NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

14.08.-20.08.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

Nr 33
10 sierpnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

NA ŻYWO

ELŻBIETA ROMANOWSKA
RAFAŁ MASERAK

FESTIWAL WESELNYCH PRZEBOJÓW

PONOWNIE POŁĄCZĄ SIŁY JAKO GOSPODARZE JUBILEUSZOWEGO MUZYCZNEGO ŚWIĘTA, A ICH „MAŁŻEŃSTWO" ZYSKA WYJĄTKOWĄ OPRAWĘ DZIĘKI... ODNOWIENIU PRZYSIĘGI

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

BLASKI I CIENIE SŁAWY:

JAKIE DRAMATY KRYŁY SIĘ ZA UŚMIECHEM IRENY JAROCKIEJ?

URODA:
- Jak zachować letni blask?

CHOPIN, CHOPIN!

WAKACYJNY QUIZ
WIELCY POLACY

1920 BITWA WARSZAWSKA

JOHNNY

25 LAT PO PREMIERZE
QUO VADIS

PRZEŻYJMY TO JESZCZE RAZ!
CZARNE CHMURY

PREMIERA W NETFLIX
MORIA

WYWIAD
MARIA PAKULNIS

KUCHNIA OWOCOWA UCZTA NA DELIKATNEJ SEROWEJ MASIE

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 33

Numer w sprzedaży do 16.08.2026

Możesz ćwiczyć *we własnym domu!*

REKLAMA

ZAMÓW ZA 169 ZŁ!

Oto sposób na codzienną porcję ruchu bez wstawania z fotela

Chcesz ruszać się więcej, ale nie przepadasz za gimnastyką?
Nie masz miejsca na profesjonalny sprzęt do ćwiczeń?
A może szukasz czegoś, co zastąpi spacery w deszczowe dni?

ROTOR TRENINGOWY pomoże Ci zadbać o codzienną aktywność fizyczną! Możesz postawić go na podłodze lub stole i ćwiczyć podczas oglądania telewizji oraz czytania gazety. Nawet nie zauważysz, że wykonujesz trening!

Dlaczego codzienny ruch jest tak ważny?

- ✔ Codzienny ruch to lepsze zdrowie i samopoczucie oraz więcej energii na co dzień
- ✔ W późniejszym wieku warto zadbać o wzmocnienie mięśni: regularny ruch sprawia, że łatwiej wstać z fotela i wyjść na spacer lub po zakupy
- ✔ Codzienna aktywność pomaga zachować dłużej siłę i swobodę w codziennych czynnościach
- ✔ Dzięki regularnym ćwiczeniom zadbasz także o lepszy sen

Dlatego specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia zalecają 20 min. (150-300 min. tygodniowo) codziennego ruchu.[1]

ĆWICZENIA BEZ WYSIŁKU

DZIĘKI ĆWICZENIOM NA ROTORZE:

- wzmocnisz nogi, by samodzielnie wchodzić i schodzić po schodach
- każdy Twój krok stanie się pewniejszy
- zwiększysz siłę rąk i swoją niezależność

Kompaktowy rotor do codziennych ćwiczeń

To świetny wybór dla osób, które chcą ćwiczyć **wygodnie i na własnych zasadach**. Urządzenie pozwala ćwiczyć **zarówno nogi, jak i ręce**, więc jeden mały sprzęt daje podwójną korzyść i pozwala urozmaicić treningi. Ćwiczenia możesz wykonywać **na siedząco:** bez pośpiechu i bez wychodzenia z domu. Co więcej, możesz przy tym **oglądać telewizję, czytać, słuchać radia czy rozmawiać**. Taki ruch naturalnie wpisuje się w codzienną rutynę!

Rotor jest **lekki, kompaktowy i poręczny** – po ćwiczeniach możesz schować go do szafy albo wsunąć pod łóżko. Dzięki **antypoślizgowym stopkom** stabilnie stoi na podłodze lub stole. Sprawi, że zadbasz o siebie na co dzień – bez skomplikowanego sprzętu, bez hałasu i bez rewolucji w domu.

Domowy rotor treningowy powstał z myślą o osobach, które chcą:

- Zachować sprawność
- Cieszyć się większą swobodą ruchu
- Ćwiczyć łatwo i bezpiecznie w domu

10 minut DZIENNIE WYSTARCZY!

DOMOWY ROTOR TRENINGOWY

- ☑ Do ćwiczeń rąk i nóg
- ☑ Regulacja oporu – wbudowane pokrętło pozwala dostosować intensywność treningu
- ☑ Kompaktowa konstrukcja – lekka, niewielka rama ułatwiająca przechowywanie
- ☑ Wyposażony w antypoślizgowe nakładki i paski zabezpieczające

SPRAW SOBIE ROTOR – ĆWICZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać nowy **rotor treningowy za 169 zł!**

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

61 300 39 56

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00;
Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora.

1. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie.

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy i Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

THE VOICE OF POLAND

Jest gotowa

Tej jesieni najlepszego głosu w Polsce szukać będzie Edyta Bartosiewicz! – Do pełnienia roli trenerki w „The Voice of Poland" byłam zapraszana od pierwszej edycji, ale dopiero teraz czuję się gotowa, by podzielić się swoim doświadczeniem z młodszymi artystami – przyznaje piosenkarka, która niedawno świętowała trzydziestolecie kariery solowej. W programie ma nadzieję spotkać wokalistów, którzy podobnie jak ona przez muzykę pragną i potrafią przekazywać autentyczne emocje. W rolach trenerów zobaczymy też ponownie Tomsona i Barona, Kubę Badacha oraz Michała Szpaka. 17. edycja show rusza już 12 września. **JK**

JOANNA HORODYŃSKA

Z pewnością siebie

Ekipa TVN Style powiększyła się o kolejną wyrazistą osobowość! Joanna Horodyńska poprowadzi na antenie nowy format związany ze światem mody i świadomym kreowaniem swojego wizerunku. W programie „Love the Look" wraz z zespołem ekspertów pomoże uczestniczkom odnaleźć własny styl dopasowany do ich sylwetki, ale i osobowości. Podpowie też, jak unikać modowych wpadek, a przy okazji odsłoni kulisy pracy profesjonalnych stylistów. W każdym z dziesięciu odcinków poznamy dwie bohaterki. Zadaniem specjalistów będzie wesprzeć je w przygotowaniach do ważnego wydarzenia, jak rodzinna impreza czy prezentacja w pracy. **JK**

Stacja cały czas szuka chętnych do udziału w pierwszej edycji programu. Formularz zgłoszeniowy znajdziemy na stronie Polsatu.

POKOCHAJ LUB SPRZEDAJ

Znamy prowadzących

Już wiemy, kto poprowadzi nowy show stacji Super Polsat! Za remonty domów uczestników będzie odpowiadać Marika Jóźwiak, architektka wnętrz, telewidzom doskonale znana m.in. z programów Doroty Szelągowskiej. Tworzone przez nią wnętrza są przytulne, ale i nowoczesne, a ona sama jest ceniona za nietuzinkowe podejście do swojego zawodu. Towarzyszyć jej będzie Jacek Mędrala, agent nieruchomości, który może się też pochwalić niemałym doświadczeniem jako aktor i prezenter. Choć na co dzień specjalizuje się w rynku premium i najmach inwestycyjnych, z pewnością zdoła znaleźć nowe gniazdko dla każdej rodziny. **JK**

Carrie-Anne Moss gra ekscentryczną panią profesor.

YAGA

Po słowiańsku

Mieszka w lesie, w chatce na kurzej stópce i pożera zagubione dzieci – wszyscy wiedzą, kim jest Baba Jaga. Oczywiście wszyscy, którzy urodzili się na Słowiańszczyźnie i dorastali, słuchając wschodnioeuropejskich baśni. Na szczęście nasz folklor zatacza coraz szersze kręgi także na Zachodzie. W Kanadzie powstaje serial pod wiele mówiącym tytułem „Yaga". To historia detektywistyczna z elementami nadprzyrodzonymi. W głównych rolach m.in. gwiazda „Matrixa" Carrie-Anne Moss oraz Hudson Williams, znany z „Gorącej rywalizacji" (HBO Max), jednej z najgłośniejszych produkcji ostatnich miesięcy. **JK**

fot. Filip Zwierzchowski/Polsat, Bogdan Jabłoński/Polsat, TVP (2), Akson Studio, Hubert Komerski/Next Film, Netflix, AKPA (2), East News

fot. AKPA, Forum, Polsat, TVN

TEATR TELEWIZJI

Księżniczka popu

Na największej scenie świata wystąpi już niebawem Joanna Kulig. Rola też będzie światowego formatu, bo aktorka wcieli się w samą Britney Spears! Ikona lat 90. i wczesnych 2000. karierę rozpoczęła już w wieku 11 lat – najpierw w reklamach i musicalach, później także w telewizji i branży muzycznej. Potem były wielkie hity, jak „...Baby One More Time", „Oops!... I Did It Again" czy „Toxic", skandale i kontrowersje związane z ubezwłasnowolnieniem piosenkarki... O którym etapie jej życia postanowią więc opowiedzieć autor sztuki Jarosław Murawski i reżyserka Ewelina Marciniak? Przekonamy się jesienią. **JK**

Od kilku miesięcy Joanna Kulig coraz częściej gości na małym ekranie.

Dział kostiumów postarał się, by przemienić polską aktorkę w Britney.

ANDRZEJ MOROZOWSKI (1957-2026)

Z miłością do polityki

Z absolutną siłą spokoju największe absurdy przekuwał w wiadomości", „Od pierwszej chwili czułem, że mam przed sobą mistrza, od którego będę mógł się sporo nauczyć", „Andrzej kochał politykę. Kochał docierać do sedna" – tak koledzy wspominają Andrzeja Morozowskiego. Dziennikarz radiowy i telewizyjny, prowadził i współtworzył wiele programów, w tym „Teraz my!", „Rozmowa bardzo polityczna", „Tak jest". Był laureatem wielu nagród, m.in. Wiktora 2005 w kategorii najbardziej ceniony dziennikarz (wraz z Tomaszem Sekielskim i Andrzejem Turskim) oraz dwóch Telekamer. Zmarł 4 sierpnia po długiej chorobie nowotworowej. **JK**

PAŃSTWO W PAŃSTWIE

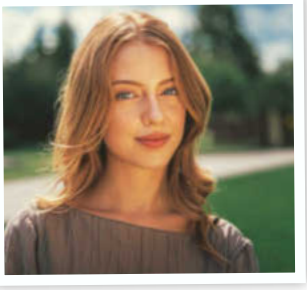
Misja się nie kończy

Kolejny program interwencyjny znika na dobre z telewizji. Tym razem chodzi o „Państwo w państwie". – Jestem wdzięczny Telewizji Polsat za to, że przez 15 lat dawała miejsce na głównej antenie programowi o charakterze misyjnym, a nie wyłącznie rozrywkowym. Dzięki temu wraz z zespołem redakcji programu mogłem pomóc wielu ludziom. Wierzę, że ta misja nie dobiegła końca – mówi Przemysław Talkowski, który od samego początku prowadził program. Zapewnia przy tym, że zamierza nadal pomagać obywatelom w walce z niesprawiedliwościami systemu. Czy będzie to robił na antenie jednej ze stacji? Na razie nie wiemy. **JK**

RANCZO. ZEMSTA WIEDŹM

Oto nowa Dorotka

Wśród dobrze nam znanych bohaterów nie zabraknie Dorotki, czyli córki Lucy i Kusego. Do tej pory dziewczynkę grały bliźniaczki, Wiktoria Kunka i Weronika Kunka, dla których była to jedyna telewizyjna rola. W nadchodzących odcinkach zastąpi je jednak Karolina Ludwiniak. – Jest to niesamowite przeżycie dla mnie, być tutaj na planie ze wszystkimi aktorami, których znam i podziwiam – przyznaje młodziutka artystka, która dzieli życie między Warszawę a Londyn. Tymczasem w najbliższych dniach całkiem sporo będzie się działo także w Mrozach, czyli wsi grającej Wilkowyje... ale o tym więcej na stronie 39. **JK**



JAKUB ZDRÓJKOWSKI

Świeżak na służbie

Jesienne ramówki za pasem, a twórcy seriali szykują dla fanów mnóstwo niespodzianek. W nowym sezonie do obsady „Sprawiedliwych – Wydział Kryminalny" dołącza Jakub Zdrójkowski! Wcieli się w rolę policjanta Mikołaja Mazura, który z młodzieńczym zapałem wesprze zespół z Wrocławia. Przejdzie jednak twardą szkołę, a koledzy poddadzą go próbie, powierzając mu niewdzięczne zadania... Śledczy zmierzą się m.in. z jedną z najbardziej niepokojących spraw w historii serialu, a sezon otworzy dramatyczny zwrot akcji na ślubie Bolka i Marii, który przerwie tajemnicze zgłoszenie... **PM**

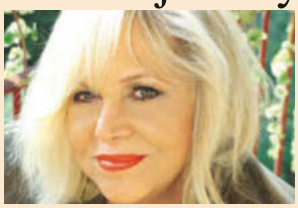
fot. East News (2), AKPA, Forum, TVP (2), Polsat, TV4, M. Iwanicka

SŁODKIE ZMARTWIENIA

Wraca do roli

Po „Legalnej blondynce" serialowego wznowienia doczeka się kolejny klasyk. Poznamy dalsze losy Cher Horowitz, bohaterki „Słodkich zmartwień", komedii młodzieżowej luźno opartej na „Emmie" Jane Austen. Główną rolę znów zagra Alicia Silverstone, która jest też producentką miniserialu. W hicie z 1995 roku oglądaliśmy, jak Cher zakochuje się w postaci granej przez Paula Rudda, a po drodze odbiera ważną lekcję na temat wtrącania się w sprawy innych. Dziś jest już dorosłą kobietą, która próbuje odbudować relację z wchodzącą w okres nastoletniego buntu córką... Zdjęcia mają ruszyć w przyszłym roku. **JK**

Artystka z dużej litery



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Chociaż jesteśmy na ty, ciągle w myślach nazywam Ją Panią Krystyną, bo tak podziwu jest godna. Ma przy wszystkich przymiotach cechę rzadką u artystów tej klasy: dużą porcję autoironii i dystansu do siebie. Przebywała niegdyś na plaży na Lazurowym Wybrzeżu sauté, czyli stosownie do okoliczności – bez makijażu, a tu przyczepił się do niej pewien fotoreporter, chcąc gwiazdę uwiecznić. „W żadnym wypadku! Wyglądam fatalnie!" – krzyknęła. Spojrzał w obiektyw i potwierdził, że rzeczywiście! I dodał: „Coś się wymyśli". Dłonią wytarł spoconą łysinę, potem zmętnił nią szkło obiektywu. „I to były jedne z najpiękniejszych moich zdjęć plenerowych" – mówi aktorka. Dowodem jej przywiązania do Francji było czarne Renault. Jeszcze nie zdążyła się nim nacieszyć, a już popełniła efektowną stłuczkę, więc szybciutko z autem do warsztatu. Był tam przedstawiciel firmy z Francji i poprosił o szybką naprawę. Po kilku tygodniach bum... i powtórka z rozrywki. Traf chciał, że w zakładzie pojawił się ten sam VIP od Renówek. I wpadł w szał: „Jeszcze nie widziałem, żeby jedno auto tak długo naprawiać. To skandal!".

KRYSTYNA JANDA

REKLAMA

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!

MNÓSTWO NOWOŚCI I HITÓW Z PLATFORM VOD + WYJĄTKOWE PLAKATY + KUCHNIA, HOROSKOP I KRZYŻÓWKI

POLUB NAS NA FACEBOOK. COM/PRASA. SWIATSERIALI/

Pogodę ducha zawdzięcza ludziom, których spotkała, oraz wdzięczności za to, co przynosi każdy nowy dzień.

MARIA PAKULNIS

Stawiam na relacje

Skończyła 70 lat, ale nie zamyka się na nowe doświadczenia. Aktorka, którą oglądamy w serialach „Dewajtis" i „Gra z Cieniem", opowiada nam o dojrzałości, bliskiej więzi z synem Janem i o tym, co pozwala jej cieszyć się życiem.

DEWAJTIS ND 16.08 godz. 23.10 TVP 1

Ma Pani litewskie korzenie. Czy pracując na planie filmu „Dolina Issy" lub serialu „Dewajtis", czuła Pani szczególną bliskość z tym miejscem?

Oczywiście. Jestem pierwszym pokoleniem urodzonym już w powojennej Polsce, ale cała moja rodzina pochodzi z Litwy. To nasz matecznik. I choć tam nie mieszkałam, Litwa zawsze była obecna w mojej wyobraźni, myślach, wewnętrznym pejzażu. Ja to po prostu widzę i czuję. Kiedy debiutowałam w „Dolinie Issy" u Tadeusza Konwickiego, miałam poczucie niezwykłego szczęścia – i jakiejś jedności z tamtym światem. To trudne do wytłumaczenia. A jednak są takie więzi, które istnieją poza logiką. Albo się je czuje, albo nie. Litwa to dla mnie miejsce piękne – nie tylko krajobrazem, ale też duchowo. Stamtąd wyszło wielu wspaniałych poetów i artystów. Myślę, że świadczy to o głębokiej wrażliwości ludzi, którzy tam żyli. Mam też w pamięci opowieści o mojej babci. Zapamiętałam, że w Kownie żyli obok siebie ludzie różnych narodowości. Pracowali razem, mieszkali drzwi w drzwi i potrafili żyć w zgodzie. Dziś bardzo mi tego brakuje. Patrzę na współczesny świat i myślę czasem z niepokojem, jak łatwo wszystko się psuje

MARIA PAKULNIS

Ur. 2 lipca 1956 r. w Giżycku. Absolwentka PWST im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Znamy ją z filmów „Dolina Issy", „Jezioro Bodeńskie" i „Zygfryd" oraz seriali „Ekstradycja", „Dom nad rozlewiskiem", „Leśniczówka" i „Gra z Cieniem". Laureatka nagrody Orła za najlepszą drugoplanową rolę kobiecą w filmie „Johnny". Jej mężem był aktor Krzysztof Zaleski (zm. 2008 r.), z którym ma syna Jana.

– relacje, wspólnoty, zaufanie. Chciałabym wierzyć, że nie musimy dojść do ściany, żeby zrozumieć, jak wiele od nas zależy.

Pracowała Pani z wieloma młodymi, utalentowanymi aktorami, jak Dawid Ogrodnik czy Piotr Trojan. Na planie „Gry z Cieniem" Pani serialową córką jest Natalia Rybicka.

Z racji wieku często gram matki. I muszę powiedzieć, że mam w pracy wspaniałe „dzieci" – zdolnych, wrażliwych ludzi, bo przecież zostali artystami. A to o czymś świadczy. Oczywiście, każde pokolenie ma swoje doświadczenia, ale łączy nas sposób patrzenia na świat. W nasz zawód wpisana jest uważność, ciekawość drugiego człowieka. I takich młodych ludzi spotykałam na swojej drodze bardzo wielu. W filmie „Johnny" grałam z Piotrem Trojanem – mówię o nim czule „Piotruś". Na planie miałam wrażenie, że znam go od dziecka. Wspaniały partner i piękny bohater.

Stawia Pani w życiu na relacje? Miała Pani piękną relację z mężem, Krzysztofem Zaleskim, i wciąż ma z synem Janem.

Relacje są podstawą. Bez nich życie staje się puste, głupie i potwornie samotne. Jeśli człowiek nie umie budować więzi, nie potrafi dawać, tylko brać – na końcu zostaje sam. Z synem jesteśmy przyjaciółmi. Ale taka relacja nie bierze się znikąd. Trzeba umieć zauważać drugiego człowieka, dawać mu czas i obecność. To w gruncie rzeczy bardzo proste rzeczy. Tyle że wielu osobom właśnie to, co najprostsze, wydaje się najtrudniejsze. A czasem po prostu w ogóle się nad tym nie zastanawiają.

Mam wrażenie, że z upływem lat coraz uważniej przyglądamy się naturze. Zachwyca nas kwitnąca jabłoń, kontemplujemy świat...

To zależy od tego, gdzie się człowiek urodził i co wyniósł z domu. Mnie nikt specjalnie tego nie uczył, ale miałam szczęście dorastać wśród pięknej przyrody. I właściwie od dziecka w niej „zanurkowałam". Zawsze czułam, że to jest mój świat. Nie tyle dom w sensie czterech ścian, ile ogród, las, jezioro. Tam czułam się u siebie. Dom można sobie wyobrażać, można o nim marzyć – ale to natura była moim prawdziwym domem.

„Trzeba zauważać drugiego człowieka, dawać mu czas i obecność."

Udało się Pani stworzyć ten wymarzony dom?

Starałam się. Zaczynałam właściwie od zera. Nie wyniosłam z domu ani doświadczenia, ani wskazówek, ani poczucia bezpieczeństwa, które dziecko powinno dostać na start. Wyszłam z jedną małą walizeczką. I naprawdę – niczego nie dostałam. Nawet przysłowiowego prześcieradła. Skoro nie miałam żadnego życiowego „kapitału", wszystko musiałam wypracować sama. Krok po kroku. Bez wielkich marzeń o luksusach, bo nawet nie myślałam w takich kategoriach. Marzeniem był po prostu własny kąt. Własne mieszkanie. Miejsce, które będzie moje. Udało się – choć późno. Na pierwszy samochód też czekałam długo. Wszystko przychodziło spokojnie, uczciwie wypracowane. Cieszę się ze swojego gniazda. Mam mały ogród, drzewa, które przez 26 lat rosły razem ze mną. To jest mój najcenniejszy skarb – własne miejsce na ziemi. I mam obok przyjaciela, mojego syna, na którym zawsze mogę polegać.

Czy ma Pani w zwyczaju świętować swoje urodziny?

A po co? Nie myślę o sobie w kategoriach przemijania. Owszem, jestem zaskoczona, że to już 70 lat. Kiedy to minęło? Wciąż mam jednak poczucie, że jeszcze dużo przede mną. Nie na zasadzie: „muszę". Raczej – „mogę". Jestem spokojna. Zrobiłam już wiele, a ludzie, którzy widzieli moje role, są wobec mnie życzliwi i pamiętają. Nie czuję potrzeby, by za wszelką cenę być wszędzie. To chyba znak naszych czasów – presja obecności, ciągłego pokazywania się. Ja dorastałam w świecie bez internetu, bez tej lawiny informacji. I ten spokój we mnie pozostał. Oczywiście korzystam z nowych technologii, ale na własnych zasadach. Nie zamierzam robić z siebie staruszki. Najgorsze to się załamać. Przeciwnie – dopiero teraz jest siła i doświadczenie. Pojawiają się nowe propozycje, na przykład serial Netfliksa, w którym gram tajemniczą i nieoczywistą postać. I to jest ekscytujące!

Życie na pełnej petardzie, mówiąc krótko?

Tak, ale nie w sensie pośpiechu czy pogoni – raczej intensywności przeżywania. Najważniejsze jest dla mnie to, że na swojej drodze spotkałam tylu wspaniałych ludzi. Jestem za to ogromnie wdzięczna – za dobro, którego od nich doświadczyłam, rozmowy i wspólne chwile. Ja o tym naprawdę pamiętam. I każdego dnia, zanim zasnę, dziękuję. To mój mały rytuał. Bo wdzięczność daje siłę – i przypomina, że życie, nawet z jego trudami, jest po prostu darem.

Rozmawiała EWA JAŚKIEWICZ

EKSTRADYCJA 2 (1997) Jako szefowa gangu narkotykowego Nadieżda Tumska. Na zdj. z Małgorzatą Pieczyńską. VOD.TVP.PL

DEWAJTIS (2023) W ekranizacji powieści Marii Rodziewiczówny wcieliła się w Anetę Czertwan, ciotkę Marka. Na zdj. z Tomaszem Saprykiem i Karolem Dziubą.

GRA Z CIENIEM (2024) Zagrała Barbarę, matkę Heleny, której życie zamienia się w koszmar. SO 15.08 godz. 20.25 TVP 1

NA TWOIM MIEJSCU (2023) Teresa nie podejrzewa, że jej córka Kaśka (Paulina Gałązka) i zięć zamienili się ciałami. PT 14.08 godz. 22.10 TVN 7

fot. East News (2), Next Film, TVP (2)

WAKACYJNY QUIZ

Co wiemy o wielkich Polakach?

Wybitni artyści, bohaterowie narodowi, a nawet święci – to oni zapisali się na kartach historii naszego kraju, a ich niezwykłe życiorysy do dziś są inspiracją dla nas i dla twórców filmowych. Oto siedem znakomitych produkcji biograficznych ukazujących ich losy. Sprawdź swoją wiedzę i przekonaj się, ile wiesz o wielkich Polakach.

FRYDERYK CHOPIN

CHOPIN, CHOPIN! (2025) Co łączyło Fryderyka Chopina (Eryk Kulm) z francuską pisarką George Sand (Joséphine de La Baume)?

a) byli małżeństwem
b) byli kuzynami
c) byli kochankami

➲ **WT 18.08 godz. 15.40 CANAL+ FILM**

MARSZAŁEK JÓZEF PIŁSUDSKI

1920 BITWA WARSZAWSKA (2011) Gdzie doszło do decydujących starć podczas tytułowej bitwy z 1920 roku, którą dowodził marszałek Józef Piłsudski (Daniel Olbrychski)?

a) pod Olszynką Grochowską
b) pod Radzyminem i Ossowem
c) pod Raszynem

➲ **SO 15.08 godz. 15.25 STOPKLATKA**

KS. JAN KACZKOWSKI

JOHNNY (2022) Jakie dzieło życia pozostawił po sobie ks. Jan Kaczkowski (Dawid Ogrodnik)?

a) hospicjum w Pucku
b) dom rekolekcyjny w Gdyni
c) schronisko dla bezdomnych w Krakowie

➲ **WT 18.08 godz. 22.25 TVN FABUŁA**

TADEUSZ KOŚCIUSZKO

KOS (2023) Jaką strategiczną fortyfikację zaprojektował Tadeusz Kościuszko (Jacek Braciak, na zdj. z Michałem Czerneckim) w Stanach Zjednoczonych?

a) Fort West Point
b) Centrum Kosmiczne na Florydzie
c) Bazę Pearl Harbor

➲ **SO 15.08 godz. 21.10 TVP HISTORIA**

fot. East News, Jarosław Sosiński/Akson Studio, Jarosław Sosiński//Next Film, Hubert Komerski/Next Film, TVP (3)

ŚW. MAKSYMILIAN KOLBE TRIUMF SERCA (2025)
W jakiej miejscowości ojciec Maksymilian Kolbe (Marcin Kwaśny, na zdj. z Christopherem Sherwoodem) założył klasztor franciszkański?
a) w Świętej Lipce
b) w Niepokalanowie
c) w Gietrzwałdzie
➔ **PT 14.08 godz. 23.10 TVP 1**

PROF. ZBIGNIEW RELIGA BOGOWIE (2014) Co było przełomowym osiągnięciem medycznym prof. Zbigniewa Religi (Tomasz Kot) w 1985 roku?
a) opracował szczepionkę przeciw polio
b) wynalazł sztuczną nerkę
c) dokonał pierwszego udanego przeszczepu serca w Polsce
➔ **HBO MAX, PLAYER**

ŚW. JAN PAWEŁ II KAROL. CZŁOWIEK, KTÓRY ZOSTAŁ PAPIEŻEM (2005)
Do jakiego państwa wyruszył Jan Paweł II (Piotr Adamczyk) z pierwszą pielgrzymką po wyborze na papieża?
a) do Polski
b) do Francji
c) do Meksyku
➔ **ND 16.08 godz. 17.55 TVN 7**

Prawidłowe odpowiedzi:
CHOPIN, CHOPIN! – c), 1920 BITWA WARSZAWSKA – b), BOGOWIE – c), JOHNNY – a), TRIUMF SERCA – b), KOS – a), KAROL. CZŁOWIEK, KTÓRY ZOSTAŁ PAPIEŻEM – c)

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie **www.bonimed.pl**

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

TROCHĘ TAJEMNICY
Nie opowiada za dużo o swoim życiu prywatnym. 53-letni aktor od lat związany jest z Moniką Sudół, z którą ma dwoje dzieci: Stanisława i Janinę.

LALKA
W nowej adaptacji powieści Prusa wciela się w Stanisława Wokulskiego beznadziejnie zakochanego w Izabeli Łęckiej (Kamila Urzędowska).

KOLEGA Z HOLLYWOOD
Z Ryanem Reynoldsem na planie ostatniej komedii „Katastrofa w duecie".

MARCIN DOROCIŃSKI

Lipy nie ma

Zawsze chciał być aktorem, choć na prawdziwy sukces musiał trochę poczekać. Dziś coraz częściej gra w Hollywood, dlatego apeluje: „Marzcie! Bo warto!"

PITBULL 3 WT 18.08 godz. 23.40 TVP 2

W Polsce przełomem w jego karierze była rola Despero w głośnym i świetnym serialu „Pitbull" Patryka Vegi. Czyżby w Hollywood miała to być „Katastrofa w duecie" (premiera w Apple TV już 4 września)? To komedia sensacyjna opowiadająca o czasach zimnej wojny. Były agent KGB (Kenneth Branagh) zafascynowany wszystkim, co amerykańskie, znajduje amerykańskiego pilota (Ryan Reynolds), który rozbił się na terenie Związku Radzieckiego. Zamiast oddać go w ręce władz, postanawia mu pomóc. Odtąd obaj muszą się ukrywać przed ścigającym ich agentem KGB, którego gra właśnie Dorociński.

„To był największy zaszczyt w mojej karierze. Wielkie wzruszenie, jeszcze większe emocje. Bo są takie rzeczy na niebie i ziemi... Marzcie! Bo warto!" – napisał w mediach społecznościowych.

1200 kaset

On marzył. Dlatego nie ograniczał się do grania wyłącznie w Polsce. Cierpliwie brał udział w castingach i powolutku budował swoją pozycję za granicą. Z początku skromnie – najpierw pojawił się w produkcjach niemieckich, potem brytyjskich (m.in. „Operacja Anthropoid", w której zagrał u boku Cilliana Murphy'ego). Wraz z rozwojem platform streamingowych otworzyły się nowe możliwości, z których skorzystał. Pierwszą znaczącą jaskółką był serial

FOT. Forum, TVP, Kino Świat, arch prywatne Marcina Dorocńskiego

PITBULL
W kultowym serialu zagrał gotowego na wszystko policjanta operacyjnego Despera.

„Gambit królowej", gdzie zagrał radzieckiego szachistę – przeciwnika Beth Harmon, w którą wcieliła się Anya Taylor-Joy. Potem dołączył do obsady „Wikingów: Walhalli" jako książę Rusi Jarosław Mądry.

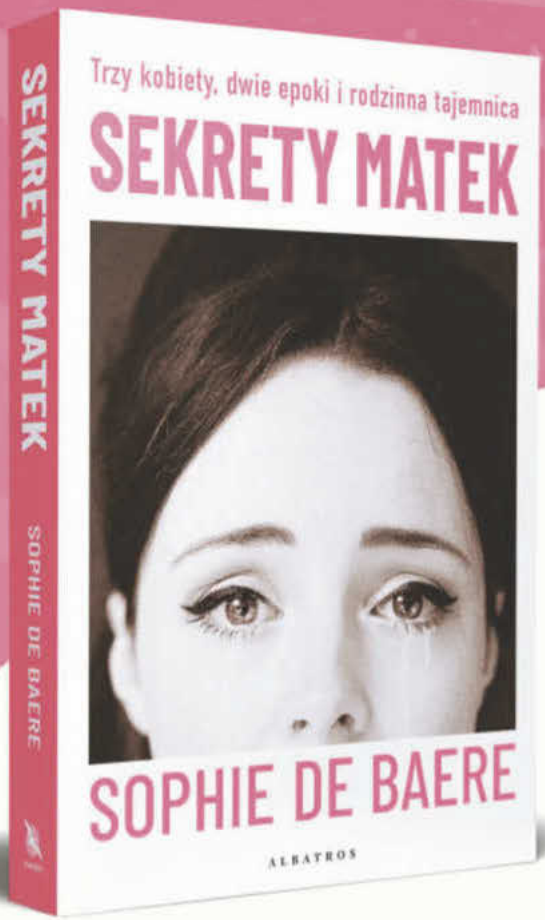
Była też kilkuminutowa rola kapitana rosyjskiego okrętu podwodnego w scenie otwierającej ósmą część „Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One". Ale Aleksander Wołkow z „Katastrofy we dwoje" to już nie epizod, ale istotny bohater, który napędza akcję i jest głównym czarnym charakterem filmu. „Warto było nagrać (i przegrać) te 1200 self-tape'ów, zacisnąć zęby i nie poddawać się, aby teraz być numerem trzy w obsadzie. Bo kiedy numerem jeden jest Ryan Reynolds, a numerem dwa sir Kenneth Branagh, to chyba lipy nie ma?" – zapytał retorycznie na Instagramie. No nie ma. Mimo takiego sukcesu w głowie mu się jeszcze nie przewróciło.

Paciorek dziękczynny

Wielokrotnie podkreśla, że na wszystko ciężko pracuje, do opinii publicznej przedostają się informacje o rolach, które dostał, ale ma za sobą setki przegranych castingów, o których wie tylko on. Nie zamierza też przenosić się do Ameryki, bo show-biznes bywa karyśny i jedna rola nie uczyni z niego gwiazdy Hollywood. Karierę na Zachodzie traktuje jako dodatek do pracy w Polsce. Tu zasłużył na należny mu szacunek i tu dostaje role na miarę swojego talentu. Bo też dla ról był gotów na wielkie poświęcenia – do „Pitbulla" spiłował ząb, do „Rozmów nocą" przytył (grał kucharza), do „Boiska bezdomnych" trochę pił, by mieć napuchniętą twarz, a w „Eryniach" przemierzał ulice powojennego Lwowa z głową ogoloną na łyso.

We wrześniu premierę będzie miała „Lalka", w której gra Stanisława Wokulskiego. Przyznaje, że jest „fatalnym materiałem na idola, bo drażni go blichtr i gra pozorów", ale bardzo się cieszy, że może robić to, co lubi. – Ja to bardzo doceniam i jak się kładę wieczorem, to zmawiam paciorek i dziękuję za to, że mogę być tego częścią, że mogę uprawiać ten zawód – mówi. **EGP**

REKLAMA



TRZY KOBIETY. JEDNO ZNIKNIĘCIE.
TAJEMNICA SKRYWANA
PRZEZ POKOLENIA.

Burgundia, rok 1961.

Szesnastoletnia Marthe kocha chłopca, którego nie powinna wybrać, i marzy o ucieczce z rodzinnego domu. Osiem lat później znika bez śladu.

Po wielu latach jej siostra Colette wraca w rodzinne strony, by pożegnać umierającą matkę. W domu pełnym niedopowiedzeń zaczyna odkrywać prawdę o tamtej lipcowej nocy. **Prawdę, która zmieni wszystko, co dotąd wiedziała o swojej rodzinie.**

Poruszająca opowieść o miłości, macierzyństwie, odwadze kobiet i sekretach, których nie sposób ukrywać wiecznie.

Obserwuj nas na:

WYDAWNICTWO ALBATROS

JEJ GWIAZDA
W 2011 roku odcisnęła dłoń w słynnej Alei Gwiazd w Opolu. Przyznawała, że wciąż nie potrafi pojąć, jakim cudem jako zakompleksiona dziewczynka z biednej rodziny zaszła tak daleko.

MOTYLEM JESTEM, CZYLI ROMANS 40-LATKA (1976)
W filmie Jerzego Gruzy zagrała królową estrady, Irenę Orską. Na zdj. z Wojciechem Pszoniakiem.
➔ SO 15.08 godz. 16.25 KINO POLSKA

ZŁOTE LATA
Lata 70. były znakomitym czasem w jej karierze! Doszła do siebie po wypadku i znowu była ulubioną gwiazdą milionów Polaków.

IRENA JAROCKA (1946-2012)

Przerwany lot

Dla jej wielbicieli 18 sierpnia to data szczególna. Tego dnia Irena Jarocka świętowałaby 80. urodziny. Zostawiła po sobie dziesiątki przebojów – m.in. „Motylem jestem", „Odpływają kawiarenki", „Beatlemania Story", „Kocha się raz" – oraz życiorys pełen sukcesów, bolesnych chwil i miłości.

➔ **NIEDZIELA Z... PIOSENKAMI IRENY JAROCKIEJ ND 16.08 godz. 17.15 TVP KULTURA**

Ojciec Ireny, Henryk, całymi dniami szył buty ortopedyczne, ale pieniędzy i tak wciąż brakowało. To głównie na jego barkach spoczywało utrzymanie sześcioosobowej rodziny. Żona, Helena, z powodu choroby często trafiała do szpitala, dlatego domem i trzema młodszymi braćmi zajmowała się najstarsza córka – Irena. Trudne dzieciństwo nie odebrało jej marzeń. Nauczyło ją pokory i odpowiedzialności. Siłę zawsze czerpała z wiary w Boga. Nigdy też nie zapomniała, ile zawdzięcza mamie. To pani Helena jako pierwsza dostrzegła muzyczny talent córki i zapisała ją do chóru przy katedrze w Gdańsku-Oliwie. Poprosiła też cenioną śpiewaczkę operową, prof. Halinę Mickiewiczównę, by oceniła możliwości dziewczynki. Irenę rozpierała duma, gdy artystka zaczęła udzielać jej lekcji! Jesienią 1964 roku rozpoczęła naukę w Gdańskim Studiu Piosenki.

Z pasją i zacięciem

Choć była chorobliwie nieśmiała, myśl o karierze scenicznej jej nie płoszyła. Czasem zastanawiała się nawet, co by to było, gdyby została… gwiazdą kina. Jako mały szkrab grała w jasełkach – wtedy

Fot.: Akpa, East News, Forum (2)

NIEDZIELA Z... PIOSENKAMI IRENY JAROCKIEJ Zobaczymy jej występy z różnych lat i wysłuchamy wspomnień bliskich artystki.

po raz pierwszy poczuła emocje, jakie daje kontakt z publicznością. Ale to śpiew bez reszty ją pochłaniał. Była perfekcjonistką. Do każdego występu – na festiwalach czy koncertach – przygotowywała się z pasją i zacięciem.

Uwierzyła w siebie na tyle, że próbowała podbić Paryż. W 1969 roku wyjechała na trzyletnie stypendium: śpiewała w kabarecie Chez Raspoutine i stawiała pierwsze kroki jako solistka. Francuski rozdział jej życia miał jednak ciemną stronę. Burzliwa relacja z chorującym na schizofrenię Jean-Louisem wpędziła ją w depresję.
– Byłam zdruzgotana, życie straciło dla mnie sens. Skończyło się to wszystko próbą samobójczą – zdradziła w swojej autobiografii. Niezbyt dobrze wspominała też wyjazd do RFN, gdzie nagrywała pod pseudonimem „Irena Jarova". Za to w kraju furorę zrobiła jej debiutancka płyta „W cieniu dobrego drzewa" (1974).

Operacja u Religi

Polacy pokochali piosenki „Nie wrócą te lata", „Motylem jestem" i „Wymyśliłam cię", ale w 1976 roku los wystawił ją na kolejną próbę. Gdy wracała z koncertu, wypadła przez przednią szybę malucha i uderzyła głową o kant pokrywy silnika. Ciężko ranną piosenkarkę operował Zbigniew Religa. Czuwał przy niej przyjaciel – informatyk Michał Sobolewski, którego poznała kilka lat wcześniej. – Kiedy się obudziłam, zaczęłam przewartościowywać swoje życie. Michał wpadał do szpitala co chwila. Był jak balsam – wspominała.

Zakochała się w nim, choć była wtedy żoną kompozytora Mariana Zacharewicza. Michała poślubiła dopiero w 1989 roku. Dla niego w 1990 roku przeniosła się do USA. Miała zresztą jeszcze jeden powód – w Polsce prześladował ją stalker...

Powrót po latach

Za oceanem długo nie potrafiła uciszyć tęsknoty za krajem. Promowała polską kulturę, działała w Międzynarodowym Klubie Kobiet. Do Polski wróciła po 18 latach. Koncertowała, nagrywała płyty, napisała autobiografię. Rozpierała ją duma z córki Moniki, a Michał wciąż był jej największą miłością. W sierpniu 2011 roku usłyszała druzgocącą diagnozę: glejak mózgu. Przeszła operację, ale choroba okazała się wyjątkowo podstępna. Jej imponującą dyskografię zamknął wydany już po śmierci album „Piosenki francuskie" (2012).

MACIEJ MISIORNY

REKLAMA

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 tabletka 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 tabletce 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 BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

SUPLEMENT DIETY

Uzależniona Julka może liczyć na dyskrecję Leona...

...i Maćka, którzy nie wydali jej przed ojcem. Gdy jednak...

Greg próbuje zastraszyć żonę, by nie szukała wsparcia.

...nastolatka okrada Ewę i Ostrowskiego, sekret zostaje ujawniony.

CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Igor odkrywa, że córka bierze narkotyki. Chce zmusić ją do odwyku. Ewelina ma szansę wyjść z kręgu przemocy.

TVN, 20.15 PO **ODC. 4264**
Andrzej przychodzi do Smolnych i błaga Krzysztofa, by wstrzymał artykuł o handlu dyplomami. Słyszy jednak, że ma miesiąc na ratowanie się przed konsekwencjami, bo Gwiazdowie nie odpuszczą. Basia radzi mu też, żeby sam powiedział synom o swoich przekrętach. Greg zastrasza Ewelinę. Mówi Nalepie, że żona odstawiła leki na depresję. Zaniepokojona Weronika chce wesprzeć Kalską. 35 min

WT **ODC. 4265**
Podczas kolacji Roztocka próbuje zdobyć zaufanie Eweliny. Po wyjściu gości Greg znów znęca się nad żoną. Julka udaje się do dilera. Mówi, że zrobi dla niego wszystko za kolejną działkę. Zostaje odrzucona. Okrada Ewę i Ostrowskiego. Znów nie zjawia się w domu. Hebel ostrzega Agnieszkę przed starszym Tworkowskim „Żabą", który włamał się do ich domu. Kobieta mimo to nie zamierza rezygnować z resocjalizacji Tomka. 35 min

ŚR **ODC. 4266**
Igor zmusza Leona, by sprowadził Julkę do siebie, po czym siłą zabiera ją do domu. Odkrywa, że dziewczyna jest pod wpływem narkotyków. Agnieszka proponuje mężowi założenie fundacji wspierającej podopiecznych poprawczaka, co wywołuje konflikt między nią a Ryszardem. 35 min

CZ **ODC. 4267**
Igor zamyka Julkę w domu, by zmusić ją do odwyku. Dziewczyna bagatelizuje problem. Weronika organizuje dla Eweliny terapię. Lew informuje o tym Grega. W domu Kalski znowu wyżywa się na żonie. 35 min

Barwy szczęścia

Mama Aleksa uważa, że zrobi on karierę. Renata trafia do szpitala.

TVP 2, 19.25 PT **ODC. 3376**
W sklepie Borys popełnia błąd. Przekazuje klientowi niesprawdzone suszone grzyby. W wigilijny wieczór Romeo wręcza Ewie pierścionek zaręczynowy. 40 min

PO **ODC. 3377**
Marcin znajduje nieprzytomną Renatę. Po przedawkowaniu leków przeciwbólowych dziewczyna trafia do szpitala. 30 min

WT **ODC. 3378**
Lucyna namawia Ignacego i Agatę na zakup mieszkania od Wilka. Oliwka postanawia wyprowadzić się od Tomasza. 30 min

Borys i Aldona są zachwyceni zdjęciami.

ŚR **ODC. 3379**
Marczakowie wybierają się na brydżowego sylwestra do Jaworskich. Oliwka spędza noc w towarzystwie Madzi, która namawia ją na terapię. 25 min

CZ **ODC. 3380**
Przed wyjazdem do Londynu Aleks informuje matkę, że szykuje wystawę i zamierza pokazać na niej jej portrety. 35 min

M jak miłość

Biologiczny ojciec Franka staje pomiędzy nim a nowymi opiekunami.

TVP 2, 20.45 PO **ODC. 1931**
Bartek próbuje wymóc na Franku, by wyznał, z kim spotkał się w nocy nad rzeką. Sfrustrowany chłopak ucieka z domu i po raz kolejny okrada Lisieckich. Natalia ogłasza Child Alert. Poszukiwania trwają wiele godzin. Wieczorem w Siedlisku pojawia się uzbrojony w nóż ojczym Franka. Piotrek i Kinga odwiedzają Pawła. Zduński przeprasza brata, że wcześniej lekceważył objawy jego depresji. 60 min

Lisiecki konfrontuje się z synem.

WT **ODC. 1932**
Marcin, by uniknąć scen zazdrości ze strony Kamy, przekonuje ją, że jego nowa szefowa, Domańska, jest starsza i nieatrakcyjna. Kłamstwo wychodzi na jaw. Aneta pomaga Wójcikowi, gdy jego syn zapada na anginę. W ramach rewanżu biznesmen zdobywa dla niej cenne informacje. 60 min

REKLAMA

DLACZEGO NIE POWINIENEŚ IGNOROWAĆ TYCH OBJAWÓW

Biegunka, ból brzucha, wzdęcia

To zagadka niemal tak stara jak sama nowoczesna medycyna: dlaczego tak wielu dorosłych wciąż cierpi na dolegliwości jelitowe, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia – bez możliwości ustalenia ich przyczyny?

Podczas gdy medycyna poczyniła ogromne postępy, przyczyna tych nawracających dolegliwości jelitowych nadal pozostawała nieznana.

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita", które później przyjęło formę terminu zespół jelita drażliwego.

Obecne odkrycia naukowe rzucają nowe światło na możliwe przyczyny – i jednocześnie dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

Zespół jelita drażliwego objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować naprzemiennie, w kombinacji lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania są zmienne.

Dla osób dotkniętych tym schorzeniem stanowi to znaczne obciążenie w codziennym życiu i może poważnie ograniczać jakość życia. Eksperci szacują obecnie częstość występowania na ponad 10%, co oznacza, że w samej Polsce na zespół jelita drażliwego cierpi prawie 4 miliony osób.[1]
Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę – aktualne badania dochodzą do wniosku, że częstą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest uszkodzona bariera jelitowa.

