21.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.20 Zauki rzemiosła 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.31 Osobowości Podkarpacia 17.53 Podkarpaska scena przebojów 18.07 Opowieści z duża 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.13 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.18 Kalendarz filmowy 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Malej (Dużej) 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prywatne życie zwierząt 6 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowiecki WROCŁAW 17.36 Słownik polsko@polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakt 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (507, 508) 12.25 Ojciec Mateusz 31 (395) 13.20 Komisarz Alex 6 (75) 14.15 Ranczo 3 (35, 36) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światłem – Malta – magazyn 16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (6) 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 19 (243) 19.20 Ranczo 6 (70) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (201, 202) 21.25 Komisarz Alex 24 (302) 22.20 15:10 to Yummy FILM – western, USA 1957 0.05 Samiec alfa – czarna FILM komedia, Polska 2022 1.55 The Voice Kids 9 (11, 12)	12.45 Historia kina FILM w Popielawach – film obyczajowy, Polska 1998 14.35 Reżyserzy (5) – serial dok. 15.25 Bo oszałamiałe dnia FILM – komediodramat, Pol. 1980 17.15 Na kłopoty... Bednarski (3) – serial kryminalny, Pol. 18.10 Wydarzenia aktualne 18.40 Ktośedy po sztukę – mag. 18.55 John Wayne – więcej niż mit – dok., Wlk. Bryt./Fr. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.10 Popioły (1/2) – dramat FILM historyczny, Polska 1965 22.05 Hala odłotów (58) 23.05 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 23.35 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.	11.40 Kabaretowy szal – rozr. 12.40 Winnie miłości (37) 13.50 77 TV 2 (13) – pr. rozr., Pol. 14.50 Niezwykły dr Pol (17, 18) 16.50 77 TV 3 (3) – pr. rozr., Polska 17.45 Wojciech Cielkowski – Boso przez świat (91, 92) – cykl reportaży, Pol. 18.45 Morderstwa w Paryżu 8 (10) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (1) – serial kryminalny, Francja 2019 21.15 Detektywi z Bordeaux 5 (8, 9) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2011 23.50 Nieoczywiste: Podróżnicy w czasie 0.50 Katastrofa w Czarnobylu (1) – serial dok., Wlk. Bryt.	8.55 Kobra – oddział specjalny (143, 144) 10.55 48h. Zaginięci (186-188) 13.55 Policjantki i Policjanci (1144) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (145, 146) 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (90) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (3, 4) 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (24) – sens., USA 20.55 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (2) – sens. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (645, 646) – serial kryminalny, Polska 1.00 Kości (43, 44) – serial krym. 2.55 Septagone (6, 7) – krym. 5.05 Nona i jej córki (6) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (5)**
6.50 Wielkie wynalazki (28) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat
9.00 Robert Makłowicz (146, 123) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (12, 13)
11.55 Wojny kontenerowe 3 – serial dokum., USA 2014
13.00 Katastrofy w przestworzach (7, 8)
16.00 MacGyver (19, 20) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (28, 29) – reality show, Kanada 2013
19.05 Wojny kontenerowe 3 (12, 13) – serial dok., USA



20.00 Karma – USA 2015, **FILM** reż. Diane Bell
 Instruktorka jogi May (Jessica Biel, zdj.) prowadzi spokojnie i uduchowione życie. Pewnego dnia dowiaduje się, że ma przyrodnią siostrę, Shivę. Próbuje pomóc jej uporządkować problemy. **115 min**

- 21.55 Zapłata** – thriller s.f., USA/**FILM** Kanada 2003, wyk. Ben Affleck, Aaron Eckhart
0.25 Skrzydlate świnię – komediodramat, Polska 2010
2.40 Zgorszenie publiczne – komedia romantyczna, Polska 2009
4.20 Faleńicka Atlantyda – film dokum., Polska 2019

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (235)
7.30 Na ratunek 112 (817, 818) – parokom., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (219-221) – parokom., Pol.
11.30 Przyjaciółki (297) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 Dlaczego ja? (1420, 1421) – parokom.
14.30 Świat według Kiepskich (251-255) – serial kom., Polska 2007
17.00 48h. Zaginięcia (247, 248) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1114) – serial parokomediowy, Pol.
20.00 Ślad (17) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1046) – serial parokomediowy, Pol.



22.00 Komisarz Mama (32)
 Maria i jej zespół jada do siedziby firmy, która wyprodukowała drona krążącego nad miastem. Na miejscu są już Beata i jej ludzie. Funkcjonariusze prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa szefa przedsiębiorstwa. **60 min**

- 23.00 Świat według Kiepskich (271, 272)**
0.00 Ślad (102) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (30) – parokom.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (457, 458)
4.05 SuperLudzie (41) – dok.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (142) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.50 Rodzinka.pl (48)** – kom.
6.25 Na sygnale (430, 431) – serial fabularno-dokum.
7.30 Ojciec Mateusz 33 (426) – serial kryminalny, Polska
8.30 Komisarz Alex 22 (278)
9.25 Rodzinka.pl (49) – kom.
9.55 Klan (1399) – telen., Pol.
10.30 Ranczo 4 (48) – obycz.
11.20 Ojciec Mateusz 34 (445)
12.20 Pan Mama (31) – kom.
12.55 Zaraz wracam 2 (111)
13.35 Ojciec Mateusz 26 (331, 332) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 22 (279) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (432, 433) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo 4 (49, 50) – serial obyczajowy, Polska 2009



19.30 Ojciec Mateusz 26 (333)
 Biskup wyjeżdża Mateusza na spotkanie 13. dnia miesiąca na godzinę 13.00. Natalia jest przekonana, że ten numerologiczny zbiór okoliczności zwiastuje zmiany. Główni musi się zmierzyć ze sprawą przemytu kokainy. **60 min**

- 20.30 Komisarz Alex 25 (313)** – serial kryminalny, Polska
21.30 Ranczo 4 (51, 52) – serial obyczajowy, Polska 2009
23.35 Ojciec Mateusz 26 (334) – serial kryminalny, Polska
0.30 Wojna zastępcza (8) – szpiegowski, Pol. 2025
1.25 PiłBul (8, 9) – sens., Pol.
3.20 Czarna śmierć (2)
4.15 Klan (1399) – telen., Pol.

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (2)**
6.25 Och! Kabaret (1, 2)
8.05 Zwierzęta Wajraka 3 (3)
8.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.55 Noce i dnie (1/2)
FILM – film obyczajowy, 1975
10.55 Pan Kleks w kosmosie (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
12.15 Ranking najpolskiego kina (2) – pr. rozrywk.
13.00 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
14.55 Konsul – komedia kryminalna, 1989
17.10 Pogranicze w ogniu (22, 23) – serial sensacyjny



20.00 Czerwony kapitan – Czechy/Słowacja/Polska 2016, reż. Michał Kollar
 Bratysława, 1992 r. Podczas przeniesienia motocykla grabieżcy znajdują zwłoki, na których widoczne są ślady tortur. Policja przydziela sprawę ambitnemu detektywowi Krauzowi (Maciej Stuhr, zdj.). **130 min**

- 22.10 Sługi boże** – film **FILM** kryminalny, 2016
0.10 Hiacynt – dramat **FILM** obyczajowy, 2021
2.45 Przepraszam, czy tu biją? – film sens., 1976
4.40 Obłoki śmierci. Bolimów 1915 – dokument fabularyzowany, 2020

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (3, 4) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007
7.30 Dr House 2 (5, 6) – serial obyczajowy, USA 2005
9.25 Castle 5 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2013
11.20 Detektyw Monk 2 (10, 11) – serial kryminalny, USA 2004
13.20 Dr House 2 (7, 8) – serial obyczajowy, USA 2005
15.10 Agenci NCIS 13 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2015
17.10 Castle 5 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2013
19.05 FBI 4 (16, 17) – serial kryminalny, USA 2021



21.05 Agenci NCIS (10)
 Ceniony wykładowca Dale Harding popełnia samobójstwo. Ekipy z Hawajów i Los Angeles wspólnie prowadzą śledztwo. Muszą ustalić, dlaczego Harding miał przy sobie tajne akta. **60 min**

- 22.05 Agenci NCIS: Hawaje (21)** – serial kryminalny
23.00 Castle 5 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2013
0.45 FBI 4 (16, 17) – krym., USA
2.40 Agenci NCIS (10) – serial sensacyjny, USA 2022
3.35 Agenci NCIS: Hawaje (21) – serial kryminalny
4.30 Zaginiony symbol (8) – serial sensacyjny, USA
5.15 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.05 Benek** – komediodramat, Polska 2007
7.45 Elfy rozrabiają – film animowany, Niemcy 2024
9.00 Misi mokrego podkoszulka – komedia **FILM**
9.55 Kwiaty ośmiu gór – dok.
11.15 Pan Tadeusz – film **FILM**
13.45 The Office PL 3 (4, 5)
14.45 Gdy powieje harmattan – film dokum.
16.10 Hollywood Buzz – mag.
16.40 Listy do Julii – komedia **FILM**
18.25 Łapu-capu
18.30 Peacock – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy
20.00 Król i zdobywca (3)
20.50 Making of – mag. film.