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.[2]

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifido: B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie j ak plaster na ranie. Naukowcy postawili pytanie: czy dzięki przyleganiu bakterii do bariery jelitowej uszkodzenia mogą się zmniejszyć, a tym samym czy zmniejszą się także nawracające objawy, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia?

Odpowiedź uzyskali w dwóch kolejnych badaniach o najwyższym standardzie naukowym („złoty standard"). Wykazano w nich imponującą skuteczność tego szczepu zarówno w jego pierwotnej, jak i inaktywowanej cieplnie formie w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.[3,4]

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Obecnie jest to jeden z najlepiej sprzedających się preparatów na dolegliwości jelitowe w całej Europie.[5]

Szczep ten uznawany jest za dobrze tolerowany – nie są znane działania niepożądane ani interakcje.

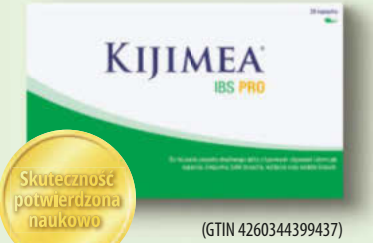
Kijimea IBS PRO jest dostępny w aptekach bez recepty. Jeśli nie jest dostępny na miejscu, apteka może zamówić produkt z hurtowni w ciągu kilku godzin. Można go również wygodnie kupić bezpośrednio u producenta na stronie kijimea.pl.

Ważne: tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi „plastra" – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie[6]



(GTIN 4260344399437)

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

[1]Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140. • [2]Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • [3]Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • [4,6]Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X.
[5]Insight Health, DE, AT, ES, IT; MAT 12/2025. Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.997-1003

Patrycja prosi Barskiego o wykonanie podejrzanego przelewu. W lombardzie zjawia się też Moczynos, który wrócił z Ameryki. Alicji trudno mu zaufać. Becia zaprasza wszystkich dawnych i obecnych pracowników na imprezę z okazji dziesięciolecia firmy Kazimierza. Pojawia się wielu gości.
Marta pociesza Rafała, który jest przekonany, że już nigdy nie będzie chodził. Seler próbuje zlecić gangsterowi zabójstwo. Jędrzej prosi rodziców Łandy, by wzięli jego stronę w sporze z ukochaną. Podczas rozmowy matka dziewczyny niespodziewanie dostaje ataku serca. Jedrzej ratuje jej życie. 60 min

Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1425-1429

Białach i Drawska-Zapała tropią więźnia, który uciekł trzy miesiące przed końcem kary. Załoga próbuje ustalić, co skłoniło go do tak desperackiej decyzji. W tle trwa spór o wybór matki chrzestnej dla Nadziei. Miłosz zostaje uprowadzony sprzed własnego bloku. Sprawę prowadzą Mikołaj i Jacek.Czeka ich wyprawa w przeszłość.
Lena i Bartosz wyjaśniają okoliczności strzelaniny w domu. Właściciel nieruchomości walczy o życie. Monitoring ujawnia, że utrzymywał kontakty z byłym handlarzem narkotyków oraz Waldemarem Wachem, szefem gangu. Szulc szuka świadka gotowego zeznawać przeciw Kostyrze. 60 min

Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 SO ODC. 8 Bartman organizuje prowokację, by zmusić Cienia do ujawnienia się. Staszka i Helena planują kolejną ucieczkę, tym razem z innymi osadzonymi. Kosek próbuje zakończyć relację z ministrową, co nie jest łatwe. Jego związek z Niną kwitnie. W trakcie jednej ze schadzek pojawia się jednak mąż kobiety.
ND ODC. 9 Brytyjski wywiad śledzi poczynania agenta o pseudonimie „James". Okazuje się nim Nina. Kosek proponuje jej wspólną akcję odbicia więźniarek z konwoju. Sądzi, że jedna z nich jest Cieniem. Bartman otrzymuje anonimową przesyłkę z kompromitującymi go materiałami. Lars chce jak najszybciej opuścić Polskę. 55 min

Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 245

Ginie 11-latek. Wydaje się, że doszło do tragicznego wypadku. Okazuje się jednak, że bliscy chłopca mają wiele do ukrycia.
WT ODC. 247 Śmierć bezdomnego wygląda na przedawkowanie. Wróbel ujawnia jego tragiczną przeszłość. Alex w ostatniej chwili zarządza sekcję zwłok.
ŚR ODC. 249 Mężczyzna umiera od ciosu nożem w plecy. Ofiarą jest ekscentryczny geniusz, co utrudnia śledztwo. Przełom przynosi przypadkowe odkrycie Olszewskiej.
CZ ODC. 251 Filip poszukuje tajemniczego schroniska w Beskidzie Żywieckim. Sytuacja się komplikuje, gdy w warsztacie samochodowym ginie kolega Mikiego. 35 min

Ranczo 9

TVP 1, 9.15
PT-CZ ODC.108-113

Wicepremier Czerepach zabiera ze sobą do Wilkowyj nową asystentkę, atrakcyjną Olę. Decyzja ta komplikuje jego relacje z Lodzią. Kusy ma kryzys twórczy. Z powodu bólu nogi prawie nie może chodzić. Babka szuka przyczyn takiego stanu rzeczy. 55 min

Komisarz Alex 23

TVP 1, 10.10
PT-CZ ODC.293-296

Polskie służby pomagają w śledztwie dotyczącym kradzieży obrazu Tycjana. Zosia sugeruje Gancarzowi pewien trop. Do ekipy Kozery dołącza Monika Niewiadomska. Policjantka wpiera Romę, która poszukuje zaginionej córki. 55 min

Splątane losy

TVP 1, 14.00
PT-CZ ODC.23-27

Munevver zauważa, że Mine tęskni za matką i Yasemin. Przypuszcza, że jej starsza wnuczka przed kimś ucieka. Ayfer zachęca Meltem, by nie rezygnowała z relacji z Burakiem. On z kolei tłumaczy kobiecie, że widzi w niej tylko przyjaciółkę. 60 min

Szpital św. Anny

TVN, 16.50
PT-CZ ODC.90-94

Łukasz, który jest uwikłany w trudną relację rodzinną, wyjawia Wojtkowi, że czuje się zaniedbywany przez ojca. Sądzi, że Krzysztof faworyzuje Fidora. Kasia dostaje wezwanie do prokuratury. Podejrzewa, że w sprawę zamieszany jest Bartek 65 min

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.455-459

Santos coraz bardziej osacza Verę, kontrolując ją i nękając. Manuel mówi Currowi o obietnicy złożonej Martinie. Lorenzo bardzo natarczywie wypytuje Alonsa o Marię Antonię. 55 min

Młode gliny

TVN, 17.55
PT ODC.48 Ktoś zastrzelił 12-letnią Gabrysię. Policja ustala, że na miejscu była także jej rówieśniczka, Kornelia. Obie uciekły z domów. Monika z Agatą docierają do katechetki Kornelii, która przekazuje im ważną informację. 65 min

Zmiennicy

TVP 2, 10.55
SO ODC.11, 12

Kasia, podszywając się pod Mariana Koniuszkę, próbuje pomóc Stefanowi, który ma kłopoty rodzinne. Barewicz szuka sprawcy złośliwego żartu. W stolicy w tarapaty wpada złodziej o pseudonimie Ksywa. 130 min

Kariera Nikodema Dyzmy

TVP 1, 8.35
ND ODC.2, 3

Nikodem zostaje wysłany przez Kunickiego do Warszawy z misją. Odnajduje pułkownika Waredę z nadzieją, że pomoże mu on dostać się do ministra Jaszuńskiego. Panowie mają wspólną pasję. 130 min

Akacjowa 38

TVP 1, 18.25
PT-CZ ODC.934-938

Samuel uczciwie dzieli spadek po ojcu, jednak Diego podejrzewa, że brat sfałszował list, który rzekomo napisał do niego z sanatorium. Atakuje powóz krewnego i próbuje go zabić. 65 min

Rodzinka.pl

TVP 2, 20.05
PT, SO ODC.308, 309

Boscy otwarcie rozmawiają o swoich potrzebach seksualnych, próbując ożywić relację. Tomek rozwija własny biznes. Stara się też zrekompensować Majce brak uwagi i odbudować bliskość z córką. 35 min

Szepty mroku

Ale kino+, 20.10
ND ODC.3, 4

Porucznik znajduje ciała ofiar. Przetrzymuje je u siebie. Manuelito i Chee próbują namierzyć miejsce pobytu zaginionej rodziny. Leaphorn sądzi, że zbrodnie w rezerwacie są powiązane. 125 min

Niewypowiedziana wojna 2

CANAL+ PREMIUM, 20.00 PO ODC.1/6

Danny Patrick zmaga się z konsekwencjami rosyjskiego cyberataku. Sara odkrywa, w jaki sposób włamano się do systemu GCHQ. Martwi się też o Vadima. 50 min

Na sygnale

TVP 2, 21.45 PO-ŚR ODC.897-902
Zespół doktor Reiter pomaga Ryszardowi. Aktor niedawno oskarżył Różę o pobicie. Teraz poczuł się gorzej na skutek nadużycia alkoholu, co ratownicy postanawiają sprytnie wykorzystać. Martyna i Piotr wciąż szukają Gabriela. Udaje im się pozyskać nowe informacje w barze, który ich kolega niedawno odwiedził.
Wiktor usilnie namawia Czarka, żeby wrócił na studia, ale chłopak decyduje się podjąć pracę w magazynie. Górska ulega groźnemu wypadkowi w domu. Doznaje urazu głowy. Ukochany natychmiast rusza jej na ratunek.
Na miejscu dochodzi jednak do dramatycznych zdarzeń. 30 min

Na dobre i na złe

TVP 2, 20.45 ŚR ODC. 993 Maria przeżywa trudne chwile, gdy do Leśnej Góry wraca Jakub Dobry. Ma skonsultować pacjentkę po operacji serca, która teraz wymaga pilnego przeszczepu nerki. Widząc przerażenie ukochanej, Michał stara się ją chronić. Kamil Zawada zaczyna zadawać Dobremu niewygodne pytania dotyczące jego dawnej relacji z Malewicz.
Blanka bierze wolne, lecz mimo to przyjeżdża do szpitala, by pomóc ciężarnej z kardiomiopatią podczas trudnego porodu. Mała Nina, która została pod opieką Maria, dostaje wysokiej gorączki. Gdy Milewski przywozi córkę na badania, doktor Tretter poddaje go surowemu ojcowskiemu przesłuchaniu. 60 min

Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 447
Dwaj nastolatkowie postanawiają znaleźć meteoryt, który rzekomo spadł w okolicach Sandomierza. Ich podejrzenia wzmacnia pojawienie się tajemniczych osób ubranych w skafandry ochronne. Kiedy następnego dnia chłopcy nie pojawiają się w szkole, zaalarmowana policja natychmiast wszczyna drobiazgowe śledztwo.
Funkcjonariusze przesłuchują okolicznych mieszkańców i odkrywają ślady opon na pobliskim polu.
Do poszukiwań przyłączają się ksiądz oraz Amanda. Uwagę duchownego zwraca nietypowe zachowanie właściciela pobliskiej ziemi, który wydaje się strzec niebezpiecznej tajemnicy. 55 min

Czas honoru. Powstanie

TVP 2, 22.10 CZ ODC. 7 Z magazynów na Stawkach batalion „Zośka" kieruje się w stronę Starego Miasta. Eliza jest zazdrosna o Twardego, choć wie, że chłopak nic do niej nie czuje. Celina wciąż ukrywa się w ruinach szpitala na Lesznie. Może tam przeżyć tylko dzięki pomocy Pabsta.
ODC. 8 Krawiec załamuje się po śmierci syna. Musi jednak zapomnieć o osobistym dramacie i zmusić do działania. Bronek ma sprowadzić do stolicy posiłki czekające na sygnał w Kampinosie. Pabst zwierza się Reinerowi, że spotkał kobietę swojego życia. Niemiecki oficer widzi jednak w Celinie swoją narzeczoną Hilde. 110 min

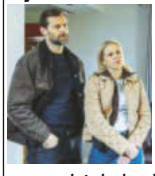
07 zgłoś się

TVP 1, 20.30
PO-ŚR ODC.12-14
Borewicz prowadzi śledztwo dotyczące śmierci dwóch kobiet. Odkrywa, że oba przypadki mają związek z napadem na bank, do którego doszło przed laty. Porucznik rusza też tropem grupy przestępczej, działającej w ośrodku kempingowym. 80 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.05
PO-CZ ODC.149-152
Podczas eksmisji umiera kobieta. Jej mąż rani funkcjonariusza, a następnie ucieka. Wiktor i Maja ustalają, że to recydywista powiązany z narkobiznesem. Pola trafia do szpitala po ataku Klary, która zraniła ją odłamkami szkła. 60 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.05
PO-CZ ODC.1032-1035
Garda i Górska poszukują sześcioletniej Leny. Trop prowadzi do kochanki ojca dziewczynki. Jagiełło i Kujawińska badają sprawę śmierci Kacpra, który wypadł z balkonu. Nastolatek założył się, że uwiedzie i upokorzy znajomą. 60 min

Matlock

TVP 2, 22.50
PO ODC.5, 6
Olympia i Julian badają sprawę dziecka, które zmarło po wypiciu skażonego mleka. Wspólna praca zmusza oboje do konfrontacji z problemami, które przed laty doprowadziły do rozpadu ich małżeństwa. Matty rozważa odejście z pracy. 100 min

Parada oszustów

TVP 1, 14.55
ND ODC.2 Listopad 1936 roku, Kraków. Pierwszą klientką jubilera Winiarskiego jest atrakcyjna blondynka. Nieznajoma przymierza naszyjnik. Po chwili mężczyzna, który podaje się za inspektora policji, dokonuje aresztowania. 65 min

Dewajtis

TVP 1, 23.10
ND ODC.4 Majątek w Poświciu trafia do prawowitej spadkobierczyni, córki Kazimierza Orwida, Ireny, która przybyła z USA. Towarzyszy jej Clarke Marwitz. Julka i Hania, które przyjeżdżają z Paryża, muszą zaakceptować zmiany. 55 min

Latarnie

HBO, 20.00
PO ODC.1/8
Międzygalaktyczni stróże prawa, legendarny Hal Jordan początkujący i John Stewart, prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Młodszy z nich jest gotowy na wszystko, by dorównać odwagą swojemu idolowi. 65 min

Ta inna siostra Bennet

HBO, 20.45
WT ODC.9 Mary podczas wizyty w Londynie odkrywa to, co w życiu najważniejsze. Wspólna górska wędrówka wprawia jej uczestników w romantyczny nastrój. Kobieta podaje w wątpliwość swoje ostatnie wybory. 30 min

FBI: Most Wanted 4

AXN, 22.05
PO ODC.21 Dwie nastoletnie uchodźczynie z Wenezueli podejmują pracę u Carlosa Moralesa. Niebawem zostają zamordowane. Task Force zamierza ująć sprawców. Scott wraca na Florydę, by przeprosić Davis. 55 min

The Pitt 2

HBO, 20.00
WT ODC.5 Na ostry dyżur trafia więzień, który został ciężko pobity. Strażnik odmawia zdjęcia kajdanek, co utrudnia lekarzom opatrzenie ran. Ogilvie boi się, że mógł zarazić się gruźlicą od bezdomnej pacjentki. 45 min

Prosta sprawa

Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.3, 4 Kazik walczy z gangiem motocyklowym o dominację w Karkonoszach. Napięcie eskaluje, gdy wskutek wojny grup ginie człowiek. W tym czasie Bezimienny i Justyna wciąż szukają Prostego. 140 min

Zakłamanie

FX, 22.00 CZ ODC.7
Grupa ma zamiar spędzić urodziny Evana nad jeziorem. Atmosfera szybko gęstnieje – Lucy naciska na Stephena, by zgłosił sprawę Macy, a ten manipuluje Drew i Wrigleyem, chcąc się zabezpieczyć. 60 min

PREMIERA 14.08

Moria

SERIAL BIOGRAFICZNY

Zadebiutowała na początku lat 70. i szybko wyrosła na czołową tancerką argentyńskiej rewii. Prowadziła popularne programy satyryczne i własny talk-show, stając się konkurencją dla Oprah Winfrey. Szokowała, zaskakiwała i nie przebierała w słowach; w latach 80. odważnie poruszała wtedy tematy tabu – niewierność czy homoseksualizm. Z okazji 80. urodzin pochodząca z Buenos Aires Moria Casán wraca wspomnieniami do lat młodości. W kolejnych etapach życia grają ją znane argentyńskie aktorki: Sofía Gala Castiglione, Griselda Siciliani i Cecilia Roth.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

NETFLIX

PREMIERA 13.08

Moja wspaniała kariera

SERIAL DRAMATYCZNY

Australia, przełom XIX i XX wieku. Sybylla Melvyn (Philippa Northeast) marzy, by zostać pisarką. Przebojowa i ambitna młoda kobieta nie zamierza ulec presji rodziny, by jak najszybciej wyjść za mąż – uważa, że małżeństwo przekreśli jej szanse na rozwijanie własnych pasji. Gdy nieoczekiwanie zaczyna czuć motyle w brzuchu w obecności kolejnego kandydata na męża, Harry'ego Beechama (Christopher Chung), wszystko, co dotąd sądziła o małżeństwie, powoli przestaje mieć znaczenie. Serial powstał na podstawie powieści sfilmowanej wcześniej w 1979 r.

NETFLIX

PREMIERA 12.08

Kobiety w błękicie 2

SERIAL KRYMINALNY

Kobiety w policji to nadal temat drażliwy w Meksyku końca lat 70. Ale świeżo awansowana na porucznika María (Bárbara Mori) nie zamierza dać się pokonać stereotypom, podobnie jak jej koleżanki po fachu – Valentina (Natalia Téllez), Gabina (Amorita Rasgado) oraz Ángeles (Ximena Sariñana). Trzymając się obowiązujących zasad, María dąży przede wszystkim do ustalenia prawdy i ukarania winnych. Kolejne śledztwo, którego się podejmuje – w sprawie śmierci pewnej studentki – prowadzi Maríę do tragicznych w skutkach wydarzeń z końca lat 60.

tv

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU

PREMIERA 17.08

Latarnie

SERIAL SUPERBOHATERSKI

John Stewart (Aaron Pierre) wydaje się idealnym kandydatem do Korpusu Zielonych Latarni – międzygalaktycznej formacji stojącej na straży porządku i bezpieczeństwa. Ale kiedy trafia pod skrzydła legendy Latarni, Hala Jordana (Kyle Chandler), wszystko, czego do tej pory się nauczył, zostaje wystawione na próbę. Jordan, pionier służby w kosmosie, posiada bowiem Pierścień Mocy – źródło zielonej energii mającej możliwości przybierania dowolnej formy w zależności od wyobraźni właściciela. Serial jest oparty na postaciach z komiksów DC „Zielona Latarnia".

HBO max

JUŻ DOSTĘPNY

Czerwone niebo

DRAMAT

Podróż nad Bałtyk kończy się dla Feliksa (Langston Uibel) i Leona (Thomas Schubert) nieprzyjemną niespodzianką. Samochód, którym zmierzają do letniej rezydencji w okolicach Ahrenshoop, nagle odmawia posłuszeństwa. Nie mając innego wyjścia, porzucają pojazd i docierają do celu pieszo. Na miejscu okazuje się, że nie będą w domu sami – obecność Nadji i jej chłopaka okazuje się z jednej strony irytująca, z drugiej – inspirująca. Tymczasem w okolicy wybuchają pożary, które szybko zbliżają się do domu, a sytuacja wymyka się spod kontroli.

CANAL+

PREMIERA 14.08

Nie życzcie mi powodzenia

KOMEDIODRAMAT

Wielbicielka teatru Sophie Birenbaum (Sunny Sandler) nie może się doczekać występu w szkolnym musicalu i z determinacją zabiega o główną rolę. Gdy jednak nad jej rodziną gromadzą się ciemne chmury, dziewczyna zaczyna wątpić, czy sobie poradzi. Jej mama, Rachel (Melanie Lynskey), ponownie staje do najtrudniejszej walki – z chorobą nowotworową. Dla Sophie, jej brata oraz ojca (Max Greenfield) oznacza to duże zmiany, dotyczące nie tylko przejęcia domowych obowiązków. W obliczu próby niespodziewanie umacniają się jednak łączące ich więzi.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Bez wyjścia

CZARNA KOMEDIA

Życie Man-su (Lee Byung-Hun), pracownika fabryki papieru, wydaje się idealnie uporządkowane: stabilna praca, rodzina, dom, dwa psy. Ale gdy nieoczekiwanie mężczyzna zostaje zwolniony, jego świat się rozpada. Znalezienie nowej pracy okazuje się nie lada wyzwaniem. Im dłużej Man-su pozostaje bezrobotny, tym bardziej czuje się nieprzydatny. Aż w końcu dochodzi do wniosku, że jedynym sposobem na zdobycie zatrudnienia jest... wyeliminowanie zbyt dużej konkurencji. Reżyserem filmu jest Park Chan-wook, twórca „Oldboya", „Służącej" i „Podejrzanej".

HBO max

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (3), HBO MAX (2), Apple TV, Canal+

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Nasz hit

Erbol przedziera się przez śniegi do gimnazjum. Kritika pokonuje strome ścieżki oraz chwiejące się mosty.

Ekstremalne drogi do szkoły

SO ***Fokus TV, 18.00*** Opowieść o małych bohaterach, którzy zamiast szkolnego autobusu mają konie, łodzie i kruche kładki nad rwącą rzeką. Wiedza jest dla nich cenniejsza niż strach i zmęczenie.

Historie dzieci żyjących w najdalszych zakątkach globu, dla których droga do szkoły oznacza wyprawę pełną niebezpieczeństw. 13-letnia Devi mieszka w wiosce na brzegach Zatoki Bengalskiej. Ponad godzina marszu przez pola ryżowe, lasy i jeziora dzieli ją od szkoły. Młodsza o dwa lata Kritika żyje w Nepalu wraz z matką i dziadkami. Ojciec wyjechał do pracy do Dubaju. Każdego ranka dziewczynka przewodzi grupie kolegów i koleżanek, przemierza strome ścieżki i chwiejące się mosty, by dotrzeć na lekcje. Dziewięcioletni Olivier ma dwie siostry – Marie i Véronique. Mieszka w Senou, w Mali, niedaleko Bamako. Wojna pogorszyła ich warunki życia.

Lekcje na krańcu świata

12-letni Erbol z Kirgistanu pokonuje konno trzy godziny w ekstremalnym zimnie, żeby dotrzeć do gimnazjum. Na Madagaskarze 13-letni Francklyn oraz jego brat Olivier co niedzielę wędrują pięć godzin w upale, aby dotrzeć do chatki blisko szkoły, gdzie uczą się cały tydzień, z dala od swojej rodziny. 11-letni Ani żyje w Malezji. Jest potomkiem ludu Bajau. Żeby dostać się do szkoły, przemierza łodzią zatokę, w której roi się od meduz. 10-letni Cho mieszka zaś w Wietnamie. Każdego dnia wraz z młodszą siostrą pokonuje górskie ścieżki. Youssef z doliny Jordanu codziennie mija patrole wojskowe.

Stacja Amsterdam

ND ***National Geographic, 12.00***

Podczas Grand Prix Holandii stacja obsługuje aż 60 tysięcy fanów. Ochroniarze Meno i Carolien zatrzymują agresywnego pasażera, bez biletu. Nocą pojawiają się kolejne trudności.

Wszystko ma żyć

ŚR ***Planete+, 22.00***

Anna Kurkurina została trzykrotną mistrzynią świata w trójboju. Kiedy Rosja napadła na Ukrainę, nie porzuciła swej ojczyzny. Wykorzystuje popularność, aby pomagać ludziom i zwierzętom.

Cała prawda o antybiotykach

CZ ***BBC Earth, 22.55***

Wielu ekspertów jest zdania, że wkraczamy w niebezpieczną erę postantybiotykową. Dziennikarze sprawdzą, co walka z bakteriami odpornymi na leki oznacza dla lekarzy i pacjentów.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Wygrać z żywiołem

SO ***Fokus TV, 22.00***

Coraz częstsze pożary lasów powodują spustoszenie na świecie. Ocaleni z żywiołu w Kalifornii i na Hawajach mówią, jak odbudowują swoje domy, czyniąc je bardziej odpornymi na ogień.

Nieujarzmiona Kostaryka

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

Reżyser filmów przyrodniczych Filipe DeAndrade rusza w odległe zakątki Kostaryki. Szuka tam najbardziej niezwykłych, osobliwych i zachwycających cudów, jakie stworzyła natura.

Podróże Gienka i Jastrzębia 2

ND ***Fokus TV, 21.00***

Gienek świętuje swoje 70. urodziny. Postanawia wyruszyć w góry w poszukiwaniu duchowych przeżyć, do czego zaprasza Jastrzębia. Towarzyszy im również Maciek z Kundzicz.

Abruzja – klejnot Włoch...

CZ ***TVP Dokument, 21.05***

Wyprawa w wyjątkowe pasmo, które łączy w sobie elementy alpejskie i śródziemnomorskie. Poznamy historie unikalnych gatunków zwierząt, jak wilki apenińskie czy kozice abruzyjskie.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Berlin 1936: olimpiada...
SO *Polsat Viasat History HD, 21.00*

Hitler wielokrotnie wykorzystywał sport jako narzędzie propagandy. Tak samo było z olimpiadą w Berlinie. Wydarzenie to ujawniło zaplanowaną strategię nazistowskiej indoktrynacji.

Grecja: Miejsce pełne...
ND *National Geographic, 16.00*

Archeolodzy analizują pochodzenie mitu o królu Minosie i Minotaurze, próbując oddzielić wyobrażenia poetów od faktów. Najnowsze znaleziska mogą ujawnić, kim byli jego autorzy.

Beethoven. Portret...
WT *TVP Dokument, 18.50*

Sylwetka wybitnego kompozytora. Prywatne listy, notatki i pamiętniki ukazują wytrwałość Ludwiga van Beethovena. Mimo postępującej głuchoty nigdy nie porzucił muzyki.

1936-1953. Hiszpańska...
CZ *Planete+, 22.00*

Dokument pokazuje napięcia polityczne i społeczne, które doprowadziły do bratobójczego konfliktu w Hiszpanii w roku 1936, a w następstwie do osłabienia oraz podziału kraju.

DOM I KUCHNIA

Daleko od miasta 16
SO *CANAL+ DOMO, 18.30*

Agnieszka Pajączkowska odwiedzi Karolinę i Bena w ich pięknym domu na Pogórzu Izerskim. Okaże się, dlaczego wybrali akurat to miejsce, choć mogli zamieszkać na angielskiej wsi.

Kuchnia jak u mamy
ND *Food Network, 15.50*

Benedetta Rossi przedstawia pyszne domowe przepisy, których nauczyli ją rodzice. Wybiera do swoich potraw lokalne produkty, tworząc zdrowe przysmaki i sycące obiady.

Okrasa łamie przepisy
PO *TVP Rozrywka, 18.35*

Jogurt to jeden z najstarszych wynalazków kulinarnych ludzkości. Kucharz przyrządzi m.in. omlet z tureckim masłem i sosem jogurtowym i kotleciki jagnięce z sosem jogurtowo-buraczanym.

Cudotwórcy – pod presją
WT *CANAL+ DOMO, 21.00*

Po pożarach w Kalifornii w styczniu 2025 roku tysiące mieszkańców Los Angeles straciły swoje miejsca do życia. Bracia Scott wspierają kolejne osoby w poszukiwaniu lokum.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Car S.O.S
SO *National Geographic, 16.00*

Ferrari 308 GTS zyskało sławę dzięki serialowi „Magnum". Unikat, którym zajmą się Tim Shaw i Fuzz Townshend, należy do emerytowanego policjanta. Musiał on porzucić jego naprawę.

Prosto z fabryki
ND *National Geographic, 10.30*

Kulisy powstania 500-tonowej rakiety kosmicznej w ogromnej fabryce amerykańskiej spółki ULA. Proces jej produkcji to wyzwanie dla inżynierów i bardzo kosztowne przedsięwzięcie.

Zholowani: ciężarówki...
PO *CANAL+ 360, 18.55*

Matt i Mateusz, specjalizujący się w pomocy drogowej, przybywają na pomoc ciężarówce, która brała udział w wypadku i zablokowała niezwykle ruchliwą trasę w Wielkiej Brytanii.

Wielka zapora Hoovera
ŚR *TVP Nauka, 16.25*

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

MOCNE OPOWIEŚCI

Jak to wyjaśnić?
SO *Fokus TV, 19.00*

Twórcy opowiedzą o ujawnionym nagraniu, które przedstawia UFO. Widzowie przekonają się, czy pojawienie się żniwiarza wyrzeźbionego w lodzie może być śmiertelną wróżbą.

Ciemna strona świata
SO *National Geographic, 23.00*

Mariana van Zeller ponownie zanurza się w przestępczy świat. W trakcie śledztwa spotka na swej drodze oszustów. Przeprowadzi wywiady z najsłynniejszymi naciągaczami.

Putin i oligarchowie
ND *Fokus TV, 22.00*

W 2003 roku Władimir Putin zesłał na wygnanie Michaiła Chodorkowskiego i zasiał strach wśród oligarchów. Film przedstawia sytuację w kraju widzianą oczami miliarderów.

Tajemnicze wyspy
PO *National Geographic, 17.00*

Filmowcy przyglądają się dziwnym strukturom na włoskiej wyspie i nietypowym drzewom na jemeńskiej Sokotrze. Na indonezyjskiej Flores znaleziono zaś tajemniczą czaszkę.

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK	NA FAKTACH			PREMIERA W TV
	Mój przyjaciel Hachiko PT *TVP Kultura, 15.40* Profesor Wilson przygarnia psa błąkającego się na dworcu. Czworonóg staje się towarzyszem wykładowcy. Film oparty na prawdziwej historii. Tokijczycy wystawili zwierzęciu pomnik. *105 min* USA/Wlk. Bryt. 2009 reż. L. Hallström, wyk. R. Gere, J. Allen, C. Tagawa, S. Roemer	**Na twoim miejscu** PT *TVN 7, 22.10* Małżeńskie kłopoty z dużą dawką humoru. Krzysiek i Kasia stale się kłócą. Gdy ich związek ma się rozpaść, w magiczny sposób zamieniają się ciałami. W końcu zaczynają rozumieć siebie nawzajem. *125 min* Polska 2023 reż. A. G. Munoz, wyk. P. Gałązka, M. Jagniewski, O. Grzegorzewski	**Zakochani w Rzymie** PT *TVP Kobieta, 22.30* Mozaika historii miłosnych według Woody'ego Allena, rozgrywających się w plenerach Wiecznego Miasta. Bohaterem jednej z nich jest student, który nie potrafi oprzeć się urokowi koleżanki swojej partnerki. *125 min* USA/Wł./Hiszp. 2012 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, R. Benigni, A. Pill, P. Cruz	**Triumf serca** PT *TVP 1, 23.10* Historia św. Maksymiliana Kolbego. Z Auschwitz ucieka więzień. Niemcy w ramach odwetu skazują na śmierć dziesięć osób. Franciszkanin z własnej woli zajmuje miejsce innego mężczyzny. *130 min* Pol./USA 2025 reż. A. D'Ambrosio, wyk. M. Kwaśny, R. Polonski, O. Karpenko
SOBOTA				PREMIERA W TV
	Za duży na bajki 2 SO *TVN Fabuła, 12.35* Kontynuacja filmu z 2022 roku. Waldek ma spędzić wakacje w Tatrach. Na miejscu dowiaduje się, że w pobliżu mieszka jego biologiczny ojciec. Chłopiec nie miał z nim dotychczas kontaktu. *115 min* Polska 2024 reż. K. Rus, wyk. M. Karaś, P. Siemek, A. Fijałkowska, D. Kolak	**Bodyguard Zawodowiec** SO *AXN, 22.00* Ochroniarz ma strzec bezpieczeństwa ważnego świadka. Ich tropem ruszają agenci, bandyci i łowcy nagród. Ryan Reynolds i Samuel L. Jackson w filmie nawiązującym do stylistyki kina akcji lat 80. i 90. *140 min* USA/Hongkong/Bułgaria 2017 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. L. Jackson	**Miłość jak miód** SO *TVP 2, 23.05* Majkę i Agatę dzieli niemal wszystko. Przyjaciółki na pewien czas zamieniają się domami. Zyskują szansę, by spojrzeć na życie z nowej perspektywy. Produkcja na poprawę humoru w niezłej obsadzie. *110 min* Polska 2024 reż. M. Migas, wyk. A. Suchora, E. Olszówka, M. Czernecki, B. Opania	**Ścieżki życia** SO *HBO, 20.00* Małżonkowie w jednej chwili tracą wszystko. Zamiast się załamać, wyruszają w wędrówkę w poszukiwaniu ukojenia. Opowieść o dojrzałej miłości, która okazuje się silniejsza niż życiowe kryzysy. *115 min* Wielka Brytania 2024 reż. M. Elliott, wyk. G. Anderson, J. Isaacs, D. Lill, R. Ineson
NIEDZIELA				
	Jak wytresować smoka 2 ND *Polsat, 12.00* Drago zamierza skłócić przedstawicieli ras ludzkiej i smoczej, którzy żyją w zgodzie. Wiking Czkawka i oswojony Szczerbatek chcą pokrzyżować mu plany. Sequel animacji o nietypowej przyjaźni. *130 min* USA/Indie 2014 reż. D. DeBlois, dub. G. Drojewski, D. Stenka, M. Reczek, J. Kamińska	**Śmietanka towarzyska** ND *TVP 1, 21.20* Lata 30 XX wieku. Bobby podejmuje pracę u wujka, agenta gwiazd. Zakochuje się w Vonnie, która skrywa pewną tajemnicę. Doskonałe kino Woody'ego Allena w klimacie jego dawnych filmów. *110 min* USA 2016 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, S. Carell, K. Stewart, B. Lively	**Tylko mnie kochaj** ND *TVN, 19.45* Architekt Michał prowadzi beztroskie życie singla. Pewnego dnia wizytę składa mu siedmiolatka. Twierdzi, że jest jego córką. Sprawdzony schemat – dużo humoru, wzruszenie i happy end. *135 min* Polska 2006 reż. R. Zatorski, wyk. M. Zakościelny, A. Grochowska, A. Dygant	**Wesele** ND *STOPKLATKA, 22.50* Kolejna bezlitosna diagnoza społeczeństwa według Wojciecha Smarzowskiego. Uczestnicy imprezy skrywają mroczne tajemnice. Wydarzenia z lat wojny kładą się cieniem na współczesności. *155 min* Pol./Łotwa 2021 reż. W. Smarzowski, wyk. R. Więckiewicz, M. Łabacz, A. Kulesza

WEEKEND od piątku 14.08 do niedzieli 16.08

SENSACJA I THRILLER

Pora odkupienia

PT ***TV Puls, 20.00***

Cuda jest egzekutorem na usługach Estelle, która rządzi mafią w Miami. Kiedy mężczyzna próbuje pomóc nastoletniej Billie, naraża się ludziom szefowej. Na ekranie Antonio Banderas.

110 min **USA 2022 reż. R. Hughes, wyk. A. Banderas, M. Aria, K. Bosworth, A. Ren**

Niezniszczalni 3

SO ***Polsat, 21.55***

Komandosi chcą pokrzyżować plany groźnego handlarza bronią. W trzeciej odsłonie serii na planie pojawiły się kolejne gwiazdy kina, m.in. Antonio Banderas, Mel Gibson i Harrison Ford.

165 min **USA/Bułgaria/Fr. 2014 reż. P. Hughes, wyk. S. Stallone, J. Statham, H. Ford, M. Gibson**

W obronie własnej

ND ***TV Puls, 20.00***

Były agent DEA wraz z córką przeprowadza się do niewielkiego miasta. Ludzie handlarza narkotyków porywają dziewczynkę. Jason Statham w kinie akcji według scenariusza Sylvestra Stallone'a.

125 min **USA 2013 reż. G. Fleder, wyk. J. Statham, J. Franco, I. Vidovic, K. Bosworth**

AKCJA I PRZYGODA

Ben Hur

PT ***TV 4, 22.00***

Nowa wersja historii znanej z obsypanego Oscarami klasyka. Kupiec odmawia przyrodniemu bratu, oficerowi rzymskiemu Messali, pomocy w stłumieniu rebelii. Zostaje skazany na galery.

150 min **USA 2016 reż. T. Bekmambetov, wyk. J. Huston, T. Kebbell, R. Santoro, N. Boniadi**

Uncharted

SO ***Super Polsat, 21.05***

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

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

Apocalypto

ND ***TV Puls, 22.05***

Widowiskowa produkcja o upadku cywilizacji Majów. Trzy nominacje do Oscara. Do leśnej osady przybywają łowcy niewolników. Pojmany Łapa Jaguara ma zostać złożony w ofierze. Próbuje uciec oprawcom.

170 min **USA/Meksyk 2006 reż. M. Gibson, wyk. R. Youngblood, D. Hernández, J. Brewer**

HORROR I SF

Furiosa: Saga Mad Max

PT ***TVN, 20.00***

Przed laty Furiosa została porwana przez hordę Dementusa. Usiłuje przetrwać w świecie podległym tyranom walczącym o dominację. Prequel obsypanego Oscarami hitu „Mad Max: Na drodze gniewu".

195 min **Australia/USA 2024 reż. G. Miller, wyk. A. Taylor-Joy, C. Hemsworth, T. Burke**

PREMIERA W TV

Baw się dobrze i przeżyj

SO ***CANAL+ PREMIUM, 21.00***

W barze w Los Angeles zjawia się tajemniczy mężczyzna. Oznajmia, że przybył z przyszłości. Ostrzega ludzi przed nadchodzącą zagładą. Pełne humoru kino twórcy „Piratów z Karaibów".

130 min **Niem./USA 2025 reż. G. Verbinski, wyk. S. Rockwell, J. Temple, M. Pena, Z. Beetz**

Pasażerowie

ND ***Super Polsat, 21.05***

Uczestnicy międzygalaktycznej ekspedycji przedwcześnie budzą się z hibernacji. Odkrywają, że misja jest zagrożona. Kosmiczne widowisko z wątkiem miłosnym. Dwie nominacje do Oscara.

150 min **USA/Australia 2016 reż. M. Tyldum, wyk. J. Lawrence, C. Pratt, M. Sheen, A. Garcia**

KLASYKA

Dom dusz

PT ***TVP Kultura, 20.00***

Po śmierci narzeczonej Esteban poślubia jej siostrę Clarę. Po latach małżonkowie stają się sobie zupełnie obcy. Epicka ekranizacja powieści znanej chilijskiej pisarki Isabel Allende z gwiazdorską obsadą.

140 min **Niem./Dania/USA 1993 reż. B. August, wyk. M. Streep, G. Close, J. Irons, A. Banderas**

Mission: Impossible

SO ***TVN 7, 20.00***

Grupa operacyjna ma zdemaskować podwójnego agenta działającego w CIA. Podejrzenia padają na Hunta, który musi sam znaleźć zdrajcę. Kinowy przebój oparty na motywach serialu z lat 60. i 70.

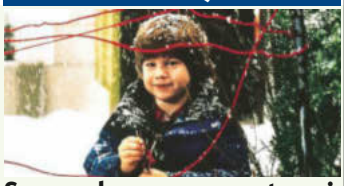
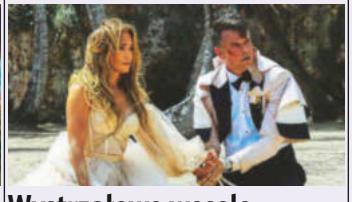
150 min **USA 1996 reż. B. De Palma, wyk. T. Cruise, J. Voight, J. Reno, E. Béart, H. Czerny**

Leon zawodowiec

ND ***Polsat Film, 21.00***

Dwunastoletnia Mathilda, której rodzina zginęła z rąk ludzi skorumpowanego policjanta, chroni się w domu płatnego mordercy. Prosi go o pomoc w zemście. Imponujący debiut Natalie Portman.

135 min **Francja/USA 1994 reż. L. Besson, wyk. J. Reno, G. Oldman, N. Portman, D. Aiello**

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK	 **Sam w domu – po raz trzeci** PO *Polsat Film, 13.00* Ośmioletni Alex staje do walki ze złodziejami, którzy ukryli drogocenny łup w jego zdalnie sterowanej zabawce. Kontynuacja uwielbianego przez widzów cyklu, tym razem bez udziału charyzmatycznego Macaulaya Culkina. *135 min* USA 1997 reż. R. Gosnell, wyk. A. D. Linz, O. Krupa, R. Kihlstedt, L. von Dohlen	**Gambit, czyli jak ograć króla** PO *TVP 1, 21.50* Kurator sztuki planuje przekręt, który pozwoli mu się zemścić na arogancki szefie. Dołączają do niego piękna mistrzyni rodeo PJ oraz fałszerz Major. Gwiazdorsko obsadzona produkcja ze scenariuszem braci Coen. *100 min* USA 2012 reż. M. Hoffman, wyk. C. Firth, A. Rickman, C. Diaz, T. Courtenay	**Książę z innej bajki** PO *TVP Kobieta, 22.30* Inteligentna i niezależna Eliza chce znaleźć swój ideał mężczyzny. Pomaga jej przyjaciółka Sofia. Dziewczyny wykorzystują wskazówki z randkowego poradnika sprzed 50 lat. Lekka i pogodna miłosna opowiastka. *90 min* USA/Kanada 2023 reż. R. Newey, wyk. E. Haine, W. Lee, C. Deacon, M. Tarasiuk, T. Cole	**Zaułek koszmarów** PO *Polsat Film, 21.00* Guillermo del Toro przeniósł na ekran znaną powieść Williama Lindsaya Greshama. Jarmarczny kuglarz szkoli się w sztuce manipulacji. Zamierza ją wykorzystać, aby zarabiać na naiwności nowojorskich elit. *185 min* Kanada/Meksyk/USA 2021 reż. G. del Toro, wyk. B. Cooper, T. Collette, W. Dafoe
WTOREK	**Turbo** WT *Polsat Film, 13.35* Nieporadny ślimak Teoś zyskuje nadnaturalną moc. Dzięki niej może się przemieszczać z olbrzymią prędkością. Postanawia wystartować w wyścigu. Kolejna produkcja współtwórców m.in. „Madagaskaru" i „Kung Fu Pandy". *125 min* USA 2013 reż. D. Soren, dub. A. Pawlicki, J. Boberek, A. Blumenfeld	**Na noże** WT *TVP Kobieta, 22.30* Detektyw Blanc poszukuje mordercy sędziwego pisarza. Poznaje tajemnice jego rodziny. Utrzymana w klimacie twórczości Agathy Christie komedia kryminalna z nominowanym do Oscara scenariuszem. *140 min* USA 2019 reż. R. Johnson, wyk. D. Craig, C. Evans, A. de Armas, J. L. Curtis	**Czego pragną kobiety** WT *TVP 1, 22.05* Mel Gibson i Helen Hunt w drugim filmie w reżyserskiej karierze cenionej scenarzystki Nancy Meyers. Pewny siebie Nick niespodziewanie zaczyna słyszeć myśli kobiet. Zamierza wykorzystać ten niezwykły dar. *135 min* USA 2000 reż. N. Meyers, wyk. M. Gibson, H. Hunt, M. Tomei, A. Alda, L. Holly	PREMIERA W TV **Brat** WT *CANAL+ PREMIUM, 20.00* Dawid pochodzi z rozbitej rodziny. Jest jednak wsparciem dla młodszego brata. Narastają w nim bunt i agresja. Wszystko się zmienia, gdy jako dżudoka przyciąga uwagę trenera. Dziesięć nominacji do Orłów. *95 min* Polska 2025 reż. M. Sobieszczański, wyk. A. Grochowska, F. Wiłkomirski, T. Szymczuk
ŚRODA	**Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda** ŚR *Warner TV, 18.25* Dwie małe korespondentki mają oglądać koronację królowej w Switzelvanii. O tytuł ubiegają się trzy księżniczki. Film twórcy familijnego hitu „Beethoven". *90 min* USA 2014 reż. B. Levant, wyk. S. Grace, R. McClelland, J. Achilleas, R. A. Burnell	**21 Jump Street** ŚR *Polsat, 22.10* Stróże prawa Schmidt i Jenko biorą udział w tajnej akcji na terenie liceum. Udając uczniów, mają zamiar dotrzeć do handlarza nowego narkotyku. Zwariowana produkcja nawiązująca do popularnego serialu telewizyjnego. *150 min* USA 2012 reż. P. Lord, C. Miller , wyk. J. Hill, C. Tatum, B. Larson, D. Franco, R. Riggle	**Bez urazy** ŚR *Polsat, 20.00* Laureatka Oscara Jennifer Lawrence („Poradnik pozytywnego myślenia") wciela się w przewodniczkę po życiu dla młodszego o ponad dekadę introwertyka. Poruszająca opowieść okraszona bezpruderyjnym humorem. *130 min* USA 2023 reż. G. Stupnitsky, wyk. J. Lawrence, A. B. Feldman, M. Broderick	**Szyfry wojny** ŚR *TVP 1, 22.10* II wojna światowa. Kryptolodzy tworzą kod na podstawie języka Nawaho. Indianie stają się żywymi maszynami szyfrującymi. Enders nie może pozwolić, aby Ben wpadł w ręce wroga. Dzieło azjatyckiego mistrza kina akcji. *145 min* USA 2002 reż. J. Woo, wyk. N. Cage, A. Beach, C. Slater, R. Willie, P. Stormare
CZWARTEK	PREMIERA W TV **Obóz Niedźwiedzi Pazur** CZ *HBO, 18.20* Maia i Jan muszą uratować teren letniego obozu przed chciwym deweloperem. Dzieci mogą liczyć na wsparcie leśnych zwierząt. Urocza opowieść z ekologicznym przesłaniem. *100 min* Hiszp./Portugalia 2025 reż. S. Quer, wyk. E. Soto, G. Diniz, A. Alonso, J. Raya	 **Wystrzałowe wesele** CZ *Polsat Film, 21.00* Rozrywkowe kino, którego atuty to plejada gwiazd i plenery Dominikany. Początkowo rolę Toma miał grać Ryan Reynolds. Ostatecznie Jennifer Lopez partneruje Josh Duhamel. *135 min* USA 2022 reż. J. Moore, wyk. J. Lopez, J. Duhamel, L. Kravitz, J. Coolidge	**Seks w wielkim mieście** CZ *TVN, 22.00* Życie nowojorskiej elity. Losy bohaterek serialu, który powstał na podstawie książki Candace Bushnell. Felietonistka Carrie szykuje się do ślubu. Gdy spotyka ją zawód, może liczyć na koleżanki. *180 min* USA 2008 reż. M. P. King, wyk. S. J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon, C. Noth	NA FAKTACH **Ból i blask** CZ *Ale kino+, 20.10* Antonio Banderas w autobiograficznym dziele Pedra Almodóvara. Reżyser wspomina osoby i wydarzenia, które go ukształtowały. Wraca pamięcią do dzieciństwa. Analizuje związki i rozstania. *135 min* Hiszpania 2019 reż. P. Almodóvar, wyk. A. Banderas, A. Etxeandia, L. Sbaraglia

SENSACJA I THRILLER

Vice: Korporacja zbrodni

PO *STOPKLATKA, 20.00*

Android Kelly powstał, by spełniać mroczne fantazje ludzi. Wymyka się spod kontroli twórców. Pragnie zemsty. Oparty na intrygującym pomyśle film z Thomasem Jane'em („Punisher") i Bruce'em Willisem.

120 min USA 2015 reż. B. A. Miller, wyk. A. Childers, T. Jane, B. Greenberg, B. Willis

Dżentelmeni

WT *Polsat, 20.00*

Weteran londyńskiego podziemia Mickey Perason zamierza sprzedać swoje narkotykowe imperium. Swoją decyzją rozpętuje spiralę przemocy. Za kamerą stanął reżyser kultowego „Przekrętu" i „Porachunków".

155 min Wlk. Bryt./USA 2019 reż. G. Ritchie, wyk. M. McConaughey, C. Hunnam, M. Dockery

Ucieczka z piekła

ŚR *Polsat Film, 21.00*

Zainspirowana prawdziwą historią lekcja surwiwalu z gwiazdami w obsadzie. Jack przeprowadza się z bliskimi do Azji. Gdy wybuchają zamieszki, musi ocalić rodzinę przed rebeliantami. Pomaga mu pewien Brytyjczyk.

125 min USA/Tajlandia 2015 reż. J. E. Dowdle, wyk. O. Wilson, L. Bell, C. Geare, P. Brosnan

Braven

CZ *TV Puls, 20.00*

Znany z „Gry o tron" Jason Momoa wciela się w drwala. Jego spokój zakłócają dilerzy, którzy chcą zmusić go do współpracy. Mężczyzna wraz z bliskimi staje do walki z intruzami.

115 min Kanada 2018 reż. L. Oeding, wyk. J. Momoa, G. Dillahunt, J. Wagner, S. Lang

AKCJA I PRZYGODA

Wielki mur

PO *Polsat, 22.10*

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

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

W nieskończoność

WT *TVN Fabuła, 20.00*

Evana prześladują zagadkowe wspomnienia. Okazuje się, że to sceny z jego przeszłych wcieleń. Wiedza o nich może pomóc w ocaleniu życia na Ziemi. Za kamerą Antoine Fuqua, twórca „Dnia próby" i „Bez litości".

145 min USA 2021 reż. A. Fuqua, wyk. M. Wahlberg, C. Ejiofor, S. Cookson, D. O'Brien

Nieustraszeni bracia Grimm

ŚR *TVN 7, 20.00*

Widowiskowa baśń dla dorosłych. Wędrowni oszuści za opłatą wypędzają z domów rzekome wiedźmy i zjawy. W końcu trafiają do osady, gdzie naprawdę działają nadprzyrodzone siły. Muszą się z nimi zmierzyć.

160 min USA/Czechy/Wielka Brytania 2005 reż. T. Gilliam, wyk. M. Damon, H. Ledger

Conan Barbarzyńca

CZ *TV Puls, 21.55*

Czarnoksiężnik Khalar Singh zgładził plemię małego Conana. Chłopiec wyrasta na żądnego zemsty wojownika. Losy jednego z najsłynniejszych herosów gatunku magii i miecza.

125 min USA 2011 reż. M. Nispel, wyk. J. Momoa, R. Nichols, S. Lang, R. McGowan

HORROR I SF

Adam

PO *SCI FI, 21.00*

Robert De Niro w intrygującej historii z dreszczykiem. Jessie i Paul nie mogą się pogodzić ze śmiercią ośmioletniego syna. Przyjmują pomoc od doktora Wellsa, który klonuje chłopca. Nie wszystko idzie po ich myśli...

135 min USA/Kanada 2004 reż. N. Hamm, wyk. G. Kinnear, R. Romijn-Stamos, R. De Niro

Reminiscencja

WT *TVN 7, 22.25*

Pełnometrażowy debiut reżyserski autorki serialowego hitu „Westworld". Klienci Nicka w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć zaginioną Mae, która skorzystała z jego usług.

140 min USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Tavira

Inwazja: Bitwa o Los Angeles

ŚR *Polsat Film, 18.40*

Kosmici atakują Ziemię. Sierżant Nantz wraca do służby, by pomóc w walce. Inspirację dla scenarzystów stanowiły wydarzenia z 24 lutego 1942 roku. Nad miastem pojawił się wówczas niezidentyfikowany obiekt.

140 min USA 2011 reż. J. Liebesman, wyk. A. Eckhart, R. Rodriguez, W. Rothhaar, Ne-Yo

Predator

CZ *Polsat Film, 23.15*

Zmodyfikowani wojownicy znów przybywają na ziemskie łowy. Wypełniona efektami specjalnymi nowa odsłona losów kosmitów, którzy debiutowali na ekranach kin w 1987 roku.

125 min USA/Kanada 2018 reż. S. Black, wyk. B. Holbrook, T. Rhodes, J. Tremblay, K. Key

KLASYKA

Gliniarz z Beverly Hills

PO *TVN 7, 23.10*

Hit lat 80. z brawurową kreacją Eddiego Murphy'ego. Policjant jedzie do Los Angeles, by wyjaśnić okoliczności śmierci przyjaciela. Choć nie jest mile widziany przez stróżów prawa, nie rezygnuje ze śledztwa.

135 min USA 1984 reż. M. Brest, wyk. E. Murphy, J. Reinhold, J. Ashton, L. Eilbacher

Wielka majówka

WT *Kino Polska, 21.50*

Rysiek ucieka z zakładu poprawczego. W Warszawie wraz z nowymi znajomymi postanawia zabawić się za skradzione pieniądze. Muzykę do filmu skomponował Marek Jackowski z Maanamu.

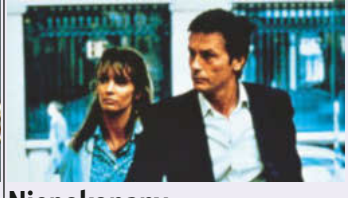
110 min Polska 1981 reż. K. Rogulski, wyk. Z. Zamachowski, J. Piechociński, A. Moczkowska

Galimatias, czyli kogel-mogel 2

ŚR *TVN, 20.50*

Dalsze perypetie ambitnej mieszkanki prowincji. Po ślubie Kasia i Paweł zamieszkują na wsi. Dziewczyna marzy o ukończeniu studiów, a jej ojciec nie może doczekać się wnuków.

130 min Polska 1989 reż. R. Załuski, wyk. G. Błęcka-Kolska, D. Siatkowski, J. Turek



Niepokonany

CZ *TVP Kultura, 23.10*

Jacques wychodzi z więzienia, gdzie trafił za kradzież diamentów i zabójstwo jubilera. Wiele osób chce odzyskać łup. Ikona francuskiego kina Alain Delon po obu stronach kamery.

130 min Francja 1983 reż. R. Davis, A. Delon, wyk. A. Delon, A. Parillaud, R. Anconina, F. Périer

W poprzednim sezonie Arsenal i Manchester City grali ze sobą trzy razy. Dwukrotnie górą byli Obywatele, a raz padł remis.

Erling Haaland podczas mundialu podbił serca kibiców z całego świata.

PIŁKA NOŻNA • TARCZA WSPÓLNOTY

Próba sił na Wembley

Po wakacyjnej przerwie piłkarze z najsilniejszych lig wracają na boiska. Czas na pierwsze zmagania na angielskiej ziemi.

ARSENAL – MANCHESTER CITY FC ND 16.08 godz. 15.55 TVP SPORT

Mecz o Tarczę Wspólnoty stanowi sygnał, że kibice mogą rozpocząć końcowe odliczanie do startu nowego sezonu Premiership. Pierwszy gwizdek ligowej kampanii 2026/27 wybrzmi w piątek 21 sierpnia w spotkaniu Arsenalu z Coventry City.

Zmiana warty

Niespełna tydzień przed potyczką z beniaminkiem, na słynnym stadionie Wembley w Londynie, formę urzędujących mistrzów Anglii sprawdzi triumfator FA Cup – Manchester City. W zespole Obywateli trwa obecnie gruntowna przebudowa po odejściu Josepa Guardioli. Następcą hiszpańskiego trenera, który w trakcie swojej dziesięcioletniej kadencji (2016-2026) poprowadził klub z Etihad Stadium do zdobycia aż dwudziestu trofeów, został włoski szkoleniowiec Enzo Maresca.

Spuścizna Guardioli

Włocha oraz odpowiedzialnego za wyniki Arsenalu Mikela Artetę łączy fakt, że w przeszłości obydwaj pełnili funkcję asystentów Guardioli. Dotychczas byli uczniowie Pepa mieli okazję zmierzyć się trzy razy, kiedy Maresca pełnił jeszcze funkcję szkoleniowca londyńskiej Chelsea. Bilans tych konfrontacji to dwa remisy i jedno zwycięstwo podopiecznych Artety. Znalezienie sposobu na Arsenal i sięgnięcie po Tarczę Wspólnoty będzie nie tylko wspaniałym debiutem na ławce Manchesteru City w pierwszym meczu o stawkę. Może też pomóc menedżerowi Obywateli w udowodnieniu, że jest właściwym człowiekiem na właściwym miejscu. **PB**

Iga Świątek miała nieudaną pierwszą część sezonu.

Magdalena Fręch w tym roku dotarła do finału turnieju w Meridzie.

TENIS • TURNIEJ WTA W CINCINNATI

Polski kwartet

MECZ 1. RUNDY GRY POJEDYNCZEJ PT 14.08 godz. 17.00 CANAL+ SPORT 2

Ostatni wielkoszlemowy turniej w tym sezonie startuje już 30 sierpnia. Cztery najlepsze polskie tenisistki, przygotowując się do US Open, swoją formę szlifować będą podczas imprezy w Cincinnati. Iga Świątek na kortach Lindner Family Tennis Center broni wywalczonego przed rokiem trofeum. Wówczas w starciu finałowym pokonała Jasmine Paolini bez straty seta (7:5, 6:4). Po raz pierwszy w tym turnieju wystąpi natomiast Maja Chwalińska, która powróciła już do rywalizacji po kontuzji odniesionej podczas Wimbledonu. O poprawienie swoich rezultatów z ubiegłego sezonu oraz cenne punkty w rankingu WTA walczyć będą Magda Linette i Magdalena Fręch. **PB**

FOT. materiały prasowe

PIŁKA NOŻNA • PKO BP EKSTRAKLASA

Test beniaminka

➔ GÓRNIK ZABRZE – WISŁA KRAKÓW SO 15.08 godz. 20.10 CANAL+ SPORT 3

Wraz z awansem Białej Gwiazdy do najwyższej klasy rozgrywkowej do ekstraklasowego terminarza wróciło kilka rodzimych klasyków. W hicie czwartej kolejki na boisko Stadionu im. Ernesta Pohla w Zabrzu wybiegną zespoły, które mają na koncie łącznie dwadzieścia siedem mistrzostw Polski. W swoim spadkowym sezonie 2021/22 Wiślacy byli w stanie odnieść nad Trójkolorowymi wyjazdowe zwycięstwo 1:0. Jako beniaminkowi trudno im będzie nawiązać do tego wyniku w konfrontacji z aktualnym wicemistrzem kraju. Górnik Zabrze trzy dni wcześniej zagra rewanżowy mecz z Ferencvarosem w kwalifikacjach Ligi Europy. Czy to wpłynie na jego dyspozycję? **PB**

Pierwsze spotkanie Górnika Zabrze i Wisły Kraków od listopada 2023 roku. Jednak wówczas mierzyły się towarzysko.

ŻUŻEL • PGE EKSTRALIGA

Twierdza Toruń

➔ PRES TORUŃ – SPARTA WROCŁAW ND 16.08 godz. 19.15 CANAL+ SPORT

Hitowe starcie przedostatniej kolejki sezonu zasadniczego PGE Ekstraligi. Może ono zadecydować o tym, kto awansuje do play-offów z pierwszego miejsca w tabeli i trafi na teoretycznie słabszego rywala. Mistrzowie Polski są żądni rewanżu za przegraną w pierwszym spotkaniu ze Spartą Wrocław. Ekipa z Torunia poniosła wówczas bolesną porażkę 38:52 na wyjeździe. Jednak na własnym terenie Emil Sajfutdinow i jego koledzy są niezwykle groźni. Na Motoarenie nie przegrali jeszcze w tym sezonie żadnego meczu. Żużlowcy ze stolicy Dolnego Śląska liczą na przerwanie znakomitej passy rywali. **PB**

Emil Sajfutdinow i Maciej Janowski to czołowi zawodnicy w swoich ekipach.

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 warto wspierać pracę wątroby i metabolizm tłuszczów. Pomocne mogą być składniki preparatu **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego.

Zawiera on również cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, która wspomaga rozkład tłuszczów i ich zamianę 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 tabletka dziennie.**

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.

REKLAMA

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT **2. liga niemiecka** Eleven Sports 2
18.25 Mecz: Eintracht Brunszwik TSV – VfL Bochum

PT (P) **2. liga niemiecka** Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Holstein Kiel – FC St. Pauli

PT **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom

PT **Betclic 1. Liga** TVP Sport
20.55 Mecz: Ruch Chorzów – Lechia Gdańsk

PT **Liga portugalska** Eleven Sports 1
21.10 Mecz: Sporting – Vitoria SC

SO **2. liga niemiecka** Eleven Sports 2
12.55 Mecz: Hertha BSC – 1. FC Heidenheim

SO (P) **2. liga niemiecka** Eleven Sports 3
12.55 Mecz: SpVgg Greuther Fürth – 1. FC Nürnberg

SO (P) **2. liga niemiecka** Eleven Sports 1
12.55 Mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg

SO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3; TVP Sport
14.40 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk Wrocław

SO **Betclic 1. Liga** TVP 3
15.25 Mecz: Odra Opole – Warta Poznań

SO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Wisła Płock – Lech Poznań

SO (P) **Puchar Włoch** Polsat Sport 3
18.20 Mecz 1. rundy: Udinese Calcio – Padova Calcio

SO **Liga hiszpańska** CANAL+ Sport
19.25 Mecz: CD Alaves – Getafe CF

SO **Liga holenderska** Polsat Sport 2
19.55 Excelsior Rotterdam – PSV

SO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków

SO **2. liga niemiecka** Eleven Sports 2
20.25 Mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC

SO (P) **Liga portugalska** Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Rio Ave FC – FC Porto

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

ND **Betclic 2. Liga** TVP Sport
12.55 Mecz: Zawisza Bydgoszcz – Lechia Zielona Góra

ND **2. liga niemiecka** Eleven Sports 2
13.25 Mecz: DSC Arminia Bielefeld – FC Energie Cottbus

ND **2. liga niemiecka** Eleven Sports 3
13.25 Mecz: Dynamo Drezno – SV Darmstadt 98

ND (P) **2. liga niemiecka** Eleven Sports 1
13.25 Mecz: Hannover 96 – VfL Wolfsburg

ND (P) **Liga holenderska** Polsat Sport 1
14.25 Mecz: Feyenoord Rotterdam – Go Ahead Eagles

ND **Betclic 1. Liga** TVP Polonia
14.25 Mecz: ŁKS Łódź – Bruk-Bet Termalica Nieciecza

ND **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Motor Lublin – GKS Katowice

ND **Tarcza Wspólnoty** TVP Sport
15.55 Mecz: Arsenal FC – Manchester City FC

ND **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ PREMIUM
17.25 Mecz: Cracovia – Raków

ND **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Jagiellonia Białystok – Pogoń Szczecin

ND **Betclic 2. Liga** TVP 3
19.25 Mecz: Stal Stalowa Wola – Avia Świdnik

ND (P) **Superpuchar Francji** Eleven Sports 1
20.40 Mecz: RC Lens – PSG

PO **Betclic 1. Liga** TVP Sport
18.55 Mecz: Arka Gdynia – Puszcza Niepołomice

PO **PKO BP Ekstraklasa** CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Piast Gliwice – Wieczysta Kraków

PO **Liga hiszpańska** CANAL+ Sport
20.55 Mecz: RC Deportivo La Coruna – Elche CF

PO **Puchar Włoch** Polsat Sport 2
21.05 Mecz 1. rundy: Palermo FC – US Lecce

PO **Liga portugalska** Eleven Sports 1
21.15 Mecz: Casa Pia – SL Benfica

WT **Eliminacje LM UEFA** CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz fazy play-off

ŚR **Eliminacje LM UEFA** CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz fazy play-off

DART

PT **New Zealand Darts Masters** CANAL+ Sport 5
9.00 2. dzień

SO **New Zealand Darts Masters** CANAL+ Sport 5
9.00 1. dzień

KOLARSTWO

PT **Arctic Race of Norway** Eurosport 2
13.35 2. etap

PT **Czech Tour** Eurosport 2
15.30 2. etap

PT **Arctic Race of Norway** Eurosport 2
17.00 2. etap

SO **Arctic Race of Norway** Eurosport 2
14.15 3. etap

SO **Czech Tour** Eurosport 2
15.30 3. etap

SO **Arctic Race of Norway** Eurosport 2
17.00 3. etap

ND **Czech Tour** Eurosport 2
13.00 4. etap

ND **Cyclassics Hamburg** Eurosport 2
14.30 29. edycja

ND **Arctic Race of Norway** Eurosport 2
16.30 4. etap

ŚR **Renewi Tour** Eurosport 1
15.30 1. etap

CZ **Renewi Tour** Eurosport 1
15.30 2. etap

LEKKOATLETYKA

PT (P) **ME – Birmingham 2026** TVP Sport
11.30 5. dzień – sesja poranna

PT (P) **ME – Birmingham 2026** TVP 1
20.30 5. dzień – sesja wieczorna

SO (P) **ME – Birmingham 2026** TVP Sport
8.25 6. dzień – sesja poranna

SO (P) **ME – Birmingham 2026** TVP Sport
20.50 6. dzień – sesja wieczorna

ND (P) **ME – Birmingham 2026** TVP Sport
8.25 7. dzień – sesja poranna

ND (P) **ME – Birmingham 2026** TVP Sport
20.25 7. dzień – sesja wieczorna

PO **Golden Sand 2026. Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego** TVP Sport
14.30 4. edycja

PŁYWANIE

PT (P) **Mistrzostwa Europy – Paryż 2026** TVP Sport
9.25 5. dzień – sesja poranna

PT (P) **Mistrzostwa Europy – Paryż 2026** TVP Sport
18.25 5. dzień – sesja wieczorna

SO (P) **Mistrzostwa Europy – Paryż 2026** TVP Sport
18.25 6. dzień – sesja wieczorna

ND (P) **Mistrzostwa Europy – Paryż 2026** TVP Sport
18.25 7. dzień – sesja wieczorna

SIATKÓWKA PLAŻOWA

PT **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
8.55 Mecz 2. rundy kobiet

PT **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
10.35 Mecz 2. rundy mężczyzn

PT **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
13.25 Mecz ćwierćfinałowy kobiet

PT **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
15.25 Mecz 2. rundy mężczyzn

PT **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
16.40 Mecz ćwierćfinałowy kobiet

SO **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
10.55 Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn

SO **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
13.25 Mecz półfinałowy kobiet

SO **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
15.55 Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn

ND **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
10.55 Mecz półfinałowy mężczyzn

ND **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
13.25 Mecz o 3. miejsce kobiet

ND **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
14.40 Mecz finałowy kobiet

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

ND **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
15.55 Mecz o 3. miejsce mężczyzn

ND **ME – Stare Jabłonki 2026** Polsat Sport 2
17.10 Mecz finałowy mężczyzn

SNOOKER

PT **Turniej China Open** Eurosport 1
8.00 Mecz ćwierćfinałowy

PT **Turniej China Open** Eurosport 1
13.30 Mecz ćwierćfinałowy

SO **Turniej China Open** Eurosport 1; Eurosport 2
8.00 Mecz półfinałowy

SO **Turniej China Open** Eurosport 1
13.30 Mecz półfinałowy

ND **Turniej China Open** Eurosport 1; Eurosport 2
8.00 Mecz finałowy

ND **Turniej China Open** Eurosport 1
13.30 Mecz finałowy

SPORTY WALKI

SO **UFC Fight Night** Polsat Sport 1
3.00 Walka: Islam Makhachev – Ian Machado Garry

TENIS

PT (P) **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PT (P) **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PT (P) **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PT (P) **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PT (P) **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PT (P) **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PT (P) **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
23.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

SO (P) **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
17.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SO (P) **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SO (P) **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
19.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SO (P) **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SO (P) **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
21.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SO (P) **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SO (P) **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
23.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
19.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
21.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
23.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
21.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
23.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
19.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz 3. rundy

WT **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
23.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
17.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
19.00 Mecz 4. rundy

ŚR **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
21.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
23.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
21.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
1.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
2.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
17.30 Mecz: Włókniarz Częstochowa – GKM Grudziądz

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
20.00 Mecz: Falubaz Zielona Góra – Stal Gorzów

SO **Indywidualne Mistrzostwa Polski** CANAL+ Sport 5
18.30 3. runda w Ostrowie Wielkopolskim

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: Polonia Bydgoszcz – Stal Rzeszów

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz: Polonia Piła – Hunters PSŻ Poznań

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – FOGO Unia Leszno

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: PRES Grupa Deweloperska Toruń – Betard Sparta Wrocław

Festiwalowa para: Elżbieta Romanowska i Rafał Maserak odnowią przysięgę małżeńską.

Kajra i Sławomir, którzy w tym roku świętują 15. rocznicę własnego ślubu, wystąpią w sobotę 15 sierpnia.

Na żywo

W piątek 14 sierpnia widzów bawić będzie m.in. Kayah.

FESTIWAL WESELNYCH PRZEBOJÓW

10 lat razem!

Rozpoczynający się 14 sierpnia festiwal na dwa dni zamieni mrągowski amfiteatr nad jeziorem Czos w wielką salę weselną.

FESTIWAL WESELNYCH PRZEBOJÓW PT 14.08 godz. 19.55 POLSAT

W tym roku odbędzie się jubileuszowa, 10. edycja festiwalu pełnego muzyki i gwiazd. Z tej okazji organizatorzy przygotowali wiele atrakcji, a na scenie pojawią się zarówno artyści doskonale znani festiwalowej publiczności, jak i wykonawcy, którzy po raz pierwszy wystąpią podczas tego wydarzenia. Wszyscy będziemy bawić się w rytm disco, dance, disco polo, pop oraz muzyki biesiadnej.

Cynowe gody

Pierwszego dnia czeka nas najwieksze wesele w Polsce. Przed publicznością wystąpią: Zenon Martyniuk, Boys, Classic, MIG, Kayah, Andrzej Piaseczny, Dariusz Kordek, Piękni i Młodzi, oraz Halina Frąckowiak. Widowisko poprowadzą Elżbieta Romanowska i Rafał Maserak, którzy – jako etatowa para imprezy – z okazji 10-lecia Festiwalu Weselnych Przebojów odnowią przysięgę małżeńską. W tej wyjątkowej ceremonii towarzyszyć im będą Ilona Krawczyńska i Piotr Gumulec.

Następnego dnia po hucznym weselu, czyli 15 sierpnia, przyjdzie czas na tradycyjne poprawiny – i to z przytupem. Na scenie pojawią się Sławomir i Kajra, Halina Mlynkova, Natasza, Skolim, Rafał Brzozowski, Classic, Shazza orazMichał Milowicz, którzy zadbają o to, by taneczna atmosfera nie opuszczała Mrągowa do ostatnich minut koncertu. Muzyczną oprawę wieczoru zapewni orkiestra pod dyrekcją Marcina Partyki, a odpowiednią dawkę tanecznej energii – DJ Mietek. – Drugiego dnia nie zwalniamy tempa, wręcz przyspieszamy. Mamy tak zwane poprawiny biesiadne, gdzie oczywiście będzie mnóstwo fantastycznych wokalistów, więc będzie można znaleźć odpowiedni dla siebie styl muzyczny. Dla każdego coś dobrego – zachwala Rafał Maserak. O godz. 22.45 zabawa przeniesie się do Polo TV, gdzie również nie zabraknie muzycznych niespodzianek i dodatkowych atrakcji – w tym m.in. obchodów 15. rocznicy ślubu Kajry i Sławomira.

Będziecie za rok?

– Festiwal Weselnych Przebojów to jest cudowny czas. Energia płynie nie tylko z widowni w amfiteatrze. Może nie zawsze widać to w telewizji, ale na tyłach, gdzie czasem stoi samochód, który można wygrać, jest już jezioro. W trakcie koncertu gromadzą się różne łódki, a na nich ludzie, którzy może niekoniecznie muszą widzieć to, co się dzieje na scenie, ale również chcą posłuchać hitów i zwyczajnie pobawić się – opowiada Elżbieta Romanowska. Potwierdza to jej kolega ze sceny. – Od pierwszego utworu wszyscy wstają z krzeseł i do ostatniej piosenki po prostu cały czas tańczą i bawią się – mówi Maserak.

O popularności imprezy świadczy także to, że co roku, zaraz po jej zakończeniu, prowadzący słyszą pytania o przyszłoroczną edycję. Uczestnicy chcą jak najszybciej zarezerwować noclegi w Mrągowie, które w wakacje jest szczególnie oblegane przez turystów. I mieć pewność, że dobra zabawa ich nie ominie. – Jesteśmy tam w pracy, ale również dobrze się bawimy. Nie ma co ukrywać: kocham Mrągowo i atmosferę, która tam jest – zapewnia Elżbieta Romanowska. **EGP**

FOT. AKPA (3)

Ligię i Marka Winicjusza zagrali Magdalena Mielcarz i Paweł Deląg.
Neron (Michał Bajor) i jego ulubiony podwładny, Petroniusz.

QUO VADIS

Hit czy... nadal kit?

QUO VADIS PT 14.08 godz. 09.50 KINO POLSKA

Mija 25 lat od premiery filmu Jerzego Kawalerowicza, najdroższej polskiej produkcji (ponad 76 mln zł). Ekranizacja noblowskiej powieści Henryka Sienkiewicza o miłości żołnierza Marka i chrześcijanki Ligii za rządów okrutnego rzymskiego cesarza Nerona miała premierę 30 sierpnia 2001 r. w Watykanie. Nazwisko reżysera i gwiazdorska obsada przyciągnęły do kin 4,5 mln widzów, choć recenzje były mieszane. Niezadowoleni byli nawet aktorzy. – Znając dokonania reżysera, miałem nadzieję, że wyjdzie coś fajnego. Podjąłem ryzyko. „Quo Vadis" nie podobało mi się już w trakcie zdjęć – mówił Bogusław Linda, filmowy Petroniusz. Może warto spojrzeć na film z dzisiejszej perspektywy? **EGP**

GRECJA. KRAINA PTAKÓW DRAPIEŻNYCH

Królowie południowego nieba

GRECJA. KRAINA PTAKÓW DRAPIEŻNYCH PT 14.08 godz. 12.55 TVP 1

Nie tylko wspaniałe zabytki i piękne wyspy, ale też niezwykła przyroda decydują o atrakcyjności Grecji. Mieszka tu wiele gatunków ptaków drapieżnych – od majestatycznych sępów płowych i potężnych orłów przednich po zwinne sokoły. Położenie na styku Europy, Azji i Afryki od wieków czyni Grecję ważnym punktem na szlakach migracyjnych licznych ptaków. Podczas długiej wędrówki mogą tu odpocząć, znaleźć schronienie i pożywienie. Pełnią rolę strażników równowagi w naturze. Dokument poświęcony drapieżnym ptakom w Grecji odkrywa też m.in. ich strategie przetrwania w obliczu rozmaitych zagrożeń. **MP**

Orły można spotkać w dzikich górskich rejonach Grecji.

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 tabletka 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 przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu.

Badania kliniczne **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.**

NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

FOT. AKPA, Kino Polska, Adobe Stock

TVP 1 DVB-T2

5.00 Splątane losy (22) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.50 Akacjowa 38 (917) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Welon, fura i brawura (11) – reality show, Polska 2023
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Chłopi (9): Wielkanoc – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 Ranczo 9 (108) – serial obyczajowy, Polska 2015
10.10 Komisarz Alex 23 (293): Klub zołz – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 Ojciec Mateusz 18 (233) – serial kryminalny, Pol. 2017
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Grecja. Kraina ptaków drapieżnych** – film dokumentalny, Grecja 2025, reż. Lev Paraskevopoulos (patrz obok)
14.00 Splątane losy (23) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1001) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (934) – telenowela, Hiszpania 2018 Flora potrzebuje funduszy na ratowanie El Peny. Samuel dzieli spadek po ojcu. Diego podejrzewa, że brat dopuścił się fałszerstwa. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – 5. dzień – sesja wieczorna **(live)** (patrz obok)
23.10 Triumf serca – dramat biograficzny, Polska/USA 2025, reż. Anthony D'Ambrosio, wyk. Marcin Kwaśny, Rowan Polonski, Oleg Karpenko, Armand Procacci (patrz obok)
1.10 Czarne złoto – dramat historyczny, Francja/Włochy/Katar 2011, reż. Jean-Jacques Annaud
3.25 Wykrywacz kłamstw – pr. publ., Polska 2025-2026
3.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
4.15 Reporterzy – magazyn reporterów
4.25 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.45**

12.55 DOKUMENT
Grecja. Kraina ptaków drapieżnych
Przez Grecję przebiegają szlaki migracyjne wielu gatunków ptaków drapieżnych. Każdy z nich opracował unikalne strategie przetrwania. Znajdują tu schronienie i pożywienie, ale czyhają na nie także różne niebezpieczeństwa. **65 min**

20.30 SPORT
Lekkoatletyka
W rywalizacji zobaczymy dziś m.in. Adriannę Sułek-Schubert (zdj.), która weźmie udział w kolejnych konkurencjach siedmioboju – pchnięciu kulą oraz biegu na 200 m. Poznamy również medalistów w skoku wzwyż oraz rzucie dyskiem, a zmagania zakończą biegi na 200 m mężczyzn i 800 m kobiet. **160 min**

23.10 BIOGRAFICZNY
Triumf serca
Z obozu w Auschwitz ucieka więzień. Niemcy w ramach odwetu skazują na śmierć głodową dziesięć osób. Franciszkanin Kolbe (Marcin Kwaśny, zdj.) z własnej woli zajmuje miejsce innego mężczyzny. **130 min**

TVP 2 DVB-T2

5.00 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1816) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Anna Dymna – spotkajmy się: Robert Niesyczyński – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Operacja zdrowie (59): Innowacje w dermatologii – magazyn medyczny, Polska 2025
12.00 Rodzinka.pl (73): Rodzic uczy, rodzic bawi, rodzic nigdy cię nie zdradzi – serial komediowy, Polska 2012 Ludwik zapisuje Kacpra na zajęcia z hokeja i zostaje trenerem młodych zawodników. Nie jest mu łatwo sprostać obowiązkom szkoleniowca. Natalia próbuje zaprowadzić w domu porządek. **35 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (170) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (898) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (455) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (171) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Melih pokazuje Cihanowi akt ślubu z Hancer. Wstrząśnięty mężczyzna nie potrafi opanować emocji. Postanawia zburzyć stary dom. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.45 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Rodzinka.pl (308): W kręgu szaleństwa – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Lublin – widowisko, Polska 2026 Przypomnienie wydarzenia, podczas którego wystąpili m.in. Kayah, Viki Gabor, Stachursky, Smolasty, Sarsa, KSU i Skolim. **130 min**
22.50 To jest grane – wakacyjnie (101) – program muzyczny, Polska 2026
23.30 Mazurska Noc Kabaretowa: Rejs miłości (1, 2) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
1.45 Szansa na miłość – film obyczajowy, USA 2023, reż. Brittany Goodwin
3.20 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **5.10**

15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (455)
Ricardo wyznaje Rómulowi, że był zakochany w Píi i trudno mu pogodzić się z jej śmiercią. Simona (Carmen Flores, zdj.) przyznaje się Candeli, że wbrew zakazowi powiedziała Catalinie o tragedii. Martina przeprasza Ayalę i postanawia dać mu jeszcze jedną szansę. **55 min**

20.05 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (308)
Ludwik (Tomasz Karolak, zdj.) obawia się, że przez Adelę zaczyna tracić zmysły. Natalia przekonuje Marysię, żeby podjęła terapię u doktora Jastrzębskiego. Zosia wspiera Kacpra, starając się dodać mu otuchy w trudnym momencie. W domu Kuby i Tomka narasta napięcie. Szczerą rozmową chcą oczyścić atmosferę. **35 min**

23.30 ROZRYWKA
Mazurska Noc Kabaretowa: Rejs miłości (1, 2)
Na mostku kapitańskim pojawili się Katarzyna Pakosińska i Artur Andrus. Nad jeziorem Czos wystąpili także m.in. Grupa MoCarta oraz Zdolni i Skromni (zdj.). **135 min**

POLSAT DVB-T2

4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program inform.
9.15 Malanowski i partnerzy (386, 387): Porwane niemowlę; Krótkowzroczne morderstwo – serial fab.-dokum., Polska 2012 Pięciotygodniowy wnuczek klientki detektywów został uprowadzony. Pracownicy biura zdobywają nagranie z monitoringu, na którym zarejestrowano moment porwania. Okazuje się, że ojciec niemowlęcia był podejrzanie spokojny w chwili dramatycznego zdarzenia. **65 min**
10.20 Trudne sprawy (958) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Dziesięcioletni Kamil odkrywa, że Basia, którą uważał za starszą siostrę, tak naprawdę jest jego matką. Traci zaufanie do rodziny. Basia oraz jej chłopak próbują na nowo się do niego zbliżyć. **60 min**
11.20 Dlaczego ja? (1552, 1553): Szczęście dla taty; Wróżka – serial paradok., Polska Wdowiec Karol przedstawia dorosłej córce, Justynie, swoją narzeczoną. Wkrótce dziewczyna widzi ją podczas bójki. Policja ujawnia jej kryminalną przeszłość. Jako jedyny świadek Justyna ma zeznawać w sądzie. **125 min**
13.20 Gliniarze (922, 923): Klawisz; Ropiejąca rana – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025
16.35 Gliniarze (1121, 1122): Sprawiedliwa zapłata; Patrz, jak strzelam – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Festiwal Weselnych Przebojów – Mrągowo 2026 (1/2) – koncert (patrz obok)
21.55 Ciacho – komedia, Polska 2010, reż. Patryk Vega, wyk. Tomasz Karolak, Paweł Małaszyński, Marcin Bosak, Marta Żmuda Trzebiatowska (patrz obok)
0.30 Uciekaj! – horror, Japonia/USA 2017, reż. Jordan Peele Czarnoskóry pasjonat fotografii Chris (Daniel Kaluuya) ma poznać rodziców ukochanej Rose (Allison Williams). Choć ona zapewnia, że jej bliskim obce są uprzedzenia rasowe, atmosfera w domu jest coraz bardziej napięta. **135 min**
2.45 Nasz nowy dom (308) – reality show, Polska 2024
3.50 Ewa gotuje (565) – magazyn kulinarny, Polska 2026

16.35 PARADOKUM.
Gliniarze (1121, 1122)
Policja znajduje ciało napastnika, który usiłował zgwałcić kobietę w jej domu. Olgierd (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krystian są przekonani, że była to obrona konieczna. Pewien szczegół zmienia bieg śledztwa. Detektywi muszą ustalić, co tak naprawdę się stało. **135 min**

19.55 KONCERT
Festiwal Weselnych Przebojów – Mrągowo 2026
W 10. edycji imprezy w amfiteatrze nad jeziorem Czos w Mrągowie zagrają gwiazdy muzyki biesiadnej, pop, dance i disco polo. Doskonałą rozrywkę zapewnią tacy wykonawcy jak Zenon Martyniuk (zdj.), Boys, Classic, Piersi, Kayah, Andrzej Piaseczny czy Łobuzy. **120 min**

21.55 KOMEDIA
Ciacho
Młoda agentka CBŚ zostaje uwikłana w zbrodnię. Na pomoc spieszą siostrze lekarz Dawid (Tomasz Karolak, zdj.), informatyk Krzyś (Marcin Bosak, zdj.) i waleczny Karol (Paweł Małaszyński, zdj.). **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1729) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2022

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.25 Babski biznes (7) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)

12.35 Ukryta prawda (1527, 1528, 1585) – serial paradokumentalny, Polska
Gabriela jest partnerką Włodka. Pewnego dnia, gdy się u niego zjawia, zastaje zamknięte mieszkanie. Nie może się też dodzwonić do mężczyzny. Dowiaduje się, że Włodek spotyka się z kimś innym. **190 min**

15.45 Detektywi (139) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Anna Potaczek i Jakub Nowacki poszukują rodziców 22-latka. Policja znalazła w ich domu krew i dowody wskazujące na bójkę. Klient detektywów kieruje podejrzenia na pacjenta matki, psychiatry sądowej. **65 min**

16.50 Szpital św. Anny (90) – serial obyczajowy, Polska 2026
Do szpitala zgłasza się taksówkarz z objawami choroby serca. Kaja informuje go o konieczności operacji. Tymczasem zespół Wojtka Fidora wyjeżdża do kobiety poszkodowanej w wypadku samochodowym. **65 min**

17.55 Młode gliny (48) – serial kryminalny, Polska 2026
Stróż zajezdni kolejowej znajduje ciało 12-letniej Gabrysi, która zginęła najprawdopodobniej podczas szarpaniny. Policja ustala, że była tam także jej rówieśniczka Kornelia. Rozpoczynają się poszukiwania drugiej dziewczynki. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów

11.25 ROZRYWKA

Babski biznes (7)
Edyta budowała swoją bieliźnianą markę w Polsce i za granicą. Jej plany pokrzyżowała pandemia. Kobieta zmierzyła się też z tragedią w życiu osobistym. Obecnie próbuje wrócić do swojej pasji. Marta Klepka (zdj.) pomaga jej uwierzyć, że nie jest za późno na nowy początek. **70 min**

20.00 FILM SF

Furiosa: Saga Mad Max
Furiosa (Anya Taylor-Joy, zdj.) dorastała w krainie obfitości. Została uprowadzona przez hordę motocyklistów. Teraz dziewczyna usiłuje przetrwać na jałowym, postapokaliptycznym pustkowiu, na którym tyrani walczą o dominację. Z czasem wyrasta na wojowniczkę realizującą własny plan zemsty. **195 min**

20.00 Furiosa: Saga Mad Max FILM – film s.f., Australia/USA 2024, reż. George Miller, wyk. Anya Taylor-Joy, Chris Hemsworth, Tom Burke, Angus Sampson (patrz obok)

23.15 Córka króla moczarów FILM – dramat kryminalny, USA 2023, reż. Neil Burger, wyk. Daisy Ridley, Ben Mendelsohn, Caren Pistorius, Brooklynn Prince (patrz obok)

1.25 Pod ścianą – film sensacyjny, FILM Wielka Brytania 2022, reż. Julian Gilbey, wyk. Ryan Phillippe, Hannah New, Freddie Thorp, Mathilde Warnier

3.50 Uwaga! – magazyn reporterów

4.05 Kuba Wojewódzki (8) – talk-show, Polska 2026

5.10 Zamieszkać na plaży 7 (2) – program rozrywkowy, USA 2020

23.15 DRAM. KRYM.

Córka króla moczarów
Dorosła Helena (Daisy Ridley, zdj.) mierzy się z traumą po ojcu, który więził ją oraz jej matkę na bagnach. Ukrywa prawdę przed bliskimi. Po latach mężczyzna ucieka z więzienia. **130 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (7, 8): Brakujące godziny; Jak huragan – serial kryminalny, USA 1987

8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Polowanie na Semira; Bomba – serial sensacyjny, Niemcy 2018

10.00 Zaklinaczka duchów 4 (69) – serial fantasy, USA 2008-2009

11.00 Kotka (8) – telenowela, Meksyk 2014
Domenico atakuje Pabla. Celuje do niego z pistoletu. Esmeralda zasłania go własnym ciałem. Silencioso obmyśla plan zemsty na Negrete. **60 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (139) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Amador jest w śpiączce. Juan Miguel zawiadamia Eduarda o swoim wyjeździe. Isabela przyznaje, że była wspólniczką Estefanii. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (73) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy 2 (58) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (588, 589) – serial obyczajowy, Polska 2022
Kaja niszczy samochód należący do gangstera, Szmalca. Ten, szukając sprawców wandalizmu, wpada na trop Mani, starszej siostry Kai. **120 min**

17.00 Kurierzy 2 (59) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Wiśnia pada ofiarą kradzieży. Nie ma pojęcia, że jeszcze się spotka ze złodziejką. Roman dostarcza przesyłkę na adres remontowanego mieszkania. Na głowę spada mu kawał tynku z sufitu. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996, 997) – serial obyczajowy, Polska 2026
Karol uważa, że żona go zaniedbuje. Nawiązuje romans. Ktoś zaczyna go szantażować. Mariola, Bogdan i Monika martwią się o Andżelę. **120 min**

20.00 DRAM. SENS.

Pora odkupienia
Egzekutor na usługach mafii Cuda (Antonio Banderas, zdj.) niedawno wyszedł z więzienia. Punktem zwrotnym w jego życiu staje się spotkanie z nastolatką, która uciekła z domu. Cuda daje jej pieniądze. Kiedy niebawem dowiaduje się o zniknięciu dziewczyny, postanawia działać. **110 min**

21.50 SENSACYJNY

12 godzin
Will Montgomery (Nicolas Cage, zdj.) wychodzi z więzienia. Stara się naprawić relacje z nastoletnią córką, Alison (Sami Gayle, zdj.). Jego dawny wspólnik, Vincent (Josh Lucas), jest przekonany, że ten ukrywa skradzioną przed laty gotówkę. Porywa Alison, a następnie żąda zwrotu pieniędzy. Łup jednak przepadł. **115 min**

20.00 Pora odkupienia FILM – dramat sensacyjny, USA 2022, reż. Richard Hughes, wyk. Antonio Banderas, Mojean Aria, Kate Bosworth, Alexis Ren (patrz obok)
Autorem scenariusza jest W. Peter Iliff, który pracował nad materiałami m.in. do „Na fali" z Keanu Reevesem. **110 min**

21.50 12 godzin – film sensacyjny, FILM USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, Josh Lucas, Danny Huston, Malin Akerman (patrz obok)

23.45 Klub zabójców – film FILM sensacyjny, USA/Włochy 2023, reż. Camille Delamarre, wyk. Henry Golding, Daniela Melchior, Sam Neill, Noomi Rapace (patrz obok)

2.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (992) – serial obyczajowy, Polska 2026

23.45 SENSACYJNY

Klub zabójców
Morgan (Henry Golding, zdj.), elitarny płatny zabójca, ma zabić siedem osób, swoich kolegów po fachu. Wkrótce odkrywa, że pozostali, niezależnie od siebie, zostali wynajęci, by nawzajem się zlikwidować. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (20): Taniec ze śmiercią – serial paradokum., Pol. 2015-2016

5.55 Szkoła (373-375) – serial paradokumentalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1363, 1495, 1496) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1174-1176) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok)

13.55 Kryminalni 3 (4): Karciarz – serial kryminalny, Polska 2005
Czterech przyjaciół spotyka się na partii pokera. W grę wchodzą naprawdę duże pieniądze. Jeden z hazardzistów zostaje zamordowany. Grupa Zawady musi odkryć, komu najbardziej zależało na jego śmierci. **65 min**

15.00 Szpital (832, 833) – serial paradokumentalny, Polska 2018

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (531) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Michał oraz Agnieszka mieli uprowadzić czternastoletniego Damiana Kuleszę, żądając wysokiego okupu. Poszkodowany chłopak nie rozpoznaje jednak porywaczy i prosi, żeby ich nie karano. **60 min**

18.00 SOS Ekipy w akcji (43) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci interweniują w sprawie imprezy urządzonej przez grupę nastolatków. Inny patrol udaje się do biura nieruchomości. Doszło tam do kłótni między pracownicą a oszukanymi klientami, którym wynajęto ten sam lokal. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1554) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Grzegorz zrywa zaręczyny z Anitą. Twierdzi, że już jej nie kocha, a kilka miesięcy wcześniej poznał Malikę. Nowa wybranka budzi niechęć jego rodziców. **60 min**

11.50 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (1174-1176)
Detektywi Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa notariuszki. Wspólnik, a zarazem kochanek kobiety, próbuje ukryć fakty dotyczące niedawnej transakcji. Okazuje się, że była ona sfingowana. **125 min**

20.00 MELODRAMAT

After 3. Ocal mnie
Tessa (Josephine Langford, zdj.) dostaje propozycję pracy w Seattle. To dla niej szansa na zrealizowanie marzeń o karierze. Niestety przyjęcie oferty oznacza przeprowadzkę na drugi koniec kraju. Zakochany Hardin (Hero Fiennes Tiffin, zdj.) robi wszystko, żeby zatrzymać ją przy sobie. **130 min**

20.00 After 3. Ocal mnie FILM – melodramat, Bułgaria/USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Louise Lombard, Chance Perdomo (patrz obok)

22.10 Na twoim miejscu FILM – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok)

0.15 Gremliny 2 – horror FILM komediowy, USA 1990, reż. Joe Dante

2.30 Żyjąc z potworem 9 (17) – serial dokumentalny, USA 2025

3.30 Fachowcy (4) – serial paradokumentalny, Pol. 2017

4.10 Usterka 11 (24) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

22.10 KOMEDIA

Na twoim miejscu
Małżeństwo Krzyśka (Miron Jagniewski) i Kasi (Paulina Gałązka, zdj.) przechodzi poważny kryzys. W magiczny sposób partnerzy zamieniają się ciałami. To dla nich szansa na odbudowę relacji. **125 min**

TVP 3

12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Misja interwencja
14.05 Całkiem niezła historia
14.20 Niezwykłe miejsca
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa... – magazyn przyrodniczy
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

TVP POLONIA

13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Wszystko przed nami (99-ost.) – serial obycz.
15.40 Słowo daję! – magazyn
15.50 Dlaczego krowa...
16.00 Życia nie można zmarnować – film dok.
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Stacja Arktyka
18.45 Panorama
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (14) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (112) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (560, 561) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1158, 1159) – serial paradokumentalny, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (807, 808) – serial paradokumentalny
13.55 Trudne sprawy (833-835) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1424) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (542) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1425) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim.
12.35 Marta mówi 2 – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 5 – serial animowany
14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia – serial animowany
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
15.35 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (288) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Czterdziestolatek (8)
14.10 Pan Mama (46, 47)
15.15 Program rozrywkowy
15.30 Tak to leciało!
16.30 Do śmiechu! (5) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.10 Postaw na milion

TTV HD

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 9 (2, 3)
8.30 Kartoteka 5 (12, 13)
10.35 Detektywi (77, 78)
12.35 Zakup w ciemno 4 (25)
13.35 Zakup w ciemno 6 (22)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (9)
15.35 Złomowisko PL 7 (1)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Usterka 14 (20)
17.45 Życie na kredycie 8 (19, 20) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (14)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (23)
21.05 Zakup w ciemno extra (13) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY

22.30 Złoty chłopak (217)
Seyran zostaje porwana, a Ferit, który nie ma pojęcia, kto za tym stoi, wpada w rozpacz. Kazim przybywa do rezydencji, domagając się wyjaśnień. **60 min**

23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (872) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 Misja interwencja
3.00 Całkiem niezła historia
3.20 Program informacyjny 19.30

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

OBYCZAJOWY

20.25 Echo serca (9)
Lekarze opiekują się ofiarami wypadku, 9-letnią Małgosią i jej niewiele starszym bratem. Jan odkrywa na ciele dziewczynki ślady pobicia. Magda zawiadamia o tym opiekę społeczną. **50 min**

21.15 Na sygnale (657, 658)
22.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (4)
23.15 Panorama
23.45 Matki, żony i kochanki (22-ost.) – serial obycz.
0.40 Rodzinka.pl (278) – kom.
1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii – cykl reportaży
1.30 Program informacyjny 19.30

ROZRYWKA

20.00 Gwiazdy Kabaretu (180, 87) – Polska
W odcinku zadebiutuje Kabaret Pomoże. Radek Ulm, Jakub Suchecki (obaj na zdj.) i Marta Mucha zaprezentują skecze „Suchary" i „Toaleta publiczna". **120 min**

22.00 Ben Hur – dramat
FILM historyczny, USA 2016
0.30 STOP Drogówka – mag.
1.35 Love Island. Wyspa miłości (54)
2.35 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (3) – dok.
3.25 Lubię disco! (301) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

OBYCZAJOWY

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (984)
Beata przychodzi po Kazimierza i ponagla go, żeby poszli obejrzeć apartament, bo pani Natalia już na nich czeka. Po wyjściu małżonków Nano dzieli się z Tankiem swoimi wątpliwościami. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 10 (466, 467) – serial krym.
23.00 Rekin – thriller, USA
FILM 2022, wyk. Alicia Silverstone, James Tupper
0.55 Piła 2 – thriller,
FILM USA 2005
2.55 Dzielnica strachu 10 (462) – serial krym., Polska
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (238) – obycz.