21.00 Bałkańska vendetta 2 – USA/Włochy/Hongkong 2024, reż. Valeri Milev
 Emerytowany szpieg Phillip (Jean-Claude Van Damme, zdj.) przybywa z niedawno odnalezioną córką do miasteczka na włoskiej prowincji. Odnajduje ich tu żądny zemsty gangster. **85 min**

- 22.25 Zakochany bez pamięci** – komediodramat, USA 2004
0.10 Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej – dramat wojenny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2005
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.10 Astrid i Raphaëlle (1, 2)** – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.25 Kapitan Marleau 3 (1) – serial kryminalny, Fr. 2019
10.25 Mentalista 7 (7, 8) – krym.
12.15 Bez śladu 7 (19, 20) – serial kryminalny, USA
14.05 Astrid i Raphaëlle (3, 4)
16.20 Kapitan Marleau 3 (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
18.20 Mentalista 7 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2014-2015
20.10 Bez śladu 7 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Blue Ridge 2 (5, 6) – krym.
0.00 Chicago P.D. 13 (16) – serial kryminalny, USA
1.00 Kapitan Marleau 3 (2) – serial kryminalny, Fr. 2019
3.00 Astrid i Raphaëlle (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (13-15)** – dok.
7.30 Doktor Martin (62) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (219, 220)
10.25 Świat według Kiepskich (162, 163, 189, 190, 84, 85)
13.55 Zaginiony świat: Park Jurajski – przyg., USA 1997
16.40 Duże dzieci – komedia, USA 2010
18.45 Narzeczony mimo woli – kom. romant., USA 2009
21.00 Czas na miłość – komediodramat, Wielka Brytania 2013
23.35 Bez litości 3. Ostatni rozdział – thriller, USA/Włochy 2023
1.50 Ślad (75, 102, 103) – krym.
4.50 Na ratunek 112 (787, 788)

HBO

- 9.40 Saga „Zmierzchni”** – film fantasy, USA 2011
11.35 Focus – komedia krym., USA/Argentyna 2015
13.20 Władza Pięścierni – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2001
16.15 Alita: Battle Angel – film s.f., USA 2019
18.15 Po prostu uwierz – dramat obycz., USA 2024
20.00 The Doll – komedia, Francja 2025
21.25 Między mrokiem a geniuszem (1) – dok.
22.30 Ofiarowanie – thriller, Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2024
0.05 Niel – thriller, Japonia/Kanada/USA 2022

WARNER TV

- 8.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (16)** – serial sens.
9.20 Bajer z Bel-Air (1, 2)
10.20 Za głosem serca (67)
11.25 Pełna chata 4 (5, 6) – kom.
12.25 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (17, 18) – sens.
14.20 Bajer z Bel-Air (1-4) – kom.
16.20 Pełna chata 4 (5-8) – kom.
18.20 Akademia policyjna 6: Obłężenie – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
20.00 Historia Gabby Petito – dramat obycz., USA 2022
21.40 John Q. – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2002
23.55 Lśnienie – horror, Wielka Brytania/USA 1980
2.55 Długi pociąg – film sensacyjny, USA 1996

ALE KINO+

- 9.50 Meduzy** – film krótkometr.
10.15 Stenbeck. Imperium (5-ost.) – serial obyczajowy
11.20 Marty i Doc. Historia filmowego fenomenu
12.35 Vera 6 (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.25 Punkty zwrotne – thriller, Hiszpania 2024
16.20 Houria – dramat **FILM** obyczajowy, Algieria 2022
18.20 Vera 7 (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Bracia ze stali – dramat **FILM** biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
22.45 Gunman: Odkupienie – film sensacyjny, USA/Hiszp./Wielka Brytania 2015
0.55 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.
1.55 Sortownia (3) – psycholog **FILM** – komedia obycz., Pol. 2004

CANAL+ FILM

- 13.55 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
14.00 Mamma mia – kom. muz., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
15.50 Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024
17.55 Notting Hill – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
19.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Dotyk śmierci – dramat **FILM** kryminalny, USA 2024
21.35 Na zaginionych ziemiach – film fantasy, Niemcy/USA/Szwajcaria 2025
23.15 I.S.S. – thriller s.f., USA
0.50 Sztuka pięknego życia – melodramat, Francja/Wielka Brytania 2024
2.40 Lany poniedziałek – komediodramat, Polska 2024

SCI FI

- 6.00 Arcadia (6)** – s.f., Bel./Hol.
7.00 Bibliotekarze 4 (1-3) – serial przyg., USA 2017
10.00 Medium 5 (3, 4) – krym.
11.50 Czarodziejki 5 (3, 4) – serial fantasy, USA 2002
13.40 Grimm (21, 22) – fantasy
15.30 Medium 5 (5, 6) – krym.
17.20 Czarodziejki 5 (5, 6) – serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm 2 (1, 2) – fantasy
21.00 iZombie (13) – serial grozy
22.00 iZombie 2 (1-3) – serial grozy, USA 2015
1.00 To już jest koniec – komedia, USA 2013
3.10 Czarodziejki 5 (5, 6) – serial fantasy, USA 2002
5.05 Arcadia (6) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00 Elementary (5-8)** – krym.
9.25 Agent specjalnej troski – komedia, USA/Niem. 1997
11.30 Wredne dziewczyny – komedia, USA/Kan. 2004
13.45 Wredne dziewczyny 2 – komedia, USA 2011
15.50 Dwaj zgrzyliwi tetycy – komedia, USA 1993
18.00 Lara Croft: Tomb Raider – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
20.00 Łodowy szlak – film **FILM** sensacyjny, USA/Kan. 2021
22.10 Mechanik: Prawo zemsty – sens., USA 2011
0.00 Elita zabójców – film **FILM** sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011

FX

- 9.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6)** – serial krym.
11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15) – krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
13.45 Agenci NCIS 8 (5, 6)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (16) – krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) – serial krym.
18.20 FBI 3 (9, 10) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
22.00 Karmazynowy przypływ – thriller, USA 1995
0.30 Tropiciel (10) – serial krym.
1.25 FBI 3 (10) – krym., USA 2020
2.20 Agenci NCIS 8 (5) – sens.

KINO TV

- 6.35 Panna Marple: Karaibską tajemnicę** – krym., Wlk. Bryt./USA 2013
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (5, 6) – krym.
11.00 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (7, 8) – krym.
17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym.
20.00 Wojna państwa Rose – komedia, USA 1989
22.35 Goło i wesoło – komedia **FILM** obycz., USA/Wlk. Bryt. 1997
0.30 Siedzia Dredd – film s.f., **FILM** USA 1995, wyk. Sylvester Stallone, Armand Assante

CANAL+ SERIALE

- 11.35 Pisarze. Serial na krótko (10)** – serial komediowy, Pol.
11.55 Ojciec i syn (3) – dok., Pol.
12.55 Premierowa jazda – mag.
13.15 Planeta Singli. Ośiem historii (3) – serial kom.
14.05 The Office PL 3 (7-9)
15.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
16.05 ABBA. Wbrew wszystkim (1, 2) – dok.
17.45 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
17.55 Planeta Singli. Ośiem historii (1) – serial kom.
18.50 Prost (1, 2) – serial dok., Fr.
20.00 Koniec lata (3, 4) – krym.
22.00 Coldwater (5) – krym.
23.55 Piłbul (1, 2) – serial sens.
0.35 Small World (1-3) – sens.
3.05 Twardzielki (9) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1)** – serial dokum.
14.00 Ziombol (6) – serial dok.
15.00 Wykrzywcze historii 3 (3)
16.00 Grip – w świecie supersamochodów (1)
17.00 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny
18.00 Sedziwoje 2 (1) – dok., Pol.
18.45 Co poszło nie tak 4 (5)
19.50 Supersamoloty bojowe (4) – serial dokumentalny
20.50 Porzucona Ameryka 4 (1)
21.55 Kruk. Szepoty słychać po zmroku (3) – serial krym.
23.00 Futbolowa gorączka. Jak powstała Premier League (3) – dok.



TLC

10.30 90 Day Fiancé: Pillow Talk (14) – reality show
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
12.00 Miłość bez tłumaczenia (2)
13.00 Wspólne życie XXL
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 6
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy
18.00 Kilogramy zbednej skóry 3: Stephanie, Darcy i BJ – serial dokumentalny
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4
20.00 Rodzina 10+ 8 (1) – rozr.



21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (6)
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu
23.00 Skórce na ratunek 8
0.00 Dr Przyszczyla 3
1.00 Rodzina 10+ 8 (1) – rozr.
2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (6)

METRO

8.40 Szpital (676, 677) – paradok.
10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (617, 622)
12.40 Szkoła (673) – paradok., Pol.
13.40 Zapiski na życie 3 (10)
14.45 Zapakuj do moich drzwi (123) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówka przez Indonezję – serial dokumentalny
18.00 Prawo Agaty 3 (2) – obycz.
19.00 Kartoteka 8 (28, 29)
21.05 Kryminalni 4 (7, 8) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.30 The Traitors. UK
1.50 Szpital (674) – paradok., Pol.
2.40 Dieta czy cud? – mag.
3.15 Szkoła (784, 778) – paradok.
4.45 Nowa Maja w ogrodzie 2

WP

9.20 Tłit – program publicystyczny
10.00 Wariaci za kierownicą 3
10.00 Zakazana historia – dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5
16.00 Makłowicz w podróży
17.00 Morderstwa w Midsomer 17 (3) – krym.
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
20.00 Policjanci w akcji (5)
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
22.00 1, 2, 3... Kabaret! – rozr., Pol.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7
0.00 Mistrzowie Kabaretu 16
1.00 Mistrzowie Kabaretu 15
2.00 Mistrzowie Kabaretu 8

CANAL+ KUCHNIA

14.25 ABC gotowania... – mag.
14.50 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
15.45 Tajemnice Indyjskich smaków – serial dokum.
16.40 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
17.35 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag.
18.30 Jakubik rozgryza Polskę
19.25 M jak miłość 9 – mag. kulin.
20.15 Bosacka daje radę 4 – mag.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 7 – dok.
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (47, 48) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel, Jakub Wesołowski
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (4) – pr. rozr., Pol.
9.30 Top Chef (75, 76)
12.30 Bogaty dom – biedny dom (102, 103)
14.30 Kolacja w ciemno (4, 5)
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (64)
18.00 Nasz nowy dom (256, 257) – reality show



20.00 Rolniczy (16) – dok., Pol.
21.00 Polacy za granicą – miłość (9, 10): Brisbane; Sydney – serial dokum.
23.00 Gry małżeńskie (89) – reality show, Polska
0.00 Love Island. Wyspa miłości (296, 297)
2.00 Gry małżeńskie (90, 91)
4.00 Zdrady (4, 5) – paradok.

zoom TV

7.55 To leci w sieci
9.15 Bolek i Lolek (6-8) – anim.
9.55 Reksio (11, 13, 14) – anim.
10.55 To leci w sieci
11.40 Pułapki umysłu
12.20 Zoologia ekstremalna
13.25 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 6 (10, 11) – serial sens., USA 1997-1998
21.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Magia nagości
Nawroga 3 – pr. rozrywk.
23.50 Magia nagości 2 – pr. rozr.
1.00 Magia nagości. Dania
1.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (15) – kom.
10.30 Wiedźma – serial dokum.
12.30 Połot (3, 4) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (550, 551) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy (211-216) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (102-104)
21.00 Zdrady (77) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (72, 73, 105) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

CANAL+ DOMO

12.15 Po pierwszej lokalizacji! – Nowa Zelandia – dok.
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Daleko od miasta 12 – dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Przekopimy ci ogródek
22.55 Gardeners' World 14
0.10 W mieście czy na wsi?
1.05 Cudotwórcy 6 – mag.