ROZRYWKA

22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (50) – Polska 2025
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **40 min**

22.50 Kabaret Letnią Porą (22) – pr. rozr., Pol. 2021
23.45 Do śmiechu! (7) – rozr., Polska 2024-2026
0.45 Niepewne sytuacje 3 (11) – pr. rozr., Pol. 2026
1.10 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
2.35 Kabaret Letnią Porą (16) – pr. rozr., Pol. 2021

ROZRYWKA

22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (5) – Polska 2026
Uczestnicy programu rywalizują w nietypowych zadaniach: od udawania dinozaurów po pompowanie balonów pośladkami. Pokoleniowa rozgrywka sprawdzi ich kreatywność. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (13, 14) – pr. rozrywk., Pol. 2025
1.00 Diabelnie boskie 3 (5, 6) – reality show, Pol. 2024
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (13, 14) – fab.-dok., Polska/Ukraina
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (524) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta **17.25** Wojownicy czasu **18.00** Przystanek Kultura **18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Tajemnica twierdzy szyfrów **17.30** Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Zawodowcy **21.00** Bezgranicznie: Karaś&Frej **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 16.45 Papyn pyto **17.00** Dzień z bliska **17.30** Na KONCu świata **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.47 Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Reportaż w TVP Lublin **18.10** Zobacz, co słychać **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Reportaż **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wykłady otwarte w PTPN **18.30** Teleskop **18.57** Litera | Sztuka **19.05** Czysta energia **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Studio lato **18.30** Aktualności **19.00** Rusz się, człowieku **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 16.45 Nad rozlewiskiem... **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Wyższa Szkoła Jazdy **18.15** Program publicystyczny **18.30** Kronika **18.52** Moda na język polski **19.15** Kolekcja **21.00** Mody polskie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia **17.35** Bohaterki **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Tacy byliśmy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.43 Nocy mrok, jasność dnia **17.38** Bezpieczny Wrocław **17.46** Wakacyjny Dolny Śląsk **18.00** Przyszłość jest teraz **18.13** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** Bitwa o Twierdzę Kłodzko **19.12** Pamięć zapisana w pikselach **21.03** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 26 (339, 340) – krym., Pol. 2021
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (726, 727)
12.25 Ojciec Mateusz 9 (114)
13.20 Komisarz Alex 6 (78)
14.15 Ranczo 4 (51, 52) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 28 (357)
19.20 Ranczo 4 (40) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (226, 227) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 34 (442)
22.20 Ferrari – dramat biograf.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Włochy 2023
0.40 Krew z krwi (7, 8-ost.)
2.50 Krew z krwi 2 (1) – serial sensacyjny, Polska 2015

TVP KULTURA

12.45 Niepokorny Blain Resnais – film dokum., Fr.
13.50 Kraj lat dziecinnych
14.35 42. Studencki Festiwal Piosenki. Koncert galowy. C'est la vie – Piosenki Andrzeja Zauchy
15.40 Mój przyjaciel Hachiko
FILM – film familijny, USA/Wielka Brytania 2009
17.25 Dziewczyna i chłopak (3) – serial przyg., Polska 1977
18.20 Video Killed the Radio Star (35) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide 2 (32) – przyg.
20.00 Dom dusz – dramat obycz.,
FILM Niemcy/Dania/USA 1993
22.20 Powrót Sherlocka Holmesa (11) – serial krym.
23.30 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy

ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol.
13.05 Ciężarówką przez śniegi 4 (7) – serial dokum.
14.05 Klątwa Wyspy Dębów 3 (11) – reality show, USA
15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa (6, 7) – serial dokumentalny, USA
16.00 Australijscy poszukiwacze złota 6 (15, 16) – dok., Australia
18.00 77 TV 5 (16, 18) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Ramatuelle** – dramat kryminalny, Francja 2022
22.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Béarn** – dramat kryminalny, Francja 2023
0.05 Sypiając z mordercą
FILM – thriller, Kanada/USA 2020

TV 6

6.00 Więzienie (213, 214) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (759, 760) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (78, 79) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (223-225)
13.55 Policjantki i Policjanci (1225) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (95, 96) – krym.
16.00 Kobra – oddział specjalny (80, 81) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (11, 12)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (89, 90) – krym., USA
22.00 Kości (141, 142) – krym.
23.55 Bez litości – horror, USA
FILM 2010, reż. Steven R. Monroe
2.15 Krejzi patrol (2-5) – krym.
4.25 Kochane pieniądze (44)
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

12.55 Ulica nadziei 3 (15)
13.55 Ulica nadziei 4 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025
15.00 Ojciec Brown 10 (4)
16.00 Lewis 8 (6) – serial krym.
17.00 My Life is Murder (10) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 15 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2012-2013
19.55 Śmierć pod palmami 6 (1) – serial kryminalny, Fr./Wlk. Bryt. 2017
21.00 Zaproszona (4) – krym.
22.15 W cieniu podejrzeń (1) – serial sensacyjny
23.15 Annika (1) – serial krym.

ROMANCE TV

14.20 Inga Lindström:
FILM **Uciekające konie w Sudermanii** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
16.15 Jak wygrać wojnę
FILM **rozwodową** – komedia obyczajowa, Niemcy 2015
18.05 Górski lekarz (64) – obycz.
20.00 Statek marzeń
FILM **– Bora-Bora** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011
22.00 Dwa osły na Sardynii
FILM – komedia romantyczna, Niemcy/Włochy 2015
23.55 Górski lekarz (64) – obycz.
1.50 Statek marzeń
FILM **– Bora-Bora** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011
3.45 Grzechy i grzeszki (6, 8)

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 4 (6-11) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu (17) – serial kom.
12.20 Teoria wielkiego podrywu 2 (1-5) – kom.
14.30 Dwóch i pół 10 (14-17)
16.30 Przyjaciele 4 (12-17)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 2 (6-11) – kom.
22.00 The Office PL 3 (2, 3)
23.05 Comedy Club 3 (8, 9)
0.05 Miasteczko South Park 6 (1, 3)
1.00 Pracoholicy 7 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 3 (19, 20) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 5 (12-14)
4.30 Comedy Club 3 (10-12)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 5 (13)
10.55 Lekarze 2 (7) – obycz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (46, 47) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 5 (12)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.05 Na Wspólnej (39, 40)
17.10 Seriaale: rozmowy 2
18.00 Motywy filmowe – mag.
18.10 Psi Patrol: Wielki film
FILM – anim., USA/Fr./Kan. 2023
20.00 Epidemia – film
FILM sensacyjny, USA 1995
22.50 Testosteron – komedia,
FILM Polska 2007
1.10 Wojna domowa
FILM – film wojenny, USA/Wielka Brytania 2024
3.25 Alfabet filmowy – mag.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (222, 153) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 14** (9, 10) – obycz., Niemcy/Austria
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (8) – serial krym., Australia
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (20, 21) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (9, 5, 3) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (8, 9) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (330) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (979, 980) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (65-67) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (976) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1402, 1403) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (76-80) – kom.
17.00 **48h. Zaginieni** (209, 210) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1022) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (14) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (817) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.35 **Rodzinka.pl** (129) – kom.
6.10 **Na sygnale** (511, 512) – fab.-dok., Polska 2024
7.15 **Ojciec Mateusz 5** (61)
8.10 **Komisarz Alex 4** (50)
9.05 **Rodzinka.pl** (130) – kom.
9.40 **Klan** (1477) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 10** (128, 129)
11.50 **Komisarz Alex 4** (51)
12.40 **Ojciec Mateusz 32** (411-413) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 4** (52)
16.20 **Na sygnale** (513, 514)
17.30 **Ranczo 10** (130) – obycz.
18.30 **Ranczo** (1) – serial obyczajowy, Polska 2006
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (414) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Komisarz Alex 25** (315) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (7, 8) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Miś Kudłatek** (1, 13) – serial animowany
7.35 **Reksio** (31, 33, 37) – serial animowany
8.10 **Pan Anatol szuka** FILM **miliona** – komedia obyczajowa, 1958
9.50 **Quo vadis** (1/2, 2-ost.) FILM – dramat hist., 2001
13.35 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
15.15 **Nie ma róży bez ognia** FILM – komedia obycz., 1974
17.20 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – wojenny

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (7) – krym., USA/Kan. 2012
7.15 **Ostry dyżur 3** (7, 8) – serial obyczajowy, USA
9.10 **Castle 5** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2012
11.10 **Rekrut 4** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2022
13.05 **Dowody zbrodni 3** (11, 12) – serial kryminalny
15.05 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2024
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005
19.10 **Castle 5** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2013

CANAL+ PREMIUM

8.35 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
9.55 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
11.20 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
12.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.20 **Balony** – film krótkometr.
12.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (5) – krym.
13.45 **Ocean, nasz dom** – dok.
15.20 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
17.20 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

SENSACYJNY

20.00 Wreszcie piątek: FILM **Młode wilki** – Polska 1995
Maturzysta Robert (Piotr Szwedes, zdj.) przyłącza się do gangu złodziei aut. Wkrótce bierze udział w pierwszej akcji, wyniku której wpada w tarapaty. **125 min**

22.05 **Ucieczka gangstera** FILM – film sensacyjny, USA/Japonia 1994, wyk. Alec Baldwin, Kim Basinger
0.20 **Ekstradycja** (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 1995
3.00 **Chłopi** (2) – film FILM obyczajowy, Polska 1973, wyk. Władysław Hańcza
4.55 **Kabaretowe hity** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2024

HORROR

22.00 **Egzorcysta papieża** FILM – USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2023
Ksiądz Amorth (Russell Crowe, zdj.) bada sprawę opętania chłopca. Dziecko zaczęło dziwnie się zachowywać po przeprowadzce do starego opactwa. **125 min**

0.05 **Agenci** – film FILM sensacyjny, USA 2013
2.25 **Interwencja** – mag.
2.45 **Wydarzenia**
3.25 **Ewa gotuje** (515) – mag.
4.00 **SuperLudzie** (10) – dok.
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (36) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo** (2, 3) – Pol. 2006
Wójt próbuje sprawić, by Lucy uwierzyła, że w dworku straszy. Dzięki temu pozbędzie się jej z Wilkowyj. Proboszcz i Kusy pomagają Amerykance odkryć prawdę o intrydze Kozioła. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 32** (415) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Prokurator** (10-ost.) – serial kryminalny, Polska
1.25 **Oficerowie** (11, 12) – serial sensacyjny, Polska
3.15 **Stulecie Winnych 3** (32) – serial obycz., Pol. 2021
4.00 **Klan** (1477) – telenowela, Polska 2008
4.25 **Pan Mama** (50) – serial komediowy, Polska 2026

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 **Job, czyli ostatnia** FILM **szara komórka** – 2006
Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) oraz dwaj jego koledzy z osiedla uchodzą za nieudaczników i nie są lubiani przez swoich sąsiadów. Mimo to każdy z nich stara się osiągnąć sukces. **120 min**

22.00 **Nie lubię poniedziałku** FILM – komedia obycz., 1971
0.05 **Ostatnia misja** FILM – film sensacyjny, 1999
2.40 **Wtorek** – komedia, FILM 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolec
4.35 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometrażowy, 2017
5.20 **Moje stare** – etiuda film.

KOMEDIA SENSACYJNA

21.05 **Bad Boys for Life** FILM – USA/Meksyk 2020, reż. Bilall Fallah
Z więzienia ucieka szefowa kartelu narkotykowego, Isabel Aretas. Detektyw Burnett porzuca myśl o emeryturze i wraz z Lowrey'em (Will Smith, zdj.) rozpoczyna pościg za przestępczynią. **150 min**

23.35 **Legenda Zorro** – film FILM przygodowy, USA 2005, wyk. Antonio Banderas, Catherine Zeta-Jones
2.30 **Castle 5** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2013
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (4) – serial krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIODRAMAT

19.20 **Cudowne życie** FILM – Francja/Kanada 2025
Paryż, 1963 rok. Esther Perez (Leila Bekhti, zdj.) nie przyjmuje do wiadomości, że jej syn jest skazany na niepełnosprawność. Walczy o to, by mógł chodzić i wieść normalne życie. **100 min**

21.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (3) – serial grozy, USA 2026
21.50 **Gigant** – dram. biograf., FILM Wielka Brytania/USA 2025
23.45 **Grindhouse: Planet** FILM **Terror** – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn

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

13 ULICA

8.50 **Morderstwo w Correze** FILM – film kryminalny, Fr. 2019
10.50 **Mentalista 5** (19-22)
14.30 **Tajemnice kwiaciarni:** FILM **Nie mów nikomu** – film kryminalny, Kan./USA 2016
16.20 **Morderstwo** FILM **w Kermadec** – dramat kryminalny, Francja 2022
18.20 **Mentalista 6** (1-4) – krym.
22.00 **Zagadki Hailey Dean:** FILM **Śmierć na posterunku** – film kryminalny, USA 2019
23.50 **Wiara w płomieniach** FILM – dramat obycz., USA 2025
1.45 **Morderstwo** FILM **w Kermadec** – dramat kryminalny, Francja 2022
3.45 **Tajemnice kwiaciarni:** FILM **Morderstwo na weselu** – film kryminalny, Kan. 2016

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (28)
6.55 **Na ratunek 112** (866) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (61)
8.30 **Przyjaciółki** (185, 186)
10.25 **Świat według Kiepskich** (42, 43, 133, 134, 221, 222, 59) – serial komediowy, Pol.
14.15 **Uzdrowiciel z tropików** FILM – film przyg., USA 1992
16.35 **S.W.A.T.: Miasto w ogniu** FILM – film sensacyjny, USA 2011
18.30 **Piąty element** – film FILM s.f., Francja 1997
21.00 **Mężczyzna imieniem** FILM **Otto** – komediodramat, USA/Szwecja 2022
23.25 **Leon zawodowiec** FILM – dram. sens., Fr./USA 1994
1.55 **Ślad** (31-33) – serial krym.
4.55 **Na ratunek 112** (898, 899)

HBO

11.35 **Na planie 23** (33) – mag.
12.05 **Nasz dom** – komediodra- FILM mat, Hiszpania 2024
13.25 **Batman: Początek** FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2005
15.40 **The Pitt 2** (4) – serial obycz.
16.30 **Teściowie 3** – komedia, FILM Polska 2025
18.00 **Jane Eyre** – melodramat, FILM Wielka Brytania/USA 2011
20.00 **Nie oddychaj** FILM – horror, USA 2016
21.30 **Sprzedawcy 2** FILM – komedia, USA 2006
23.05 **Panna młoda!** FILM – horror, USA 2026
1.10 **Dzień Bastylii** – dramat FILM sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
2.40 **One to One: John & Yoko** – film dok., Wielka Brytania

WARNER TV

6.00 **Prawo Agaty 5** (1, 2) – serial obycz., Polska 2014
7.55 **Teraz albo nigdy! 3** (8)
8.50 **Bajer z Bel-Air** (9, 10)
9.55 **Prawo Agaty 5** (1) – obycz.
10.55 **Pełniejsza chata 3** (11, 12)
12.00 **Teraz albo nigdy! 3** (9, 10)
14.00 **Bajer z Bel-Air** (9-12)
16.05 **Pełniejsza chata 3** (11-14) – serial komediowy, USA
18.20 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
20.00 **Interkosmos** – komedia FILM s.f., USA 1987
22.25 **Zabójcza broń 2** – film FILM sensacyjny, USA 1989
0.40 **W sieci kłamstw** – film FILM sensacyjny, USA 2008
3.05 **Wrogie niebo 2** (2, 3) – s.f.
4.55 **Poniedziałki na chirurgii** (1) – serial obycz., USA 2013

ALE KINO+

8.50 **The Office PL 2** (7, 8) – serial komediowy, Polska
10.00 **Van der Valk 3** (2) – krym.
11.55 **Vera 12** (3) – serial krym.
13.55 **Sekret Madeleine** FILM **Collins** – thriller, Francja/Belgia/Szwajcaria 2021
16.10 **Jak zostać belfrem?** FILM – komediodramat, Fr. 2023
18.15 **Vera 12** (4) – serial krym.
20.10 **Anatomia zemsty** FILM – komedia krym., USA 2013
22.15 **Aż do piekła** – dramat FILM kryminalny, USA 2016
0.20 **Sygnalistka** – thriller, FILM Francja/Niemcy 2022
2.45 **Sortownia** (3) – psycholog.
3.40 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
4.45 **Meduzy** – film krótkometr.
4.55 **Król** (3) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

13.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
13.55 **Saga „Zmierzch": Przed** FILM **świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
15.45 **Asekuracja** – film krótkometraż., Pol.
16.10 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
18.05 **Premierowa jazda** – mag.
18.20 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Protector** – dramat FILM sensacyjny, USA 2025
21.35 **One More Shot** – thriller, FILM Wielka Brytania/USA 2024
23.15 **Anora** – komediodramat, FILM USA 2024
1.30 **Utrata równowagi** – dra- FILM mat psycholog., Pol. 2024

SCI FI

9.45 **Medium 3** (9, 10) – krym.
11.30 **Bibliotekarz 2:** FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
13.20 **Przygody Merlina 2** (4, 5)
15.20 **Medium 3** (11, 12) – krym.
17.10 **Bibliotekarz 3: Klątwa** FILM **kielicha Judasza** – film przygodowy, USA 2008
19.00 **Przygody Merlina 2** (6, 7)
21.00 **Daybreakers – Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
23.00 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
1.50 **„Odyseja" – Jak powstaje epos?** – reportaż

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 18** (12) – dok.
10.25 **Mission: Impossible 2** FILM – sens., USA/Niemcy 2000
13.00 **Czarodziejki** (21, 22)
15.00 **Top Gun** – film sensacyjny, FILM USA 1986, wyk. Tom Cruise
17.20 **Buntownik z wyboru** FILM – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
20.00 **Olimp w ogniu** FILM – thriller, USA 2013
22.30 **Barbarzyńcy** – horror, FILM USA/Bułgaria 2022
0.30 **Austin Powers: Szpieg,** FILM **który nie umiera nigdy** – komedia, USA 1999
2.30 **Poziom mistrza** – film FILM sensacyjny, USA 2020

FX

6.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy 20** (8) – obycz.
7.00 **Kości** (6, 7) – serial krym.
9.00 **Skymed 2** (5) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (20, 21)
13.45 **Agenci NCIS 8** (23, 24)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (22, 23) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (14)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (22, 23)
22.00 **Armageddon** – film s.f., FILM USA 1998, wyk. Bruce Willis
1.10 **Z archiwum X** (23) – s.f.
2.10 **Zabójcze umysły** (6, 7)

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (2) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz** (4) – serial kryminalny, USA
10.20 **Panna Marple: Dom** FILM **niespokojnej starości** – krym., Wlk. Bryt. 2006
12.15 **Hudson i Rex 5** (4, 5)
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu** (11, 12)
18.55 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Junior** – komedia, USA FILM 1994, wyk. Arnold Schwarzenegger
22.30 **Nieśmiertelny 2. Nowe** FILM **życie** – film fantasy, Fr./Wlk. Bryt./Argentyna 1991
0.45 **Piła: Dziedzictwo** FILM – horror, Kanada/USA 2017

CANAL+ SERIALE

9.50 **Dzika fauna śródziemnomorska** (3)
10.50 **Mały Grand Hotel** (4)
11.10 **Naruto 4** (5-7) – anime, Jap.
12.40 **Hollywood Buzz** – mag.
13.10 **W rytmie wolności** (5, 6)
14.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
15.00 **Captain Tsubasa** (31-33)
16.25 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (1, 2) – serial dok.
18.25 **The Office PL 5** (10-12)
20.00 **Rok za rokiem** (1, 2)
22.00 **The Walking Dead: Dead City 2** (5, 6) – serial grozy
23.50 **Wywiad z wampirem** (1, 2) – serial fantasy, USA
2.00 **Emigracja XD** (6-10)
4.35 **Łapu capu Extra** (6) – rozr.
5.10 **Miasta rytm** (7) – dok., Pol.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach** (5) – serial dok.
14.55 **Z archiwów historii** (2)
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (7)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (4) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach** (4) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (5) – serial dokum.
20.50 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (1)
21.55 **Projekt Fighter** (6)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
11.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** (6) – reality show
13.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9** – reality show, 2021
16.00 **Historie wielkiej wagi** (16): Lucas – serial dokum.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7** – pr. rozrywk., USA 2024

20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (10)
21.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
22.00 Premiera: **Jay i Pamela 2** (1) – reality show, USA
23.00 **Dr Pryszczylla – kulisy 5**
0.00 **Dr Pryszczylla 2**

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (43-46) – rozr.
8.00 **halo tu polsat cafe** (14)
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (18)
12.30 **Oszukane** (19, 20) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (10) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (138) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (5) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (290, 291) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (56) – pr. rozrywk., Pol. 2024

21.05 **Więzienie kobiet** (118, 119) – serial dokumentalny, Pol. 2026
22.00 **Gry małżeńskie** (208, 108, 109) – reality show, Polska
1.05 **Więzienie kobiet** (113-116) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (43-45) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5) – reality show, Polska 2015
5.55 **Ach, ten ślub!** (4) – rozr.
6.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (2) – fab.-dok.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.25 **Ugotowani** (4, 5)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (11, 6) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 **Zgłoś remont 11** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.35 **Pary młode ponad miarę** (8-ost.) – rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (6, 7, 5) – pr. rozrywk., Pol.

20.50 **Bitwa o gości** (2)
21.50 **Jestem z Polski** (7) – serial dokum., Pol. 2021
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.25 **Mroczne sekrety małżeńskie** (10) – dok.
1.30 **Dorota was urządzi!** (8)
2.15 **Nieoczywiste miejsca** (1) – serial dok., Pol. 2022

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Budowa na końcu świata 8**
8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Parker na złotym szlaku 3**
10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Psy policyjne** (2)
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Brazylia 3**
14.30 **Jak funkcjonuje miasto?** (5)
15.00 **Złomowisko PL 8** (1)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Celnicy na straży Niemiec** (1)

18.00 **Polscy truckersi 2** (5)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**
21.00 **Zawodowcy** (4)
22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (9)
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**

TVP HISTORIA (DVB-T2)

8.05 **Flesz historii**
8.40 **1920. Wojna i miłość** (2)
9.35 **Marzenie Leonarda. Sekrety latania** – dok.
10.45 **Katedry na Korsyce**
11.50 **By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka**
13.00 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.55 **Królowie** (80) – hist., Pol.
14.35 **Janosik** (2) – przyg., Pol.
15.35 **Sensacje XX wieku**
18.10 **1920. Wojna i miłość** (3) – serial historyczny, Polska
19.00 **Wszystkie kolory świata**

20.00 **Zwerbowana miłość** FILM – film sens., Polska 2009
21.35 **Historia w postaciach zapisana**
23.40 **Sensacje XX wieku**
1.45 **Encyklopedia II wojny światowej**
2.10 **Janosik** (2) – przyg., Pol.
3.00 **Kos** – dram. hist., Niem./Szwecja/Polska 2023 FILM

FOKUS TV (DVB-T2)

7.00 **Byli sobie podróżnicy** (5-8) – serial anim., Francja
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (9)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (12, 13) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (10) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (9, 10)
14.00 **Zaginione królestwo piratów** (5) – serial dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (10)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (5, 6)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (16, 17) – serial dokum.

20.00 **Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności** (2) – dok.
21.00 Premiera: **Koloseum** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 **Naziści: ściśle tajna nauka** (3, 4) – serial dok.
0.00 **Oddać życie za Kima – podróż przez Koreę Północną** – film dokum.

METRO

8.30 **Szpital** (840, 841) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (409, 410)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (57)
13.30 **Brzydula** (85, 86) – kom., Pol.
14.40 **Za głosem serca** (2) – telen.
15.50 **Magda M. 2** (3) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL** – serial dok.
19.00 **Kartoteka 5** (18) – fab.-dok.
20.05 **Akademia policyjna 6:** **Operacja „Chaos"** – komedia, USA 1989 FILM
22.00 **Kobiety pragną bardziej** FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009
0.40 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 3** – serial dok.
1.40 **Szpital** (826) – paradok., Pol.

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (10, 11) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (7, 8)
10.00 **MacGyver 4** (11, 12) – sens.
12.05 **Sekrety starożytnej inżynierii:** Potęga wody
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (10, 11) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (10, 11) – sens.
22.05 **Kabaretowe przeboje 4**
23.00 **Magia nagości. Włochy**
0.15 **Magia nagości: Szwecja 2**
1.25 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
2.30 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.45 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.50 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

10.55 **Makłowicz w Polsce**
12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja! 19**
15.10 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Zamiana szefów kuchni**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Elitarny turniej wypieków**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Posiekani na słodko**
23.55 **Mania grillowania z Bobbym Flayem 4** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Inżynieria ekstremalna**
13.00 **Szyfry i spiski 2**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
15.00 **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
21.00 **Tajemnice starożytnych mumii:** Plemię przeklętej mumii – serial dokumentalny
23.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
1.00 **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
2.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Porzucone konstrukcje**
11.00 **Na granicy wytrzymałości**
11.35 **Kataklizmy pogodowe**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tuż przed lądowaniem
16.00 **Starożytne konstrukcje**
17.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
18.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Niezwykłe lądowanie
21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
23.10 **1946: Proces tokijski** – dok.
0.25 **Wcielenia zła:** Saddam Husajn – serial dokumentalny
1.30 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**

BBC EARTH

10.10 **Życie na pustkowiu 8**
11.10 **Sekrety jurajskich dinozaurów** (2) – film dok.
12.15 **Dzikie Karaiby z Liz Bonnin** – serial dokum.
13.20 **Wyspy. Laboratoria natury**
14.20 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.25 **Sekretne życie ogrodu**
17.35 **Wyspy. Laboratoria natury** – serial dokumentalny
18.40 **Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie** – dok.
19.45 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 6** – dok.
22.55 **Brutalna planeta** – dok.
23.55 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
1.00 **Wyspy. Laboratoria natury** – serial dokumentalny

WP (DVB-T)

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
11.55 **Wariaci za kierownicą 6**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
17.00 **Pogoda**
17.05 **Miłość warta miliony** FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2024
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci w akcji** (8, 9)
21.55 **Pogoda**
22.00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** – pr. rozr.
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (10, 13) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (407, 408) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (253-258) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (3-6) – kom.
21.00 **Zdrady** (35) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (69, 70, 108) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.00 **Remontujemy dom na plaży 8** – program rozrywkowy
9.55 **Letnia chata na lata 12**
11.55 **Usterka 11** (23) – fab.-dok.
12.35 **Usterka 10** (7) – fab.-dok.
13.05 **Moje miasto, mój dom 9**
15.10 **Mieszkanie na miarę 4**
16.05 **Mieszkanie na miarę**
17.05 **Polowanie na ogród 5**
18.20 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
21.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
22.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
0.20 **Usterka 11** (19, 21, 25) – serial fabularno-dokum.
2.25 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
11.40 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
12.15 **Szokujące potrawy** – dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Tropicielki rodzinnych historii** – serial dokum.
19.00 **Survival we dwoje** – dok.
20.00 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
21.10 **Nagi instynkt przetrwania**
23.05 **Kobieta na krańcu świata**
0.50 **Szokujące potrawy** – dok.
2.55 **Tropicielki rodzinnych historii** – serial dokum.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Zwierzaki w amoku**
13.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
14.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z młotowatymi**
15.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
16.00 **Sekrety dzikich Indii: królowie dżungli** (1) – dok.
17.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
18.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** (1) – dok., Wlk. Bryt.
19.00 **Dzika konfrontacja**
20.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata: jadowite**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 **Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca**
14.20 **Zaginione tajemnice piramid** – serial dokum.
16.35 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Blitzkrieg – dok.
17.40 **Dyktatorzy: Droga do władzy:** Poszerzając władzę – serial dokumentalny
18.50 **Złote miasta: mity i rzeczywistość** – film dok.
20.00 **Wikingowie: narodziny imperium** – serial dokum.
21.00 **Wojna Adolfa Hitlera:** Spalona ziemia – serial dok.
22.05 **Królowie-zabójcy:** Kaligula
23.10 **Tajne bazy nazistów 3**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **U sąsiadów w kuchni 11**
15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę**
16.40 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
17.35 **Jamie gotuje w Gruzji**
18.30 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.55 **M jak mięso 6**
19.25 **Gotuj taniej z Jamiem**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
22.05 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.00 **Jakubiak rozgryza Maltę**

CANAL+ DOMO HD

13.05 **Cuda z drewna** – serial dok.
14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
23.00 **Domy na krańcu świata** – serial dokumentalny

SUPER POLSAT (DVB-T2)

13.25 **Bitwa o palety**
14.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
15.55 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (468, 469) – serial komediowy
18.55 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.05 **Król Skorpion** – film przyg., USA/Niemcy/Belgia 2002 FILM
22.55 **Zła kobieta** – komedia, USA 2011 FILM
0.45 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (7) – serial kom.
1.10 **Świat według Kiepskich** (394-398) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA (DVB-T2)

14.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Po prostu na wieś** – pr. rozr.
15.30 **Ojciec Mateusz 6** (81, 82)
17.20 **Kanadyjskie parki narodowe**
18.30 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** – koncert
19.30 **Miłość i nadzieja** (335) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (316)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (296) – serial obycz.
22.30 **Zakochani w Rzymie** FILM – komedia romantyczna, USA/Włochy/Hiszpania 2012

PLANETE+

14.45 **Berlusconi. Początki imperium** – serial dokumentalny
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry** – serial dokum.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Zaginiony lot MH370** – dok.
19.40 **Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw** (3) – film dokumentalny
20.45 **Mechaniczna pomarańcza – fantazja czy przepowiednia?** – film dok.
21.55 **Seks chrzęszczący chityną** – film dokumentalny
23.00 **Adonis** – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.20 **Korona Gór Polski:** Tarnica
12.55 **Karnawały**
13.55 **Był sobie suseł** – film dok.
14.50 **Kalendarz przyrody:** Luty
15.45 **Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać?** (3) – film dok.
16.55 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem** – dok.
17.55 **Sanatorium miłości 8**
18.55 **Jim Carrey. Ameryka bez maski** – film dokum., Fr. 2021
20.00 **Karnawały**
21.05 **Katedra Notre-Dame, odrodzona z popiołów** – film dok., Francja 2021
22.15 **Królowe mafii**

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

7.30 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 4. dzień
9.25 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 5. dzień **(live)**
11.30 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 5. dzień **(live)**
14.10 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Konferencji UEFA – 3. runda: GKS Katowice – Hapoel Tel Awiw FC
16.15 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy UEFA – mecz 3. rundy: KI Klaksvik – Lech
18.25 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 5. dzień **(live)**

20.30 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Lechia Gdańsk **(live)**
23.30 Sportowy wieczór
0.00 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 5. dzień
1.55 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 5. dzień

EUROSPORT 1

7.30 Snooker: Turniej China Open – 6. dzień
8.00 Snooker: Turniej China Open – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
11.30 Tenis: Turniej US Open 2021: Daniił Miedwiediew – Novak Djoković
13.30 Snooker: Turniej China Open – ćwierćfinał **(live)**
17.00 Formuła E: ePrix Japonii – 2. wyścig
18.00 Kolarstwo: Czech Tour – 2. etap
19.00 Tenis: Turniej US Open 2021: Daniił Miedwiediew – Novak Djoković

21.00 Snooker: Turniej China Open – ćwierćfinał
23.00 Tenis: Turniej US Open 2025: J. Sinner – C. Alcaraz
0.00 Snooker: Turniej China Open – ćwierćfinał
1.30 Kolarstwo: Czech Tour – 2. etap
2.45 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 2. etap

POLSAT SPORT 1

10.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Włochy
12.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy UEFA: Górnik Zabrze – Ferencvárosi TC
14.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy UEFA: Rangers FC – Jagiellonia
15.30 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Włochy
17.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy **(live)**

19.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy **(live)**
23.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy **(live)**

TVP ABC (DVB-T2)

8.10 Piotruś Królik 2
9.00 Tru i Tęczowe Królestwo
9.30 Domisie
10.00 Ugotuj nam bajkę
10.20 Przygody Bolka i Lolka
10.45 Rodzina Treflików 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści
14.30 Oli i Luna
14.55 Oktonauci 4
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?

15.40 Bella i Sebastian
16.05 Pat i świat
16.35 Dino Ranczo
17.05 Pszczółka Maja
17.30 Robin Hood
18.00 Kucharz Shane
18.30 Yakari
19.00 Ptyś i Bill
19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia

MINIMINI+

6.05 Moje urodziny
6.10 Ciekawski George
7.33 Kicia Kocia
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing 2
9.33 Bing
10.00 Edzio i Lusia
11.25 Baczne oczka
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
14.00 Basia
15.10 Kicia Kocia
15.55 Marta mówi
17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia

18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.40 Dora i przyjaciele 2
19.35 Kicia Kocia
20.25 Mały Charlie
21.36 Zouk
22.04 Trojaczki
22.42 Polly Pocket 6
23.21 Przyjaciel pies

TVN 24

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.05 Kadr na kulturę – program kulturalny
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Fakty o świecie
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 Tak jest – pr. publicyst.
1.45 Nowa Maja w ogrodzie
2.15 Fakty po Faktach
2.55 Szkło kontaktowe
3.50 Nowa Maja w ogrodzie
4.15 Tak jest – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Villarreal CF
11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Legia
13.40 Na pierwszym planie (3)
14.30 Piłka nożna: Superpuchar UEFA – mecz: Paris Saint-Germain – Aston Villa FC
16.55 Speedway+
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – BAYERSYS-TEM GKM Grudziądz **(live)**
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Falubaz – Gezet Stal Gorzów **(live)**
22.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 166
1.45 Na pierwszym planie (2)

EUROSPORT 2

11.30 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco
12.30 Kolarstwo: Czech Tour – 1. etap
13.35 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 2. etap **(live)**
15.30 Kolarstwo: Czech Tour – 2. etap **(live)**
17.00 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 2. etap **(live)**
18.00 Formuła E: ePrix Japonii – 2. wyścig
19.00 Snooker: Turniej China Open – mecz ćwierćfinałowy
20.00 Golf: FedEx St. Jude Championship – 2. runda **(live)**
0.00 Kolarstwo: Czech Tour – 2. etap

POLSAT SPORT 2

13.25 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – ćwierćfinały kobiet **(live)**
15.25 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – 2. runda mężczyzn **(live)**
16.40 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – ćwierćfinał kobiet **(live)**
17.55 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – ćwierćfinał kobiet **(live)**
19.15 Piłka nożna: Liga holenderska
21.05 Piłka nożna: Puchar Włoch – mecz 1. rundy **(live)**
23.00 Piłka nożna: Liga holenderska
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.15 Sonic Prime 2
8.40 Harmidom
9.55 Pinky Malinky
10.25 SpongeBob Kanciastoporty 14
11.45 Grzmotomocni: Tajniacy
12.15 Niebezpieczny Oddział 2
12.40 Niebezpieczny Henryk 2
13.10 SpongeBob Kanciastoporty 12
14.25 Harmidom 5
14.55 Harmidom 6
15.20 Harmidom
15.40 Harmidom 2
16.00 Pinky Malinky
16.30 Patryk Rozgwiazda Show 3
17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Było sobie życie
9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy
10.26 Angelo rządzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry 2
15.19 Polly Pocket 6

TVP INFO (DVB-T2)

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

CANAL+ SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej
11.00 Tenis: Turniej WTA w Toronto – finał gry pojedynczej
14.30 Tenis: Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej
17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. runda **(live)**
19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. runda **(live)**
21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. runda **(live)**
0.00 Tenis: Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 Formuła 3: Grand Prix Belgii
12.15 Formuła 2: Grand Prix Belgii
14.00 Formuła 1: Grand Prix Belgii
16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: FC Energie Cottbus – Hannover 96
18.00 Najlepsze gole Borussii Dortmund
18.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: Holstein Kiel – FC St. Pauli **(live)**
20.35 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub – film dokum.
21.10 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Vitoria SC **(live)**
23.20 Legendy ligi niemieckiej
23.50 Made in Italy (11, 12, 14)

POLSAT SPORT 3

8.30 Piłka nożna: Copa Libertadores – mecz 1/8 finału: Cruzeiro EC – Flamengo
11.00 Piłka nożna – mecz towarzyski
13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy gry pojedynczej
15.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy
17.30 Piłka nożna – mecz towarzyski
20.00 Piłka nożna: Copa Libertadores – 1/8 finału: SE Palmeiras – Cerro Porteno
22.30 Piłka nożna – mecz towarzyski
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.15 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.15 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
10.50 Santiago z mórz
11.20 Dora
11.45 Zwierzęce zagadki
12.15 Rubble i jego ekipa 2
12.40 Psi Patrol 2
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.05 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.45 Psi Patrol 8
16.10 Świnka Peppa 2
17.40 Barbapapa i jego rodzinka 2

DISNEY JUNIOR

7.00 Blue
8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
9.30 Klub Myszki Miki Plus
10.00 Blue
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
11.30 Psia Brygada
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Blue
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty
14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 3

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.25 1 na 1 Extra
9.00 Dart: New Zealand Darts Masters **(live)**
13.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Legia Warszawa
15.45 Speedway+
16.15 Bohater z Cienia
16.50 Boks: Gala w Orlando
18.00 Dart: New Zealand Darts Masters
22.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 166
1.45 Boks: BKFC Fight Night: Sturgis – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Magdeburg – Eintracht Brunszwik TSV
14.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Académico de Viseu
16.00 RC Lens – Sekrety sukcesu
18.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: Eintracht Brunszwik TSV – VfL Bochum **(live)**
20.35 Moi bohaterowie
21.20 Magazyn piłkarski
22.00 Bundesliga Special (21, 20)
23.40 Dramatyczne rzuty karne

POLSAT PLAY

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

TVN TURBO

9.20 Samochód marzeń – kup i zrób
10.15 Ciężarówką przez Stany 4
11.15 101 napraw
12.15 Jeździć, obserwować
13.00 Mobilni mechanicy
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Mobilni mechanicy
20.30 Jeździć, obserwować
22.00 Raport Turbo
22.15 Wojny samochodowe
0.10 Niebezpieczne dzielnice
1.40 Najlepsze premiery motoryzacyjne

TVS

6.00 Telesprzedaż
10.05 Dzisiaj w regionie
10.20 Ekomisja
10.50 Wochenblatt TV
11.10 Dzisiaj w regionie
11.25 Muzyczne dzień dobry
12.40 Klachy i Lachy
14.20 Hansi Hinterseer zaprasza
16.45 Muzyczne lato
17.50 Weekend z TVS
18.00 Koncert życzeń
19.05 Weekend z TVS
19.15 Koncert w TVS
21.15 Koncert w TVS
23.05 Szlagierowa lista
1.05 Program muzyczny

TV TRWAM (DVB-T2)

18.15 Westerplatte młodych
19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19.30 Historie Starego Testamentu
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Posłani – film dokumentalny, Polska 2026

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

– Mam to szczęście, że dubbing pokochał mnie z wzajemnością – mówi Jarosław Boberek.

Jako król Julian wyginał śmiało ciało w animacji „Madagaskar".

Rola bobra Buby w filmie „Hopnięci" dowodzi, że ma do siebie dystans.

Rekin Lemmy w filmie „Rybki z ferajny" przeszedł na wegetarianizm.

RYBKI Z FERAJNY • JAROSŁAW BOBEREK

Trzy dekady radości

Naśladowanie głosów ludzi, zwierząt i maszyn zawsze sprawiało mu frajdę. Z dziecięcej zabawy narodziła się imponująca kariera. Jarosław Boberek od 30 lat jest nazywany królem polskiego dubbingu.

RYBKI Z FERAJNY SO 15.08 godz. 14.45 POLSAT

Wszyscy pamiętamy szaleństwo, jakie opanowało Polaków, gdy latem 2005 roku do kin trafiła animacja „Madagaskar". Spodobali nam się czworonożni uciekinierzy z nowojorskiego ZOO, ale dopiero, gdy na ich drodze stanął król Julian i zaśpiewał „Wyginam śmiało ciało", nasz entuzjazm sięgnął zenitu. Od tej pory wszyscy gibaliśmy się jak psotny lemur z wielkim ego. W polskiej wersji językowej głosu użyczył mu Jarosław Boberek. Aktor pewnie nie spodziewał się, że jego śpiew zacznie dobiegać nawet z dzwonków w telefonach komórkowych. Jedno jest pewne: kochał – i wciąż kocha! – „tę robotę".

Podobno już jako dziecko bawił się z dziadkiem w naśladowanie wojennej kakofonii – wybuchów bomb, świstu kul i lecących pocisków. Z czasem do tego osobliwego repertuaru dołączył także… Kaczor Donald z ulubionej kreskówki. Dziś śmieje się, że wychodziło mu to marnie. Gdyby ktoś powiedział mu wtedy, że naśladowanie głosów stanie się jego zawodem, uznałby to za dobry żart.

W swoim żywiole

Przygodę z dubbingiem rozpoczął w 1996 roku. Wcześniej ukończył szkołę teatralną we Wrocławiu i próbował swych sił przed kamerą, lecz to praca z mikrofonem okazała się jego żywiołem. Nie od razu było łatwo. – Pierwsze zderzenie z tym medium nie zawsze jest przyjemne. Pamiętam uczucie upokorzenia, porażki… – wspomina swój niechlubny debiut. Szybko jednak przekuł tę gorzką lekcję w sukces. Znakomicie wypadł w animacji „Kukuryków". Ważną rolą był też Czerwony w serialu „Krowa i Kurczak" – postać tak absurdalna, że można było sprawdzić się przy niej na wszystkie możliwe sposoby. – To bohater zbudowany na wielkim diapazonie: od dżentelmena do totalnego świra – tłumaczy aktor.

Później przyszły kolejne postaci, których kwestie znamy na pamięć. Był Kaczorem Donaldem, krewetką Jacques'em z „Gdzie jest Nemo", Małpą z „Kung Fu Pandy", rekinem-wegetarianinem z „Rybek z ferajny", Zwierzakiem, Gonzo i Waldorfem w „Muppetach" czy Kotem w „Pinokiu". Wracał też do króla Juliana w kolejnych odsłonach „Madagaskaru". Jakby tego było mało, jego głosem mówiły postaci w grach (m.in. Nathan Drake w serii „Uncharted").

Piękna nagroda

Aktor nie ma wątpliwości: dubbing to coś więcej niż zabawa głosem. – Nie chodzi o to, żeby odklepać kwestie. Najważniejsza jest wewnętrzna prawda postaci – podkreśla. Być może właśnie dlatego jego bohaterowie są tak przekonujący? Kaczor Donald naprawdę wpada w złość, król Julian z autentycznym zachwytem uwielbia samego siebie, a Lemmy, który nie chce zjadać współbraci, szczerze wzrusza.

Takie podejście przynosi efekty: – Między mną a dubbingiem narodziła się szczególna więź. Coraz częściej słyszę od widzów, że to, co robiłem przez lata, miało sens. Wielu z nich dziękuje mi za dzieciństwo. To piękna nagroda – przyznaje.

Na koniec zdradzimy pewien sekret. Król dubbingu nie stosuje specjalnych przerw na milczenie ani restrykcyjnych kuracji oszczędzających głos. Jeśli zaś chodzi o trening, jest nim praktyka – sama intensywna praca sprawia, że jego struny głosowe są mocno wyćwiczone, co żartobliwie określa mianem „metalowych strun".

MACIEJ MISIORNY

FOT. Forum, materiały prasowe

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Dla fanów muzyki i „Rancza"

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 15.08 godz. 20.00 TVP 2

Wbrew nazwie miejscowości w sobotni wieczór w Mrozach będzie wyjątkowo gorąco! Podczas kolejnego koncertu wakacyjnej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską" na scenie pojawi się plejada gwiazd: Patrycja Markowska, Pectus, Kobranocka, Universe, Brathanki, Łukasz Zagrobelny, Ewelina Flinta, Kamil Bednarek, Alicja Szemplińska, De Mono, Andrzej Piaseczny i Blanka. Tego dnia w pobliskim Jeruzalu odbędzie się również ogólnopolski zlot fanów serialu „Ranczo", o którym więcej będzie można się dowiedzieć w „Pytaniu na śniadanie". Czy przy tej okazji poznamy również dokładną datę premiery 11. sezonu, który właśnie powstaje? **MJ**

Na żywo

Gwiazdą koncertu będzie też Andrzej Piaseczny.

Czy bracia Szczepanikowie z zespołu Pectus zabiorą nas w swoim przeboju do „Barcelony"?

Od 1. odcinka

Po premierze 1. odcinka w 1973 roku Leonard Pietraszak stał się ulubieńcem widzów.

CZARNE CHMURY

Rebeliant z szablą

CZARNE CHMURY
SO 15.08 godz. 17.30
TVP SERIALE

Druga połowa XVII wieku. Jan Stolpecki z Lecka zostaje skazany na śmierć za zdradę. Mieszczanie protestują, ale namiestnik elektora brandenburskiego (Janusz Zakrzeński) pozostaje nieugięty. Wtedy pułkownik Krzysztof Dowgird (Leonard Pietraszak), pruski oficer polskiego pochodzenia, postanawia odbić skazańca, rozpoczynając niebezpieczną grę z potężnym przeciwnikiem. Brawurowe ucieczki, pojedynki i pościgi sprawiają, że trudno oderwać wzrok od ekranu. Nic dziwnego, że serial okrzyknięto polską odpowiedzią na „Fanfana Tulipana". Losy walecznego Dowgirda nawiązują do autentycznej postaci pułkownika Krystiana Ludwika Kalksteina (1630-1672). **MAM**

ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO 2026 – DEFILADA

Bezpieczna Polska

ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO 2026 SO 15.08 godz. 11.45 TVP 1

W najbliższą sobotę Warszawa stanie się areną obchodów Święta Wojska Polskiego pod hasłem „Polska SAFE – Bezpieczna Polska". Wisłostradą przejdzie defilada z udziałem kilku tysięcy żołnierzy z Polski i państw sojuszniczych, reprezentujących wszystkie rodzaje sił zbrojnych. Zobaczymy najnowocześniejszy sprzęt wojskowy, w tym wozy bojowe Borsuk i Rosomak, czołgi Abrams i K2, armatohaubice Krab i systemy dronowe Gladius. Nad Wisłą przelecą samoloty F-16, a także nowy nabytek Sił Zbrojnych RP, samoloty F-35, oraz śmigłowce Black Hawk, AW149 i Apache. Nie zabraknie przemówień i tłumu mieszkańców stolicy oraz przyjezdnych, chcących uczcić ten dzień. **MAM**

Na żywo

Stolica zobaczy potęgę wojska.

Fot.: AKPA (3), TVP

TVP 1 DVB T2

5.20 Kościuszko. Przewodnik bardzo współczesny – film dokumentalny, Polska/Litwa
6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2025
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.50 Z dawna Polski – felieton, Polska 2026
8.00 Rok w ogrodzie (1178)
8.25 Rok w ogrodzie extra (451)
8.40 Pełnosprawni (665) – mag. dla niepełnosprawnych
9.00 Ranczo 9 (109) – serial obyczajowy, Polska 2015
9.50 Święto Wojska Polskiego 2026
10.50 Paderewski. Człowiek czynu, sukcesu i sławy – film dokumentalny, Polska 2013, reż. Wiesław Dąbrowski
Sylwetka światowej sławy pianisty i kompozytora, dyplomaty i filantropa, dzięki któremu Polska odzyskała niepodległość. **55 min**
11.45 Święto Wojska Polskiego 2026 – Defilada – transmisja (patrz obok)
14.05 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – skrót koncertu, Polska 2026
15.10 Okrasa łamie przepisy: – magazyn kulinarny, Polska 2021
Kucharz przygotuje m.in. pikantny drożdżowy placek z kapustą i grzybami oraz prażuchy z mąki graham, które poda z łososiem. **35 min**
15.45 Przed ekranem – magazyn
16.00 Dziedzictwo (1002) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Nana i Poyraz zaczynają podróż poślubną. Kobieta jest przerażona perspektywą spędzenia kilku dni z mężem. Postanawia go unikać. **60 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Rolnik szuka żony 12 (10) – telenowela dok., Pol. 2025
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Gra z Cieniem (8) – serial kryminalny, Polska 2024
21.20 Niedokończone życie FILM – dramat obyczajowy, USA/Niemcy 2005, reż. Lasse Hallström, wyk. Robert Redford, Jennifer Lopez, Morgan Freeman, Josh Lucas (patrz obok)
23.20 Pierwszy strzał – thriller, FILM USA/Kanada/Wielka Brytania 2017, reż. Steven C. Miller, wyk. Bruce Willis, Hayden Christensen, Tyler Jon Olson, Magi Avila (patrz obok)
1.10 Ślub na medal – komedia FILM romantyczna, Kanada 2023, reż. Panta Mosleh
2.50 Szabla od Komendanta FILM – komedia, Polska 1995, reż. Jan Jakub Kolski
4.40 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **5.00**

11.45 TRANSMISJA
Święto Wojska Polskiego 2026 – Defilada
Relacja z obchodów 106. rocznicy Bitwy Warszawskiej oraz Święta Wojska Polskiego. W przemarszu w stolicy udział wezmą żołnierze wojsk lądowych, specjalnych, marynarki wojennej, sił powietrznych oraz obrony terytorialnej. **140 min**

21.20 DRAM. OBYCZ.
Niedokończone życie
Jean (Jennifer Lopez, zdj.) jedzie wraz z córką (Becca Gardner, zdj.) do dziadka dziewczynki. Einar (Robert Redford), zgorzkniały farmer, obwinia kobietę o śmierć swojego syna w wypadku samochodowym. Nie potrafi jej wybaczyć. Nieoczekiwana wizyta jest szansą na uzdrowienie relacji rodzinnych. **120 min**

23.20 THRILLER
Pierwszy strzał
Makler giełdowy Will (Hayden Christensen, zdj.) zabiera bliskich w rodzinne strony. Bandyci porywają mu syna (Ty Shelton, zdj.). Żądają okupu. W poszukiwaniach chłopca pomaga szeryf (Bruce Willis). **110 min**

TVP 2 DVB T2

5.20 Fatima – dramat FILM obyczajowy, USA/Portugalia 2020, reż. Marco Pontecorvo
Rok 1917, trwa I wojna światowa. W Fatimie 10-letniej Łucji (Stephanie Gil) oraz jej krewnym ukazuje się Matka Boska. Ma ona dla nich cenne przesłanie, które powinien usłyszeć cały świat. **130 min**
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
10.45 Przed ekranem – magazyn
10.55 Zmiennicy (11, 12): Antycypacja; Obywatel Monte Christo – serial komediowy, Polska 1986
Kasia próbuje pomóc w kłopotach koledze po fachu. Kłusek i Gonschorek starają się namówić Jacka do złożenia fałszywych zeznań. **130 min**
13.05 Panna młoda (171) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5): Kasia Stankiewicz – widowisko, Polska 2026
Wokalistów amatorów oceni Kasia Stankiewicz. Artystka zaczynała karierę w zespole Varius Manx. Ma na swoim koncie takie solowe hity jak „Do dna", „700 nocy" i „Za każdym razem". **70 min**
16.20 Na dobre i na złe (992): Granice odpowiedzialności – serial obyczajowy, Polska 2026
17.15 Panna młoda (172) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Yonca wyznaje Deryi, że potajemnie widuje swoje dziecko. Melih i Hancer przyjmują z kolei wyzwanie rzucone przez Cihana i zjawiają się na kolacji w rezydencji. **55 min**
18.10 Va banque – teleturniej, Polska
18.40 Słowo na niedzielę
18.50 Rodzinka.pl (308, 309): W kręgu szaleństwa; Babie Doły – serial komediowy, Polska 2026
20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Mrozy – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza (10) – talk-show (patrz obok)
23.05 Miłość jak miód – komedia FILM romantyczna, Polska 2024, reż. Maciej Migas, wyk. Agnieszka Suchora, Edyta Olszówka, Michał Czernecki, Bartosz Opania (patrz obok)
0.55 Druga córka – dramat FILM obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Florian Gärtner
Czteroletnia Michelle znika podczas wycieczki na plażę. Stefanie (Alwara Höfels) przez lata wciąż poszukuje córki. Któregoś dnia dostrzega ją w supermarkecie. **105 min**
2.40 Szansa na miłość – film FILM obyczajowy, USA 2023, reż. Brittany Goodwin ▶ **4.10**

20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Po raz drugi Lato z Radiem i TVP wraca do Mrozów i Jeruzala. Przed nami kolejny ogólnopolski zlot fanów serialu „Ranczo" i koncert. Wystąpią m.in. Pectus (zdj.), Kobranocka, Universe, Brathanki, Łukasz Zagrobelny i Ewelina Flinta oraz Kamil Bednarek. **130 min**

22.10 TALK-SHOW
Gabi Drzewiecka zaprasza (10)
Late night show, w którym prowadząca, Gabi Drzewiecka (zdj.), spotyka się z wybitnymi artystami. W kolejnych odcinkach widzowie mogą liczyć na szczere rozmowy z gwiazdami i wyjątkowe wykonania utworów w aranżacjach Bartka Królika. To przestrzeń do inspirujących spotkań. **55 min**

23.05 KOMEDIA
Miłość jak miód
Majkę (Agnieszka Suchora, zdj.) i Agatę (Edyta Olszówka, zdj.) pozornie dzieli wszystko. Przyjaciółki na pewien czas zamieniają się domami. Zyskują szansę, by spojrzeć na życie z nowej perspektywy. **110 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
Porady, ciekawostki, reportaże i spotkania z gwiazdami show-biznesu na dobry początek dnia. Wakacyjne wydanie programu to również podróż po najpiękniejszych zakątkach Małopolski. Jednym z przystanków jest Zakopane. **175 min**
11.25 Farma (154-156) – reality show, Polska 2025
Uczestnicy z niepokojem próbują przewidzieć, kto zostanie wybrany do kolejnego pojedynku. Wydaje się już jasne, kto jest czarną owcą. Herosi obu szop oraz nominowany śmiałek zmierzą się w trudnej rywalizacji, której finał przyniesie wszystkim niespodziankę. **200 min**
14.45 Rybki z ferajny – film FILM animowany, USA 2004, reż. Bibo Bergeron (patrz obok)
Nominowana do Oscara bajka dla całej rodziny z mnóstwem cytatów z klasyki kina. Animowanym bohaterom nadano charakterystyczne cechy wyglądu aktorów, którzy ich dubbingują w oryginalnej wersji językowej, m.in. Roberta De Niro i Angeliny Jolie. **115 min**
16.40 Aniołki Charliego FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, reż. McG
Natalie (Cameron Diaz), Dylan (Drew Barrymore) i Alex (Lucy Liu) pracują w prowadzonej przez tajemniczego Charliego agencji detektywistycznej. Dostają zadanie uwolnienia z rąk porywaczy informatyka Knoksa (Sam Rockwell), twórcy rewolucyjnego systemu identyfikacji głosu. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – pr. publ., Polska
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Festiwal Weselnych Przebojów – Mrągowo 2026 (2-ost.) – koncert (patrz obok)
21.55 Niezniszczalni 3 – film FILM sensacyjny, USA/Bułgaria/Francja 2014, reż. Patrick Hughes, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Harrison Ford (patrz obok)
0.40 Pamięć absolutna FILM – dramat s.f., USA/Kanada 2012, reż. Len Wiseman
Douglas (Colin Farrell) poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Wbrew planom staje się renegatem poszukiwanym przez policję. Żeby się ratować, dołącza do ruchu oporu. **155 min**
3.15 Świat według Kiepskich (397, 398) – serial komediowy, Polska 2012
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa

14.45 ANIMOWANY
Rybki z ferajny
Oscar pracuje w myjni wielorybów i mieszka na dnie rafy koralowej. Marzy o sławie. Przypadek sprawia, że zostaje uznany za pogromcę rekinów. Gdy zakochana w nim Angie zostaje porwana, musi potwierdzić swoją odwagę i zmierzyć się z podwodnymi gangsterami. **115 min**

19.55 KONCERT
Festiwal Weselnych Przebojów – Mrągowo 2026
Na tradycyjne poprawiny zapraszają Elżbieta Romanowska i Rafał Maserak (oboje na zdj.). Sławomir i Kajra, Halina Mlynkova, Classic, Shazza, Andre, Michał Milowicz, Rafał Brzozowski, Bayer Full oraz inni popularni artyści zadbają o taneczną atmosferę w Mrągowie. **120 min**

21.55 SENSACYJNY
Niezniszczalni 3
Handlarz bronią Stonebanks (Mel Gibson) szuka zemsty na zespole Rossa (Sylvester Stallone, zdj.).
Do walki z nim stają m.in. Trench (Arnold Schwarzenegger, zdj.) oraz ekipa nowicjuszy. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1730) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2025 Bistro Zapętlone to restauracja, którą Jan otworzył na wrocławskim Kozanowie, licząc na powodzenie w miejscu, gdzie podobnych lokali brakowało. Właściciel popadł w spiralę długów i znajduje się na skraju bankructwa. **55 min**

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.35 Kochaj i tańcz FILM – komedia romantyczna, Polska 2008, reż. Bruce Parramore, wyk. Izabella Miko, Mateusz Damięcki, Katarzyna Figura, Katarzyna Herman (patrz obok) Dynamiczny film, przypominający teledysk zawdzięcza wiele zdjęciom Bartosza Prokopowicza. W roli mistrza Kettlera wystąpił Jacek Koman, który zrobił karierę w Hollywood. Zagrał m.in. w musicalu „Moulin Rouge". **165 min**

14.20 Głupi i głupszy – komedia, FILM USA 1994, reż. Peter Farrelly Fajtłapowaty kierowca limuzyny Lloyd (Jim Carrey) odwozi na lotnisko Mary. Kobieta zostawia walizkę, którą on postanawia jej oddać. Wraz z równie mało rozgarniętym kolegą rusza do kurortu narciarskiego. **145 min**

16.45 Kogel-mogel – komedia FILM obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Załuski Pochodząca z prowincji Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska) marzy o studiach. W przeddzień zaaranżowanego przez rodziców ślubu dowiaduje się o przyjęciu na pedagogikę na UW i ucieka do stolicy. Znajduje pracę jako opiekunka syna państwa Wolańskich. **135 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 Uwaga! – magazyn reporterów

11.35 KOMEDIA

Kochaj i tańcz

Pracując nad artykułem, dziennikarka Hania (Izabella Miko) przygląda się treningom prowadzonym przez znanego choreografa, Kettlera. Na zajęciach poznaje żywiołowego Wojtka (Mateusz Damięcki, zdj.). Dzięki niemu odkrywa magię tańca i emocje, których dotąd nie znała. **165 min**

20.00 KOMEDIA

Kac Vegas

Doug (Justin Bartha) jedzie z kolegami – Philem (Bradley Cooper, zdj.), Stu (Ed Helms) i Alanem (Zach Galifianakis, zdj.) – na wieczór kawalerski do Las Vegas. Po serii mocno zakrapianych imprez panowie budzą się rano, nie pamiętając wydarzeń minionej nocy. Co gorsza, odkrywają, że nie ma z nimi pana młodego. **140 min**

20.00 Kac Vegas – komedia, USA/ FILM Niemcy 2009, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha (patrz obok)

22.20 Kobieta na skraju dojrzałości FILM – komediodramat, USA 2011, reż. Jason Reitman, wyk. Charlize Theron, Patton Oswalt, Patrick Wilson, Elizabeth Reaser (patrz obok)

0.15 Margaux – horror, USA FILM 2022, reż. Steven C. Miller

2.30 Uwaga! – magazyn reporterów

2.45 Wallander 2 (10) – serial kryminalny, Szwecja/ Niemcy/Dania 2009

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

5.10 Zamieszkać na plaży 7 (14) – program rozrywkowy, USA 2020

22.20 KOMEDIODRAM.

Kobieta na skraju dojrzałości

Mavis (Charlize Theron) uświadamia sobie, że miłością jej życia jest jej dawny ukochany Buddy (Patrick Wilson, zdj.). Chce go odzyskać. Nie przeszkadza jej to, że ma on już rodzinę. **115 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.40 Robin Hood: Faceci w rajtuzach – komedia, FILM Francja/USA 1993, reż. Mel Brooks Anglia, XII w. Robin z Loxley (Cary Elwes) dowiaduje się, że jego majątek został skonfiskowany, a rodzina nie żyje. Musi stawić czoło księciu Janowi i szeryfowi Rotingham. Dzielny rozbójnik zakochuje się też w Marian (Amy Yasbeck). Musi zdobyć jej serce i... klucz do pasa cnoty. **125 min**

8.45 Pies i kot – komedia, FILM Francja/Kanada 2024, reż. Reem Kherici Bezpański pies i bystra kotka influencerka podróżują razem po nieznanych terenach, aby znaleźć drogę do swojego domu. Przyjaciele muszą unikać chytrego złodzieja, który podąża ich śladem. Jedynie spryt i wzajemne zaufanie pozwolą czworonogom wyjść cało z opresji. **105 min**

10.30 Legenda Zorro FILM – film przygodowy, USA 2005, reż. Martin Campbell

13.15 Hrabia Monte Christo FILM – film kostiumowy, USA/ Wielka Brytania/Irlandia 2002, reż. Kevin Reynolds

15.50 Córka prezydenta FILM – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Forest Whitaker Ojcem nastoletniej Samanthy (Katie Holmes) jest prezydent USA. Dziewczyna pragnie żyć na własnych zasadach. Na studiach poznaje Jamesa (Marc Blucas), w którym zakochuje się bez pamięci. Nie wie, że skrywa on sekret. **130 min**

18.00 Pies – komediodramat, USA FILM 2022, reż. Reid Carolin Były żołnierz Jackson (Channing Tatum) dostaje zadanie, by zawieźć owczarka na pogrzeb jego właściciela. Jeśli wykona misję, wróci do służby. Czeka go trudna wyprawa, gdyż pies nie toleruje ludzi, a w szczególności Jacksona. **120 min**

20.00 SENSACYJNY

Champion 4: Walka o honor

Boyka (Scott Adkins, zdj.) cieszy się sławą jednego z najlepszych zawodników MMA na świecie. Podczas walki umiera jego przeciwnik. Sportowiec chce prosić o wybaczenie wdowę po nim. Kiedy dowiaduje się, że kobieta ma kłopoty z mafią, postanawia jej pomóc. **115 min**

21.55 DRAM. SENS.

Najemnik

James Harper (Chris Pine, zdj.) dołącza do organizacji działającej na zlecenie rządu. Razem z członkami zespołu rusza na misję do Berlina. Najemnicy mają zająć się sprawą tajemniczego wirusa i powstrzymać bioterrorystów. Na miejscu Harper odkrywa, że stał się pionkiem w nieczystej grze. **125 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: FILM **Champion 4: Walka o honor** – film sensacyjny, Bułgaria/USA 2016, reż. Todor Chapkanov, wyk. Scott Adkins, Teodora Duhovnikova, Alon Aboutboul, Julian Vergov (patrz obok) Po raz trzeci w roli rosyjskiego mistrza sztuk walki wystąpił Scott Adkins, znawca kickboxingu, taekwondo, krav magi, karate, judo i wushu. **115 min**

21.55 Najemnik – dramat FILM sensacyjny, USA 2022, reż. Tarik Saleh, wyk. Chris Pine, Gillian Jacobs, Sander Thomas, Toby Dixon (patrz obok)

0.00 Odwet – film sensacyjny, FILM USA/Wielka Brytania 2018, reż. Brian A. Miller, wyk. Bruce Willis, Frank Grillo, Olivia Culpo (patrz obok)

2.00 Zobacz to!

0.00 SENSACYJNY

Odwet

Jacob (Frank Grillo), menedżer banku, postanawia na własną rękę odnaleźć złodzieja (Johnathon Schaech, zdj.), który dokonał krwawego napadu. Pomaga mu były policjant, sąsiad James (Bruce Willis). **120 min**

TVN 7 DVB T2

5.10 Szkoła (376) – serial paradokumentalny, Polska 2017

6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (13) – program rozrywkowy, USA 2019

7.05 Nowe Zwariowane Melodie 3 (21-23) – serial animowany, USA 2019

7.50 Igrając z ogniem FILM – komedia, USA 2019, reż. Andy Fickman Jake (John Cena) dowodzi ekipą strażaków spadochroniarzy. W trakcie pożaru lasu razem z kolegami ocala troje dzieci. Ratownicy muszą się nimi zaopiekować, ponieważ nie mogą znaleźć ich rodziców. Łatwiej im walczyć z żywiołem, niż zapanować nad rozrabiakami. **125 min**

9.55 Bitwa o gości (7) – reality show, Polska 2025 Karolina i Łukasz zapraszają rywali do swoich kultowych domków. Sebastian i Paulina prezentują Turkusową Wyspę. Agnieszka, właścicielka Pałacu, i menedżerka Natalia otwierają przed uczestnikami drzwi XIX-wiecznej rezydencji nad Wartą. **65 min**

11.00 Ukryta prawda (1487-1490) – serial paradokumentalny, Polska 2023

15.00 Szpital św. Anny (41, 42) – serial obyczajowy, Polska 2025

17.05 Detektywi (11): Porwanie Jasia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 4-latek zostaje porwany z placu zabaw. Zrozpaczona matka prosi o odnalezienie synka. Pierwszym podejrzanym jest ojciec dziecka. Wiadomo, że okłamywał żonę. **60 min**

18.05 Tysiąc słów – komedia, USA FILM 2012, reż. Brian Robbins, wyk. Eddie Murphy, Cliff Curtis, Kerry Washington, Emanuel Ragsdale (patrz obok) Zabawna familijna opowieść o skutkach przedkładania pracy nad rodzinę i przyjaciół z brawurową rolą komika Eddiego Murphy'ego. **115 min**

18.05 KOMEDIA

Tysiąc słów

Jack (Eddie Murphy, zdj.), kłamca i oszust, dowiaduje się, że jego życie zależy od drzewa, które nagle wyrosło na posesji. Z każdym wypowiadanym przez niego słowem spada liść. Gdy opadną wszystkie, roślina umrze, a wraz z nią Jack. Mężczyzna musi więc nauczyć się ważyć słowa. **115 min**

20.00 SENSACYJNY

Mission: Impossible

W CIA działa podwójny agent. Kierowana przez Phelpsa (Jon Voight) grupa rusza do Pragi, by zapobiec przeciekowi informacji. Giną wszyscy oprócz partnerki dowódcy i Ethana Hunta (Tom Cruise, zdj.). To właśnie on zostaje oskarżony o zdradę. Musi oczyścić się z zarzutów. **150 min**

20.00 Mission: Impossible FILM – film sensacyjny, USA 1996, reż. Brian De Palma, wyk. Tom Cruise, Jon Voight, Jean Reno, Emmanuelle Béart, Henry Czerny, Ving Rhames (patrz obok)

22.30 Nocny pościg FILM – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook (patrz obok)

0.45 Nieustraszeni bracia FILM **Grimm** – film fantasy, USA/ Czechy/Wielka Brytania 2005, reż. Terry Gilliam

3.15 Żyjąc z potworem 9 (18) – serial dokumentalny, USA 2024

4.10 Fachowcy (5) – serial paradokumentalny, Polska 2017

22.30 DRAM. SENS.

Nocny pościg

Płatny zabójca Jimmy Conlon (Liam Neeson, zdj.) odkrywa, że mafia chce zabić jego syna (Joel Kinnaman, zdj.), z którym nie utrzymuje kontaktu. Musi opowiedzieć się po jednej ze stron. **135 min**

20

TVP 3 (DVB-T)

9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.
10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser (10) – mag.
11.00 Opowieści o niedźwiedziu – film dokumentalny
12.05 Lato na ROD'os – dok.
12.35 Rączka gotuje – mag.
13.10 Regiony na TAK – mag.
13.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.25 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Odra – Warta **(live)**
17.30 Program lokalny
20.00 Dziennik regionów – program informacyjny
20.15 Regiony na TAK – mag.
20.30 Piosenka od Ciebie
21.00 Program lokalny

TVP POLONIA

11.45 Święto Wojska Polskiego 2026 – Defilada – transmisja
14.05 Echo serca (9) – obycz.
14.55 Na sygnale (657, 658) – serial fabularno-dokum.
15.55 Przybyli ułani
FILM – komediodramat, Polska 2005
17.00 Teleexpress
17.25 Chichot losu (6) – obycz.
18.20 Ziemia obiecana (2) – serial obycz., Pol. 1975
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (15) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (203) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (992, 1005) – program popularno-naukowy, Polska 2023
9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 Galileo (1142, 1188, 1189) – program popularnonaukowy
12.35 Spider-Man – film
FILM przygodowy, USA 2002, wyk. Tobey Maguire, Willem Dafoe, Kirsten Dunst, James Franco
15.00 Policjantki i Policjanci (1411-1415) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2 (DVB-T2)

10.05 Nel i tajemnica
FILM **kurokota** – film animowany, Francja 2021
12.00 Wojciech Cejrowski. Boso – Karaiby (8) – serial dokumentalny, Pol.
12.35 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
13.45 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2023
15.45 7 krasnoludków – Las
FILM **to za mało!** – komedia, Niemcy 2006
17.45 Najpiękniejsze baśnie.
FILM **Błękitny książę i wróżka Lupina** – baśń filmowa, Niemcy 2016
19.00 Kumple z dżungli – film
FILM animowany, Francja 2017

TVP ROZRYWKA

12.25 Prywatne życie zwierząt 13 (3) – przyrod.
12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś (2) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.45 Moje przeboje (4) – rozr.
16.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Moje przeboje (6) – rozr.
19.15 Olga Lipińska zaprasza (19) – talk-show
20.00 Program rozrywkowy

TTV HD (DVB-T2)

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (5)
11.05 Nic do zgłoszenia 5 (1)
12.05 Zakup w ciemno extra (11) – reality show, Polska
12.35 Zakup w ciemno 6 (20-22) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (23)
17.05 Usterka 14 (21)
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Zakup w ciemno 6 (19)
19.05 Zakup w ciemno extra (10) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Idź na całość 2 (22)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (11)

PROGRAM INFORMACYJNY

22.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **30 min**

22.30 Kryminalna siódemka – magazyn
23.00 Piosenka od Ciebie
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.
1.15 Turystyczna jazda
1.35 Sprawa dla reportera
2.25 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (29) – talk-show

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

SZPIEGOWSKI

20.20 Zatoka szpiegów 2 (14)
Franz ukrywa Jadzię Redlińską w warsztacie Staszka. Niemcy pod wodzą Wulfa próbują odzyskać dziewczynkę i dokumentację jej ojca. Johann i Anna udają się do fortu pod Toruniem. **55 min**

21.15 Miasto 44 – dramat
FILM wojenny, Polska 2014
23.20 Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty (1) – koncert
0.15 Kabaretowe Naj – rozr.
0.40 Chichot losu (6) – obycz.
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.00 Sport, Pogoda

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (145-148)
Znaleziono w rzece ciało kobiety. Podejrzenie pada na jej syna, który zmaga się z chorobą i bywa agresywny. W domu śledczy odkrywają jego krew, a monitoring potwierdza wizytę byłego męża. **240 min**

0.00 Gwiazdy Kabaretu (52, 53) – pr. rozr., Polska
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (302) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny
5.30 Telezakupy TV Okazje

KOMEDIA ROMANTYCZNA

21.00 Jeszcze raz – Polska
FILM 2008, reż. Mariusz Malec
Rozwiedziona Anna (Danuta Stenka, zdj.) na wakacjach poznaje Michała (Jan Frycz, zdj.). Tymczasem o względy jej nastoletniej córki zaczyna zabiegać pewny siebie przystojniak Paweł. **120 min**

23.00 Osada – thriller, USA
FILM 2004, wyk. Bryce Dallas Howard, Joaquin Phoenix
1.05 Wstydliwe choroby 5 (10, 11) – serial dokum., Wielka Brytania 2011
3.05 Lombard. Życie pod zastaw 5 (232, 233) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (8) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKA

20.25 Kabaret Letnią Porą (21, 22) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widowisko przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. **115 min**

22.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.20 Koło fortuny – telet., Pol.
1.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
1.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
1.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
2.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka

FAB.-DOKUM.

22.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (2) – Polska 2025
Justyna to pisarka pochodząca z Łodzi. Podczas zamiany poszukuje natchnienia na wsi. Emilka zgłębia tajniki technologii. Widzowie przekonają się, która z nich napotka mniej trudności. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2022
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.00 Diabelnie boskie 3 (7, 8)
1.55 Zapukaj do moich drzwi (138, 139) – telen.
3.55 Detektywi (51) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3 – TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora **17.40** Historie niezapisane **17.55** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Spotkania z ekologią **17.45** Las jaki jest **18.00** Bez barier **18.15** Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo **18.30** Zbliżenia **19.00** Weterynarze z sercem **19.30** Agroregion **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 15.30 Zawodowcy **15.45** Czyżewskiego 42 **16.00** Bezgranicznie: Karaś&Frej **17.00** Drogi wolności **18.00** Adwókaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda

KATOWICE 17.31 Misja interwencja **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.11** Na KONcu świata **19.28** Wykrywacz kłamstw **19.45** Zdarzyło się **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.35 Zdrowie dla Ciebie **17.45** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **19.25** Turystyczna jazda **19.35** Pełnosprawni **21.00** Małkowicz w podróży **21.30** Kronika

LUBLIN 17.30 Weekend z TVP 3 Lublin **18.00** Pomnik Chwały **18.30** Panorama lubelska **19.00** Weekend z TVP 3 Lublin **19.30** Polska na Tak! – koncert Budki Suflera **21.00** Laur Konserwatorski 2026 **21.30** Panorama lubelska

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

POZNAŃ 17.53 Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.09** Pociąg do Wielkopolski **19.26** Szlakiem drewnianych kościołów **19.40** Cudowna Pani w bukowskim obrazie **21.02** Tryptyk bukowski **21.17** Matka Boska Zielna **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.46 Z życia regionu **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **19.29** Koncert **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Aktualności

SZCZECIN 18.00 Dobry tytuł **18.30** Kronika **18.51** Zachodniopomorskie na weekend **19.50** Powrót do przeszłości **21.00** Smaki świata – pośród mórz **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

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

WROCŁAW 17.31 Bitwa o Twierdzę Kłodzko **17.50** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Pamięć Miasta **19.19** Nauka do potęgi **19.31** Mój pierwszy dzień **21.03** Słownik polsko@polski **21.30** Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (486) – serial obycz., Polska 2012
6.55 Ranczo 9 (112) – obycz.
7.55 Rodzinka.pl (11, 12) – kom.
8.55 Ojciec Mateusz 26 (341, 342) – krym., Pol. 2021
10.45 Czy wiesz, że? (296) – dok.
11.20 Na sygnale (728, 729)
12.25 Ojciec Mateusz 9 (115)
13.20 Komisarz Alex 7 (79)
14.15 Ranczo 5 (53, 54) – obycz.
16.10 Miasto z morza – film
FILM historyczny, Polska 2009
18.20 Ojciec Mateusz 28 (358) – serial kryminalny, Polska
19.20 Ranczo 4 (41-43) – obycz.
22.20 Red 2 – film sensacyjny,
FILM USA/Francja/Kanada 2013
0.25 Krew z krwi 2 (2-4) – sens.
3.25 Eksplozja – film
FILM sensacyjny, USA 1994

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.05 Lalka – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1968
13.55 Rzymski geniusz w 3D
15.00 Barbara i Jan (3, 4)
16.15 Lawrence z Arabii
FILM – dramat przygodowy, Wielka Brytania 1962
20.00 Dziewczyna z perłą
FILM – dram. kostium., Wlk. Bryt./Luksemburg/Francja 2003
21.50 Marcin Masecki gra Warsa – koncert, Pol. 2025
23.15 Dom dusz – dramat obycz., FILM Niemcy/Dania/USA 1993
1.35 Wydarzenie aktualne
2.05 Blur kontra Oasis, wojna o britpop – film dokum., Fr.
3.15 Tamte lata, tamte dni
4.00 Podróże z historią (27)
4.40 Lila Kiejzik – portret
5.20 Teledyski – magazyn muz.

ANTENA HD (DVB-T2)

9.35 Australijscy poszukiwacze złota 5 (4-7) – serial dok., Australia
13.45 Winnetou: Skarb
FILM **w Srebrnym Jeziorze** – western, RFN/Jugosławia/Francja 1962
15.55 Morderstwa we Francji
FILM **– Biarritz** – thriller, Fr. 2020
18.00 Morderstwo
FILM **na masywie Sancy** – film kryminalny, Francja 2024
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Rochefort** – thriller, Francja 2019
22.00 Zabójcza podróż
FILM **poślubna** – dramat krym., USA/Australia 2012
0.00 Gotowi do walki
FILM – film wojenny, USA 2022
1.40 Tajemnice rodu Jezusa

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
7.55 Emotki. Film – film
FILM animowany, USA 2017
9.45 Cobra Kai 5 (44-46) – serial przygodowy, USA 2022
12.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny, USA
14.00 Poirot (1, 2) – serial krym.
16.20 Columbo (29, 36) – serial kryminalny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (91, 92) – krym., USA
22.00 Kości 8 (143, 144) – serial kryminalny, USA 2012-2013
23.55 Ostatni Mohikanin – film
FILM przygodowy, USA 1992
2.20 Kochane pieniądze (45-47) – serial paradokum.
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

6.00 Z pamiętnika położnej 12 (3, 4) – obycz.
7.55 McDonald i Dodds 4 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
9.45 My Life is Murder 5 (5, 6)
11.45 Śmierć z dala od palm 2 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.55 Śmierć pod palmami 6 (2) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
14.00 Duma i uprzedzenie (1-6)
21.00 Annika (2) – serial krym.
22.00 Milczący świadek 23 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2020
0.10 Zaproszona (4) – krym.
1.25 Śmierć z dala od palm 2 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
2.30 Milczący świadek 23 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2020
4.30 McDonald i Dodds 4 (2)

ROMANCE TV

12.40 Lato we Włoszech – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2025
14.30 Lato w Amalfi – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2013
16.25 Lato na Sycylii
FILM – melodramat, Niemcy/Włochy 2016
18.20 Toskański romans – film
FILM obyczajowy, USA 2022
20.00 Zabójcze tropiki (13, 14)
22.15 Kryminał z Bolzano
FILM **– Krew Chrystusa** – film kryminalny, Niemcy 2016
0.05 Zabójstwo nad Morzem
FILM **Wattowym** – komedia kryminalna, Niemcy 2023
2.00 Zabójcze tropiki (13, 14)
4.10 Górski lekarz – obycz.
5.15 Grzechy i grzeszki (9)

COMEDY CENTRAL

6.00 Tata ma plan (12-16) – serial komediowy, USA
8.30 Teoria wielkiego podrywu 12 (23, 24)
9.25 Teoria wielkiego podrywu (1-10) – kom.
13.30 Przyjaciele 3 (13-23)
19.00 Duchy (13, 14) – fantasy
20.00 Baywatch. Słoneczny
FILM **patrol** – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
22.30 The Office PL 3 (4) – kom.
23.05 Comedy Club 3 (10, 11)
0.05 Miasteczko South Park 5 (7-10) – serial anim. dla dorosłych, USA 2001
2.00 Pracoholicy 7 (1-4) – kom.
4.00 Śmieszniej nie będzie 3 (11-14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

10.40 Tedi i szmaragdowa
FILM **tablica** – anim., Hiszp. 2022
12.35 Za duży na bajki 2 – film
FILM familijny, Polska 2024
14.30 Był sobie chłopiec
FILM – komediodramat, Niemcy/USA/Francja 2002
16.45 Harry Potter i Czara
FILM **Ognia** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005
20.00 Harry Potter i Zakon
FILM **Feniksa** – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2007
22.55 Oszukać przeznacze-
FILM **nie 3** – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong
0.50 Tak to się teraz robi
FILM – komedia obycz., USA 2010
2.55 Alfabet filmowy – mag.

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 5 (7-10) – krym., Niemcy/Austria
9.55 Hudson i Rex 3 (6, 7) – serial kryminalny, Kan.
11.55 Robin z Sherwood 2 (1) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1985, wyk. Michael Praed, Peter Llewellyn Williams
13.05 Marley i ja – komedia, FILM USA 2008, wyk. Owen Wilson, Jennifer Aniston
15.25 1920 Bitwa Warszawska – dramat wojenny, Polska 2011, wyk. Borys Szyc, Natasza Urbańska
17.50 Max – film przygodowy, FILM USA 2015, wyk. Josh Wiggins, Lauren Graham

SENSACYJNY

20.00 Głośne hity: **November Man** – USA/Wielka Brytania 2014 FILM
Emerytowany agent CIA, Peter Devereaux (Pierce Brosnan, zdj.), zostaje przywrócony do służby. Wyrusza z misją do Moskwy, gdzie wpada na trop międzynarodowej afery szpiegowskiej. **130 min**

22.10 Stan zagrożenia – film sensacyjny, USA 1994 FILM
1.05 Demony wojny wg Goi – dramat wojenny, Polska 1998 FILM
3.30 Zgorszenie publiczne – komedia romantyczna, Polska 2009 FILM
5.30 Leben – film krótkometraż., Pol. 2023

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Bogaty dom – biedny dom (106) – reality show, Polska 2024
7.30 Ewa gotuje (568, 569) – magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1418-1422) – serial paradokumentalny, Polska 2025
14.00 Sekrety rodziny (176) – serial paradokumentalny, Polska 2021
15.05 Więzienie kobiet (82-85) – serial dokumentalny, Polska 2024-2025
17.00 Koncert

SENSACYJNY

20.00 Agenci – USA 2013, reż. Baltasar Kormákur FILM
Stig (Mark Wahlberg, zdj.) i Bobby (Denzel Washington, zdj.) pracują dla mafii. Ukrywają przed sobą nawzajem, że są tajnymi agentami. Zostają wrobieni w kradzież pieniędzy CIA. **145 min**

22.25 Księga Clarence'a – komediodramat, USA/Włochy 2023 FILM
0.55 Ogniem i mieczem – film hist., Polska 1999 FILM
4.40 SuperLudzie (1) – serial dokumentalny, Pol. 2017
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (37) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

5.30 Ranczo 10 (126) – serial obycz., Polska 2016
6.20 Ogniem i mieczem (1) – serial hist., Polska 1999
7.20 Ojciec Mateusz 31 (405) – serial krym., Polska 2024
8.15 U Pana Boga za miedzą – komedia, Polska 2009 FILM
10.15 Ranczo Wilkowyje – komedia, Polska 2007 FILM
12.00 Rodzinka.pl (300-302) – serial kom., Polska
13.40 Ojciec Mateusz 31 (406, 407) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 25 (315) – serial krym., Pol. 2026
16.30 Ranczo 10 (127) – serial obycz., Polska 2016
17.30 Czarne chmury (1) – serial przyg., Pol. 1973

HISTORYCZNY

18.30 Ogniem i mieczem (2) – Polska 1999
Ranny Skrzetuski rusza na poszukiwanie Jeremiego Wiśniowieckiego. Tymczasem Bohun przechwytuje pismo, które przewoził Rzędzian. Przybywa do Rozłogów i morduje Kurcewiczową. **65 min**

19.35 Ojciec Mateusz 32 (408-410) – serial krym.
22.30 Ranczo 10 (128, 129) – serial obycz., Pol. 2016
0.20 Komisarz Alex 25 (315, 316) – serial krym.
2.05 PitBull (24) – serial sens.
3.00 Oficerowie (12) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.55 Rodzinka.pl (162, 163) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (1) – rozr.
6.50 Och! Kabaret (5) – rozr.
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.15 Przygody Myszki (9, 10)
8.35 Bolek i Lolek na wakacjach (13, 1)
9.00 Siedem życzeń (5, 6)
11.45 7 słów o przemijaniu – etiuda dokumentalna
11.55 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
12.30 Nad Niemnem (1/2, 2-ost.) – obycz., 1986 FILM
16.25 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka – kom. obycz., 1976 FILM
18.25 Poszukiwany, poszukiwana – komedia, 1972 FILM

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Kogel-mogel – 1988, reż. Roman Załuski FILM
Pochodząca ze wsi Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska, zdj.) w dniu swojego ślubu dowiaduje się, że została przyjęta na studia. Wyjeżdża do stolicy, gdzie znajduje prawdziwą miłość. **135 min**

22.15 Seksmisja – komedia s.f., 1983, wyk. Jerzy Stuhr, Olgierd Łukaszewicz FILM
0.50 Dzień świra – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat, Joanna Sienkiewicz FILM
2.50 Drogówka – dramat kryminalny, 2013 FILM
5.30 Fuck them all – etiuda filmowa, 2025

AXN

6.20 Gęsia skórka – komedia, USA/Australia 2015, wyk. Jack Black, Dylan Minnette FILM
8.05 FBI: International 4 (17) – serial kryminalny, USA 2024-2025
9.05 FBI: Most Wanted 4 (20) – serial kryminalny, USA 2022
10.05 MacGyver 5 (8-12) – serial akcji, USA 2020-2021
15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13 (8-12) – serial kryminalny, USA/Kanada
Na pustyni odkryto masowy grób. Finley ustala, że prowadziła kiedyś śledztwo w sprawach ofiar. **300 min**

THRILLER

20.00 Legion – USA 2010, reż. Scott Stewart FILM
Wysłane przez Boga anioły mają unicestwić ludzkość. Święty Michał (Paul Bettany, zdj.) staje w jej obronie. Musi ocalić ciężarną Charlie, matkę mesjasza, który może uratować świat. **120 min**

22.00 Bodyguard Zawodowiec – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017 FILM
0.20 Uprowadzona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012 FILM
2.15 Hostel – horror, USA 2005, wyk. Jay Hernandez FILM
4.10 Rekrut 5 (3) – serial krym.
5.10 Rekrut: FBI (3) – krym.
5.55 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

7.50 Prawda czy fałsz. Psychologia trumpizmu – film dok.
9.25 Kawałek po kawałku – anim., USA/Dania 2024 FILM
11.00 Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011 FILM
12.55 To nie jest zagadka kryminalna (6-ost.) – serial kryminalny, Belgia
13.50 Balony – film krótkometr.
14.25 Wicked – musical, USA/Kanada/Islandia 2024 FILM
17.10 Pod gwiaździstym niebem – komedia romantyczna, USA 2025 FILM
18.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012 FILM

KOMEDIA SF

21.00 Baw się dobrze i przeżyj – Niemcy/USA 2025, reż. Gore Verbinski PREMIERA FILM
W barze w Los Angeles zjawia się mężczyzna wyglądający jak kloszard (Sam Rockwell, zdj.). Oznajmia, że przybył z przyszłości. Próbuje ostrzec ludzi przed nadchodzącą zagładą. **130 min**

23.10 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008 FILM
0.55 Potępiony – thriller, USA 2007, wyk. Steve Austin, Vinnie Jones FILM

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

13 ULICA

6.00 Dlaczego nie Evans? (2) – krym., USA/Wlk. Bryt. 2022
6.45 Zabójstwo w Arles – dram. krym., Francja 2024 FILM
8.40 Mentalista 5 (7-16) – serial kryminalny, USA 2012-2013
17.50 Kobra – oddział specjalny (2) – serial sensacyjny, Niemcy 2023
19.45 Astrid i Raphaëlle (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
22.00 Duchy Hawru – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2018 FILM
0.00 Zginąć dla męża – dramat kryminalny, Kan./USA 2025 FILM
1.55 Zagadki Hailey Dean: Śmierć na posterunku – film kryminalny, USA 2019, wyk. Kellie Martin FILM
3.45 Tajemnice małżeństwa – film kryminalny, Fr. 2020 FILM

POLSAT FILM

8.05 Była sobie Ziemia (26)
8.35 Był sobie człowiek (1, 2)
9.45 Byli sobie podróżnicy (3)
10.25 Turbo – film animowany, USA 2013 FILM
12.25 Ania z Zielonego Wzgórza – nowy początek (1/2) – film obyczajowy, Kanada 2008 FILM
13.45 Pani Doubtfire – komedia, USA 1993 FILM
16.25 Gru, Dru i Minionki – film animowany, USA 2017 FILM
18.20 Szybcy i wściekli 7 – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015 FILM
21.00 Obcy: Przymierze – horror s.f., USA/Wlk. Bryt. 2017 FILM
23.35 Zaułek koszmarów – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021 FILM

HBO

12.35 Makbet – dram. obycz., Wlk. Bryt./Francja/USA 2015 FILM
14.25 Wyzwolenie – dramat biograficzny, USA 2023 FILM
16.05 Scott Pilgrim kontra świat – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010 FILM
17.55 Anna Karenina – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012 FILM
20.00 Ścieżki życia – dramat obycz., Wielka Brytania 2024 FILM
21.55 Mortal Kombat 2 – film sensacyjny, USA 2026 FILM
23.55 G20 – film sensacyjny, USA 2025, wyk. Viola Davis, Anthony Anderson FILM
1.40 Martwe zło: Przebudzenie – horror, Nowa Zelandia/USA/Irlandia 2023, wyk. Mirabai Pease FILM

WARNER TV

11.00 Invictus: Niepokonany – dramat biograf., USA 2009 FILM
13.40 Miłość jak narkotyk – kom. romant., USA 1997 FILM
15.40 Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach – komedia, USA 1988 FILM
17.25 Akademia policyjna 6: Oblężenie – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes FILM
19.05 Seks w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010 FILM
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (18-20)
0.45 Słaby punkt – thriller, USA/Niemcy 2007 FILM
1.30 Wiecznie młody – dramat obyczajowy, USA 1992 FILM
2.55 W sieci kłamstw – film sensacyjny, USA 2008 FILM

ALE KINO+

7.55 Pan Tadeusz – film kostium., Pol./Francja 1999 FILM
10.55 Shalako – western, Wielka Brytania/RFN 1968 FILM
13.15 Marzyłam o Afryce – dramat obycz., USA 2000 FILM
15.40 Błękitny dym – dramat obyczajowy, USA 2007 FILM
17.45 Pokuta – melodram., Wlk. Bryt./Francja/USA 2007 FILM
20.10 Plan ucieczki – thriller, USA 2013 FILM
22.30 Tajne przez poufne – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008 FILM
0.30 Ostatni oddział – dramat wojenny, Francja/Bel. 2023 FILM
2.55 Sortownia (4) – psycholog.
3.55 Być kimś – film krótkometr.
4.25 Płot – krótkometraż., Polska
4.45 Król (4) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

9.15 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
9.20 Benek – komediodramat, Polska 2007 FILM
11.00 Riefenstahl – film dokum.
12.55 Zmierzch – film fantasy, USA 2008 FILM
14.55 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010 FILM
16.35 Kiedy nadchodzi jesień – dram. obycz., Francja 2024 FILM
18.15 Kopnięci w czasie – kom., Francja/Belgia 2025 FILM
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Kukułka – thriller, Niemcy/USA 2024 FILM
21.40 Wcielenie zła – horror, Meksyk 2024 FILM
23.00 Wilhelm Tell – dram. hist., Wlk. Bryt./Wł./USA 2024 FILM
1.10 To nie mój film – komediodramat, Pol. 2024 FILM

SCI FI

6.00 Medium 3 (3-7) – serial kryminalny, USA
10.55 Przygody Merlina (11-13) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
13.55 Przygody Merlina 2 (1, 2) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
15.55 Bohater ostatniej akcji – komedia sensacyjna, USA 1993 FILM
18.35 Zielony Szerszeń – komedia sensacyjna, USA 2011, wyk. Seth Rogen FILM
21.00 Karate Kid – film przygodowy, USA 1984 FILM
23.35 Zapowiedź – thriller, USA/Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage FILM
2.05 Bibliotekarze 4 (1-4) – serial przyg., USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

9.40 Ballerina – film anim., Francja/Kanada 2016 FILM
11.35 Liga potworów – film animowany, USA 2022 FILM
13.45 Psi Patrol: Film – anim., Kan./USA/Hiszpania 2021 FILM
15.30 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020 FILM
17.35 Iluzja – thriller, Francja/USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg FILM
20.00 Bogowie Egiptu – film przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016 FILM
22.35 Bodyguard Zawodowiec – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017 FILM
0.55 American Psycho – thriller, USA/Kanada 2000 FILM

FX

5.00 9-1-1: Nashville (5)
6.00 Agenci NCIS 8 (15, 16)
8.00 Agenci NCIS: Sydney (10, 11) – serial kryminalny
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
12.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14-16)
14.50 Z archiwum X (19-21) – s.f.
17.50 Karmazynowy przypływ – thriller, USA 1995 FILM
20.20 Uprowadzona 3 – sens., Francja/Hiszpania/USA 2014 FILM
22.35 Szklana pułapka 3 – film sensacyjny, USA 1995 FILM
1.10 Zakłamanie (6) – obycz.
2.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
4.00 Tropiciel (1) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.00 Strażnik Teksasu 3 (4-8) – serial sensacyjny, USA
12.00 Zaginione miasto Z – film biograficzny, USA 2016 FILM
14.55 Dobry rok – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2006, wyk. Russell Crowe FILM
17.30 Fenomen – komediodramat, USA 1996, wyk. John Travolta, Kyra Sedgwick FILM
20.00 Uprowadzona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012 FILM
21.55 Zaginiona dziewczyna – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike FILM
1.00 Underworld – horror, USA/Niemcy/Węgry 2003 FILM
3.50 Bałkańska vendetta – film sensacyjny, USA 2017 FILM

CANAL+ SERIALE

9.50 Polska z góry. Nad wodą 3 (7, 8) – serial dok.
10.50 The Office PL 5 (10-12)
12.25 Samoloty bojowe III Rzeszy (1, 2) – serial dok.
14.30 Naruto 5 (11-13) – anime
16.00 W sercu dżungli. Orangutany z bliska (1, 2)
17.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
18.05 To nie jest zagadka kryminalna (3, 4) – krym.
20.05 Król i zdobywca (7, 8) – serial historyczny
22.00 Kontyngent (3, 4)
23.35 Talamasca: Sekretny zakon (5, 6) – serial fantasy
1.20 Pisarze. Serial na krótko (10) – serial komediowy, Pol.
1.40 Pętla (1, 2) – serial sens.