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4)
5.45 Damy i wiesznaczk. Litwa (5, 6) – pr. rozrywk.
7.45 Zgłosz remont 10 (10)
8.45 Gwiazdy lumpeksów (5) – magazyn
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3)
11.25 Ugotowani (5, 6)
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 14) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 Jestem z Polski 16 (26)
16.40 Jestem z Polski (10) – serial dokum., Pol. 2023
17.45 Kuchenne rewolucje (7, 8) – pr. rozrywk., Polska



20.50 Zgłosz remont 11 (5)
21.50 Jestem z Polski (5, 6) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 Hotel Paradise 12 (32)
0.45 40 kontra 20 (39, 40)
2.30 Stylowe taxi Agaty (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2023
3.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7) – mag.
3.45 Wiem, co kupuję (8)

FOOD NETWORK

12.30 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.05 Posiekani – teleturniej kulin.
14.10 Działaczki potrawy – dok.
15.10 Ogniem i patelnią
16.15 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.
16.50 Amatorzy kontra zawodowcy 2 – telet. kulin.
17.55 Kuchenne rewolucje – rozr.
18.55 Najlepszy kucharz Ameryki – reality show
19.55 Pojedynkę na grille
20.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim:
Powroty 6 – magazyn kulin.
22.05 Działaczki potrawy – dok.
23.05 Akcja: Restauracja!
0.05 Kuchnia kontra jedzenie

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chata na lata 13
11.00 Zarobić na remoncie 8
12.00 Zarobić na remoncie 9
12.30 Zarobić na remoncie 10
13.00 Zbudujemy fajny dom 2
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
15.05 Mieszkanie na miarę 4
17.05 Polowanie na ogród 9 – program rozrywkowy
18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.
21.35 Zróbmy sobie dom
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6
0.50 Kupujemy dom na plaży 25 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (357-360) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Top Chef – reality show, Pol.
17.30 Świat według Kiepskich (449-451, 538, 539) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Azyj
FILM – thriller, USA 2002
23.15 To tylko seks – komedia
FILM romantyczna, USA 2011
1.35 Świat według Kiepskich (50, 61, 487-489) – kom., Pol.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Fani czterech kółek
7.00 Na krańcu Alaski
8.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 3
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów
10.00 Klan z Alaski
11.00 Ed Stafford: inicjacja
12.00 Fani czterech kółek
13.00 Nagi instykt przetrwania (10)
15.00 Złomowisko PL 8 (13)
16.00 Złoto drwali
17.00 Porty: Hiszpania (5, 6)
18.00 Truckerki (2)
19.00 Złomowisko PL 5 (1, 2)



21.00 Premiera: Gorączka złota 16
22.00 Premiera: Łowcy opali 8
23.00 Premiera: Morze złota 13
0.00 Fani czterech kółek: w trasie: Ferrari 348 – Włochy
1.00 Zoom na architekturę 6 – serial dok.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
12.00 Inżynieria ekstremalna: Podziemny park Singapuru
13.00 Szyfry i spiski 2
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25: Schody spiralne, chleb typu pita; Solenne lampy uliczne, lalki; Szklane posągi, zwojnice; Obrazy ryb, gliniane cele do strzelania – serial dokum.
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Kosmiczna mapa skarbów

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Potwór z Alaski – serial dok.
13.20 Survival we dwoje – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kobieta na krańcu świata
17.15 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
19.20 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.40 Ambasady luksusu – rozr.
23.25 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.10 Potwór z Alaski – serial dok.
2.10 Survival we dwoje – dok.
3.15 Niezwykłe Stany Prokopa
4.55 Człowiek kontra jedzenie

TVP Kobieta

12.50 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 62. KPFP w Opolu – SuperJedynki
13.55 Najwspanialsze ikony natury: Ziemia – serial dok.
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 23 (300, 301) – serial kryminalny
17.30 Niebezpieczne drogi
18.30 Zona dla Polaka
19.30 Miłość i nadzieja (225)
20.30 Włochy wezgórze (206)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (215) – serial obycz.
22.30 Polowanie – thriller, Polska 2023, wyk. Michał Czernecki

TVP HISTORIA

10.15 Pakistan, nasz najlepszy wróg (1)
11.20 Ex Libris – magazyn
11.45 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (3)
12.45 Skarb Jagiellonów. Polskie dzieje arrasami tkane – dok.
14.00 Królowie (80) – hist., Pol.
14.35 Czerzej pancerni i pies (20) – wojenny, Pol. 1970
15.40 Sensacje XX wieku
17.35 Czas honoru 3 (39)
18.35 Encyklopedia II wojny światowej
19.15 Flesz historii (758)
19.40 Królowie (39) – hist., Pol.



20.15 Złota szpiegów 2 (10) – szpiegowski, Pol. 2025
21.25 Największe tajemnice monarchii (6): Rosyjska rewolucja – serial dokum.
22.25 35 dni w Czarnobylu
23.35 Sensacje XX wieku
1.40 Encyklopedia II wojny światowej: Eben Emael, część 3 – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Wcielenia zła
14.00 Złapać przemytnika
15.00 Morski patrol: Hiszpania
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Wielkie konstrukcje Imperium Mongolów...
18.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Poświęcenie – dok.
19.00 Wiek z powietrza
20.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelne kłamstwo
21.00 Euroinżynieria
22.00 Mega Metro
23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Prawda – serial dok.
0.00 Katastrofa w przestworzach

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych
11.00 Przejrzyna planeta Ziemia: Początek – serial dok.
12.00 Łowca doskonały – dok.
13.00 Weże w mieście: zaklinaczka (1) – film dok.
14.00 Królestwo niedźwiedzi polarnych: Pierwsza podróż
15.00 Zwierzęta zombie
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 Dzikie lasy Australii – dok.
18.00 Sardynia: kamienna arka
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Wyzwolył dr Pol
1.00 Rodzinny biznes doktora Pola

PLANETE+

12.35 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Buller River – dok.
13.45 Luksusowe podróże brytyjską koleją – dok.
14.50 Aborygeni – pierwsi wynalazcy – serial dokum.
15.00 Niezwykłe podróże koleją 14 – serial dokum.
16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 9
18.50 Komensky. Edukacja tworzy człowieka – dok.
19.50 Sapiens. Narodziny sztuki
20.50 Niezwykłe podróże koleją 11: Włochy – dok.
22.00 Prywatne życie nazistów

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (8)
7.10 Była sobie Ziemia (25, 26) – serial anim., Fr.
8.00 Byli sobie podróżnicy (1, 2) – anim., Francja 1997
8.50 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (4)
10.00 Gwiazdy lombardu (12-15) – reality show, USA
12.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (3) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
14.00 Ostatni bastion Hitlera 4 (1, 2) – dok.
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 3 (6, 7) – dok.



18.00 Rolnicy. Podlasie (1, 2)
20.00 Galileo 26 (14)
21.00 Poszukiwacze historii (1-4)
23.00 Bitwa o Normandię. 85 dni piekła – dok., Francja
0.00 Starożytni kosmici 16 (6) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (28-31) – serial dok., Pol.

BBC EARTH

12.20 Planeta Ziemia – serial dok.
13.25 Tajemnice Słońca (2) – dok.
14.30 W okowach mrozu 12
15.30 Życie na pustkowiu 10
16.35 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.
17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
18.40 Planeta Ziemia 2 – dok.
19.45 Planeta zmian 2 (1) – dok.
20.55 Życie na pustkowiu 10
21.55 W okowach mrozu 12
22.55 Bezsennosc: australijska rewolucja Michaela Mosleya – serial dokum.
0.00 Chirurgi: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.
1.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY

12.05 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.
13.15 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny
14.20 Ramzes: władca Egiptu
15.25 Aleksander Wielki: legendarny zdobywca
16.20 Wojny faraonów
17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Linie Zygryda – dok.
18.50 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.
19.55 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny
21.00 Tajemnice templariuszy
22.10 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1, 2) – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.50 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dok.
13.50 Królestwo mordercy
14.55 Król iak: narodziny
15.50 Pestycydy, cicha zagłada
16.55 Podróżnicy – odkrywczy
18.00 Mistrz wilkiny. Rzecz o Władysławie Wołkowskim – film dokum.
18.55 Szlak snów – film dok., Pol.
20.00 Podniebny mechanicy
20.50 Eko – zbrodnie
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Rdzenni Amerykanie – odrodzenie – film dok., Fr.