CANAL+ 360

11.00 Koleją przez świat (5)
12.05 Stalowe bestie z demobilu (3) – serial dok.
14.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (2) – dok.
15.00 Chwila prawdy (9, 10)
16.55 Z archiwów historii (2)
18.00 Dover 24/7 (4) – serial dok.
19.00 Speedshop: warsztat marzeń (7) – serial dokum.
20.15 Kolacja z Gavinem Rossdale'em (3) – serial dok.
21.10 Okręty wojenne (2) – dok.
22.05 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 Co poszło nie tak 4 (3)
0.05 Futbolowa gorączka. Jak powstawała Premier League (3) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji; – tylko dla dorosłych

TLC

6.00 **Salon sukien ślubnych: Beneluks** (6, 7) – pr. rozr.
7.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
8.00 **Sześć razy córka**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Moje paranoje**
13.00 **Szalenie oszczędni**
14.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
17.00 **Wielkie lato małych ludzi** (5) – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (12)
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (9)

21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**
22.00 Premiera: **Kamera, akcja, wpadka!** – rozr.
23.00 **Moje paranoje**
0.00 **Dr Pryszczylla**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (9)
2.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (3, 4) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (139, 140, 131) – reality show, Polska 2025
11.00 **Nasz nowy dom** (292) – reality show, Polska 2023
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (61-63) – rozr., Polska 2021
15.00 **Kolacja w ciemno** (15-17) – pr. rozrywk., Pol.
18.00 **Nasz nowy dom** (293, 294) – reality show, Polska 2023

20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (160) – rozr.
22.30 **Hardcorowa miłość** (6) – serial dokum., Pol. 2020
23.00 **Gry małżeńskie** (110, 111) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (117-120) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (46-48) – paradok.

TVN STYLE

5.35 **Anatomia piękna 2** (7)
6.30 **Co za tydzień** – mag.
7.10 **Magda gotuje internet** (3) – magazyn kulinarny
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.30 **Jestem z Polski** (5-7) – serial dokum., Polska
14.30 **Ostre cięcie** (2) – pr. rozr.
15.30 **Bitwa o gości** (2)
16.30 **Do zobaczenia 2** (3) – magazyn poradnikowy
17.05 **Zgłoś remont 11** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 **Ugotowani** (2) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.05 **Kuchenne rewolucje** (7, 12) – pr. rozrywk., Pol.

21.05 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (2) – serial dok.
22.10 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (11, 12)
0.20 **Seks – wypadki** (20, 21)
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (2) – serial dok., Pol. 2022
2.50 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (1, 2) – mag.
4.15 **Co nas truje** (3) – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Klan z Alaski**
8.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
10.00 **Złoto drwali**
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (13)
12.00 **Awantura o furę**
13.00 **Złomowisko PL 4** (8, 9)
15.00 **Nic do ukrycia 2** (4)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (3)
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (9)
18.00 **Ed Stafford: inicjacja**

19.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Niewidzialna broń
20.00 **W oku cyklonu**
21.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
22.00 **Złoto drwali**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Rolnicy w akcji** (6)
2.00 **Łowcy starci 13** (1, 2)

TVP HISTORIA

7.00 **Dzika Polska: Wpłyń na wodę** – cykl reportaży
8.15 **Dzika Polska**
8.50 **Ogniem i mieczem** (3)
9.55 **Lena na Bałkanach** (4)
10.25 **Podziemne Włochy**
11.40 **Wszystkie kolory świata**
12.45 **Magiczny Adriatyk** (1)
13.45 **Biały rycerz** – film dok.
14.15 **Przybyli ułani**
FILM – komediodram., Pol. 2005
15.20 **Z ruin Warszawy** – dok.
16.25 **Bitwa niemeńska 1920**
17.35 **Nad Niemnem** (3)
18.40 **Wojna światów** – dok.
20.10 **Zabójcza nauka 2** (4)

21.10 **Kos** – dram. hist., Niem./Szwecja/Polska 2023
FILM
23.20 **Zwerbowana miłość**
FILM – film sens., Polska 2009
0.55 **Zapomniane dyktatury Europy** (1) – film dokum.
1.50 **Historia w postaciach zapisana**
3.45 **Nad Niemnem** (3)
4.40 **Było, nie minęło...**

FOKUS TV

11.00 **Wraki, które zmieniły świat** (3, 4) – serial dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (22-24) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody** (2, 3): Lis; Dudek – dok.
17.00 **Największe statki świata** (7) – serial dokum.
18.00 **Ekstremalne drogi do szkoły** (1): Nepal
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (2) – dok., USA
20.00 **Tajemnice zamków** (7) – serial dokum., Kan. 2023
21.00 Premiera: **Okręt wojenny – życie w Royal Navy** (2) – dok.

22.00 Premiera: **Wygrać z żywiołem** (1) – dok.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: World Trade Center** – film dokum., Fr.
0.00 **Przestępcze podziemie** (3) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (22-25) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1)

METRO

5.45 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Gorączka złota 12** – dok.
8.00 **Klan z Alaski 2** – serial dok.
10.00 **Złomowisko PL 2** – dok.
13.00 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
14.05 **Makłowicz w drodze 2**
14.40 **Farma Clarksona** – dok.
15.50 **Jestem z Polski** – serial dok.
17.50 **Kryminalni** (1, 2) – krym.
20.05 **Świadek koronny** – film
FILM sensacyjny, Polska 2007
22.10 **Gliniarz z Beverly Hills**
FILM – komedia sens., USA 1984
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (827) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (581) – paradok., Pol.
3.15 **Nowa Maja w ogrodzie 5**
4.20 **Złomowisko PL** – serial dok.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Włochy**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Stawka większa niż życie** (3, 4) – serial wojenny, Polska
18.25 **Noce i dnie** (1): Bogumił
FILM i Barbara – obycz., Pol. 1975
20.15 **I love kabaret EXTRA**
20.55 **Och, Karol** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1985
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.30 **Seks bez ograniczeń** – dok.
2.45 **Hity polskiego kabaretu 7**
3.50 **Kabaretowe przeboje 2**
4.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.55 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

7.10 **Dieta czy cud?** – mag.
7.55 **Bójka na plaży 2** – dok.
8.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.55 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.25 **Wakacyjny turniej wypieków 2** – telet. kulin.
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Z chlebem i oliwą** – mag.
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.50 **Szef Jet: przepis na Azję**
17.55 **Elitarny turniej wypieków**
18.55 **Misja: kolacja** – serial dok.
19.55 **Makłowicz w drodze**
21.30 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.40 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.50 **Rozdrażnić tytanów 2**
3.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione? 25**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic**
17.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem:** Czy nie ma już prywatności?
18.00 **Jak to jest zrobione?**
18.30 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Największe paranormalne zagadki**
22.00 **Klątwa Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów**
2.00 **Przypadki z archiwum 10**

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 **Ekstremalne zagrożenia**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car S.O.S:** Ferrari 308 GTS
16.55 **Utracone bomby zimnej wojny** (1, 2) – film dokum., Fr.
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
20.00 **Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem** (3) – film dokum., Wlk. Bryt./USA
21.00 **Starożytne konstrukcje**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy:** Linia Zygfryda
5.00 **Car SOS:** Ford Popular – dok.

BBC EARTH

10.00 **Sekretne życie ogrodu**
11.05 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
12.15 **W okowach mrozu 3** – dok.
17.15 **Potęga ssaków: kulisy**
17.45 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
19.45 **Skandynawia i Simon Reeve** – serial dokumentalny
21.00 **Pociągiem przez Nową Zelandię** – serial dokum.
22.05 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
23.05 **Sekretne życie ogrodu**
0.10 **Brutalna planeta** – dok.
1.05 **Sekrety długowieczności**
2.10 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
5.10 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.

WP

DVB-T
11.00 **Pogoda**
11.05 **Wariaci za kierownicą 6**
12.05 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
18.55 **Policjanci w akcji** (9)
19.55 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
0.00 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**

NOWA TV

DVB-T
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (570) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (5, 6)
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (66-69)
11.30 **Dragon Ball Super** (77-79)
13.00 **One Punch Man** (7, 8)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 4** (27-29) – kom., Wlk. Bryt. 1993
16.00 **Miodowe lata** (95-98)
19.45 **Poirot 5** (7, 8) – serial krym.
22.00 **Poirot** – serial kryminalny
0.00 **Ślad** (80) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.35 **Postaw na kolor** – pr. rozr.
12.40 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
13.40 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 4**
16.05 **Polowanie na ogród 5**
16.40 **Polowanie na ogród 3**
17.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
17.50 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9**
18.55 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.55 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.50 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
21.50 **Mieszkanie na miarę 4**
23.45 **Usterka 11** (26, 20, 22, 24)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.15 **Azja Express** – reality show
23.45 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.45 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.45 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
5.20 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
11.00 **Kocie rozgrywki** – film dok.
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Witamy w zoo
13.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Nowy porządek
14.00 **Dziki Półwysep Arabski**
15.00 **Afrykańska rzeka widmo**
18.00 **Planeta słoni** – film dokum.
19.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Noc upiorów – dok.
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Walki zwierząt**
22.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Noc żywych trupów
23.00 **Europa z powietrza:** Turcja
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

9.25 **Naziści: korzenie zła**
12.15 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.50 **Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki** – dok.
18.50 **Maria Stuart: listy pisane szyfrem** – film dokumentalny
19.55 **Sisi: zabójstwo cesarzowej** – film dokum.
21.00 **Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.
22.10 **Zakazana historia 7:** Hitler: wakacje z nienawiścią – dok.
23.05 **Tajemnica Włóczni Przeznaczenia** – film dok.
0.15 **II wojna światowa: cena imperium**

CANAL+ KUCHNIA

15.30 **Nie bój ryby!**
16.00 **M jak mięso 5**
16.55 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.50 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
17.55 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
18.50 **Jedz, podróżuj, smakuj**
19.50 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
20.45 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2**
22.35 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
23.00 **Wszystkie smaki fermentacji 2** – serial dok.

CANAL+ DOMO HD

13.10 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Mam zamek 3** – serial dok.
17.30 **Kupione i co dalej? 3**
18.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
18.30 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.00 **Zbudujemy ten dom 2**
20.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
21.00 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
22.10 **W mieście czy na wsi?**
23.00 **Luksusowa ucieczka 7**

SUPER POLSAT

DVB-T2
12.05 **Świat według Kiepskich** (544-549) – serial kom., Polska
15.05 **Złomiarze** – serial dokum.
17.05 **Świat według Kiepskich** (550-553) – serial kom., Polska
19.05 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.05 **Uncharted** – film
FILM przygodowy, USA/Hiszp. 2022
23.35 **Underworld: Bunt**
FILM **Lykanów** – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
1.25 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (8) – serial kom.
1.55 **Świat według Kiepskich** (399-402) – serial kom., Polska
3.55 **Nasz nowy dom**

TVP KOBIETA

DVB-T2
12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Pięknie przyprawiONA 5**
13.00 **Miód – słodka namiętność**
14.00 **Rodzinka.pl** (168, 169)
15.00 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 7** (83, 84)
17.25 **Matka wołyńskich sierot**
18.30 **IRA na dobry wieczór**
19.30 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
21.55 **Karol, władca Hiszpanii** (11, 12) – serial kostiumowy
23.55 **Jesień w Nowym Jorku**
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022

PLANETE+

13.25 **Homo plasticus** – film dok.
14.40 **Stawy nad Brenne. Czujnym okiem kamery**
15.50 **Watykan. W jakim stanie jest Kościół?** – serial dokum.
17.00 **Głos. Narzędzie zaniedbane** – film dokum.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace**
19.45 **Franz Kafka. Biografia od nowa** – film dokumentalny
20.50 **AC/DC – Forever Young**
22.00 **Żyć i umrzeć jak Christopher Lee** – film dok.
23.55 **Parada równości** – reportaż

TVP DOKUMENT

12.25 **Korona Gór Polski**
13.00 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.30 **Tacy byliśmy** (9)
14.05 **Fantastyczny świat ryb**
15.05 **Podniebni łowcy** – film dok.
16.00 **To działa. Polskie innowacje bez granic** – serial dok.
16.55 **Podróżnicy – odkrywcy**
18.00 **Sanatorium miłości 8**
18.55 **Kościuszko. Przewodnik bardzo współczesny** – dok.
20.00 **My, Kawaleria Powietrzna** – film dokumentalny, Pol.
20.55 **Miś dla Michaela** – dok.
22.00 **Lucas, mój syn z zespołem Downa** – film dokumentalny

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.35 **Sportowy wieczór**
6.00 **Kamera TVP Sport**
6.30 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 5. dzień – sesja wieczorna
8.25 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 6. dzień **(live)**
14.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk Wrocław **(live)**
17.30 **Strongman:** PE – Krynica Zdrój 2026
18.25 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 6. dzień **(live)**

20.40 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 6. dzień **(live)**
23.15 **Sportowy wieczór**
23.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk
1.55 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 6. dzień – sesja wieczorna

EUROSPORT 1

7.00 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 2. etap
8.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz półfinałowy **(live)**
11.30 **Tenis:** Turniej French Open 2025: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz
13.30 **Snooker:** Turniej China Open – półfinał **(live)**
17.00 **Żużel:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
18.00 **Kolarstwo:** Czech Tour – 3. etap
19.00 **Tenis:** Turniej French Open 2025: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz

21.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz półfinałowy
23.00 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – 1. wyścig
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz półfinałowy
1.30 **Kolarstwo:** Czech Tour – 3. etap
2.45 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 3. etap

POLSAT SPORT 1

10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Piłka nożna:** Juventus FC – Inter Mediolan
13.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
15.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy **(live)**

21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy **(live)**

TVP ABC (DVB-T2)

8.40 **Świnka Peppa 7**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Studio Stodoła**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 2**
10.55 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**

16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik 2**

MINIMINI+

10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**

16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Serwis informacyjny**
19.00 **Kadr na Kino** – mag.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**

20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

12.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – BAYERSYS-TEM GKM Grudziądz
15.15 **1 na 1 Extra**
16.00 **Na pierwszym planie** (3)
16.50 **Premier League Preview**
18.00 **Hola LaLiga**
19.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CD Alaves – Getafe CF **(live)**
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Rayo Vallecano **(live)**
23.40 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 166
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom

EUROSPORT 2

12.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Pitztal
13.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
13.30 **Kolarstwo:** Czech Tour – 2. etap
14.15 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 3. etap **(live)**
15.30 **Kolarstwo:** Czech Tour – 3. etap **(live)**
17.00 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 3. etap **(live)**
18.15 **Cycling Show**
18.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
19.00 **Golf:** FedEx St. Jude Championship – 3. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Czech Tour

POLSAT SPORT 2

13.25 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026 – półfinał kobiet **(live)**
14.40 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026 – półfinał kobiet **(live)**
15.55 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026 – ćwierćfinały mężczyzn **(live)**
18.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
19.55 **Piłka nożna:** Liga holenderska – Excelsior Rotterdam – PSV Eindhoven **(live)**
22.30 **Piłka nożna:** Puchar Włoch – mecz 1. rundy
1.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
10.00 **Sonic Prime**
10.55 **Pinky Malinky**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 8**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Pinky Malinky**
16.35 **Sonic Prime**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 5**
19.35 **Pinky Malinky**
20.20 **Harmidom 7**

TELETOON+

8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 2**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.32 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości**
17.36 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 2**
18.46 **Harmidom**
19.40 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

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

CANAL+ SPORT 2

12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. rundy
14.45 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. rundy
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecze 1. i 2. rundy
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Osnabrück – 1. FC Magdeburg **(live)**
15.05 **Najszybsze gole Bundesligi**
15.25 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Holstein Kiel – St. Pauli
18.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Hertha – Heidenheim
20.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
21.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Rio Ave FC – FC Porto **(live)**
0.00 **Made in Italy**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
8.30 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026
11.00 **Piłka nożna:** Puchar Włoch – mecz 1. rundy
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy
18.20 **Piłka nożna:** Puchar Włoch – mecz 1. rundy: Udinese Calcio – Padova Calcio **(live)**
20.30 **Piłka nożna:** Copa Libertadores
22.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 3**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Wydarzenia 24**
0.00 **Prezydenci i premierzy**
0.45 **Wydarzenia wieczorne**
1.20 **Cztery strony mediów Kutyny**
2.15 **Pogromcy mafii**

CANAL+ SPORT 5

9.00 **Dart:** New Zealand Darts Masters **(live)**
13.15 **Premier League Preview**
14.20 **Bohater z Cienia**
14.55 **Bohater z Cienia**
15.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Gezet Stal Gorzów
18.30 **Żużel:** Indywidualne MP – 3. runda w Ostrowie Wielkopolskim **(live)**
22.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 166
23.30 **Liga+**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków

ELEVEN SPORTS 2

12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Hertha – Heidenheim **(live)**
15.05 **Pierwszy tytuł Kloppa**
16.00 **Made in Italy** (9)
16.15 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
16.55 **Serie A**
18.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Sporting – Vitoria
20.00 **Dramatyczne rzuty karne**
20.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC **(live)**
22.40 **Bundesliga Special** (18)
23.20 **Bundesliga Special** (12)

POLSAT PLAY

6.05 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Poszukiwacze historii**
10.10 **Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej**
14.50 **Broń, która zmieniła świat**
16.00 **Pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.05 **Wakacje z Bałtykiem** – serial dokumentalny
22.00 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
0.05 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.55 **Naprawy nie do naprawy**
12.40 **Wojny samochodowe**
14.35 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.15 **Moto Fachury**
17.00 **Moto kombat**
17.45 **Jeździć, obserwować**
19.15 **Mobilni mechanicy**
20.45 **Wojny samochodowe**
21.45 **Z drugiej ręki**
23.10 **Naprawy nie do naprawy**
23.55 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
0.55 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**

TVS

11.05 **Klachy i Lachy**
11.25 **Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.15 **Klachy i Lachy**
13.40 **Weekend z TVS**
13.50 **Szlagierowa lista**
15.50 **Weekend z TVS**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Weekend z TVS**
18.00 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.45 **Weekend z TVS**
20.05 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.05 **Koncert w TVS**
23.50 **Szlagierowa lista**

TV TRWAM (DVB-T2)

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

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

ANGIELKA I KSIĄŻĘ

W oku cyklonu

Dzięki jej wspomnieniom mamy szansę dowiedzieć się, jak wyglądała rewolucja francuska z perspektywy arystokratów. Niektóre historie są wstrząsające. Bo rewolucja zawsze żąda ofiar.

Grace Elliott była na tyle znana w angielskich wyższych sferach, że sportretował ją znany malarz Thomas Gainsborough.

Na faktach

W rolę słynnej szkockiej „damy do towarzystwa" w filmie Erica Rohmera wcieliła się Lucy Russell.

ANGIELKA I KSIĄŻĘ
ND 16.08 godz. 14.45
TVP HISTORIA

Grace Elliott miała bardzo ciekawe, a przy tym długie życie. Choć niewiele brakowało, by w 1793 roku trafiła na gilotynę – podobnie jak wielu jej francuskich, arystokratycznych przyjaciół. Po odzyskaniu wolności napisała „Journal of my life during the French revolution" (polskie wydanie nosi tytuł „Szkotka w Paryżu. Pamiętnik Grace Elliott 1789-1794"), w którym opisała wszystko, co ją spotkało w czasach wielkiego terroru…

Idealna utrzymanka

Przyszła na świat około 1754 roku w Edynburgu. Wtedy jeszcze nazywała się Grace Dalrymple i była najmłodszą córką szkockiego adwokata Hew Dalrymple'a i jego żony, Grissel Brown. Ponieważ rodzice wkrótce się rozstali, trafiła pod opiekę dziadków. Kilka lat później została wysłana do francuskiej szkoły przyklasztornej. Gdy po zakończeniu edukacji wróciła do Szkocji, ojciec uznał, że najwyższy czas wprowadzić ją do towarzystwa.

Niebanalna uroda i przyzwoite wykształcenie sprawiły, że szybko znalazła kilku admiratorów. Wśród nich prym wiódł dobrze sytuowany lekarz John Elliot. Niebawem mężczyzna poprosił ją o rękę, a ona go przyjęła, mimo że między nimi było 18 lat różnicy. Po ślubie, który odbył się 9 października 1771 roku w Londynie, doktor wprowadził 17-letnią małżonkę na salony stolicy. Trzy lata później byli już w separacji, a gdy medyk dowiódł, że żona go zdradza – uzyskał rozwód. Ze względu na zrujnowaną reputację Grace Elliott (która zawsze używała w podpisie podwójnego „t", aby odróżnić się od byłego męża) została przez rodzinę wysłana do francuskiego klasztoru. Traf chciał, że w podróży poznała angielskiego arystokratę, lorda Cholmondeleya. A ten wziął ją „pod opiekę".

Grace z Filipem Orleańskim (Jean-Claude Dreyfus) łączyło uczucie, ale nie poglądy.

O włos od gilotyny

Niedługo potem nawiązała krótki, ale gorący romans z księciem Walii, późniejszym królem Jerzym IV, i… powiła córkę, Georgianę. Do ojcostwa przyznawało się kilku mężczyzn – książę, angielski polityk Charles William Wyndham i w końcu lord Cholmondeley. Ten ostatni wziął dziewczynkę na wychowanie. A Grace wyjechała do Paryża, gdzie szybko podbiła serce Ludwika Filipa II, księcia Orleanu. Choć połączyło ich silne uczucie, Elliott nie podzielała fascynacji ukochanego liberalnymi ideami. Gdy w 1789 roku wybuchła Wielka Rewolucja Francuska, stanęła po stronie rojalistów. Nie tylko przemycała listy z Paryża na dwór angielski, ale także pomagała ukrywać arystokratów ściganych przez rząd rewolucyjny – w jej domu przy Rue Miromesnil przez kilka dni mieszkał ranny markiz de Champcenetz.

W końcu wiosną 1793 roku sama trafiła do więzienia. Mogła jednak mówić o wielkim szczęściu: zanim zawiedziono ją na szafot, skończył się – wraz ze śmiercią Maksymiliana Robespierre'a na gilotynie – wielki terror. Kilka lat po odzyskaniu wolności zaczęła spisywać swoje wspomnienia z okresu rewolucji. Po latach historycy zarzucali jej konfabulacje i nieścisłości, ale współcześni jej czytelnicy byli zachwyceni. Grace Elliott dożyła swych dni jako bogata kobieta mieszkająca w pięknym domu w Ville-d'Avray pod Paryżem. Zmarła 16 maja 1823 roku.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News (2), TVP

Gretchen Carlson doprowadziła do skazania szefa stacji Fox News.

GORĄCY TEMAT

Bunt kobiet

GORĄCY TEMAT ND 16.08 godz. 22.15 ALE KINO+

Scenariusz filmu powstał na podstawie prawdziwych wydarzeń. Roger Ailes (John Lithgow), prezes telewizji Fox News, był genialnym biznesmenem i seksualnym drapieżnikiem. Jako pierwsza przeciwko molestowaniu zbuntowała się dziennikarka Gretchen Carlson (Nicole Kidman), która wytoczyła sprawę stacji. Za nią poszły inne kobiety, w tym m.in. gwiazda Fox News, Megyn Kelly (Charlize Theron), i początkująca prezenterka Kayla Pospisil (Margot Robbie). Dzięki ich walce Ailes został zwolniony, ale dostał odprawę w wysokości 40 mln dolarów i do końca życia doradzał właścicielowi Fox News Rupertowi Murdochowi oraz Donaldowi Trumpowi. **EGP**

PARADA OSZUSTÓW

Inspektor na niby

PARADA OSZUSTÓW ND 16.08 godz. 14.55 TVP 1

Drugi odcinek „Parady oszustów" udowadnia, że najskuteczniejszą bronią naciągaczy nie jest pistolet, lecz dobrze odegrana rola. W krakowskim salonie jubilerskim zjawia się olśniewająca blondynka (Grażyna Szapołowska), by przymierzyć drogocenny naszyjnik. Chwilę później wpada elegancki „inspektor policji" (Roman Wilhelmi): oskarża kobietę o podmianę klejnotu i zabiera ją oraz jubilera (Bronisław Pawlik) na komisariat. Zanim zaskoczony jubiler orientuje się, co zaszło, para oszustów rozpływa się w powietrzu. Serial to cykl czterech opowieści o błyskotliwych przekrętach z różnych zakątków świata. Część z nich inspirowana jest autentycznymi historiami. **MAM**

Kim naprawdę są piękna klientka i policjant?

Jesse Eisenberg jako początkujący filmowiec i Kristen Stewart jako Vonnie – obiekt jego westchnień.

ŚMIETANKA TOWARZYSKA

W starym stylu

ŚMIETANKA TOWARZYSKA ND 16.08 godz. 21.20 TVP 1

Kiedy Woody Allen przystępował do nakręcenia komediowej opowieści o Hollywood (historia rozgrywa się w latach 30. XX wieku i pokazuje środowisko filmowe), zakładał budżet w wysokości 18 mln dolarów. Jednak prace na planie generowały coraz większe koszty i ostatecznie „Śmietanka towarzyska" pochłonęła aż 30 mln! Na dodatek początkowo w roli Phila Sterna, wpływowego agenta, obsadzono Bruce'a Willisa. Ten jednak odszedł po jednym dniu – Allen zarzucał mu, że nie potrafi opanować tekstu i jest arogancki. Prawdopodobnie już wtedy u Willisa ujawniła się afazja (zaburzenia mowy i rozumienia), która kilka lat później wykluczyła go z zawodu. **EGP**

ARMAGEDDON

Asteroida na celowniku

ARMAGEDDON ND 16.08 godz. 19.55 POLSAT

Co zrobić, gdy ku Ziemi pędzi asteroida wielkości Teksasu? Oczywiście wysłać w kosmos... ekipę wiertniczą na czele z Harrym S. Stamperem (Bruce Willis). Taka koncepcja mogła się zrodzić tylko w głowie pomysłowego scenarzysty, jakim jest J.J. Abrams („Zagubieni", „Star Trek"). Ale właśnie dlatego „Armageddon" ogląda się z zapartym tchem. Nie brakuje tu brawurowej akcji, celnego humoru, wzruszeń i niezapomnianego przeboju Aerosmith „I Don't Want to Miss a Thing". Co ciekawe, twórcy wykorzystali autentyczne materiały ze startu promu kosmicznego „Atlantis", a NASA do dziś pokazuje film swoim pracownikom, prosząc ich o wyłapanie naukowych błędów. **MAM**

Przyszłość planety jest w ich rękach.

Fot.: TVN, Polsat, TVP (2)

TVP 1 DVB-T2

5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 Słownik polsko@polski (688)
6.55 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8.35 Kariera Nikodema Dyzmy (2, 3) – serial obyczajowy, Polska 1980
10.45 Ojciec Mateusz 18 (234) – serial kryminalny, Pol. 2017
11.40 Przed ekranem – magazyn
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.45 W głąb Jasnogórskiej Ikony – reportaż, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (8-ost.) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.55 Parada oszustów (2): Tajny detektyw – serial sensacyjny, Polska 1976
Rok 1936, Kraków. Elegancka kobieta przymierza naszyjnik u jubilera Winiarskiego. Nagle pojawia się podający się za inspektora policji mężczyzna. Aresztuje klientkę, zarzucając oszustwo. Zabiera na przesłuchanie ją, właściciela sklepu oraz klejnot jako dowód rzeczowy. **65 min**
16.00 Dziedzictwo (1003) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Nana i Poyraz zbliżają się do siebie. Mąż decyduje się wyznać wybrance miłość. Sinan pisze list do Aynur. Dochodzi do nieporozumienia. **60 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Żona dla Polaka (11) – reality show, Polska 2024
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem (9)
Brytyjski wywiad śledzi działania agenta o pseudonimie James. Okazuje się nim Nina (Karolina Gruszka, zdj.). Kosek proponuje jej, by razem zorganizowali akcję odbicia podejrzanych więźniarek z konwoju. Bartman otrzymuje anonimową przesyłkę z kompromitującymi go materiałami. **55 min**

21.20 KOMEDIA
Śmietanka towarzyska
Lata 30. XX w. Wrażliwy Bobby (Jesse Eisenberg, zdj.) marzy o sławie. Przyjeżdża do Hollywood, by podjąć pracę u wujka (Steve Carell), agenta gwiazd. Poznaje piękną sekretarkę, Vonnie (Kristen Stewart, zdj.). Zakochuje się w niej. Nie wie, że dziewczyna skrywa tajemnicę. **110 min**

20

20.05 Sport, Pogoda
20.25 Gra z Cieniem (9) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
21.20 Śmietanka towarzyska FILM – komedia, USA 2016, reż. Woody Allen, wyk. Jesse Eisenberg, Steve Carell, Kristen Stewart, Blake Lively (patrz obok)
23.10 Dewajtis (4) – serial kostiumowy, Polska 2023 (patrz obok)
0.05 Niedokończone życie FILM – dramat obyczajowy, USA/Niemcy 2005, reż. Lasse Hallström
2.00 Pierwszy strzał – thriller, FILM USA/Kanada/Wielka Brytania 2017, reż. Steven C. Miller
3.40 Tajemnice królewskiej posiadłości – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023 ▶ **4.25**

23.10 KOSTIUMOWY
Dewajtis (4)
Majątek w Poświciu dziedziczy córka Kazimierza Orwida, Irena (Michalina Olszańska, zdj.), która przybyła z USA w towarzystwie Clarke'a (Jakub Gąsowski, zdj.). Opowiada ona Markowi losy swojej rodziny. **55 min**

TVP 2 DVB-T2

4.35 Barwy szczęścia (3374-3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1930) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.15 Porozmawiajmy szczerze: Bartosz Bielenia – magazyn kulturalny, Polska 2025-2026
Intymne dyskusje z wybitnymi postaciami świata kultury i sztuki, prowadzone w miejscach bliskich ich sercu. Bohaterem odcinka jest znany aktor filmowy i teatralny, a ostatnio także aktywista – Bartosz Bielenia. **35 min**
11.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Mrozy – widowisko, Polska 2026
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6): Piosenki Danuty Rinn i Danuty Błażejczyk – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Kolejnym uczestnikiem jest Paweł, który wraca do programu po niemal 15 latach. Ten odcinek zapisze się w jego pamięci na długo. **60 min**
17.15 Akwen Eldorado (2) – serial sensacyjny, Polska 1988
Bezradność komendanta milicji i twarda postawa braci budzi niepokój dyrektora PGR i Marka, którzy przeczuwają kłopoty. Starają się odwieść Jerzego i Wojtka od walki z kłusownikami. **65 min**
18.20 Rodzinka.pl (293): Bździągwa – serial komediowy, Polska 2025
18.55 Kocham Cię, Polsko! (10) – program rozrywk., Pol. 2026
W drużynie Michała Koterskiego wystąpią Cleo, Marika i Joanna Lazer. Filip Gurłacz w swej ekipie przywita z kolei Tomsona i Barona oraz Bartosza Śniadeckiego. **85 min**

15.10 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)
Usłyszymy utwory artystek kojarzonych z nurtem piosenki estradowej i kabaretowej. Danuta Rinn zasłynęła m.in. przebojami „Gdzie ci mężczyźni" i „Tyle wdzięku". Danuta Błażejczyk ma na koncie hity „Taki cud miód" czy „Kasztany". Prowadzi Artur Orzech (zdj.). **65 min**

21.20 KONCERT
Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka... (1, 2)
Wydarzenie poświęcone artyście, którego piosenki i wiersze uczą wrażliwości. Utwory Marka Grechuty wykonają m.in. Krzysztof Kiljański, Katarzyna Zielińska, Natalia Przybysz (zdj.), Maciej Zakościelny, Andrzej Kozłowski, Sonia Bohosiewicz oraz Mietek Szcześniak. **130 min**

20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.20 Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty (1, 2) – koncert, Pol. (patrz obok)
Wieczór stanie się muzyczną podróżą przez etapy ludzkiego życia i refleksją nad tym, co naprawdę jest ważne. Wydarzenie poprowadzą Antoni Pawlicki oraz Agnieszka Więdłocha. **130 min**
23.30 Harry Wild (5, 6) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2022 (patrz obok)
1.35 Król (6) – serial sensacyjny, Polska 2020
3.00 Miłość jak miód FILM – komedia romantyczna, Polska 2024, reż. Maciej Migas, wyk. Edyta Olszówka ▶ **4.45**

23.30 KRYMINALNY
Harry Wild (5, 6)
Podczas przyjęcia u Cavendishów dochodzi do zatrucia gości. Wszyscy pili wodę ze studni, w której odnaleziono rozkładające się ciało żony gospodarza. Podejrzana jest Harry (Jane Seymour, zdj.). **125 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.25 Świt jeźdźców smoków FILM – film animowany, USA 2014, reż. Elaine Bogan
Owce, wystrzelone przez Sączysmarka w powietrze, lądują w różnych miejscach wioski. Przeszkadzają mieszkańcom w codziennych czynnościach. Na polecenie Stoicka młodzi treserzy gonią je po wyspie na grzbietach swoich smoków. Zajęcie przeradza się w rywalizację. **35 min**
12.00 Jak wytresować smoka 2 FILM – film animowany, USA/Indie 2014, reż. Dean DeBlois (patrz obok)
14.10 Jeszcze większe dzieci FILM – komedia, USA 2013, reż. Dennis Dugan
Mijają trzy lata od szalonych wakacji, które Lenny (Adam Sandler) spędził razem z przyjaciółmi. Mężczyzna przenosi się wraz z rodziną do miasteczka, w którym dorastał. Spotkanie po latach budzi w kumplach z czasów szkolnych młodzieńczą fantazję. Kolejne ekscesy męczą jednak ich bliskich. **145 min**
16.35 Piksele – komedia, USA/Chiny/Kanada 2015, reż. Chris Columbus FILM
Rok 1982. Amerykanie wysyłają kapsułę z przedmiotami prezentującymi kulturę Ziemian. Obcy traktują jednak przekaz jako wypowiedzenie wojny. Mijają trzy dekady. Kosmici rozpoczynają inwazję. Do walki z najeźdźcami staje grupa śmiałków. Wśród nich są monter Brenner (Adam Sandler) i Lamonsoff (Josh Gad). **135 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda

12.00 ANIMOWANY
Jak wytresować smoka 2
Mija pięć lat od zawarcia pokoju między wikingami a skrzydlatymi stworami. Żądny władzy Drago chce to zmienić. Zamierza na nowo skłócić przedstawicieli ras ludzkiej i smoczej. Czkawka i oswojony Szczerbatek muszą pokrzyżować mu plany. **130 min**

19.55 FILM SF
Armageddon
Do Ziemi zbliża się asteroida. Szansą na uniknięcie katastrofy jest zniszczenie obiektu za pomocą ładunków nuklearnych. Szef NASA wzywa na pomoc Harry'ego (Bruce Willis), specjalistę w dziedzinie wiertnictwa. Wraz z nim w kosmos rusza Frost (Ben Affleck, zdj.), narzeczony jego córki (Liv Tyler, zdj.). **195 min**

19.55 Armageddon – film s.f., FILM USA 1998, reż. Michael Bay, wyk. Bruce Willis, Billy Bob Thornton, Liv Tyler, Ben Affleck (patrz obok)
Hit kinowy lat 90. z imponującymi efektami specjalnymi i gwiazdorską obsadą. Cztery nominacje do Oscara, w tym za pamiętny przebój „I Don't Want to Miss a Thing" Aerosmith. **195 min**
23.10 Miłość na nowo FILM – komedia romantyczna, USA 2023, reż. Jim Strouse, wyk. Priyanka Chopra, Sam Heughan, Céline Dion, Sofia Barclay (patrz obok)
1.20 Państwo młodzi: Chuck i Larry FILM – komedia, USA 2007, reż. Dennis Dugan
4.00 Świat według Kiepskich (50): Mistrz podrobów – serial komediowy, Polska 2001

23.10 KOMEDIA
Miłość na nowo
Z tęsknoty za zmarłym narzeczonym Mira (Priyanka Chopra, zdj.) wysyła wiadomości na jego dawny numer. Dziennikarz Rob (Sam Heughan, zdj.), który dostaje SMS-y, postanawia ją odnaleźć. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1731) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.30 Ugotowani (11) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
Uczestnicy rozpoczną kulinarną podróż w Małopolsce. Przeniosą się jednak smakami aż do Turcji i Indii. W sercu Krakowa rywalizują m.in. w bitwie na serniki i prezentują swoje wyjątkowe umiejętności. **75 min**

13.45 Bumblebee – film s.f., Chiny/USA 2018, reż. Travis Knight, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena, Jorge Lendeborg Jr., Jason Drucker (patrz obok)
Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Reżyserem filmu jest trzykrotnie nominowany do Nagrody Akademii Travis Knight („Pudłaki", „Kubo i dwie struny", „Praziomek"). **150 min**

16.15 Akademia policyjna 7: Misja w Moskwie – komedia, USA 1994, reż. Alan Metter
Szef rosyjskiej mafii (Ron Perlman) dzięki grze komputerowej pozwalającej na złamanie wszelkich systemów zabezpieczeń rozszerza przestępczą działalność niemal na cały świat. Kreml i Pentagon łączą siły w walce z nim. **100 min**

17.55 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywkowy, Polska 2025
W Jeleniej Górze Wiesław i Mariola od lat prowadzą lokal Pod Batutą ze śniadaniami. Nie przynosi on oczekiwanych zysków. Właściciele są przekonani, że winę ponosi specyfika miasta, które pustoszeje po południu. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

13.45 FILM SF

Bumblebee
Lata 80. XX w. Nastoletnia Charlie (Hailee Steinfeld, zdj.) odnawia garbusa znalezionego na złomowisku. Odkrywa, że jej auto ma własną świadomość. Okazuje się, że to jeden z transformersów, który przybył na Ziemię z ważną misją. Od tego duetu zależy los świata. **150 min**

19.45 KOMEDIA

Tylko mnie kochaj
Architekt Michał (Maciej Zakościelny, zdj.) flirtuje ze wspólniczką (Agnieszka Dygant). Chce też zdobyć względy nowej pracownicy (Agnieszka Grochowska, zdj.). Tymczasem w jego domu zjawia się 7-letnia Michalina (Julia Wróblewska), która twierdzi, że jest jej ojcem. Odmienia ona życie lekkoducha. **135 min**

19.45 Tylko mnie kochaj – komedia romantyczna, Polska 2006, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Maciej Zakościelny, Agnieszka Grochowska, Agnieszka Dygant, Grażyna Szapołowska, Jan Frycz (patrz obok)

22.00 Pułapka – film wojenny, USA 2023, reż. Mark Burman, wyk. Jonathan Rhys-Meyers, Aaron Eckhart, Connor Paolo, Jordan Johnson-Hinds (patrz obok)

0.05 Fanfik – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. Marta Karwowska

2.10 Uwaga! – magazyn reporterów

2.25 Herkules (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2022

4.25 Nauka jazdy 5 (11) – pr. rozrywk., Polska 2022

4.55 Zamieszkać na plaży 7 (3) – program rozrywk., USA 2020

22.00 WOJENNY

Pułapka
Wojna w Wietnamie. Komandosi pod wodzą Drummonda (Aaron Eckhart, zdj.) mają zdobyć informacje na temat wroga. Ruszają na straceńczą misję do labiryntu tuneli opanowanych przez Wietkong. **125 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje ważne wydarzenia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem programu są także rozmowy z gośćmi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami i spojrzeniem na aktualne sprawy. **35 min**

6.35 Don Matteo: Boski detektyw 15 (9, 10): Dobry pasterz, część 1; Dobry pasterz, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026

8.40 Kurierzy 2 (55, 56) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Wiesławie nie podoba się fakt, że córka wyrzuciła niewiernego męża i zakazała mu spotkań z sześcioletnim synem. Kobieta uważa, że wnuk ma prawo wychowywać się z ojcem. Planuje intrygę, w którą wciąga kuriera Michała. **115 min**

10.35 Córka prezydenta – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Forest Whitaker

12.40 Pies – komediodramat, USA 2022, reż. Reid Carolin

14.45 Legenda Zorro – film przygodowy, USA 2005, reż. Martin Campbell, wyk. Antonio Banderas, Catherine Zeta-Jones, Nick Chinlund, Michael Emerson (patrz obok)
Za kamerą mieli stanąć Steven Spielberg i Robert Rodriguez, ale obaj zrezygnowali z reżyserii filmu. **165 min**

17.30 Hrabia Monte Christo – film kostiumowy, USA/Wielka Brytania/Irlandia 2002, reż. Kevin Reynolds, wyk. James Caviezel, Guy Pearce, Dagmara Domińczyk, Richard Harris (patrz obok)
Solidny pod każdym względem film. Miłośników prozy Dumasa mogą zaskoczyć odstępstwa od pierwowzoru, jakich dopuścił się debiutujący scenarzysta Jay Wolpert. **150 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: **W obronie własnej** – dramat sensacyjny, USA 2013, reż. Gary Fleder, wyk. Jason Statham, James Franco, Izabela Vidovic, Kate Bosworth (patrz obok)

22.05 Apocalypto – dramat przygodowy, USA/Meksyk 2006, reż. Mel Gibson
XVI w. Do leśnej osady przybywają łowcy. Pojmany Łapa Jaguara (Rudy Youngblood) wraz z innymi mieszkańcami wioski ma zostać złożony w ofierze. Próbuje uciec. **170 min**

0.55 Hooligans 3 – dramat sensacyjny, Wielka Brytania 2013, reż. James Nunn
Harvey (Scott Adkins) powraca do Londynu. Chce pomścić brata, który zginął w kibicowskiej bójce. **115 min**

2.50 Zobacz to!

14.45 PRZYGODOWY

Legenda Zorro
Kalifornia, 1851 rok. Don Alejandro (Antonio Banderas, zdj.) jako Zorro walczy ze złem. Obiecuje żonie (Catherine Zeta-Jones, zdj.), że porzuci podwójne życie. Gdy jednak odkrywa intrygę bogaczy ze stowarzyszenia Rycerzy Aragonii, od razu sięga po szpadę i czarną maskę. **165 min**

17.30 KOSTIUMOWY

Hrabia Monte Christo
Francja, 1815 rok. Zdradzony przez przyjaciela, Fernanda (Guy Pearce), Edmund Dantes (James Caviezel, zdj.) trafia do więzienia. Tam dowiaduje się o skarbie ukrytym na wyspie Monte Christo. Ucieka i odnajduje go. Zjawia się w Paryżu jako bogaty hrabia. Chce się zemścić. **150 min**

20.00 DRAM. SENS.

W obronie własnej
Były agent DEA Phil Broker (Jason Statham, zdj.) przeprowadza się z córką do niewielkiego miasta. Gdy miejscowi przestępcy uprowadzają dziewczynkę, jej ojciec musi ponownie sięgnąć po broń. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.15 Szkoła (377) – serial paradokumentalny, Polska 2017

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (14) – program rozrywkowy, USA 2019

7.15 Nowe Zwariowane Melodie 3 (24-26) – serial animowany, USA 2019

8.00 Krowy na wypasie – film animowany, Niemcy/USA 2006, reż. Steve Oedekerk (patrz obok)
Film twórcy hitu „Ace Ventura: Zew natury" to gwarancja doskonałej rozrywki dla całej rodziny. W wersji polskiej głosu bohaterom użyczyli m.in. Joanna Koroniewska i Anna Apostolakis. **110 min**

9.50 Ukryta prawda (1491-1495) – serial paradokumentalny, Polska 2023

14.55 Szpital św. Anny (43, 44) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na placu budowy dochodzi do groźnego wypadku. Podtrucie tlenkiem węgla robotnicy wymagają natychmiastowej pomocy. Na oddział pediatryczny trafia 5-latek z bólem brzucha. Zosia i Kaja spierają się o Wrońskiego. **120 min**

16.55 Detektywi (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
24-latka znajduje w jeziorze ciało młodszej siostry. Choć wydaje się, że ofiara popełniła samobójstwo, jej krewna odrzuca tę wersję wydarzeń. Niebawem śledczy wpadają na pierwszy trop. **60 min**

17.55 Karol. Człowiek, który został papieżem (1/2) – film biograficzny, Francja/Kanada/Niemcy 2005, reż. Giacomo Battiato
Rok 1939. 20-letni Karol Wojtyła (Piotr Adamczyk) studiuje w Krakowie. Kiedy wybucha wojna, angażuje się w działalność konspiracyjnego teatru. Gdy poznaje mistyka Tyranowskiego (Piotr Różański), pod jego wpływem zostaje księdzem. **125 min**

20.00 Mission: Impossible 2 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, reż. John Woo, wyk. Tom Cruise, Dougray Scott, Brendan Gleeson, Ving Rhames (patrz obok)

22.40 Szukając sprawiedliwości – film sensacyjny, USA 1991, reż. John Flynn, wyk. Steven Seagal, William Forsythe, Jerry Orbach, Gina Gershon (patrz obok)

0.40 Dunkierka – film wojenny, Wielka Brytania/Holandia/Francja 2017, reż. Christopher Nolan

2.55 Żyjąc z potworem 9 (19) – serial dokumentalny, USA 2025

3.50 Fachowcy (6): Tapeciarz/Tapicer – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.25 Dorota was urządzi! (5) – pr. rozrywk., Polska 2015

8.00 ANIMOWANY

Krowy na wypasie
Właściciel zagubionego pośród pól gospodarstwa wyrusza do miasta. Gdy tylko znika za horyzontem, farma zmienia się w tętniące życiem miejsce. Zwierzęta beztrosko się bawią, płatają sobie figle i próżnują. Beztroskie harce przerywa napaść kojotów. **110 min**

20.00 SENSACYJNY

Mission: Impossible 2
Były agent kradnie próbki zabójczego wirusa, by wzbogacić się na produkcji antidotum. Hunt (Tom Cruise, zdj.) otrzymuje zlecenie odnalezienia fiolek. Podejmuje się misji razem z geniuszem komputerowym Lutherem Stickellem (Ving Rhames) oraz złodziejką Nyah (Thandie Newton). **160 min**

22.40 SENSACYJNY

Szukając sprawiedliwości
Policjant Gino (Steven Seagal, zdj.) próbuje walczyć z mafią legalnymi sposobami. Gdy w strzelaninie z gangsterami ginie jego przyjaciel, postanawia zmienić metody. **120 min**

TVP 3

7.40 **Pogoda Info**
7.45 **Polska o poranku** – inf.
8.05 **Kryminalna siódemka** – magazyn
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Makłowicz w podróży**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Lato na ROD'os** – dok.
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia**
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Całkiem niezła historia**

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

TVP POLONIA

8.20 **Życie za życie.**
FILM **Maksymilian Kolbe** – biograf., Niem./Pol. 1990
9.50 **Słowo na niedzielę**
10.00 **Transmisja mszy świętej**
12.35 **Ania** – film dokumentalny
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: ŁKS – Bruk-Bet Termalica Nieciecza **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Chichot losu** (7) – obycz.
18.20 **Kabaretomaniacy** (74)
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (16) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**
21.15 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
23.15 **Kabaret Letnią Porą** (42) – pr. rozr., Pol. 2021
0.05 **Cud niepamięci – wspomnienie Stanisława Soyki** – fel.
0.40 **Chichot losu** (7) – obycz.
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (204) – reality show, Polska 2023
7.00 **Ewa gotuje** (478) – magazyn kulinarny
7.30 **The Americas** (10, 11) – serial dokum., Wlk. Bryt.
9.30 **Galileo** (1190, 1191) – pr. popularnonaukowy
11.35 **Ben Hur** – dramat
FILM historyczny, USA 2016
14.05 **Wyścig z czasem**
FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes
16.25 **Spider-Man 2** – film
FILM przygodowy, USA 2004, wyk. Tobey Maguire
19.00 **Uroczysko** (193, 194) – serial kryminalny, Polska
20.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1028-1031) – Polska 2026

W salonie fryzjerskim znaleziono ciało Beaty. Nie ma śladów włamania, a monitoring w okolicy ktoś zakleił taśmą. Klientka przekazuje stróżom prawa nagranie kłótni właścicielki z byłym mężem. **245 min**

0.05 **STOP Drogówka** – mag.
1.05 **Covidowi zwycięzcy** – film dok., Singapur 2021
2.15 **Powrót do przeszłości** (1, 2) – serial dokum., USA
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (303) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.25 **Aukcja w ciemno** (19-21) – serial dok., USA
8.55 **Aukcja w ciemno 2** (1) – serial dokumentalny
9.20 **Boso przez świat**
11.00 **Żandarm w Nowym**
FILM **Jorku** – kom., Fr./Wł. 1965
13.20 **Żandarm się żeni**
FILM – kom., Francja/Wł. 1968
15.15 **Pies i kot** – komedia,
FILM Francja/Kanada 2024
16.50 **Trzej bracia** – film
FILM familijny, Czechy/Dania/Słowacja 2014
18.45 **Czarodziejski flet**
FILM – baśń film., Niemcy 2023
20.00 **W szczękach rekina**
FILM – Australia/Singapur 2012, reż. Kimble Rendall

Klienci i personel podziemnego supermarketu zostają sterroryzowani przez bandytę. W tym czasie do miasteczka dociera tsunami. Do podtopionego sklepu dostaje się rekin. Josh (Xavier Samuel, zdj.) wraz z resztą uwięzionych walczy o przetrwanie. **115 min**

21.55 **Dzielnica strachu 10** (463-467) – serial krym.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (235, 239) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (531) – serial obyczajowy, Polska 2022

TVP ROZRYWKA

11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 13** (4) – przyrod.
14.10 **Przyrodnik na tropie** (43) – serial dokumentalny
14.45 **Olga Lipińska zaprasza** (19) – talk-show
15.25 **Program rozrywkowy**
15.45 **Moje przeboje** (5) – rozr.
16.20 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (9)
19.45 **Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie kabaretu** (1-3)

Słynni polscy satyrycy po raz kolejny wywołają salwy śmiechu w malowniczym amfiteatrze w Mrągowie nad jeziorem Czos. Na scenie zobaczymy m.in. Jerzego Kryszaka (zdj.). **220 min**

23.25 **Postaw na milion**
0.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
2.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

TTV HD

13.10 **Zakup w ciemno extra** (12) – reality show, Polska
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (1) – serial fab.-dok.
14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (10)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Lato z TTV** (3) – pr. rozr.
16.10 **Idź na całość 2** (24)
17.15 **Życie na kredycie 8** (19) – reality show, Pol. 2026
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 8** (20)
18.45 **Żony Podlasia 4** (1) – serial dokumentalny, Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 6** (20)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 16** (12)
22.00 **Żony Podlasia 4** (2) – Polska 2026

Gala z Krysią postanawiają założyć Koło Gospodyń Wiejskich i werbują koleżanki. Benia z zespołem dają koncert w miejscowej świetlicy. U Aldony zjawiają się Larysa, Jarosław i kowal Maciek. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 5** (10) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (2) – serial fab.-dok.
1.00 **Kanapowcy 5** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (21, 22) – serial paradok.
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (525) – serial fabularno-dokum.

PIŁKA NOŻNA

KRYMINALNY

KRYMINALNY

HORROR SF

ROZRYWKA

DOKUMENT

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Poczytalnia 16.40 Panorama litewska 16.50 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.23 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.00 Opowieść o 16.15 Harcerskie „czuwaj" 16.30 Agroregion 17.00 Studio lato 18.00 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Przystanek slow food 3 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama

KATOWICE 16.15 Papyn pyto 16.45 Ekonatura 17.05 Wykrywacz kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.00 Oldzi 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Z górnej półki Telewizji Kraków 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.10 Działania promocyjne w zakresie Planu Strategicznego dla WPR MODR 2026 21.30 Kronika

LUBLIN 16.05 Piosenka od Ciebie 16.30 Leśne rzeki 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi

POZNAŃ 16.30 Teleskop. Tydzień 16.45 Barberska dekada 17.37 Błogosławiona wina 18.30 Teleskop 18.53 Fach że hej 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.30 Aktualności

SZCZECIN 16.15 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 16.35 Barka 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Porozmawiajmy szczerze 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Całkiem niezła historia 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Moje przeboje 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.05 Weterani sportu 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.13 Agro-Fakty 16.30 W swoim czasie 16.44 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.29 Bezpieczny Wrocław 17.42 Johann Scheffler – mistyczna opowieść 18.30 Fakty 19.03 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.31 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (487)
6.55 **Ranczo 9** (113) – obycz.
7.55 **Rodzinka.pl** (13, 14) – kom.
8.55 **Ojciec Mateusz 27** (343, 344) – krym., Pol. 2022
10.45 **Czy wiesz, że?** (297) – dok.
11.20 **Na sygnale** (730, 731)
12.25 **Ojciec Mateusz 9** (116)
13.20 **Komisarz Alex 7** (80)
14.15 **Ranczo 5** (55, 56) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 28** (359) – serial kryminalny, Polska
19.20 **Ranczo 4** (44-46) – obycz.
22.20 **Oda do radości** – film
FILM obyczajowy, Polska 2005
0.30 **Tulipan** (3, 4) – obycz., Pol.
2.50 **Ferrari** – dramat biograf.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Włochy 2023

TVP KULTURA

12.50 **Opole – koncertowe wspomnienia** – cykl fel.
13.10 **23. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '86. Rock non stop** (1)
14.15 **Dziewczyna z perłą**
FILM – dram. kostium., Wlk. Bryt./Luksemburg/Francja 2003
16.05 **Barbara i Jan** (5, 6)
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.00 **Jesteś moją piosenką. Irena Jarocka – recital '98** – koncert, Polska 1998
18.40 **Irena Jarocka. Koncert w Malborku** – koncert
19.35 **Wydarzenie aktualne**
20.00 **Niczego nie żałuję**
FILM **– Edith Piaf** – dramat biograficzny, Francja/Wielka Brytania/Czechy 2007
22.30 **Kulturalni** – magazyn kult.

ANTENA HD

8.40 **Celnicy** (5) – dok., Wlk. Bryt.
9.10 **Co Polak potrafi na drodze?** (15) – rozr., Pol.
10.05 **Tajemnice ludzkości** – pr. popularnonaukowy
12.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
13.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 2** (9, 10) – serial krym., Francja
15.30 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (1, 2) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 5** (17, 20) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (9, 10) – krym.
0.10 **Zabójcza podróż**
FILM **poślubna** – dramat krym., USA/Australia 2012
1.55 **Tajemnice ludzkości**
4.15 **Celnicy 3** (3) – serial dok.

TV 6

6.00 **Columbo** (29, 36) – krym.
9.35 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
12.00 **Nagi peryskop** – komedia,
FILM USA 1996, reż. David S. Ward, wyk. Lauren Holly
14.00 **Policjantki i Policjanci** (253-256) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (21, 22) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (93, 94) – krym., USA
22.00 **Kości 8** (145, 146) – serial kryminalny, USA 2012-2013
23.55 **We krwi** – film
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portoryko 2014
2.10 **Krejzi patrol** (6) – serial kryminalny, Polska 2023
2.40 **Kochane pieniądze** (48-50) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.40 **Śmierć z dala od palm 2** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
9.50 **Sanditon 2** (3, 4) – kostium.
12.00 **Duchy 3** (6, 7) – serial kom.
13.05 **Duchy 4** (1) – serial kom.
13.35 **Morderstwa w Midsomer 2** (1-4)
17.50 **Z pamiętnika położnej 10** (6) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 2** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 6** (3) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 **W cieniu podejrzeń** (2)
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (3, 4) – krym.
0.25 **Annika** (2) – serial krym.
1.25 **W cieniu podejrzeń** (2)
2.25 **Morderstwa w Midsomer 2** (1-4)

ROMANCE TV

12.00 **Lilly Schönauer: Und**
FILM **dann war es Liebe** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2008, reż. Holger Barthel
13.55 **Zabójcze tropiki** (11, 12)
16.15 **Rzeka życia: Ponowne**
FILM **spotkanie nad Dunajem** – melodramat, Niemcy/Austria 2014
18.05 **Lato w Grecji**
FILM – melodramat, Niemcy 2015
20.00 **Lato na Lanzarote**
FILM – melodramat, Niemcy 2016
21.55 **Lato w Barcelonie** – kom.
FILM romant., Niem./Hiszp. 2015
23.50 **Bella Vita** – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2010
1.45 **Lato na Lanzarote**
FILM – melodramat, Niemcy 2016

COMEDY CENTRAL

13.30 **Przyjaciele 3** (25) – kom.
14.00 **Przyjaciele 4** (1) – serial komediowy, USA 1997-1998
14.30 **Duchy** (13, 14) – fantasy
15.25 **Agent XXL 2**
FILM – komedia, USA 2006
17.30 **Baywatch. Słoneczny**
FILM **patrol** – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
20.00 **Rodzina od zaraz**
FILM – komedia, USA 2018
22.30 **The Office PL 3** (5) – serial kom., Pol. 2023
23.05 **Comedy Club 3** (12) – rozr.
23.35 **Comedy Club 4** (1) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 5** (11-14)
2.00 **Pracoholicy 7** (5-8)

TVN FABUŁA

10.40 **Pierścień i róża** – baśń
FILM filmowa, Polska 1986
12.50 **Ekspres polarny** – film
FILM anim., USA/Australia 2004
14.55 **Listy do Julii** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
17.20 **Harry Potter i Zakon**
FILM **Feniksa** – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2007
20.00 **Harry Potter i Książę**
FILM **Półkrwi** – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009
23.15 **Oszukać przeznacze-**
FILM **nie 5** – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale
1.10 **Sztanga i cash** – komedia
FILM kryminalna, USA 2013
3.45 **Dziewczyny z Hollywood** (12) – pr. rozr.

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 5** (10-13) – serial kryminalny, Niemcy/Austria
10.00 **Hudson i Rex 3** (8-10) – serial kryminalny, Kan.
13.00 **Robin z Sherwood 2** (2) – serial przyg., Wlk. Bryt.
14.25 **Ostatni smok** – film FILM przygodowy, USA 1996, wyk. Dennis Quaid, David Thewlis
16.30 **Poszukiwany, poszukiwana** – komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal
18.20 **Starsza pani musi zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (177) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (178) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (932-936) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (179) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (86-89) – serial dokum., Polska 2024-2025
17.00 **Nasz nowy dom** (371) – reality show, Polska 2026
18.15 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026

TVP SERIALE

5.15 **Na sygnale** (899) – serial fabularno-dokum., Polska
5.45 **Czterdziestolatek** (21-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1977
7.05 **Czarne chmury** (1, 2) – serial przyg., Pol. 1973
9.10 **Ogniem i mieczem** (1, 2) – serial historyczny, Polska
11.15 **Czterej pancerni i pies** (8, 9) – serial wojenny, Pol.
13.30 **Ojciec Mateusz 32** (408, 409) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 25** (316) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 10** (130) – serial obyczajowy, Polska 2016
17.25 **Czterej pancerni i pies** (10, 11) – serial wojenny, Polska 1969

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes 2** (2) – rozr.
6.50 **Och! Kabaret** (6) – rozr.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **Przygody Myszki** (11, 12) – serial anim.
8.35 **Bolek i Lolek na wakacjach** (3, 4) – serial animowany, 1965
9.00 **Siedem życzeń** (7) – serial przygodowy, 1985
10.05 **Janosik** – film FILM przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko
12.55 **Stara baśń** – film FILM kostiumowy, 2003
15.10 **Nie lubię poniedziałku** FILM – komedia obycz., 1971
17.40 **Mała wielka miłość** FILM – komedia romant., 2008

AXN

6.25 **Klopsiki i inne zjawiska pogodowe 2** FILM – film animowany, USA 2013
8.00 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (9, 10) – serial krym., USA 2021-2022
10.00 **MacGyver 5** (13-15) – serial akcji, USA 2020-2021
13.00 **Rekrut 4** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2022
15.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (13-17) – serial kryminalny, USA 2013 Funkcjonariusze zajmują się morderstwem oszusta, który sprzedawał fałszowane wina. **300 min**

CANAL+ PREMIUM

7.50 **Dziki robot** – film FILM animowany, USA 2024
9.30 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
11.10 **Co ukrywa Elon Musk?** – film dokum., Niem. 2025
12.40 **Łapu capu Extra** (8)
13.10 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
15.20 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**
17.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Raków **(live)**
19.30 **The Office PL 5** (2) – serial kom., Polska 2025

PRZYGODOWY

20.00 **Rob Roy** – USA/ FILM Wielka Brytania 1995
Rok 1713. Szkot MacGregor (Liam Neeson, zdj.) prosi markiza o pożyczenie tysiąca funtów. Na skutek intrygi traci wszystko, a jego żona zostaje zgwałcona. Mężczyzna pragnie się zemścić. **170 min**

22.50 **Wesele** – dramat FILM obyczajowy, Polska/Łotwa 2021, wyk. Robert Więckiewicz
1.25 **Anna German. Tajemnica białego anioła** (5, 6) – biograf., Rosja/Ukraina/Pol. 2012
4.15 **Karate po polsku** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1983

HISTORYCZNY

20.35 **Ogniem i mieczem** FILM – Polska 1999
Jan Skrzetuski (Michał Żebrowski, zdj.) zakochuje się w Helenie (Izabella Scorupco, zdj.), którą przyrzeczono Bohunowi. Zdobywa jej uczucie, czym naraża się na zemstę rywala. **215 min**

0.10 **Snajper: Dziedzictwo** FILM – sens., USA/Bułgaria 2014
2.20 **Wydarzenia**
3.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
3.35 **Oblicza Ameryki** – mag.
4.00 **Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika** (2) – koncert, Pol.

KRYMINALNY

19.45 **Ojciec Mateusz 32** (410-412) – Polska 2024
Proboszcz spędza urlop u zaprzyjaźnionego księdza Tomasza. Jeden z parafian, dentysta Ochocki, zamierza wystąpić z Kościoła. Niebawem jego ciało zostaje znalezione nad jeziorem. **170 min**

22.35 **Ranczo** (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2006
0.35 **Rodzinka.pl** (306, 307) – serial kom., Polska 2026
1.45 **Korona królów. Jagiellonowie** (21, 22)
2.50 **Erynie** (12-ost.) – serial kryminalny, Polska 2022
3.45 **Londyńczycy** (8) – obycz.
4.45 **Dom pod Dwoma Orłami** (3) – obycz., Pol.

DRAMAT WOJENNY

20.00 **Demony wojny wg Goi** FILM – 1998, reż. Władysław Pasikowski
Bośnia, 1996 rok. Śmigłowiec rozbija się w górach. Major Keller (Bogusław Linda, zdj.) dowodzi misją ratunkową. Ocalona dziennikarka posiada nagranie kompromitujące serbskiego prezydenta. **125 min**

22.05 **Orzeł. Ostatni patrol** FILM – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek, Mateusz Kościukiewicz
0.10 **Historie miłosne** FILM – film obyczajowy, 1997
2.10 **Mniejsze zło** FILM – film obyczajowy, 2009
4.50 **Moja** – film krótkometr.
5.25 **Leben** – krótkometraż.

KOMEDIA SENSACYJNA

20.00 **Pan i pani Smith** – USA FILM 2005, reż. Doug Liman
John (Brad Pitt, zdj.) i jego żona Jane (Angelina Jolie, zdj.) są zawodowymi zabójcami, co przed sobą ukrywają. Pewnego dnia dostają zadanie zlikwidowania siebie nawzajem. **150 min**

22.30 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.15 **Hostel** – horror, USA FILM 2005, wyk. Jay Hernandez, Derek Richardson
2.15 **Hostel 2** – horror, FILM USA 2007, wyk. Lauren German, Bijou Phillips
4.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (18, 19) – serial kryminalny
5.50 **Blok promocyjny AXN**

CZARNA KOMEDIA

20.00 **Skincare** – USA/Wł. PREMIERA FILM 2024, reż. Austin Peters
Hope (Elizabeth Banks, zdj.) prowadzi salon urody, w którym chętnie bywają celebryci. Wkrótce traci dobre imię, a klienci zaczynają odchodzić. Pomoc proponuje jej nowy znajomy. **95 min**

21.35 **Lwica** – thriller, FILM Wielka Brytania 2025
23.15 **Whistle** – horror, FILM Kanada/Irlandia 2025
0.55 **Herosi wojny** FILM – thriller, USA 2024
2.40 **Dwie siostry** – dramat FILM obycz., Pol./Ukraina 2024

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

13 ULICA

6.00 **Dlaczego nie Evans?** (1) – krym., USA/Wlk. Bryt. 2022
6.50 **Zabójstwo w Chateau-Thierry** FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
8.50 **Mentalista 5** (17-22) – serial kryminalny, USA
14.20 **Mentalista 6** (1-4) – krym.
18.00 **Niewidomy detektyw** (10) – krym., Niemcy/Austria
19.55 **Morderstwo w Mont-Saint-Michel** FILM – dram. krym., Francja 2022
22.00 **Morderstwo w Dinard** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
0.00 **Morderstwo w Larzac** FILM – film kryminalny, Fr. 2020
2.00 **Kobra – oddział specjalny** (2) – sens., Niem.
3.55 **Morderstwo w Correze** FILM – film kryminalny, Fr. 2019

POLSAT FILM

7.55 **Sąsiedzi** (27, 28) – anim.
8.20 **Był sobie człowiek** (3-5)
10.05 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (48, 49)
11.00 **Gru, Dru i Minionki** – film FILM animowany, USA 2017
12.50 **Sam w domu – po raz trzeci** – komedia, USA 1997
15.00 **Piąty element** – film FILM s.f., Francja 1997
17.40 **Hobbit: Bitwa Pięciu Armii** – film fantasy, Nowa Zelandia/USA 2014
21.00 **Leon zawodowiec** FILM – dram. sens., Fr./USA 1994
23.15 **40-letni prawiczek** FILM – kom. romant., USA 2005
1.45 **Ślad** (53) – krym., Pol. 2019
2.45 **Gliniarze** (647, 648) – serial paradokumentalny, Pol.
4.45 **Na ratunek 112** (900, 901)

HBO

12.35 **Siła naszych marzeń** FILM – dramat obyczajowy, Francja/Kanada 2022
14.20 **Dzikie łowy** – film przyg., FILM Nowa Zelandia 2016
16.00 **Eleanor Wspaniała** FILM – dramat obycz., USA 2025
17.40 **Więzień labiryntu: Lek na śmierć** – thriller s.f., USA FILM 2018, wyk. Dylan O'Brien
20.00 **28 lat później: Świątynia kości** – horror, Wielka FILM Brytania/USA/Kanada 2026
21.50 **Mumia: Film Lee Cronina** FILM – horror, Irlandia/USA 2026
0.00 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/Finlandia/USA 2025, wyk. Jorma Tommila
1.30 **Piekielne wakacje** – dok.
3.00 **Latarnie** (1) – s.f., USA 2026

WARNER TV

8.05 **Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda** FILM – film familijny, USA 2014
11.10 **Akademia policyjna 6: Oblężenie** FILM – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
12.45 **Seks w wielkim mieście 2** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
15.45 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
17.25 **Miłość jak narkotyk** FILM – kom. romant., USA 1997
19.25 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
22.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (21, 22)
23.50 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
1.30 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, USA 1992

ALE KINO+

9.10 **Tatami** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023
11.20 **41 dni nadziei** – dramat FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
13.20 **W sieci wojny** – thriller, FILM USA 2025, wyk. Jake Abel
15.30 **Zbrodnie na wybrzeżu 3** (1) – serial krym., Niemcy
17.25 **Rebeliant** – dramat FILM biograficzny, USA 2016
20.10 **Szepty mroku** (3, 4)
22.15 **Gorący temat** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
0.20 **Eastern** – thriller, Polska FILM 2019, wyk. Maja Pankiewicz
1.55 **Sortownia** (5) – psycholog.
2.50 **Narysuj mnie** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.10 **Misie polarne**
4.30 **Warszawa, Holandia**

CANAL+ FILM

15.00 **Morderstwo w ambasadzie** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
16.25 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
17.55 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wojna o przetrwanie** FILM – horror, Australia 2025, wyk. Ryan Kwanten
22.10 **Bałkańska vendetta 2** FILM – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024
23.35 **Droga do Vermiglio** – dramat hist., Wł./Fr./Bel. 2024
1.30 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004
3.05 **PRO8L3M „REALITY-CHECK"** – koncert, Polska

SCI FI

6.00 **Medium 3** (8-12) – krym.
10.45 **Przygody Merlina 2** (3-7) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
15.45 **Miasto cienia** – film FILM przygodowy, USA 2008
17.45 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
20.35 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
22.50 **Linia życia** – horror s.f., FILM USA/Kanada 2017
1.00 **Daybreakers – Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
3.00 **Bibliotekarze 4** (8-10) – serial przyg., USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

9.00 **Idealny mąż** – komedia FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
11.05 **Tedi i szmaragdowa tablica** – film animowany, FILM Hiszpania 2022
13.00 **Psi Patrol: Wielki film** FILM – anim., USA/Fr./Kan. 2023
14.55 **Iluzja** – thriller, Francja/USA FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
17.20 **Iluzja 2** – thriller, Francja/ FILM USA/Hongkong 2016
20.00 **Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
22.10 **Olimp w ogniu** – thriller, FILM USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
0.30 **Niemoralna propozycja** FILM – dramat obycz., USA 1993

FX

5.00 **Agenci NCIS 8** (17, 18)
6.50 **Agenci NCIS: Sydney** (12-14) – serial kryminalny
9.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
11.25 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
13.15 **Z archiwum X** (22, 23) – s.f.
15.05 **The Hunting Party** (4)
16.00 **Spider-Man 2** – film FILM przygodowy, USA 2004
18.35 **xXx** – film sensacyjny, USA FILM 2002, wyk. Vin Diesel
21.05 **Karmazynowy przypływ** FILM – thriller, USA 1995
23.35 **Szklana pułapka 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
2.05 **Zabójcze umysły** (6, 7) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu 3** (9-12)
10.00 **Czarny rumak** – film FILM familijny, USA 1979
12.40 **E.T.** – film s.f., USA 1982, FILM wyk. Drew Barrymore
15.00 **Komandosi z Navarony** FILM – wojenny, Wlk. Bryt. 1978
17.40 **Junior** – komedia, FILM USA 1994
20.00 **Nieśmiertelny 3:** FILM **Czarnoksiężnik** – film fantasy, Kanada/Francja/Wielka Brytania 1994
22.05 **Wyspa tajemnic** FILM – thriller, USA 2010
1.00 **I stanie się koniec** FILM – horror, USA 1999
3.45 **Uciec, ale dokąd?** – film FILM sensacyjny, USA 1993

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (11-13) – anime
11.20 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (5) – serial dok.
12.00 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.
12.40 **Cat's Eyes** (7, 8) – przyg.
14.30 **Naruto 5** (14-16) – anime
16.00 **Hollywood Buzz** – mag.
16.35 **The Office PL** (1) – kom.
17.10 **The Office PL 5** (2-4)
18.40 **Na pierwszym planie** (3, 4) – serial dokumentalny
20.00 **Django** (7, 8) – serial przyg.
21.50 **Making of CANAL+**
22.00 **Pieniądze i krew** (11, 12)
0.05 **Pokonani** (3, 4) – krym.
1.40 **Pętla** (3, 4) – serial sens.
3.20 **Szaleństwo imprez i raj. Historia Ibizy.** – film dok.

CANAL+ 360

12.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Radomiak Radom
14.50 **Dover 24/7** (4) – serial dok.
15.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (7) – serial dokum.
17.05 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (3) – serial dok.
18.00 **Koleją przez świat** (5)
19.05 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (2) – dok.
20.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 **Miły Trener – historia Piotra Jeleniewskiego**
22.10 **Słodko-gorzki** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1996
0.00 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (3) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
8.00 **Sześć razy córka**
10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
11.00 **Miłość za granicą**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** (6) – reality show
13.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
14.00 **Jay i Pamela 2** (1)
15.00 **Włoskie zdrady** (31, 32)
16.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
20.00 **Wielkie lato małych ludzi** (6) – reality show

21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (13)
23.00 **Ciało, w którym żyję**
0.00 **Dr Pryszczylla 2**
1.00 **Wielkie lato małych ludzi** (6) – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (13)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
5.00 **Salon sukien ślubnych**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (5, 6) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (141) – reality show
9.00 **Rolniczki** (25, 26) – dok.
11.00 **Działkowcy** (11) – dok.
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (142, 143)
14.00 **Nasz nowy dom** (295)
15.05 **Demakijaż** (210) – rozr.
15.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (43) – reality show, Pol. 2016
17.00 **Bogaty dom – biedny dom** (104) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (296, 297) – reality show

20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (40) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (208) – reality show, Pol. 2026
22.00 **Kolacja w ciemno** (93)
23.00 **Gry małżeńskie** (112, 113) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (121-124) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (49-51) – paradok.

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6)
5.55 **Pary młode ponad miarę** (2) – rozr., Pol. 2020
6.50 **Zgłoś remont 11** (3)
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.35 **Ostre cięcie** (3) – pr. rozr.
12.35 **Babski biznes** (3) – rozr.
13.35 **Jestem z Polski** (8, 14, 5)
16.35 **Bitwa o gości** (3) – reality show, Pol. 2025
17.35 **Do zobaczenia 2** (4) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani** (3) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.10 **Kuchenne rewolucje** (1, 6) – pr. rozrywk., Polska

21.05 **Ostre cięcie** (3) – pr. rozr.
22.10 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (3) – serial dok.
23.15 **EuroPOLKI studentki** (8) – pr. rozr., Polska 2023
0.20 **Kobieta na krańcu świata** (1, 2) – dok., Pol.
1.30 **Domy z potencjałem: Nowa odsłona** (7) – pr. rozrywk., USA 2021

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
8.00 **Rolnicy w akcji** (6)
9.00 **Złomowisko PL 4** (8, 9)
11.00 **Poza cywilizacją** (4)
12.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (3)
13.00 **Ciężarówką przez Route 66** (1)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
15.00 **Złoto drwali**
16.00 **Zawodowcy** (4)
17.00 **Nic do ukrycia 2** (4)
18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (13)

19.00 **Awantura o furę**
20.00 **Akta ekspedycji 2**
21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
22.00 **W oku cyklonu**
23.00 **Awantura o furę**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (9)

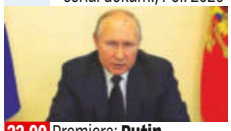
TVP HISTORIA DVB-T2

12.05 **Wszystkie kolory świata**
13.10 **Wędrówki szlakami granicznymi** (3)
14.05 **Życie lasu. Wielcy roślinożercy** – film dok.
14.45 **Angielka i książę** FILM – dram. hist., Francja 2001
17.00 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.55 **Nad Niemnem** (4-ost.)
19.00 **Nieznana wojna na Północy** (1) – dok.
20.00 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (10)

21.05 2026 rokiem Andrzeja FILM Wajdy: **Wałęsa. Człowiek z nadziei** – film biograf., Polska 2013
23.15 **Przybyli ułani** FILM – komediodram., Pol. 2005
0.30 **Dla nas wojna nie skończyła się w 1945**
1.40 **Nad Niemnem** (4-ost.)
2.35 **Wojna światów** – dok.

FOKUS TV DVB-T2

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (52)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (13, 14) – serial dokum.
9.00 **Działkowcy** (11, 1)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (23-27) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (19)
15.00 **Przygody poszukiwaczy złota** (5, 6) – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (30-33) – serial dok., Pol.
21.00 **Podróże Gienka i Jastrzębia 2** (1, 2) – serial dokum., Pol. 2025



22.00 Premiera: **Putin i oligarchowie** (1)
23.00 **Pogromcy mafii** (9) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 **Największe śledztwa CBŚP** (9): Zorganizowana przestępczość kryminalna
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (26-29) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

METRO

5.50 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
6.20 **Gorączka złota 12** – dok.
8.05 **Klan z Alaski 2** – serial dok.
10.05 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.35 **Igrając z ogniem** – komedia, FILM USA 2019, wyk. John Cena
13.30 **Diagnoza 3** (4, 5) – obycz.
15.35 **Kryminalni** (3-5) – krym., Pol.
18.55 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Yellowstone 2** (7, 8) – obycz.
22.05 **Reminiscencja** FILM – film s.f., USA 2021
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.25 **Szpital** (828) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (585) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 5** – magazyn ogrodniczy
4.30 **Złomowisko PL** – serial dok.

ZOOM

9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.00 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – serial wojenny, Polska
16.45 **Noce i dnie** (2): Wiatr w oczy FILM – film obyczajowy, Pol. 1975
18.35 **I love kabaret EXTRA**
19.00 **Kabaretowe przeboje 4** – pr. rozrywk., Pol. 2024
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7** – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.00 **Seksmisja** – komedia s.f., FILM Polska 1983, wyk. Jerzy Stuhr
23.25 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
0.35 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
1.50 **Magia nagości. Finlandia 4**

FOOD NETWORK

8.55 **Wakacyjny turniej wypieków** – telet. kulin.
9.55 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Wiem, co jem** – mag.
12.45 **24/24** – maraton kulinarny
13.45 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.50 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
17.00 **Symon gotuje w ogrodzie**
18.10 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.40 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.40 **Pojedynek na grille**
21.45 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.50 **Najlepszy smak w mieście**
23.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.55 **Przepisy prosto z serca**
3.50 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione? 25**
11.30 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
14.00 **Pogromca mitów w akcji**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Sekrety Houdiniego**
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
3.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.30 **Prosto z fabryki**
11.05 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Stacja Amsterdam:** Tłumy
13.00 **Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem** (3)
14.00 **Pompeje w ogniu** – dok.
15.00 **Inkowie: Powstanie i upadek imperium**
16.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Złoto Hitlera**
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
20.00 **CIA: Tajemnice i szpiedzy**
21.00 **Katastrofy pod lupą**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
2.00 **Alaska: Następne pokolenie**

BBC EARTH

9.55 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
11.00 **Sekretne życie ogrodu**
12.05 **W okowach mrozu 3** – dok.
13.55 **Pociągiem przez Nową Zelandię** – serial dokum.
15.50 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
16.50 **Życie na pustkowiu 3**
18.45 **Potęga ssaków** – serial dok.
20.50 **Sekretne życie ogrodu** – serial dokumentalny
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Planeta zmian** (1) – dok.
0.00 **Największe zagadki nauki**
1.05 **Cała prawda o witaminach** (1) – film dok.
2.10 **W okowach mrozu 5** – dok.

WP DVB-T

11.00 **Pogoda**
11.05 **Pogromca tajemnic** – dok.
12.05 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** – serial dokum.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
15.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
16.00 **Policjanci w akcji** (8) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**

NOWA TV DVB-T

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (571) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (7, 8)
9.30 **Dragon Ball Super** (80-86)
13.00 **One Punch Man** (11, 12)
14.00 **Kabaretowa Dynastia**
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze** – pr. rozr., Polska
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (104-107) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Nowa Maja w ogrodzie**
11.05 **Polowanie na ogród 9**
12.05 **Polowanie na ogród 5**
12.40 **Letnia chata na lata 12**
14.40 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
15.40 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
16.40 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
17.35 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
18.35 **Postaw na kolor** – pr. rozr.
19.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9** – program rozrywkowy
21.25 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
22.20 **Dorota inspiruje 2**
23.20 **Zamek w spadku** – dok.
1.15 **Sprzątaczki 2** (5, 6) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
10.15 **Azja Express** – reality show
11.50 **Baseny z rozmachem** – reality show
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Pomocy! W moim domu straszy** (2, 3) – serial grozy
23.20 **Ambasady luksusu** – rozr.
1.05 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.05 **Za Donalem... do Europy**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Niesamowite rafy koralowe** – film dokum., USA
14.00 **Szkoła młodych pand**
15.00 **Nieujarzmiona Kostaryka**
15.30 **Zwierzęcy geniusze** – dok.
16.00 **Parki narodowe Stanów Zjednoczonych:** Everglades
17.00 **Królowe świata zwierząt**
18.00 **Oko w oko z dziką naturą**
19.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Dzika konfrontacja**
22.00 **Dzika przyroda Europy** (2) – film dok., Holandia 2015
23.00 **Dzika Północ Europy**
0.00 **Zabójcze szerzenie Azji**

POLSAT VIASAT HISTORY

9.05 **Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki** – dok.
10.00 **Starożytna apokalipsa 2**
11.05 **Starożytna apokalipsa**
12.15 **Starożytna apokalipsa 2**
13.25 **Zaginione mumie Inków**
15.30 **II wojna światowa: cena imperium**
18.45 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
21.00 **Kto napisał Nowy Testament?** – film dok., Fr.
22.10 **Tajemnice rodziny Jezusa**
23.15 **Zakazana historia 7**
0.15 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
4.50 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

15.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
16.35 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
16.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.50 **Moje smaki wsi** – serial dok.
17.15 **U sąsiadów w kuchni 15**
18.25 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
19.25 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
19.50 **Dzień dobry, obiad** – mag.
20.45 **M jak mięso 5**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.00 **Wszystkie smaki fermentacji 2**

CANAL+ DOMO HD

12.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 7**
16.20 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
17.15 **Bitwa o wnętrza** – dok.
18.10 **Mam zamek 3** – serial dok.
18.35 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Domy na krańcu świata**
22.00 **Najbrzydszy dom na naszej ulicy** – serial dok.
22.55 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny

SUPER POLSAT DVB-T2

11.00 **Małolaty na obozie** FILM – film familijny, USA 2007
12.50 **Uncharted** – film FILM przygodowy, USA/Hiszp. 2022
15.25 **Holmes i Watson** – komedia FILM kryminalna, USA/Kanada 2018
17.05 **Polacy w świecie:** Dubaj
18.10 **Świat według Kiepskich** (554, 555) – serial komediowy
19.05 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.05 **Pasażerowie** – dramat s.f., FILM USA/Australia 2016
23.35 **Ono/Jeno** FILM – horror, USA 2022
1.40 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (9) – serial kom.

TVP KOBIETA DVB-T2

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat 4**
13.00 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** – koncert
14.00 **Rodzinka.pl** (170, 171)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 7**
15.30 **Ojciec Mateusz 7** (85, 86) – serial kryminalny
17.20 **Gwardia Szwajcarska. Armia Watykanu** – film dok.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Planeta singli** – komedia FILM romantyczna, Polska 2016
21.55 **Karol, władca Hiszpanii** (13, 14) – serial kostiumowy

PLANETE+

13.20 **Wszystkie odcienie** FILM **światła** – dramat obyczajowy
14.30 **Burza. Ożywcza siła przyrody** – film dokum.
15.40 **Watykan. W jakim stanie jest Kościół?** – serial dokum.
16.40 **Czy warto pościć?** – dok.
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace**
19.40 **Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie** – film dokum.
21.30 **Parada równości** – reportaż
21.55 **Berlusconi. Początki imperium** – serial dokumentalny
23.05 **Monachium 1972** – dok.

TVP DOKUMENT

12.40 **Korona Gór Polski:** Śnieżnik
13.15 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.40 **Tacy byliśmy** (10)
14.15 **Prawdziwy Kubuś Puchatek** – film dok., Niem.
15.15 **Nurt życia. Opowieść o rzece** – film dokumentalny
16.05 **W głąb wszechświata: zagadki kosmosu** (4) – dok.
17.10 **Kultura miejska:** Berlin
18.10 **Sanatorium miłości 8**
19.05 **Kim Novak – buntowniczka z Hollywood** – film dok.
20.10 **Dzienniki Black Box** – dok.
22.05 **Północ z południem, mężczyzna z kobietą**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.35 **Sportowy wieczór**
6.00 **Kamera TVP Sport**
6.30 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 6. dzień
8.25 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 7. dzień **(live)**
11.45 **Pierwsza Dama** – dok.
12.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Zawisza – Lechia Zielona Góra **(live)**
15.10 **Piłka nożna:** Tarcza Wspólnoty: Arsenal FC – Manchester City **(live)**
18.25 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 7. dzień **(live)**

20.25 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 7. dzień **(live)**
23.30 **Sportowy wieczór**
0.00 **Piłka nożna:** Tarcza Wspólnoty – mecz: Arsenal FC – Manchester City FC
2.15 **Boks:** Gala w Guidonii – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Czech Tour – 3. etap
7.00 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 3. etap
8.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy **(live)**
11.00 **Kolarstwo:** Czech Tour – 3. etap
11.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
13.30 **Snooker:** Turniej China Open – final **(live)**
17.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
19.00 **Kolarstwo:** Czech Tour – 4. etap

20.00 **Tenis:** Turniej US Open 2023: Daniił Miedwiediew – Novak Djoković
22.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Atlanta 1996** – magazyn sportowy
23.00 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – 2. wyścig
0.15 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
8.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
14.25 **Piłka nożna:** Liga holenderska – mecz: Feyenoord Rotterdam – Go Ahead Eagles **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy **(live)**

19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy **(live)**

TVP ABC (DVB-T2)

9.30 **Ziarno**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**

17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik 2**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.20 **Aleja tajemnic**

MINIMINI+

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

15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**

TVN 24

9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

20.30 **Kawa na ławę** – mag.
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Kawa na ławę** – mag.
1.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Szkło kontaktowe**
3.25 **Nic do zgłoszenia** – dok.