TVP SPORT 6.40 Piłka nożna: Puchar Anglii – ćwierćfinał: Chelsea FC – Port Vale FC 8.50 Plywanie: Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 – 2. dzień 10.35 Piłka nożna kobiet: Eliminacje MŚ – mecz: Irlandia – Polska 12.45 Boks: PZB Suzuki Boxing Night 40 15.10 Piłka nożna: Puchar Portugalii – półfinał: FC Porto – Sporting CP 17.25 Plywanie: Mistrzostwa Polski – Olsztyn 2026 – 3. dzień (live)  19.55 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Wieczysta – Polonia Bytom (live) 22.00 Sportowy wieczór 22.30 Ring TVP Sport – magazyn bokserski 23.25 Sporty walki: Oktagon 86 w Szczecinie 1.35 Sportowe ABC – magazyn sportowy	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień 8.30 Discovery golf – mag. 9.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. etap 10.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli 11.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 5. dzień 14.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień (live) 17.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 4. etap 18.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie 19.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień  19.30 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień (live) 23.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień 0.00 Kolarstwo: Tour of the Alps – 4. etap 1.30 Kolarstwo: Wyścig Mediolan-San Remo 3.00 Snooker: MŚ w Sheffield – 6. dzień	POLSAT SPORT 1 7.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 11.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live)  17.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy (live) 20.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 1.00 Boks	TVP ABC 9.30 Domisie 10.30 Zwierzaki Czytali 10.20 Olimpiada Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.45 Topo Gigio  15.15 Al-chemik 15.35 Księga Książ 5 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricky Zoom 17.30 Super Wings 17.30 Piotruś Królik 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.30 Luke, podróżnik w czasie	MINIMINI+ 10.51 Basia 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Koduś 16.05 Mega Ekspres  16.30 Marta mówi 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym  21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.02 Fakty po Faktach 3.30 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Korona Kielce 13.30 Jej Wysokość Premier League 15.10 Premier League Netbusters 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Timbersport: Mistrzostwa Świata – Mediolan 2025 – zawody indywidualne 20.00 Premier League: The Big Interview (37) 20.30 Speedway+ 21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.35 Premier League: The Big Interview (37) 0.10 Liga+ Extra	EUROSPORT 2 12.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 3. i 4. etap 15.30 Cycling Show 16.00 Kolarstwo: Wyścig Walońska Strzała 17.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli 18.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Pietramuracie – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP 19.30 Kolarstwo: Tour of the Alps – 4. etap 20.30 Discovery golf – magazyn sportowy 21.00 Golf: Zurich Classic of New Orleans – 1. runda (live) 0.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz 1. rundy gry pojedynczej 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka nożna z archiwum 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga (live) Sezon zasadniczy w najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce zmierza ku końcowi. Tytułu zdobytego rok temu broni Legia Warszawa. 20.00 Piłka nożna z archiwum 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 2 9.30 Wyłde Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 2 13.05 SpongeBob 14.30 Harmidom 7 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob 16.30 Kanciastopce 15 16.25 SpongeBob 16.40 Kanciastopce 12 16.40 Patryk Rozgwieżdża Show 17.00 Marsupilamki 17.30 Harmidom	TELETOON+ 7.50 Paper Port 2 8.10 W Papierowym Porcie 2 8.20 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 8.45 Talking Tom and Friends 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.25 Angelo rządzi 10.50 Siostry 2 11.20 Polly Pocket 6 12.15 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.40 Polly Pocket 6 14.20 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy (live) 21.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy 23.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz 1. i 2. rundy	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus – Bologna 14.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Bayer 04 Leverkusen – FC Bayern Monachium 16.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – CD Tondela 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – Celta Vigo 20.00 Bundesliga Weekly (35) 20.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec – mecz półfinałowy: VfB Stuttgart – Freiburg (live) 22.50 Ligue 1 Preview (31) 23.25 Full Impact (33) 0.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – półfinał: Stuttgart – Freiburg	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Puchar Polski 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 13.30 Piłka nożna z archiwum 16.00 Piłka nożna z archiwum 18.00 Piłka nożna z archiwum 20.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie Ostatnie dwie odsłony kończą się triumfami skandynawskich tenisistów. W 2024 roku turniej wygrał Casper Ruud, a sezon później Holger Rune. 22.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 11.20 Dora 2 11.45 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 9 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.30 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Rogata ekipa 2 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barbapapa i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex in Space	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 9.00 Klub Myski Miki Plus 9.30 Klub Przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 2 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 8.20 Żużel: PGE Ekstraliga: Falubaz – GKM Grudziądz 11.10 Magazyn PGE Ekstraliga 12.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 15.00 Timbersport: Mistrzostwa Świata – Mediolan 2025 – zawody drużynowe 17.15 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Hunters PSŻ Poznań 20.00 Dart: Premier League Darts w Liverpoolu (live) 23.45 Speedway+ 0.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – półfinał: Bayer – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Napoli – Lazio 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: St. Pauli – FC Köln 18.00 Bundesliga Special (18) 18.35 Podróż do świata Calcio 19.00 Piłkarscy celebryci – dok. 19.20 Full Impact (33) 19.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Rayo Vallecano – RCD Espanyol (live) 22.10 Ligue 1 Show (30) 22.45 Bundesliga Weekly (35) 23.20 Ligue 1 Preview (31)	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.05 Kolowrotek 11.05 Budowlancy 12.35 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Drwalie i inne opowieści Bieszczadu – serial dokumentalny 22.05 Górale 22.35 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi	TVN TURBO 10.15 Złomowisko PL 8 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wozy samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Mobilni mechanicy 19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Z drugiej ręki 22.00 Raport Turbo 22.20 Z drugiej ręki 23.05 Wojny samochodowe 0.05 Ciężarówką przez Chile	TVS 10.15 Muzyczne dzień dobry 10.25 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.30 Emeryci na tropie 14.00 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wyział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film fabularny	TV TRWAM 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Zniewolenie 23.00 Sean – Światło w ciemności świeci – dok.

Czy wiesz, że coraz więcej osób sięga po lodówki kosmetyczne? Panuje w nich optymalna temperatura do przechowywania preparatów.

ODMŁADZANIE W STYLU COOL

Urok chłodnej pielęgnacji

Zimno ujędrnia skórę, zwalcza obrzęki i zasinienia, napina, odejmuje lat... Jego działaniem warto zainspirować się na przekór coraz cieplejszym dniom.

Wiele kremów możesz trzymać w lodówce, a wzmocnisz ich działanie. Ale to nie wszystko, by wykorzystać zimno dla urody.

Rytuały z kostką lodu

- Na dobry początek dnia wymasuj twarz, okolice oczu, dekolt kostkami lodu owiniętymi w chusteczkę. Znikną załamania, dodasz skórze energii i blasku.
- Jędrność biustu pomoże zachować masaż chłodną wodą. Strumień z prysznicy skieruj od dołu piersi,

a potem zataczaj wokół biustu ósemki.

- Polewaj łydki od stóp ku kolanom chłodną wodą, co zmniejszy opuchliznę.
- Wypróbuj skinicing, to zanurzanie twarzy w naczyniu z lodem dla jędrności. Skuteczne, ale nie dla cery wrażliwej, naczynekowej.

Prosto z lodówki i...

- Wiele preparatów, dzięki składnikom i technologii, daje efekt wygładzającego schłodzenia. To np. maseczki i kremy typu cold gel, chłodzące płatki

pod oczy i kojące mgiełki. To twój must have, gdy borykasz się z porannymi załamaniem skóry.

- Gdy dużo siedzisz, puchną łydki i stopy. Relaks zapewnią ci balsamy i żele z odświeżająco-chłodzącymi wyciągami np. z mięty, lawendy. Zmniejszają uczucie ciężkości, a najlepiej zadziałają już od rana.
- Siła chłodzenia pomoże rozbić tłuszcz, nawet tam gdzie najtrudniej go zwalczyć np. na brzuchu. To zadanie dla koncentratów i balsamów z efektem krio.

Z POŚLIGIEM

Akcesoria do kriomasażu najlepiej stosować na śliską skórę. Dlatego najpierw nałóż lekki krem nawilżający, olejek, balsam-mleczko, serum. Urządzenie zadziała przyjemnie, skutecznie i bez naciągania naskórka.

Wymiar kriomasażu

- Do kul chłodzących z efektem iced glow dołączyły rollery z głowicą w kształcie wałeczka wypełnionego specjalnym żelem i do schłodzenia (np. Zoë Ayla). Mają swoje instrukcje stosowania, ale najprościej używać ich na twarz, szyję i dekolt od dołu ku górze i od środka na boki.
- Metalowe akcesoria w kształcie łyżek (np. Crystallove) to coś dla beauty ciekawostek. Można nimi, po schłodzeniu, wymasować i twarz, i ciało.

NA PÓŁCE Wokół oczu

Przeciwzmarszczkowy krem pod oczy Phenomen C Perfecta działa rozświetlająco i nadaje się też na górną powiekę. Działanie zawdzięcza kompleksowi 5VitC + E, wzbogaconym o kwas ferulowy.

• ok. 30 zł (15 ml)

Kolor z bonusem

Lakier-odżywka Regeneracja Jelly Nails Bielenda to kosmetyk 2w1. Pielęgnuje, dzięki m.in. wit. E, i tworzy efekt żelowej tafli. Nadaje półprzezroczysty, wiśniowy kolor i szklisty połysk.

• ok. 20 zł (10 ml)

Specjalnie na noc

Krem-maska Intensywna odżywianie AA zapewnia skórze dojrzałej skuteczną nocną pielęgnację. Regeneruje ją, nawadnia, działa kojąco i odbudowująco. Zawiera m.in. peptydy.

• ok. 39 zł (50 ml)

Z drobinami

Suchy olejek do ciała Eternal Gold Organic mieni się drobinami złotej miki Pielęgnuje i rozświetla skórę, nie zostawiając tłustego filmu. Szybko się wchłania.

• ok. 99 zł (100 ml)

Wsparcie dla dłoni

Odżywczy krem do rąk Glow & Go Handy lab. błyskawicznie przywraca dłoniom zadbany wygląd. Pachnie, pozostawia skórę jedwabistą i miękką.

• ok. 27 zł (50 ml)

JUŻ NIEDŁUGO BĘDĄ TWOJĄ OZDOBA

Włosy pełne mocy!

Ich wzrost, gęstość, połysk to w dużym stopniu efekt codziennej diety. Sprawdź, jakimi składnikami warto je „karmić” (za pomocą jadłospisu i suplementów diety), by odwdzięczyły się dobrą kondycją i pięknym wyglądem.

- Biotyna – na pewno słyszałeś, że jest kluczowa dla zdrowej czupryny, skóry i paznokci. Występuje w wielu pokarmach (mięsie, rybach, jajach i podrobach, nasionach i orzechach, batatach, szpinaku, brokułach), dlatego im bardziej zróżnicowana dieta, tym lepiej.

- Cynk – gdy wypadają włosy, a w skórze rozwijają się stany zapalne, najwyższa pora zacząć go sobie więcej dostarczać, jedząc ciemne pieczywo, kaszę gryczaną, strączki, żółty ser, owoce morza, wątróbkę.

- Siarka – czy wiesz, że

znajduje się w każdej komórce organizmu? To główny składnik białek (budulca włosów). Uczestniczy też w syntezie kolagenu. Podstawowym źródłem siarki są produkty wysokobiałkowe – mięso, jaja, mleko.

- L-metionina jest aminokwasem niezbędnym w produkcji białek i prawidłowym funkcjonowaniu naskórka. Zawierają ją pokarmy odzwierzęce, ale także warzywa strączkowe i nasiona.

- Cysteina – organizm sam ją wytwarza, ale nie zawsze w wystarczającej ilości. A to ważny dla naszej urody aminokwas – stymuluje organizm do wzrostu nowych kosmyków, uczestniczy w procesie odżywiania, odnowy komórek i produkcji kolagenu. Ma też zdolność wiązania wody, włosy są lepiej nawilżone.



Piękne włosy można mieć w każdym wieku!

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów – zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna”, która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

eprasa.pl 5da4f75c95

SimplyYou
Poland

PRZECIWPALNE PRZYPRAWY

Doprawiaj dania kurkumą, cynamonem, imbirem, pieprzem kajeńskim. Każda z tych przypraw ma udowodnione w badaniach działanie przeciwzapalne.



NATURALNE SPOSOBY

Jak wspierać pracę tarczycy

Podstawą jest zażywanie zaleconych przez lekarza leków. Ale działanie tego narządu możemy wesprzeć też odpowiednią dietą i ćwiczeniami, a objawy złagodzić ziołami.

Tarczyca ma wpływ na twoje samopoczucie psychiczne, ale i w drugą stronę: to, w jakim jesteś nastroju, wpływa na pracę narządu.

Nadzoruje pracę niemal całego organizmu. Tarczyca steruje metabolizmem, ma wpływ na sen, trawienie, tętno, nastrój i płodność, odpowiada za przyswajanie wapnia i fosforu, a więc za kondycję kości. Niestety, kobiety znacznie częściej niż mężczyźni mają z nią problemy, np. nadczynność lub niedoczynność tarczycy.

Bazą są leki

• Należy przyjmować je w takich dawkach i w taki sposób, jak zalecił lekarz.

Hormony tarczycy stosuje się zwykle na czczo, 30 minut przed śniadaniem (zażywanie ich z posiłkami znacznie zmniejsza ich wchłanianie). Tabletki popijaj niewielką ilością wody.

Zioła na objawy

- Antidotum na drażliwość, nerwowość i kołatanie serca będzie herbatka głogowa. Łyżeczkę pokruszonych owoców zalej szklanką wrzątku, zaparz i pij 2 razy dziennie.
- Przy osłabieniu, pogorszeniu nastroju,

spowolnieniu metabolizmu pomoże popijanie przez cały dzień herbaty rozmarynowej. Zagotuj 3 łyżeczki suszonych liści w 2 szklankach wody, odstaw na 10 minut.

Dobra dieta

- Zadbaj o jod. Niech na twoim talerzu regularnie lądują ryby morskie, często sięgaj też po jajka.
- Do prawidłowego funkcjonowania tarczycy potrzebujemy też tyrozyny. Wystarczy 1,5 g tego aminokwasu dziennie z np.

100 g kurczaka lub 100 g koziego sera.

• Tarczyca potrzebuje też cynku i selenu. Dostarczysz je, jedząc np. na obiad wątrobę cielęcą, strączki takie jak soczewica i ciecierzycę, a także jajka.

Pomocna pozycja

• Pobudza okolice gardła. Połóż się na plecach, ugnij kolana, dłonie wsuń pod biodra (wnętrzem do ziemi). Unieś głowę tak, aby klatka piersiowa miała kształt łuku. Oddychaj głęboko przez minutę.

NA PÓŁCE

Cukierki od serca

Cukierki Głogowe firmy Reutter zostały jako jedyne na rynku wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrzu. Wspierają układ sercowo-naczyniowy. Dostępne w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Przy łuszczycy

Lecznicy szampon Zdrój wydłuża okres remisji choroby. Skutecznie oczyszcza skórę głowy, zmniejsza łojotok i wypadanie włosów. Może być stosowany również do mycia włosów przetłuszczających się.

• ok. 33 zł (130 ml)

Wsparcie dla stóp

Krem do stóp emolientowy my'Bio – na suchość, szorstkość i mikrouszkodzenia naskórka. Zawiera ekstrakt z rokitnika, oleje roślinne (m.in. makademia, migdałowy, kokosowy), witaminę E i glicerynę.

• ok. 14 zł (100 ml)

Dla skóry naczynowej

Krem Redness stop z trokserutyną i witaminą C ma działanie kojące, zmniejsza reaktywność skóry, poprawia jej odporność na podrażnienia.

• ok. 30 zł (50 ml)

Zęby bez przebarwień

Pasta do zębów Propero Węgiel Aktywny i Aloes (z fluorem i 98 proc. naturalnych składników) delikatnie usuwa przebarwienia spowodowane piciem kawy, herbaty i paleniem papierosów.

• ok. 9 zł (125 ml)



Kłopoty z żołądkiem?

Jeśli odczuwasz skutki przedjedzenia, poniższe sposoby pomogą pozbyć się uczucia przepełnienia żołądka, wzdęć, zgagi, refluksu.

- Sięgnij po herbaty ziołowe – miętową, rumiankową, imbirową. Łagodzą wzdęcia, rozluźniają jelita i uspokajają żołądek. Zaparz łyżeczkę suszonych liści lub kilka świeżych plasterków w filiżance gorącej wody, odczekaj 5-10 minut i pij małymi łykami. Stosuj nawet 4 razy dziennie.

- Przy tego typu dolegliwościach i innych objawach zaburzeń żołądkowo-jelitowych po przedjedzeniu pomocny może być żel zawierający koloidalny kwas krzemowy. Jego działanie jest wielokierunkowe. Tworzy ochronną powłokę – po spożyciu żel pokrywa śluzówkę żołądka i jelit. Adsorbuje szkodliwe substancje – koloidalny kwas

krzemowy ma właściwości wiążące, które pozwalają mu przyciągać i usuwać patogeny oraz substancje drażniące. Redukuje nadmierną kwasowość – kwas krzemowy może zmniejszać nadmiar kwasu solnego w żołądku, eliminując palący efekt refluksu i zgagi. Łagodzą wzdęcia – poprzez wiązanie gazów zmniejsza uczucie pełności.

- Przynajmniej raz, a najlepiej dwa razy dziennie chodź na półgodzinny, energiczny spacer. W trakcie maszerowania wielokrotnie unosić jak najwyżej kolana – pobudzi to jelita żołądek i jelita do pracy.

- Masuj brzuch okrężnymi ruchami w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara – przez co najmniej 5 minut.

- Przykładaj do brzucha termofor z gorącą wodą – ciepło wspomaga pracę przewodu pokarmowego.



Im energiczniejsze kroki, tym lepiej dla naszej przemiany materii.

REKLAMA



silicolgel®

Skuteczny w leczeniu zespołu jelita drażliwego i zaburzeń żołądkowo-jelitowych

Wskazania do stosowania: zgaga, refluks, wymioty oraz objawy zespołu jelita drażliwego (IBS): nudności, ból brzucha, biegunka, wzdęcia, dyskomfort w jelitach

ZAWIERA KOLOIDALNY KWAS KRZEMOWY



Silicolgel. Żel doustny. Dostępne opakowania: butelka 200 ml oraz saszetki 12 x 15 ml. **Wytwórca:** Silicol GmbH.

Podmiot prowadzący reklamę: Salveo Poland Sp. z o.o.

****po 4 tygodniach leczenia Silicolgel w porównaniu z 20% w grupie placebo** | *zaburzenia rytmu wypróżnień, ból brzucha, wzdęcia brzucha i oddawanie gazów

Efficacy and Safety of the Enterosorbent Silicolgel in Irritable Bowel Syndrome, IBS- D and IBS- M: A Randomized, Double- Blind, Placebo-Controlled, Multi- Center Trial O. Kuzminska, B. Vitkovska, Yurii Kuvaikov, Chris G. Hatton; Neurogastroenterology & Motility



**Znajdź
w najbliższej
aptece**



**lub zamów
do domu
z szybką dostawą
allegro**

Ponad **90%** pacjentów zgłosiło znaczną poprawę wszystkich głównych* objawów IBS**

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

**GDY SPRAWA W SĄDZIE
CIĄGNIĘ SIĘ LATAMI**

Przewlekłość postępowania

Być może czekasz na podział spadku, decyzję dotyczącą nieruchomości, alimentów lub rozstrzygnięcie w innej ważnej dla ciebie sprawie. Tymczasem końca nie widać.



Zwykle można uznać, że przewlekłość ma miejsce, jeśli sąd nie podejmuje żadnych czynności przez 12 miesięcy.

To niestety zdarza się coraz częściej i dotyczy coraz większej liczby osób. Czy uczestnik postępowania może coś zrobić, żeby je przyspieszyć?

Opieszali sąd

• Przepisy mówią, że przewlekłość postępowania ma miejsce, gdy sprawa w sądzie trwa dłużej niż to konieczne. Przykładowo sędzia przesuwając terminy rozpraw lub je odwołując, powołując kolejnych świadków, wymaga dowodów, które nie wnoszą nic nowego.

• Jeśli tak się dzieje, osoba, która uczestniczy w postępowaniu (jako wnioskodawca, uczestnik, powód lub pozwany), może złożyć skargę na

przewlekłość postępowania. Składa się ją w sądzie prowadzącym sprawę.

Jak złożyć skargę

• W skardze powinno się znaleźć jasne sformułowanie, że domagamy się stwierdzenia naruszenia prawa do rozpoznania sprawy bez nieuzasadnionej zwłoki. A także uzasadnienie. Należy w nim opisać konkretne działania albo zaniechania sądu (np. długie przerwy między rozprawami, niedoręczanie postanowień). Warto też wskazać, jakie straty już ponieśliśmy lub możemy ponieść w związku z przewlekłym postępowaniem – finansowe, ale także niematerialne.

• W piśmie można domagać się, by sąd pilnie podjął odpowiednie czynności (np. wyznaczył rozprawę w najbliższym terminie). Dodatkowo mamy prawo wystąpić o rekompensatę za nieuzasadnioną zwłokę wynikającą z zaniechań sądu. Wypłaca ją Skarb Państwa. Kwota, którą można otrzymać, wynosi od 2 tys. zł do 20 tys. zł. Zazwyczaj sądy przyznają 500 zł za każdy rok postępowania.

• Konieczne jest wniesienie opłaty sądowej. To 100 zł w przypadku spraw administracyjnych i 200 zł w sprawach cywilnych i karnych.

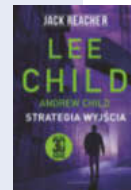
• Skarga powinna zostać rozpatrzona w ciągu 2 miesięcy od jej złożenia.

NA PÓŁCE

Strategia wyjścia

**LEE CHILD,
ANDREW CHILD**

Kiedy Jack Reacher wychodzi z kawiarni, młody mężczyzna ociera się o niego w drzwiach. Niepostrzeżenie wsuwa mu w kieszeń ręcznie napisaną notatkę – desperacką prośbę o pomoc. **Wyd. Albatros**



Nie mówi się takich rzeczy

**HANNA KRALL,
ZBIGNIEW LIBERA**

Zbiór reporterskich miniatur, w którym narracja pisarki łączy się z rysunkami jednego z najważniejszych współczesnych polskich artystów. **Wyd. Znak**



Londyn. Mały atlas hedonistyczny

**LAURA JALBERT,
VALENTINE
BENOIST**

Wybierasz się do tętniącego życiem Londynu? Siegnij po ten atlas i odkryj miejsca, których nie ma w tradycyjnych przewodnikach. Prowadzą do nich przejrzyste mapy i nieoczywiste tropy. **Wyd. Znak**



JOANNA JAX „NADZIEJA I TĘSKNOTA. ROZSTANIE”

Czas niepokoju

Po rozbiore Rzeczypospolitej i porażce insurekcji kościuszkowskiej Miłosz i Aleksandra układają sobie życie w rodzinnym domu Miłosza, w Kamieńcu. Siostra Aleksandry, Klementyna, stara się odzyskać córkę, która została uprowadzona przez szwagierkę. Konstancja Dunina, chcąc zdobyć przychyłność małżonka, oddaje swojego młodszy syna pod opiekę zakonnic w domu podrzutków, dzięki czemu może ponownie zamieszkać z rodziną.

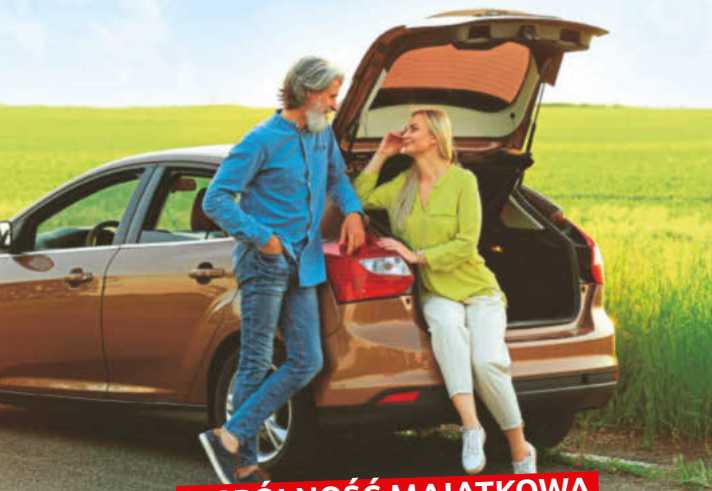
Sytuacja w Europie, wbrew oczekiwaniom jej mieszkańców, nie stabilizuje się, a to za sprawą pojawienia się na politycznej scenie Napoleona Bonaparte. W Miłoszu rodzi się nadzieja. Postanawia wyjechać za granicę i dołączyć do wojsk dowodzonych przez francuskiego przywódcę. Opuszcza Kamieniec, a siostry Aleksandra i Klementyna powracają do majątku Laudańskich. Tam wpadają w poważnie tarapaty...

Wydawnictwo Skarpa

Joanna Jax

Olsztynianka, absolwentka Uniwersytetu Warmińskiego - Mazurskiego. Pasjonuje się literaturą biograficzną i grafiką, jest wolontariuszką Fundacji dla Rodaka, wspierającej Polaków na Wschodzie. Zadebiutowała w 2014 „Dziedzictwem von Becków”. Od tego czasu wydała prawie czterdzieści bestsellerowych powieści, które czytelnicy pokochali za doskonale odmalowane tło historyczne, wielowymiarowych bohaterów i dynamiczne fabuły.





WSPÓLNOŚĆ MAJĄTKOWA

Auto też jest wspólne

Jeśli małżeństwo nie ma rozdzielności majątkowej, to wszystko, co nabywa każdy z małżonków, wchodzi do majątku wspólnego. Dotyczy to także samochodu. Nawet jeśli umowę kupna podpisze tylko mąż i tylko on figuruje w dowodzie rejestracyjnym, żona jest współwłaścicielką pojazdu. By potwierdzić to formalnie wystarczy, że zgłosi się do starostwa powiatowego

i poprosi o dopisanie do dowodu rejestracyjnego. Nie musi pokazywać umowy, konieczne jest tylko złożenie pisemnego oświadczenia, że pojazd stanowi majątek wspólny małżonków. Czasem trzeba dołączyć odpis aktu małżeństwa. Uwaga: te zasady nie obowiązują, jeśli auto jest kupione z majątku odrębnego jednego z małżonków, np. z oszczędności zgromadzonych przed ślubem.

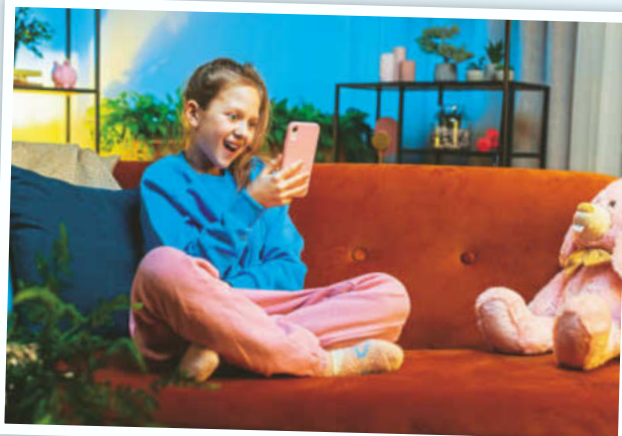
REKLAMA

CYFROWA LEGITYMACJA UCZNIA

Aplikacja mObywatel Junior

Nie tylko dorośli mogą korzystać z cyfrowych dokumentów, również uczniowie mają swoją wersję mObywatela. W aplikacji mObywatel Junior młodzi użytkownicy mogą mieć pięć cyfrowych dokumentów: legitymację szkolną, legitymację osoby z niepełnosprawnością, Kartę Dużej Rodziny, Legitymację

Ulgowych Usług Transportowych (uprawnia do zniżek członków rodzin pracowników kolei) i tymczasowe prawo jazdy. Dla osób poniżej 13 lat nie jest wymagany Profil Zaufany, wystarczy kod QR ze Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej. Aplikację można pobrać bezpłatnie z Google Play lub App Store.



FOT: Adobe Stock



KOLAGENCITO

- dbaj o organizm!



Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobołowają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie od wewnątrz. Jednak musi to

być produkt wysokiej jakości, jak na przykład KolagenCito niemieckiej firmy Reutter, który w jednej pastylce zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu oraz witaminę C wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma aż ponad 100 lat doświadczenia! KolagenCito to produkt 100 % oryginalny i chroniony prawem patentowym na świecie. Dobroczynny KolagenCito jest w aptekach i zielarniach.

PRZYDATNE W DOMU

Szybkie orzeźwienie

Koncentrat Tropikalna Pomarańcza – intensywnie owocowa dawka energii, która zachwyci świeżym,



cytrusowym smakiem i egzotyczną nutą, doskonale sprawdzając się jako orzeźwiający dodatek np. do wody gazowanej i deserów.

Herbapol,
12,95 zł/
405 ml

Nie tylko do humusu

Cieciorka w puszcze to smaczny, zdrowy i sycający składnik wielu różnych potraw. Świetnie pasuje do sałatek, dań

warzywnych. Może być bazą do przygotowania tradycyjnych potraw kuchni bliskowschodniej, m.in. humusu.

Rolnik,
około
3,49 zł/
425 ml



Pyszny dodatek

Boczek surowy wędzony z linii Excellent Line powstał z wysokiej jakości mięsa. Cienkie plastry stanowią znakomitą propozycję kulinarną na każdą okazję i porę dnia. Praktyczne opakowanie ułatwia przechowywanie.

Sokołów,
8,99 zł/
100 g



Obiad pełen warzyw

Masz ochotę na coś lekkiego, kolorowego i naprawdę pysznego? Warzywa potrafią zaskoczyć – odpowiednio przygotowane stają się bohaterami obiadu, który syci, zachwyci smakiem i dodaje energii.

Kurczak z fasolką

SKŁADNIKI: • 4 filety z kurczaka • 600 g mrożonej fasolki szparagowej • 800 g gnocchi • 150 g sosu pesto • 200 ml bulionu • 175 g fety • 1 czerwona cebula • 4 łyżki oleju • 2 łyżki masła • sól • pieprz • papryka • bazylia

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety opłucz, osusz, natrzyj solą, pieprzem

i papryką. Obsmaż je dobrze na 3 łyżkach oleju. Przelóż do żaroodpornego naczynia. Piecz 20 minut w 180°C. Fasolkę wrzuć na posolony wrzątek, gotuj 8-10 minut. Odcedź.

2. Na patelni rozgrzej masło z resztą oleju. Włóż gnocchi. Smaż, mieszając, 10 minut. Zdejmij z patelni, odłóż. Na tłuszcz ze

smażenia wrzucić posiekaną cebulę. Zesklij ją. Dodaj bulion i pesto, wymieszaj. Sos zagotuj i przypraw do smaku. Włóż do niego filety i fasolkę, ogrzewaj 2 minuty. Dołóż gnocchi. Posyp fetą, ozdób bazylią.

Czas przygotowania: 50 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

Ryba po chińsku

SKŁADNIKI: • 500 g mrożonych filetów z ryby morskiej • 2 op. (po 400 g) mrożonej warzywnej mieszanki chińskiej • oliwa • 2 ząbki czosnku • kilka gałązek trybuli, natki lub kolendry • 2-3 łyżki sosu chili • sól • pieprz • mielony imbir

PRZYGOTOWANIE:

1. Rybę rozmroź, osusz i osusz. Filety pokrój na kawałki, oprósź solą i pieprzem. Czosnek przeciśnij przez praskę. Na dużej

patelni lub w woku rozgrzej 2 łyżki oliwy. Włóż kawałki ryby. Smaż je z dwóch stron po 3 minuty. Wyjmij.

2. Na patelni po smażeniu ryby włóż czosnek, przesmaż. Dolej 2 łyżki oliwy. Wrzuć mrożonki. Dolej 2-3 łyżki wody. Smaż, mieszając, 7-8 minut. Warzywa przypraw sosem chili, solą, pieprzem i imbirem. Dołóż obsmażone kawałki ryby. Przykryj naczynie, ogrzewaj 2 minuty. Przed podaniem posyp posiekаныmi ziołami.



Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Tortellini z brokułami

SKŁADNIKI: ● 450 g mrożonych brokułów ● 150 g mrożonego groszku ● 1 op. (250 g) tortellini ● 300 g mielonego mięsa ● 1 cebula ● 1 jajko ● 30 g bułki tartej ● 1 papryka ● po 40 g masła i mąki ● 250 ml mleka ● 150 g startego cheddaru ● 2 łyżki oleju ● 1 łyżeczka musztardy ● sól ● pieprz ● chili

PRZYGOTOWANIE:

1. Brokuły i groszek gotuj w wodzie z solą 4 minuty. Odcedź, wodę zachowaj. Mięso wyrób z posiekaną cebulą, jajkiem, bułką,

musztardą, solą i pieprzem. Uformuj pulpety. Obsmaż je na oleju.

2. Tortellini ugotuj wg przepisu. Przygotuj zasmażkę z masła i mąki. Wlej do niej 400 ml wody z gotowania warzyw i mleko. Dodaj 50 g sera, gotuj 2 minuty. Dopraw solą i chili. Brokuły, groszek, tortellini i pulpety połącz z pokrojoną papryką i sosem. Posyp resztą sera. Piecz 25 minut w 200°C.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: średni



Gęsta zupa jarzynowa

SKŁADNIKI: ● 450 g mrożonych różyczek kalafiora ● po 200 g mrożonej fasolki szparagowej i groszku ● 400 g mieszanego mięsa mielonego ● 2 czerwone papryki ● 1 jajko ● 1 puszka kukurydzy ● 1 tost pszenny ● 1 l bulionu ● 30 g masła ● sól ● pieprz ● gałka muszkatołowa ● natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso wyrób z jajkiem, pokruszonym tostem oraz solą i pieprzem do smaku. Z masy uformuj pulpeciki. Smaż 5 minut na maśle,

obracając. Papryki oczyść, pokrój w kostkę.

2. Bulion wlej do garnka, zagotuj. Włóż kalafior i fasolkę, gotuj 10 minut. Dodaj groszek, paprykę i osączoną kukurydzę. Gotuj 5 minut. Włóż usmażone pulpeciki. Gotuj razem 2 minuty. Zupę przypraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Posyp obficie natką.

Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Zapiekanka ze szpinakiem

SKŁADNIKI: ● 2 op. (po 450 g) mrożonego szpinaku ● 1,2 kg ziemniaków ● po 30 g masła i mąki ● po 250 ml bulionu i mleka ● 200 g fety ● 2 cebule ● 3 ząbki czosnku ● 2 łyżki oleju ● sok z cytryny ● pieprz ● sól ● gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:

1. Szpinak rozmroź i osącz. Masło stop w rondelku, oprósz mąką i zasmaż. Wlej mleko i bulion. Gotuj, mieszając, 6-8 minut. Wkrusź połowę fety. Przypraw solą, pieprzem, gałką i sokiem z cytryny.

2. Cebule i czosnek obierz, posiekaj, zeszklij na oleju. Dodaj szpinak. Przykryj i duś 3 minuty. Dopraw solą i pieprzem. Ziemniaki obierz, pokrój w cienkie plasterki.

3. Na spodzie naczynia rozłóż połowę ziemniaków. Przykryj je szpinakiem, zalej połową sosu. Rozłóż resztę ziemniaków. Polej je pozostałym sosem i posyp resztą fety. Zapiekaj 60-70 minut w temp. 180°C.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



CUDA SAKSONII

Piękna majówka tuż za granicą

Jest taka kraina, gdzie na każdym kroku odkrywamy wyjątkowe miejsca. Nie musimy jej szukać daleko, jest tuż za polską granicą.

Magia Bastei (po polsku baszta). Magiczny spacer pośród skał z widokiem na Łabę.

Pałac Weesenstein wygląda jak namalowany. I częściowo jest. Taka sztuczka.



Monumentalne zakole Łaby, przez którą możemy przepłynąć tu promem. Na horyzoncie Koenigstein.



Rynek w Pirnie. Ta część miasta zachwyca. Warto też wejść na wzgórze widokowe.



Saksonia – oto bliskie i wyjątkowe miejsce cudownej wyprawy na jeden dzień (za krótko i za szybko), na weekend (polecamy!) albo nawet na całe wakacje. Każdy dzień otworzy przed nami skarby. Można je odkrywać na rowerze.

Tym razem nie pojedziemy do wspaniałego Drezna z jego bezcennymi skarbami, nie zajrzemy do Miśni pięknej jak słynna porcelana z niej pochodząca. Pobuszujemy bliżej naszej granicy.

Najpierw coś z natury

Do Bastei najlepiej pojechać z rana. Świt jest tu niezwykle, czasem w kryjących zaczarowane tajemnice mgłach. Kiedy idziemy z parkingu nic nie zapowiada cudów ze zdjęć. I nagle otwiera się przed nami baśniowy widok. Przecież jesteśmy w najbardziej znanym miejscu niezwykłego Parku Narodowego Saskiej Szwajcarii.

Miejsce krajobrazowo zachwycające, ale swoje dołożył tu też człowiek. Między skałami jest kamienny most i kładki. Nazwa Bastei pochodzi od skały najbardziej wysuniętej ku płynącej niemal 200 metrów niżej Łabie. Widok z baszty potrafi zakreślić w głowie. Dosłownie i w przenośni. To miejsce, którego nie zapomnimy.

Prawie Malbork na skale

Może ze skał Bastei widzieliśmy w dali zarysy monumentalnej budowli? To Koenigstein. W dole zaraz zaczną rozkwitać żółte rzepakowe dywany, mimo to Królewski Kamień nadal wygląda bardzo surowo. Na szczycie tej samotnej skały jest ogromna twierdza. Można ją zwiedzać, można tam zjeść obiad albo wypić dobrą kawę. Ale przede wszystkim podziwiać z murów widoki. Czas płynie tu wolniej niż Łaba.

Atmosfera i małe co nieco

Teraz odwiedzimy wyrastającą ze skały pałac Weesenstein. Niezwykła budowla od ogrodu ma więcej pięter niż od ulicy. I mnóstwo okien, ale niektóre zostały... namalowane. Możemy sobie usiąść na ławce w ładnym ogrodzie i gapić się godzinami na to чудо. Później Łaba poprowadzi nas ku ładnemu miasteczku. Pirna zachwyca urodą rynku i sąsiednich uliczek. Kusi restauracjami, barami i cukierniami. Pyszne miasto.

czy pamiętasz, że... 17 – 23 kwietnia

17.04.1984 – W MECZU POLSKA – BELGIA PO RAZ OSTATNI WYSTĄPIŁ W REPREZENTACJI GRZEGORZ LATO

Pożegnanie z królem

To był mecz pożegnalny, ale, jak w wywiadzie z Tomaszem Sową opowiadał Grzegorz Lato, decyzję o końcu reprezentacyjnej kariery podjął już po meczu z Francją na mundialu w 1982 r. – Wszedłem do szatni i poprosiłem o chwilę ciszy. Potem podziękowałem trenerowi i kolegom z drużyny za wspólną grę. Zdecydowałem, że to dobry moment... – wspominał. Jednak niespełna 2 lata później udało się pożegnać króla strzelców MŚ 1974 po królewsku. I choć mecz skończył się przegraną (0:1), kibice nie kryli wdzięczności dla piłkarskiej legendy, krzycząc: „Grzegorz, Grzegorz!”.



17.04.1924 – ZAŁOŻONO WYTWÓRNIĘ FILMOWĄ MGM

Fabryka hitów

Założycielami powstałej w Beverly Hills wytwórni filmowej Metro-Goldwyn-Mayer (MGM) byli: Samuel Goldwyn (urodzony w Warszawie), Marcus Loew i Louis B. Mayer. W latach trzydziestych XX w. MGM była największą wytwórnią w Hollywood. Jej hasło brzmiało: „Więcej gwiazd niż jest na niebie”. To właśnie w niej powstały takie hity jak „Przeminęło z wiatrem”, „Ben-Hur”, „Deszczowa piosenka” i „2001: Odyseja kosmiczna”.



W SKRÓCIE

17.04.1955 – we Wrocławiu urodził się Jan Borysewicz, lider zespołu Lady Pank.
18.04.1518 – na Wawelu odbył się ślub króla Zygmunta I Starego z drugą żoną, Boną Sforzą i jej koronacja na królową Polski. Kilka miesięcy wcześniej, w Neapolu, w obecności polskich posłów Bona poślubiła polskiego władcę per procura.
19.04.1934 – w Warszawie urodził się Jan Kobuszewski.
20.04.1957 – premiera filmu „Kanał” Andrzeja Wajdy.
21.04.1923 – w Krakowie urodził się Gustaw Holoubek.
22.04.1973 – premiera komedii Stanisława Barei „Poszukiwany, poszukiwana”.
23.04.2015 – Telewizja Polska uruchomiła swój 1. kanał tematyczny – TVP Kultura.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Wiosna obudzi odwagę do wyznań. Samotne Barany mogą rozpocząć ekscytującą znajomość. **PRACA** Poczujesz przypływ energii do kolejnych projektów. Nie bój się przejąć inicjatywy w zespole. **ZDROWIE** Zaplanuj regularny ruch na świeżym powietrzu.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ W relacji postawisz na stabilność i czułość. Partner ceni Twoją lojalność. **PRACA** Skupisz się na konkretnych celach finansowych. To dobry moment na pytanie o podwyżkę. **ZDROWIE** Wprowadź lżejszą dietę i więcej warzyw. Spaceruj poprawia Twój nastrój.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i spontaniczne rozmowy ożywią sferę uczuciową. Ktoś zaskoczy Cię wiadomością. **PRACA** Twoja komunikatywność pomoże załatwić w trakcie spotkań i negocjacji. **ZDROWIE** Odetnij się od nadmiaru bodźców. Krótka medytacja zwiększy koncentrację.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Wymiana myśli rozwiąże konflikt. Raki bez życiowego towarzysza zateknią za stabilnością. **PRACA** Współpraca przyniesie lepsze efekty niż działanie w pojedynkę. Uporządkuj zaległe sprawy. **ZDROWIE** Wieczór przy muzyce da ukojenie. Pamiętaj o nawodnieniu.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyciągniesz spojrzenia i komplementy. W stałym związku zaplanuj romantyczną niespodziankę. **PRACA** Twoja kreatywność zostanie zauważona. Śmiało prezentuj talenty. **ZDROWIE** Postaw na aktywność wzmacniającą serce i relaks w słońcu.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Docenisz drobne gesty i bliskość. Samotne Panny mogą poznać kogoś w biurze. **PRACA** Dokładność przyniesie wymierne korzyści. Możliwe, że zostaniesz poproszona o fachową poradę. **ZDROWIE** Odpoczynek psychiczny jest równie ważny, jak fizyczny.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia stanie się priorytetem Wag. Wspólne wyjście odświeży relację. **PRACA** W firmie kluczowe okazą się dyplomacja oraz umiejętność łagodzenia sporów. **ZDROWIE** Lekka gimnastyka pozytywnie wpłynie na sylwetkę. Unikaj stresujących sytuacji.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Emocje nabiorą intensywności. Singielki mogą przeżyć nagle zauroczenie. **PRACA** Skup się na długoterminowych celach. Twoja determinacja przyniesie przełom. **ZDROWIE** Zatrósz się o regenerację. Aktywność fizyczna pomoże rozładować napięcie.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zapragniesz przygody oraz spontaniczności. Wyjazd zbliży Was do siebie. **PRACA** Wyzwania zmotywują Cię do działania. Szkolenie lub kurs otworzy nowe drzwi. Nie trać optymizmu. **ZDROWIE** Podczas treningu nie rezygnuj z rozgrzewki, by uniknąć przeciążeń.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Okaż nieco więcej ciepła i zrozumienia. Partner odczuje takie wsparcie. **PRACA** To dobry czas na inwestycje. Twoja ambicja będzie nagrodzona. **ZDROWIE** Warto zwrócić uwagę na kości, stawy oraz postawę ciała – dobra profilaktyka szybko zapoczątkuje.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskoczysz drugą połówkę nietypowym pomysłem. Postaw na autentyczność. **PRACA** Kreatywność pomoże Ci rozwiązać problem. Warto wdrożyć innowacyjne koncepcje. **ZDROWIE** Krótkie przerwy w ciągu dnia poprawią Twoje samopoczucie.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wrażliwość pomoże Ci lepiej zrozumieć ukochanego. Słuchaj intuicji w sprawach serca. **PRACA** Kreatywne projekty przyniosą satysfakcję. Nie odkładaj decyzji na później. **ZDROWIE** Zadbaj o głęboki sen oraz wyciszenie bez telefonu i hałasu.

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



Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłowska, Hanna Miłkowska, Maciej Misior, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Miłrela Tafińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominiek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnicka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czynieli. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

96 TELETYDZIEŃ

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

ep1asa.pr5da4f75c95

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Bartłomiej „1670”	Joanna aktorka	ma ogon jak wachlarz	▼	pruń ją Kwinto	▼	krepy konik	▼	kuzyn żyrafy	pokaz filmu	▼	bufet	▼	przesyłał dane w biurze	▼	ojciec
▶	▼	▼		tłumny zjazd	▼	dawniej używana w czasie żniw	▶		▼		jubilerski kamień we wstęgi	▶		5	
pełna ostrych zębów u tygrysa	▶			▼	3			... Kulm, zagrał Chopina	▶				„Kajko i Kokosz”		broń szermierza
kształt jajka	▶				„... pod Wiszącą Skalą”	pieniek, klocek		wartość, cena		▼	Ostrowska, aktorka	pochyłość	▶		▼
Hoffman, „Rain Man”		główna część upręży	▼	w nim winda		posłanka greckich bogów	▶	4	▼			▼	żyje na rafie		obwódka
model Hondy	▶		▼		▼			stolica Norwegii	▶			2	do zmywania podłogi	▶	
▶				urwisty brzeg	▶				tor ruchu planety	▶					
chodzi bokiem	krewna cukierni	▶						strefa specjalna	▶		6		„... da Vinci”, film	▶	
▶			1	konkurencja z rzutkami	▶				„Przystanek ...”, serial	▶					

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

Wpisz rozwiązanie

rów wokół zamku	▼	Wanda dla Kraka	▼	libańska sosna	▼	torba na bagażnik roweru	▼	gatunek lososia	pies z filmów Disneya	▼	czuje go tancerz	▼	obok Saturna	▼
stopień dla ucznia	▶	▼				andrut	▶					słynny taniec Zorby	▼	występ muzyczny
litowiec, l.at. 11	▶		3	test wiedzy	▶			4	meander rzeki	u ujścia Słupi	▶			
▶						jałowy bieg w aucie	▶			z Pumbą w kreskówce	▶			6
Mia ..., „Mężowie i żony”	słowa przysięgi		brak rozrywek	krzesło władcy		zamiast gotówki		psie imię	▶			... Oz, pisarz		dokumenty sprawy sądowej
▶	▼		▼	▼	strumień	▶				dworski ukłon	niesiona przez kelnera	▶		▼
Cary ..., „Szarada”		bywa do kogoś żywiona	▶					7	fragment pocisku	▶				
▶				2	... Blunt, „Diabeł ubiera się u Prady”	▶					boisko Hurkacza	▶		1
owcza gromada		kuchnia dołączona do pokoju	▶					samolub, sobek	▶			5		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

z "Piętej Alei"		dawna czapeczka do spania	wiadomość o przesyłce		po ordowiku		jądro Ziemi	liczydło Talesa	żrąca substancja		miara złota		obieżyświat	
▶							▶	▶	„Kto sieje ...”, film Kramera	▶				
obluda		spacer siwka		graniczy z Czadem	▶						1/100 funta szterlinga		zakręt, zagięcie	
▶			▶		złączka do rur	▶			skurcz mięśni	▶		4	▶	
„Psy 3. W ... zasad”		niewielka siekiera	▶			8			włókniasta tkanka drzew	tura, runda	▶			
▶	3			ischias	tytułowa rola Banderasa		pieśń pochwalna	kawalerzysta	▶			karta dań w restauracji		gloryfikacja
		komentarze do tekstu	▶	▶	▶	▶	▶			„Czerwony ...” z Hopkinsem	▶			▶
Iwowski chuligan		Jackie ..., „Medalion”	ptasi przełyk	▶				mrzonka	zapora wodna	Ginger ..., „Karioka”	nielot z rzędu kazuarów	▶		
▶						twórca	▶	▶	▶	▶	duża skrzynia		zaślepiający gniew	
pojazd kulisa			budyniowa do karpatek	pensja z ZUS-u	▶				2	rabat	▶			
grał go Stallone	▶					latający w baśni	po psi	▶					„wróg” żelaza	lisia kryjówka
▶	6			złoty środek	narzuta	▶	miara gruntu	▶		monitor	▶			▶
grymas		japońskie auto	▶						nagle przyspieszenie	prymitywne narzędzie rolnicze		1		
▶					slogan	▶			▶		senior rodu		zjazd partyjny	
mahometanizm		Martin ..., „Czas apokalipsy”	szybkość, prędkość		Krzysztof ..., prezenter		tkanina garniturowa	zamek do drzwi		gobelin	zamiast guzika	▶		
Fred ..., aktor i tancerz	▶							trauma	▶				żerdź	pokrywa dach
gęsta zupa	znak rodowy	▶				paryskie muzeum				9	pereria, pampa	▶		
▶				syn Dedala	▶				biegłość, wprawa	▶				
pora śniadania	„Odyseja”	▶				powieść Zoli	▶				pieniądze dla kidnaperów	▶		5
▶					kotlet z mięsa wołowego	▶			blizna	▶				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS



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





Niezwykły hołd dla każdego z 45 amerykańskich prezydentów

Platerowane
czystym
złotem
(999/1000)



- EDCYJA LIMITOWANA – tylko 9999 zestawów sztabek na całym świecie
- Platerowane czystym złotem (999/1000)
- Najwyższa jakość mennicza – stempel lustrzany
- Kolekcja dostępna wyłącznie w Mennica-Numizmaty



BEZPŁATNIE! Dla Ciebie w prezencie:

- Ekskluzywna kasетка do kolekcjonowania
- Idealna do przechowywania Twojej cennej kolekcji



Pierwszy prezydent USA George Washington
1789-1797

Wymiary każdej sztabki:
35 mm x 15 mm



Rewers każdej
ze sztabek
jest taki sam

Za jedyne 5 rat

po **199 zł**

(zamiast 5600 zł*)

BEZPŁATNA WYSYŁKA!

*Cena pojedynczej pamiątkowej sztabki – 124,44 zł.

Zegarek kieszonkowy
z motywem
amerykańskiego orła

- Klasyczny, stylowy, elegancki zegarek
- Model typu full hunter z kopertą ochronną



Mennica – Numizmaty, marka Eldora World AG.

Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest: Eldora World AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

☒ **TAK!** Chcę otrzymać pełną kolekcję 45 platerowanych złotem sztabek „Prezydenci USA” (art. nr 170-274-6) – **WYSYŁKA GRATIS** – proszę zaznaczyć:

☐ płacąc 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat po 199 zł lub

☐ płacąc jednorazowo 995 zł (zamiast 5600 zł).

Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 995 zł. Mam GWARANCJĘ, że składając zamówienie na tę kolekcję, nie zaciągam żadnych dalszych zobowiązań. **Mam prawo do jej zwrotu w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać otrzymany prezent!** Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo pełną cenę. Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem).

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie życzysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres Mennica-Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych jest dostępnych na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnos

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:

22 211 65 99

Zadzwoń do nas teraz, otrzymasz dodatkowy PREZENT!

(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach 8:00–17:00 oraz w sobotę w godzinach 9:00–15:00.)

Mój adres: ☐ Pani ☐ Pan

540D-03

Imię i nazwisko:

Ulica, numer domu i mieszkania:

Kod pocztowy

Miejscowość

Nr telefonu (wymagany)

E-mail

☐ Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informację o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres MENNICA – NUMIZMATY, Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę.

Obowiązują Ogólne warunki handlowe Mennica-Numizmaty. Można je przeczytać na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub zażądać ich od nas na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Data

Podpis

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica-Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę • bok@mennica-numizmaty.pl

eprasa.pl/5da4f75c95

MENNICA
NUMIZMATY