CANAL+ SPORT

8.20 **Liga+**
9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Na pierwszym planie** (4)
11.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Alaves – Getafe
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Rayo
16.10 **Bohater z Cienia**
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Unia Leszno **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Sparta **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.10 **Na pierwszym planie** (4)
23.55 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 165
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Pogoń Szczecin

EUROSPORT 2

6.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz półfinałowy
8.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy **(live)**
11.00 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – 1. wyścig
12.00 **Kolarstwo:** Czech Tour – 3. etap
13.00 **Kolarstwo:** Czech Tour – 4. etap **(live)**
14.30 **Kolarstwo:** Cyclassics Hamburg **(live)**
16.30 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 4. etap **(live)**
18.00 **Golf:** FedEx St. Jude Championship – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 4. etap

POLSAT SPORT 2

13.25 **Siatkówka plażowa:** Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026 – mecz o 3. miejsce kobiet **(live)**
14.40 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026 – final kobiet **(live)**
15.55 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026 – mecz o 3. miejsce mężczyzn **(live)**
17.10 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026 – finał mężczyzn **(live)**
19.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: I. Makhachev – I. Machado Garry 16.08.2026
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
10.00 **Sonic Prime 2**
10.55 **Pinky Malinky**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 8**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Pinky Malinky**
16.35 **Sonic Prime 2**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 5**
19.35 **Pinky Malinky**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.32 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.50 **Polly Pocket 6**
19.44 **Harmidom**
20.35 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

15.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Serwis Info Wieczór**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 1. i 2. runda
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 1. i 2. runda
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 1. i 2. runda
14.45 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 1. i 2. runda
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 2. runda **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 2. runda **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 2. runda **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 2. rundy
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

12.10 **Formuła 2:** GP Węgier
13.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Hannover – Wolfsburg **(live)**
15.35 **Najlepsze gole VfL Wolfsburg**
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg
18.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Rio Ave – Porto
19.50 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
20.40 **Piłka nożna:** Superpuchar Francji: Lens – PSG **(live)**
22.50 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
1.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Siatkówka plażowa:** Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026
11.00 **Piłka nożna:** Puchar Włoch: Udinese – Padova Calcio
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy
14.55 **Futbol amerykański:** Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego: Panthers – London Warriors **(live)**
19.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
21.00 **Piłka nożna:** Copa Libertadores
23.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 3**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 Polsat News ujawnia: **Kodeks nieletnich**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

11.50 **Bohater z Cienia**
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Stal Rzeszów **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Piła – Hunters PSŻ Poznań **(live)**
17.45 **Na pierwszym planie** (4)
18.30 **1 na 1 Extra**
19.10 **Wysoki Pressing**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Racing Santander – Villarreal
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Raków Częstochowa

ELEVEN SPORTS 2

13.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Arminia – FC Cottbus **(live)**
15.35 **Najlepsi dryblerzy...**
16.00 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki**
16.15 **Ligue 1 Show** (35)
16.55 **Ligue1 Season Review** (36)
18.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Kaiserslautern – Karlsruher
20.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
20.35 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**
21.25 **Piłka nożna:** Rio Ave – Porto
23.40 **Najszybsze gole Bundesligi**

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
2.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Z drugiej ręki**
11.45 **Naprawy nie do naprawy**
12.30 **Wojny samochodowe**
14.30 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.15 **Moto Fachury**
17.00 **Moto kombat**
17.45 **Raport końcowy**
18.10 **Zawodowi handlarze**
19.40 **Naprawy nie do naprawy**
21.55 **Wojny samochodowe**
22.55 **Z drugiej ręki**
23.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
0.40 **Moto Fachury**

TVS

10.25 **Klachy i Lachy**
10.50 **Weekend z TVS**
11.05 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.00 **Weekend z TVS**
12.10 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.20 **Weekend z TVS**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Za wysoko poleciał** – melodramat, Niemcy 2013
23.35 **Śląska karuzela**

TV TRWAM (DVB-T2)

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

Życie dzielą między Los Angeles a Nowy Jork, gdzie mają swoje luksusowe nieruchomości.

– Dave, dziękuję ci za wszystko! – powiedziała, odbierając Oscara w 2024 roku. I dodała do córki: – Kocham cię bardziej niż całe niebo!

W dramacie „Służące" wspiera czarnoskóre służące bogaczy. Na zdj. z Allison Janney.

„Bugonia" to najnowsza produkcja ich firmy ze świetną rolą Emmy. Cztery nominacje do Oscara. Dostępny na SkyShowtime.

Wielka miłość

SŁUŻĄCE • EMMA STONE I DAVE MCCARY

Stworzeni dla siebie

Ona ma dwa Oscary i nie korzysta z mediów społecznościowych, on jest reżyserem komediowym i nie przepada za prasą. Tworzą niezwykle skromną parę, a jednocześnie odnoszącą wielkie sukcesy w Hollywood.

SŁUŻĄCE PO 17.08 godz. 17.55 POLSAT FILM

Połączyły ich podobne poczucie humoru i wrażliwość. Swoje życie budują z dala od blasku fleszy. Pragną stworzyć szczęśliwą rodzinę, a jednocześnie spełniać się zawodowo. Jak dotąd z powodzeniem udaje się im realizować oba cele. Ich przyjaciele twierdzą, że są dla siebie stworzeni.

Jak Kim i Scarlett

– Gdy byłam nastolatką, nieustannie powtarzałam: w życiu nie wyjdę za mąż. Nigdy nie będę mieć dzieci. Tymczasem w miarę jak dojrzewałam, zaczęłam myśleć, że w sumie chciałabym mieć i męża, i dzieci – mówiła w wywiadzie Emma Stone. Mając niespełna 15 lat, przygotowała na komputerze prezentację „Projekt Kalifornia", aby przekonać rodziców, że warto zainwestować w jej przyszłość w Hollywood. Zgodzili się. Wkrótce razem z mamą przeprowadziła się z Arizony do Los Angeles.

Jej kariera szybko nabrała tempa. Na planie filmu „Niesamowity Spider-Man" (2012) poznała Andrew Garfielda, z którym związała się na kilka lat. Po rozstaniu przez pewien czas bała się wchodzić w kolejny związek. W grudniu 2016 roku dostała zaproszenie do „Saturday Night Live". Nie przypuszczała, że na planie programu przeżyje podobną historię do tej, która przydarzyła się Kim Kardashian i Scarlett Johansson – pozna przyszłego męża.

Pechowa panna młoda

Zaczęli się spotykać, unikając rozgłosu i publicznych miejsc. Zaręczyli się w 2019 roku w studiu „Saturday Night Live" w Nowym Jorku. Gdy wszyscy opuścili budynek, Dave oświadczył się Emmie. Wkrótce potem oficjalnie pokazali się razem. Mieli już wtedy wiele wspólnych planów: kupili dom w Malibu i zamierzali założyć firmę producencką Fruit Tree (Drzewo Owocowe). Rozpoczęli też przygotowania do ślubu. Miał odbyć się wiosną 2020 roku, jednak – jak podawały amerykańskie media – plany pokrzyżowała pandemia. Choć data ceremonii do dziś pozostaje tajemnicą, wiadomo, że właśnie w 2020 roku powiedzieli sobie „tak". W tym wyjątkowym dniu Emmę nie martwiło nawet to, że jako panna młoda miała siniaka pod okiem. Powstał kilka dni wcześniej, gdy zbyt gwałtownie otworzyła drzwi lodówki i uderzyła się nimi w twarz. – Potrzebuję kasku i intensywnej terapii – żartowała z siebie.

Szybko z Dave'em podjęli decyzję, że chcą zostać rodzicami. 13 marca 2021 roku na świat przyszła ich córeczka. Dali jej na imię Louise Jean – na cześć babci Emmy, Jean Louise. Co ciekawe, zarówno Emma, jak i jej mama noszą drugie imię Jean. Zdobywczyni Oscara doskonale odnajduje się w roli mamy. – Nie ma niczego, co dawałoby mi więcej szczęścia. To zdecydowanie najwspanialszy dar, jaki dostałam w życiu – powiedziała o swojej córce.

Film dla córeczki

Chociaż Dave od dawna towarzyszył Emmie na galach, dopiero w styczniu 2024 roku pozował u jej boku na czerwonym dywanie. Okazja była szczególna: premiera ich wspólnej produkcji – serialu „The Curse" („Klątwa"), w którym Emma również zagrała.

Mąż zawsze wspiera aktorkę, a ona, jeśli odbiera nagrodę, nigdy nie zapomina skierować do niego kilku szczególnych słów. Ich firma rozkręca się na całego, a filmy, które razem produkują, odnoszą spektakularne sukcesy. Na realizację czekają już kolejne tytuły, w tym opowieść o Miss Piggy – gwieździe „Muppet Show". Muszą się spieszyć, żeby obejrzeć ten film razem z Louise, która przecież, jak wszystkie dzieci, szybko rośnie!

MARZENA JURACZKO

FOT. East News (2), Focus Features, Polsat

E. 1027 – EILEEN GRAY I DOM NAD MORZEM

Architektura zmagań

E. 1027 – EILEEN GRAY I DOM NAD MORZEM PO 17.08 godz. 13.45 TVP KULTURA

Konflikt między architektką Eileen Gray i sławnym Le Corbusierem pokazuje, jak trudno było kobiecie przebić się i bronić swoich racji w zdominowanym przez mężczyzn środowisku. W latach 1926–1929 Gray zaprojektowała willę E. 1027 na Lazurowym Wybrzeżu – subtelny, funkcjonalny dom. Kilka lat później Le Corbusier, bez jej zgody, pokrył ściany budynku barwnymi muralami, nazywając to „artystycznym dialogiem". Dla Gray była to niedopuszczalna ingerencja – wręcz wandalizm – i zawłaszczenie jej dzieła. Przez dekady to jego nazwisko częściej łączono z E. 1027 niż jej własne. Film opowiada o walce Gray o należne jej miejsce w historii architektury. **MP**

Eileen Gray walczyła o uznanie roli kobiet w architekturze XX wieku.

Willa uchodzi za perłę architektury modernistycznej. Dom ma prosty i użytkowy styl i w tym tkwiła siła projektu Gray.

Basia i Krzysztof poradzą Brzozowskiemu, by szczerze porozmawiał z rodziną, zanim trafi do więzienia.

NA WSPÓLNEJ

Z nożem na gardle

NA WSPÓLNEJ PO 17.08 godz. 20.15 TVN

Przyparty do muru Andrzej (Tomasz Schimscheiner) zrobi wszystko, by nie dopuścić do publikacji artykułu o handlu dyplomami. Mężczyzna będzie wręcz błagał Krzysztofa (Łukasz Konopka), by wycofał swój materiał. Smolny postawi Brzozowskiemu warunek – ma miesiąc, by uratować skórę, bo Gwiazdowie (Zbigniew Suszyński i Agata Załęcka) wcale nie zamierzają mu odpuścić! Basia (Grażyna Wolszczak) zaś poradzi byłemu mężowi, by powiedział o wszystkim synom, zanim dowiedzą się o jego przekrętach z mediów. Andrzeja czeka trudna rozmowa nie tylko z Danielem i Kubą, lecz także z żoną (Tamara Arciuch), która natychmiast chce się z nim rozmówić... **PM**

PROSTA SPRAWA

Dług wdzięczności

PROSTA SPRAWA PO 17.08 godz. 22.05 ALE KINO+

Prawdziwa gratka dla fanów bezkompromisowych twardzieli stających po stronie sprawiedliwości! Serial powstał na podstawie powieści Wojciecha Chmielarza, a za scenariusz i reżyserię odpowiada Cyprian T. Olencki, twórca głośnej „Furiozy". Główny bohater, Bezimienny (Mateusz Damięcki), przyjeżdża do Jeleniej Góry, by spłacić dług wdzięczności. Tyle że Prosty (Mateusz Więcławek), który kiedyś bezinteresownie mu pomógł, zniknął... Z pozoru łatwa misja przeradza się w brutalną wojnę z lokalnym półświatkiem. Piotr Adamczyk zaskakuje jako bezwzględny gangster Kazik. Mocnym akcentem jest również ostatni wspólny ekranowy występ Mateusza i Macieja Damięckich. **MAM**

Bezimienny nie spocznie, dopóki nie znajdzie Prostego.

Od 1. odcinka

Fot.: Forum (2), Canal+, TVN

TVP 1 DVB T2

4.35 Splątane losy (23) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.25 Akacjowa 38 (918) – telenowela, Hiszpania 2018
6.30 I Choose Poland (1) – telenowela dok., Pol. 2024
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Studio Raban – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Chłopi (10) – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 Ranczo 9 (110) – serial obyczajowy, Polska 2015
10.10 Komisarz Alex 23 (294) – serial kryminalny, Pol. 2025
11.05 Ojciec Mateusz 18 (235) – serial kryminalny, Pol. 2017
12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Rok w ogrodzie extra
12.55 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (8-ost.) – serial dokum., Wielka Brytania 2023
14.00 Splątane losy (24) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1004) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Poyraz przygotowuje romantyczny wieczór, podczas którego chce wyznać Nanie swoje uczucia. Jego plany krzyżuje telefon od Cennet. **60 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny (patrz obok)
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (935) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 07 zgłoś się (12): Ścigany przez samego siebie – serial kryminalny, Polska 1981
21.50 Gambit, czyli jak ograć króla – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Michael Hoffman, wyk. Colin Firth, Alan Rickman, Cameron Diaz, Tom Courtenay (patrz obok)
23.30 Siostry od Aniołów w sercu Afryki – film dokumentalny, Polska 2026
0.30 Zwerbowana miłość – film sensacyjny, Polska 2009, reż. Tadeusz Król
2.10 Śmietanka towarzyska – komedia, USA 2016, reż. Woody Allen
3.50 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026
4.10 Pytanie dnia – program publicyst., Pol. 2026 ▶ **4.30**

17.25 TELETURNIEJ
Jaka to melodia? (5751)
W prowadzonej przez Roberta Janowskiego (zdj.) muzycznej grze liczą się refleks i pamięć. Uczestnicy, na podstawie krótkich fragmentów hitów, odgadują ich tytuły. Dobra odpowiedź jest nagradzana. Po trzech rundach osoba z najwyższą wygraną trafia do finału. **40 min**

18.25 TELENOWELA
Akacjowa 38 (935)
Pułkownik Valverde przechodzi operację zaćmy. Zabieg okazuje się nieudany. Riera przekazuje Diego i Blance informację, że Samuel brał udział w ataku na ich powóz i próbował zabić brata. Don Felipe ratuje El Penę przed karą śmierci. Samuel przejmuje odpowiedzialność za opiekę nad Moisesem od Carmen. **65 min**

21.50 KOM. KRYM.
Gambit, czyli jak ograć króla
Harry (Colin Firth, zdj.), kurator obrazów bogacza, chce się na nim zemścić za liczne upokorzenia. Postanawia sprzedać mu podrobiony obraz Monet. Znajduje wspólników. **100 min**

TVP 2 DVB T2

4.55 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1817) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Rodzina (nie od) święta: Nierówny podział obowiązków w małżeństwie – jak znaleźć równowagę? – magazyn religijny, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Okrasa łamie przepisy: Powszednia, choć niezwykła mąka – magazyn kulinarny, Polska 2021 (patrz obok)
12.00 Rodzinka.pl (74): Wolna chata – serial komediowy, Polska 2012
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (172) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (899) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (456) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
José Juan ogłasza, że na froncie nadchodzi przełom, budząc nadzieję, ale i niepokój. Santos coraz bardziej osacza Verę, wciąż ją kontrolując. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (173) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Melih i jego żona zjawiają się na kolacji w rezydencji. Cihan chłodno oznajmia dziewczynie, że wymazał ją już ze swojej pamięci. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3377) – serial obycz., Polska 2026
Elżbieta nakrywa Romea w pokoju Ewy. Popada w konflikt z wnuczką. **30 min**
20.35 Kulisy serialu „M jak miłość" – cykl felietonów, Polska
20.45 M jak miłość (1931) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.45 Na sygnale (897, 898) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
22.50 Matlock (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
0.30 Karol, władca Hiszpanii (21) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.25 W cieniu śmierci (4) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
2.20 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.10**

11.30 KULINARNY
Okrasa łamie przepisy
Nasi przodkowie używali mąki już prawie 30 tys. lat temu. Powstają z niej podstawowe produkty spożywcze, takie jak pieczywo czy makarony. Karol Okrasa (zdj.) przygotuje pikantny drożdżowy placek z kapustą i grzybami oraz kluski prażuchy z mąki graham. **30 min**

20.45 OBYCZAJOWY
M jak miłość (1931)
Bartek próbuje wymóc na Franku (Jarosław Śmigielski, zdj.), by wyznał, z kim spotkał się w nocy nad rzeką. Sfrustrowany chłopak ucieka z domu. Natalia ogłasza Child Alert. Wieczorem w Siedlisku pojawia się uzbrojony w nóż Malicki. Piotrek przeprasza Pawła, że wcześniej lekceważył objawy jego depresji. **60 min**

22.50 KRYMINALNY
Matlock (5, 6)
Matty (Kathy Bates, zdj.) angażuje się w sprawę pozwu zbiorowego przeciwko systemowi więziennemu, gdy główny powód, który został skazany za przestępstwa narkotykowe, wraca do nałogu. **100 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
9.15 Malanowski i partnerzy (389, 392): Odzyskana miłość; Rodzinna tajemnica – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.20 Trudne sprawy (959) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Malwina zauważa, że jej mąż ogląda zdjęcia modelek. Postanawia o siebie zadbać. Ponieważ jednak ani dieta, ani ćwiczenia na siłowni nie przynoszą efektów, dziewczyna sięga po ryzykowne środki. **60 min**
11.20 Dlaczego ja? (1554, 1555): Seryjny uwodziciel; Tajemnice mojego ojca – paradok., Polska 2026
Halina odkrywa, że córka Kinga wypłaciła jej oszczędności na wakacje z nowym chłopakiem, Igorem. Zatrudnia detektywa. Śledztwo ujawnia, że jest on oszustem. **125 min**
13.20 Gliniarze (924, 925): 200 metrów; Polisa na śmierć i życie – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
16.35 Gliniarze (1123, 1124): Na przejeździe; Przyjaźń do grobowej deski – paradok., Polska 2025
Nieopodal torów znaleziono ciało 32-letniej Marzeny. Kuba i Natalia ustalają, że za zabójstwem może stać mąż ofiary, z którym była w trakcie rozwodu. Podejrzaną jest także żona kochanka denatki. Kolejny tropem staje się użyta po śmierci pokrzywdzonej karta bankomatowa. **135 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Megahit: **Za szybcy, za wściekli** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2003, reż. John Singleton, wyk. Paul Walker, Tyrese Gibson, Cole Hauser, Eva Mendes (patrz obok)
22.10 Wielki mur – film fantasy, USA/Chiny/Hongkong 2016, reż. Yimou Zhang, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe, Andy Lau (patrz obok)
0.35 Łzy słońca – dramat wojenny, USA 2003, reż. Antoine Fuqua
Ogarnięta wojną Nigeria. Oddział Watersa (Bruce Willis) ewakuuje lekarkę (Monica Bellucci) i jej podopiecznych. Ścigają ich rebelianci. **155 min**
3.10 Nasz nowy dom (309) – reality show, Polska 2024
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (65) – program rozrywkowy, Polska 2017

15.55 TELETURNIEJ
Milionerzy (11)
Kolejni uczestnicy dają popis swojej wiedzy z różnych dziedzin. Mają do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych. Mogą prosić o pomoc m.in. Huberta Urbańskiego (zdj.). Pytania bywają podchwytliwe. Przekonamy się, czy ktoś zdoła sięgnąć po najwyższą wygraną. **40 min**

19.55 SENSACYJNY
Za szybcy, za wściekli
Policjant Brian O'Conner (Paul Walker, zdj.) traci pracę, gdy niweczy zakrojone na szeroką skalę śledztwo. Otrzymuje jednak kolejną szansę. Ma przeniknąć do gangu handlarzy narkotyków. W misji pomagają mu dawny przyjaciel Roman Pearce (Tyrese Gibson) i agentka Fuentes. **135 min**

22.10 FANTASY
Wielki mur
Łucznik William (Matt Damon, zdj.) wraz z towarzyszem dociera do warowni otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku siejących spustoszenie stworzeń. Dołączają do wojowników walczących z bestiami. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1732) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2022
W Białymstoku działa Spagheterria, prowadzona przez Renatę. Lokal stanowi źródło problemów. Nie przyciąga gości. Córka właścicielki postanowiła zaprosić Magdę Gessler. **55 min**

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 (patrz obok)

11.20 Doradca smaku (4) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (10, 1) – program rozrywkowy, Polska
Położony blisko centrum Ostrowa Wielkopolskiego bar cieszył się powodzeniem. Klienci cenili tutejsze kebaby i zapiekanki. Edward odkupił od właściciela lokal. Szybko pojawiły się jednak problemy. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1529, 1530, 1586) – serial paradokumentalny, Polska
Karina opuszcza zakład karny. Ciężko pracowała, zrobiła maturę, zdobyła zawód. Teraz wraca do domu, który obecnie należy do jej brata Marka. Wkrótce kobieta zostaje oskarżona o kradzież. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (91) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55 Detektywi (140) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Do śledczych zgłasza się matka zaginionego 24-latka. Niedawno został on napadnięty i wyszedł z więzienia. Detektywi udają się do restauracji, w której poszukiwany pracuje. Odkrywają, że zaginął także syn jej właściciela. **65 min**

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.15 Na Wspólnej (4264) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 Głupi i głupszy bardziej FILM – komedia, USA 2014, reż. Bobby Farrelly, wyk. Jim Carrey, Jeff Daniels, Rob Riggle (patrz obok)

23.10 Kac Vegas – komedia, FILM USA/Niemcy 2009, reż. Todd Phillips
Phil (Bradley Cooper) i jego koledzy próbują naprawić skutki szalonej, suto zakrapianej alkoholem nocy. **135 min**

1.25 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

2.20 Uwaga! – magazyn reporterów

2.40 Wallander 2 (11) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009

4.45 Detektywi (139) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

7.45 MAGAZYN

Dzień dobry wakacje
Letni program poranny, który prowadzą m.in. Damian Michałowski oraz Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.). Zabierają oni widzów w podróż po Polsce, odwiedzając interesujące miejscowości i spotykając kucharzy przygotowujących sezonowe dania. **215 min**

16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (91)
Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) podczas dyżuru przyjmuje młodą kobietę z silnym krwawieniem i bólem brzucha, wymagającą konsultacji ginekologicznej. Tymczasem Łukasz (Jakub Świderski, zdj.), zmagając się z trudną relacją z ojcem, wyjawia Wojtkowi, że czuje się przez niego zaniedbany. **65 min**

20.50 KOMEDIA

Głupi i głupszy bardziej
Niezbyt rozgarnięci przyjaciele, Harry (Jeff Daniels, zdj.) i Lloyd (Jim Carrey, zdj.), próbują odnaleźć nieślubną córkę pierwszego z nich. Chcą poprosić, by została dawcą nerki dla ojca. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (8, 9): Jak huragan; Wschodzące słońce śmierci – serial kryminalny, USA 1987

8.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7): Bomba; Dobrana para – serial sensacyjny, Niemcy 2018

10.00 Zaklinaczka duchów 4 (70) – serial fantasy, USA 2008-2009

11.00 Kotka (9) – telenowela, Meksyk 2014
Człowiek, który zatrudnił Esmeraldę, próbuje ją molestować. Rita idzie do niego i żąda, by wypłacił jej pensję z góry. Pablo oświadcza się Esmeraldzie i prosi ojca, by pomógł mu znaleźć pracę. **60 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (140) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Lekarz informuje Eduarda, że Amadorowi grozi stan wegetatywny. Estefania dowiaduje się, że czekają ją badania psychologiczne. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (74) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy 2 (59) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (590, 591) – serial obyczajowy, Polska 2022
Albert oświadcza 60-letniej Marii, że odchodzi do młodszej kobiety. Zdradzona żona jest bliska rozpaczy. Zrezygnowała z kariery, by zająć się domem, mężem i wnukami. Zastawia biżuterię. **120 min**

17.00 Kurierzy 2 (60) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Dorota dostarcza przesyłkę do domu. Zamiast adresatki paczkę odbiera jej mąż. Zaciekawiony zawartością pakunku, próbuje do niego zajrzeć. Znajduje telefon. Zbigniew topi smutki w alkoholu. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (997, 1000) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

20.00 Przynęta – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000, reż. Antoine Fuqua, wyk. Jamie Foxx, David Morse, Robert Pastorelli (patrz obok)
David Morse i Doug Hutchison spotkali się na planie poruszającej adaptacji prozy Stephena Kinga „Zielona mila" zaledwie na rok przed produkcją „Przynęty". **155 min**

22.35 Bez twarzy – dramat FILM sensacyjny, USA 1997, reż. John Woo, wyk. John Travolta, Nicolas Cage, Joan Allen, Gina Gershon (patrz obok)

1.30 Ulice zbrodni FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Michele Civetta

3.15 Dzielnica strachu 10 (454): Incel – serial kryminalny, Polska 2025-2026

4.15 Zobacz to!

18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (997, 1000)
15-letnia Ela chce wbrew woli matki odnowić relacje z ojcem, który wyszedł z więzienia. Andżela znika z Igorkiem, co martwi Kazimierza (Zbigniew Buczkowski, zdj.). Patrycja prosi Barskiego o wykonanie podejrzanego przelewu. **120 min**

20.00 SENSACYJNY

Przynęta
Więzień Alvin Sanders (Jamie Foxx, zdj.) dowiaduje się od umierającego towarzysza z celi, uczestnika napadu, gdzie ten schował skradzione złoto. Kryjówki nie zna nawet pozostający na wolności kompan rabusia. Policjant Clenteen (David Morse) zamierza wciągnąć go w pułapkę. Alvin ma być przynętą. **155 min**

22.35 DRAM. SENS.

Bez twarzy
Przestępca Castor Troy (Nicolas Cage, zdj.) zostaje ranny. Agent FBI Sean Archer (John Travolta) upodabnia się do niego dzięki operacji. Chce w ten sposób zapobiec zamachowi bombowemu. **175 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (21) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (378-380) – serial paradokumentalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1364, 1497, 1498) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1177-1179) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014

13.55 Kryminalni 3 (5): Ucieczka – serial kryminalny, Polska 2005

15.00 Szpital (834, 835) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Dominika Gajda zajmuje się rodzącą 19-latką. Okazuje się, że zamierza porzucić niemowlę w szpitalu. Pomaga jej przypadkowo spotkana kobieta, która bezskutecznie stara się o dziecko. **120 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (532) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Czesławę Banasik oskarżono o uszkodzenie ciała Rafała Smułki oraz Mirosława Chudzińskiego. Na jej niekorzyść zdecydowanie świadczy fakt, że trenowała boks. **60 min**

18.00 SOS Ekipy w akcji (44) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Kobieta zgłasza, że z mieszkania sąsiadów złodzieje wynoszą sprzęt elektroniczny. Inni policjanci interweniują w sprawie dotyczącej przemocy. Starszy mężczyzna oskarża matkę przyjaciółki o jej głodzenie. **60 min**

19.00 Młode gliny (1) – serial kryminalny, Polska 2026
W lesie nieznany sprawca otwiera ogień, zabijając 80-letniego Kazimierza i jego synową. Masakrę przeżywa tylko wnuczek mężczyzny. Michalina Adamska i Kacper Moś odkrywają, że tragedia może mieć związek z walką o lokal. **60 min**

20.00 Karol. Człowiek, który został papieżem (2-ost.) FILM – film biograficzny, Francja/Kanada/Niemcy 2005, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk, Olgierd Łukaszewicz, Raoul Bova, Małgorzata Bela (patrz obok)

22.10 Bez kompleksów (7) – rozr., Polska 2025 (patrz obok)

23.10 Gliniarz z Beverly Hills FILM – komedia sensacyjna, USA 1984, reż. Martin Brest, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold, John Ashton, Lisa Eilbacher (patrz obok)

1.25 After 3. Ocal mnie FILM – melodramat, Bułgaria/USA 2021, reż. Castille Landon

3.20 Fachowcy (7) – paradok.

3.55 Usterka 11 (25) – serial fabularno-dokumentalny

4.30 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk., Polska

20.00 BIOGRAFICZNY

Karol. Człowiek, który został papieżem (2-ost.)
Lata 50., czasy stalinowskiego terroru. Ksiądz Karol Wojtyła (Piotr Adamczyk, zdj.) jest inwigilowany przez SB. W trakcie prac Soboru Watykańskiego II już jako arcybiskup głosi potrzebę odnowy Kościoła. W 1978 r. wyjeżdża on na konklawe. **130 min**

22.10 ROZRYWKA

Bez kompleksów (7)
Bogusia, mama trójki dzieci i wokalistka, która występuje na scenie od 15. roku życia, traci pewność siebie przez głębokie zmarszczki. Decyduje się na lifting twarzy oraz leczenie stomatologiczne. Małgorzata Rozenek-Majdan (zdj.) dołoży starań, aby końcowy efekt był imponujący. **60 min**

23.10 KOM. SENS.

Gliniarz z Beverly Hills
Policjant z Detroit, Axel (Eddie Murphy, zdj.), jedzie do Beverly Hills, by wyjaśnić okoliczności śmierci przyjaciela. Choć nie jest w mieście mile widziany, nie rezygnuje ze śledztwa. **135 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3 (DVB-T)

12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (218) – serial obycz., Turcja 2022

TVP POLONIA

15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.40 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank – skrót
16.00 Zaraz wracam 2 (123) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3360)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (688) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (17) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (11, 12) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (113) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (562, 563) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1160, 1161) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (809, 810) – serial paradokumentalny
13.55 Trudne sprawy (836-838) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1425) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (543) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1426) – obycz., Pol. 2026

PULS 2 (DVB-T2)

10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim.
12.35 Marta mówi 2 – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 5
14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (985) – obycz.

TVP rozrywka

7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Czterdziestolatek (9)
14.10 Rodzinka.pl (219, 220)
15.20 Niepewne sytuacje 3 (10) – pr. rozr., Pol. 2026
15.45 Program rozrywkowy
16.10 T jak TEY – pr. rozrywk.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion
21.15 Kabaret Letnią Porą (47) – pr. rozr., Pol. 2021

TTV HD (DVB-T2)

7.35 DeFacto 9 (4, 5)
8.30 Kartoteka 5 (14, 15)
10.35 Detektywi (79, 80)
12.35 Zakup w ciemno 4 (26)
13.35 Zakup w ciemno 6 (23)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (10)
15.35 Złomowisko PL 7 (2)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (14)
18.05 Zakup w ciemno extra (16) – reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (12)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (24)
21.05 Zakup w ciemno extra (13) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN

23.30 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **25 min**

23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (873)
2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
3.00 Całkiem niezła historia
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Sprawdzamy – magazyn

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

HISTORYCZNY

20.25 Wojenne dziewczyny (1) – Polska 2016
Wybucha II wojna światowa. Irka przeżywa nalot na szpital, w którym pracuje. Ewka, po odsiedzeniu wyroku za kradzieże, próbuje ułożyć sobie życie. Żydówka Marysia ucieka z łódzkiego getta. **50 min**

21.15 Królowa Bona (12)
22.10 Majówka na molo. Zakochani w piosence
23.15 Panorama
23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza (6) – talk-show
0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży
0.40 Zaraz wracam 2 (123)
1.10 Opowieści z Greenpointu (19)

KRYMINALNY

20.00 Uroczysko (245, 246)
Kacper przeżywa dramat po śmierci 11-letniego syna, a policja z Uroczyska bada sprawę. Filip zauważa tajemniczą plamę o podejrzanym zapachu. Narastają kłótnie i oskarżenia wśród bliskich. **65 min**

21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (149) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1032) – krym., Pol. 2026
23.05 Krwawe igrzyska – film
FILM krym., Hongkong 2016
1.10 Love Island. Wyspa miłości (55)
2.15 Hardkorowy lombard 4 (44) – serial dokum., USA
2.45 SuperLudzie (13-17)

KRYMINALNY

21.00 Dzielnica strachu 10 (464, 468) – Polska
Luiza miewa niepokojące sny i kłopoty z pamięcią. Zaczyna krążyć wokół niej natarczywy nieznajomy. Na jaw wychodzą przerażające fakty. Kafar zaczyna się domyślać, że Kapłon jest uwikłany w niebezpieczną sytuację. **120 min**

23.00 Wstydliwe choroby 5 (10, 11) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (463) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw (6) – obycz., Pol.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (240) – obycz.
4.00 Niesamowite! (1, 2) – serial dokum., Pol. 2014

KOMEDIOWY

22.10 Rodzinka.pl (72) – Polska 2012
Natalia i Maria wybierają się na zakupy. Okazuje się, że na ten sam pomysł wpadli Tomek i Magda. Maria nie może się pogodzić z tym, że Magdzie udało się trafić na większe promocje niż jej. **40 min**

22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
1.05 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
2.25 Kabaret Letnią Porą (15, 5) – program rozrywkowy, Polska 2021
4.30 Hity wszech czasów (21) – magazyn muzyczny, Polska 2021

ROZRYWKA

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (6)
Konrad Mariański, Krzysztof Ufnal i Jakub Feliński (wszyscy na zdj.) komentują odmieniony program „Kocham Cię, Polsko". Śledzą również miłosne perypetie bohaterów „Sanatorium miłości". **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (2) – serial fab.-dok.
1.00 Ciężarówką przez Wietnam (7) – dok., Pol.
2.00 Wyburzacze 9 (7, 8)
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (12, 13) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.15** DorastaMy **17.30** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Fach że hej **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.00** Desant **17.30** Klub Kultura **18.15** Małe miejscowości – wielcy ludzie **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.10** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.30** Zawodowcy **17.50** Reportaż TVP Gdańsk **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.13** Dzień z bliska **17.30** Papyn pyto **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW **17.07** Pełnosprawni **17.30** Magazyn medyczny **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN **16.50** Film dokumentalny **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Biblią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.15** Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Kawałek fajnego świata **21.00** Słodko gorzka **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.00** Włącz SPORT **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaułki rzemiosła **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.00** Dokument w TVP Rzeszów **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.20** RoweLove **17.33** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Kościół z bliska **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.05** W swoim czasie **17.19** Geniusze i marzyciele. Kazimierz Prószyński **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Przyszłość jest teraz **19.12** Nie taki internet straszny **21.02** Dlaczego krowa... **21.15** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 27 (345, 346) – krym., Pol. 2022
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (732, 733)
12.25 Ojciec Mateusz 9 (117)
13.20 Komisarz Alex 7 (81)
14.15 Ranczo 5 (57, 58) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Grecja – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 28 (360)
19.20 Ranczo 4 (47) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (292, 293)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (428)
22.20 El Dorado – western, USA
FILM 1967, reż. Howard Hawks
0.40 Oda do radości – film
FILM obyczajowy, Polska 2005

TVP KULTURA (DVB-T2)

13.45 E. 1027 – Eileen Gray i dom nad morzem – dok.
15.25 Kosmos 1999 (21) – s.f.
16.30 Draka – film krótkometraż.
17.10 Dziewczyna i chłopak (4) – serial przyg., Polska 1977
18.10 Dźwięk Nowego Jorku (2) – serial dokumentalny
18.55 Rawhide 2 (34) – przyg.
20.00 Foxcatcher – dramat
FILM biograficzny, USA 2014
22.25 Niczego nie żałuję
FILM **– Edith Piaf** – dramat biograficzny, Francja/Wielka Brytania/Czechy 2007
0.55 Muzyka w zabytkach (3)
1.50 Kulturalni – magazyn kult.
2.45 Wolność – dram. obycz.,
FILM Hiszpania/Belgia 2021
4.45 Podróże z historią (29)
5.30 Teledyski – magazyn muz.

ANTENA HD (DVB-T2)

12.00 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol.
13.00 Niezwykły dr Pol (1)
14.00 Klątwa Wyspy Dębów 3 (12) – reality show, USA
15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa (8, 9)
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (17, 18) – dok., Australia
18.00 77 TV 5 (18, 28) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Catalonia** – dramat kryminalny, Francja 2024
22.00 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3 (3) – serial kryminalny, Fr.
23.10 Detektywi z Bordeaux 5 (7) – serial krym., Fr./Bel.
0.20 Polska. Największe tajemnice 2 (2, 3) – pr. rozr.

TV 6 (DVB-T2)

8.55 Kobra – oddział specjalny (80, 81) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (226-228)
13.55 Policjantki i Policjanci (1226) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (97, 98) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (82, 83) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (13, 14)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (99, 100) – serial krym., USA/Kanada
22.00 Czarna lista (1) – serial kryminalny, USA 2013
23.10 Łowca pedofilów (205-208) – serial dokum.
1.10 Więzienie (154, 156, 155, 157, 158) – serial dokum.
3.35 Septagon (43, 44) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.45 My Life is Murder 5 (6)
10.40 Śmierć pod palmami 6 (3) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
11.45 Z pamiętnika położnej 11 (2) – obycz.
12.55 Ulica nadziei 4 (2, 3)
14.55 Ojciec Brown 10 (5)
16.00 Lewis 9 (1) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (1) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 15 (2)
19.55 Śmierć pod palmami 6 (4) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 My Life is Murder 5 (7)
22.00 Happy Valley 3 (1, 2)
0.15 Zbrodnie Saint-Pierre (2)
1.15 Śmierć pod palmami 6 (4) – krym., Fr./Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

10.25 Diagnoza Betty (171, 172)
12.20 Statek marzeń
FILM **– Nusantara** – film obyczajowy, Niemcy 2024
14.15 Lato na Langeoog
FILM – dramat obycz., Niem. 2022
16.10 Statek marzeń – Coco
FILM **Island** – obycz., Niem. 2022
18.05 Górski lekarz (65) – obycz.
20.00 O, mamma mia!
FILM – komedia, Niemcy 2012
22.05 Dora Heldt: Gratulacje!
FILM **Wygrał pan!** – film obyczajowy, Niemcy 2014
0.00 Górski lekarz (65) – obycz.
1.50 O, mamma mia!
FILM – komedia, Niemcy 2012
3.55 Diagnoza Betty (172) – serial obyczajowy, Niemcy

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 4 (12-17)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 2 (6-11) – kom.
14.30 Dwóch i pół 10 (18-21)
16.30 Przyjaciele 4 (18-23)
19.30 Duchy (15, 16) – fantasy
20.30 Teoria wielkiego podrywu 2 (12-14) – kom.
22.00 The Office PL 3 (6, 7) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 4 (2, 3)
0.05 Miasteczko South Park 6 (4, 5)
1.00 Pracoholicy (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (1) – pr. rozr., Wielka Brytania
2.30 Śmieszniej nie będzie (2)
3.00 Miasteczko South Park 5 (14)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 6 (1) – obycz.
10.55 Lekarze 2 (8) – obycz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (48, 49) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 5 (13)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.05 Na Wspólnej (41, 42)
17.10 Seriaale: rozmowy
17.55 OSS 117 – Lost in Rio
FILM – komedia, Francja 2009
20.00 Bohemian Rhapsody
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
22.55 Kobiety pragną bardziej
FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009
1.35 Epidemia – film
FILM sensacyjny, USA 1995
4.00 Po pierwsze kino 2 (3)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (141, 208) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (8) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz 14** (10, 11)
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1) – serial kryminalny, Australia 2012, wyk. Essie Davis
14.05 **Zajazd. Będzie się działo** (21, 22) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (10, 6, 4) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (9, 10) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (331) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (981, 982) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (68-70) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (977) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1404, 1405) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (81-83, 245, 246) – serial kom., Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (211, 212) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1023) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (15) – serial krym.

TVP SERIALE

5.50 **Rodzinka.pl** (130) – kom.
6.20 **Na sygnale** (512, 513) – serial fabularno-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 5** (62)
8.25 **Komisarz Alex 4** (51)
9.20 **Rodzinka.pl** (131) – kom.
9.55 **Klan** (1478, 1479) – telen.
10.50 **Ranczo 10** (129, 130)
12.30 **Komisarz Alex 4** (52)
13.30 **Ojciec Mateusz 32** (413, 414) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 5** (53) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (514, 515) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (1, 2) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 32** (415) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 5** (63) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (8, 9)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Przygody Myszki** (1, 2)
7.40 **Reksio** (37, 38) – anim.
8.00 **Miś Kudłatek** (1, 2)
8.20 **Bolek i Lolek na wakacjach** (8) – anim.
8.45 **Do przerwy 0:1** (1, 2) – serial obyczajowy, 1969
9.55 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
12.00 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986
14.00 **Złoty pociąg** (1/2, 2-ost.) FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
17.35 **Stawka większa niż życie** (8, 9) – wojenny

AXN

6.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (9) – krym., USA/Kan. 2012
7.20 **Ostry dyżur 3** (9, 10)
9.10 **Castle 5** (10, 11) – krym.
11.10 **Rekrut 4** (3, 4) – krym.
13.10 **Dowody zbrodni 3** (13, 14) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (10) – serial kryminalny
16.10 **FBI 3** (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (6, 7) – krym., USA/Kanada
19.10 **Castle 5** (12, 13) – krym.
21.05 **FBI: International 4** (18) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **The Office PL 5** (5, 6) – serial kom., Polska 2025
7.10 **Hollywoodgate** – dok.
8.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.00 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
10.25 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl** – koncert, USA 2025
12.35 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
14.00 **Riefenstahl** – dok., Niem.
15.55 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
17.35 **Czarna woda** – film krótkometraż., Pol.
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016

SENSACYJNY

20.00 FILM Pogromcy poniedziałków: **Vice: Korporacja zbrodni** – USA 2015, reż. Brian A. Miller

Zarządzana przez Michaelsa (Bruce Willis, zdj.) firma Vice oferuje możliwość spełnienia mrocznych fantazji bez ponoszenia konsekwencji. Spod kontroli organizacji wymyka się jeden z androidów. **120 min**

22.00 **Ekstradycja** (5, 6) – serial sensacyjny, Polska 1995
0.10 **Bez litości** – serial sensacyjny, Kanada/USA 2011
4.25 **Rachunek szczęścia** – film dokumentalny, Polska 2010

PARADOKUMENTALNY

21.00 **Gliniarze** (818)

Zostają znalezione zwęglone ludzkie szczątki. Trop prowadzi do przebywających w okolicy narkomanów. Detektywi odkrywają, że w sprawę może być zamieszany biznesmen, który przejmuje pobliskie grunty. **65 min**

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (125, 126)
23.00 **Świat według Kiepskich** (403, 404) – serial kom., Polska 2012
0.00 **Ślad** (89) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (33) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (516) – mag.
3.25 **Demakijaż** (101) – rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo** (3, 4) – Pol. 2006

Wójt nie zezwala, aby Lucy uczyła języka angielskiego w miejscowej szkole. Na złość bratu proboszcz zgadza się na lekcje w salce parafialnej. Wraz z Kusym przeprowadzają remont. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 32** (416) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Glina. Nowy rozdział** (1) – krym., Polska 2025
1.30 **Londyńczycy** (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 2008
3.25 **Stulecie Winnych 3** (33) – serial obycz., Pol. 2021
4.20 **Klan** (1478) – telen., Pol.
4.45 **Pan Mama** (51) – serial komediowy, Pol. 2026

THRILLER

20.00 FILM **Jestem mordercą** – 2016

Lata 70. XX wieku. Seryjny morderca terroryzuje Śląsk. Milicjant Jasiński (Mirosław Haniszewski, zdj.) aresztuje podejrzanego. Zaślepiony ambicją ignoruje wszelkie niejasności. **135 min**

22.15 **Dzień kobiet** – dramat FILM obyczajowy, 2012
0.10 **Ciało** – komedia, 2003, FILM wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
2.40 **Kamienne tablice** FILM – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Krzysztof Chamiec
5.45 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna

KRYMINALNY

22.05 **FBI: Most Wanted 4** (21)

Giną uchodźczynie z Wenezueli, Xiomara Torres i Regina Marquez, które pracowały u Carlosa Moralesa. Task Force rozpoczyna dochodzenie. Scott wraca na Florydę, by przeprosić Davis. **55 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (6, 7) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 5** (12, 13) – krym.
2.45 **FBI: International 4** (18) – serial kryminalny, USA
3.40 **FBI: Most Wanted 4** (21) – serial kryminalny, USA
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (16) – krym., USA/Kanada
5.20 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY

20.00 **Niewypowiedziana wojna 2** (1)

Danny Patrick zmaga się z konsekwencjami rosyjskiego cyberataku. Nie jest zadowolony, gdy decyzją nowego ministra spraw zagranicznych szefem ekipy szybkiego reagowania zostaje podpułkownik Roz Cavendish. **50 min**

20.50 **Diamenty** – komedio-FILM dramat, Włochy 2024
23.00 **Wściekłe psy** – film FILM sensacyjny, USA 1992
0.35 **Powrót do Silent Hill** FILM – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026

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

13 ULICA

8.50 **Morderstwo w Kermadec** FILM – dramat kryminalny, Francja 2022
10.50 **Mentalista 6** (1-4) – krym.
14.30 **Tajemnice kwiaciarni: Śmierć w pąku** FILM – film kryminalny, Kanada 2016
16.20 **Zabójstwo w Les Sables-d'Olonne** FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
18.20 **Mentalista 6** (5-8) – krym.
22.00 **Astrid i Raphaëlle** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.30 **Niewidomy detektyw** (10) – krym., Niemcy/Austria
2.25 **Zabójstwo w Les Sables-d'Olonne** FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
4.15 **Tajemnice kwiaciarni: Nie mów nikomu** FILM – film kryminalny, Kan./USA 2016

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (60-62) – dok., Pol.
7.25 **Doktor Martin** (62)
8.30 **Przyjaciółki** (187, 188)
10.25 **Świat według Kiepskich** (44, 45, 135, 136, 50) – kom.
13.00 **Sam w domu – po raz trzeci** FILM – komedia, USA 1997
15.15 **Szybcy i wściekli 7** FILM – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015
17.55 **Służące** – dramat obycz., USA/Indie/ZEA 2011 FILM
21.00 **Zaułek koszmarów** FILM – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
0.05 **Ucieczka z piekła** FILM – thriller, USA/Tajlandia 2015
2.10 **Gliniarze** (648) – paradok.
3.10 **Fala zbrodni** (98, 99) – serial sensacyjny, Polska
5.15 **Na ratunek 112** (902)

HBO

11.25 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
13.25 **W stronę słońca** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2007
15.10 **Le Mans '66** – dramat FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
17.40 **Bez wyjścia** – komediodramat, Korea Południowa FILM 2025, wyk. Lee Byung-hun
20.00 **Latarnie** (1) – s.f., USA 2026
21.05 **Miniaturowa żona** (9)
21.50 **Oni cię zabiją** – horror FILM komediowy, USA 2026
23.25 **Człowiek w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
1.50 **W ogniu pasji** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
3.40 **Małe kobietki** FILM – melodramat, USA 2019

WARNER TV

7.50 **Teraz albo nigdy! 3** (9)
8.50 **Bajer z Bel-Air** (11, 12)
9.55 **Prawo Agaty 5** (2) – obycz.
10.55 **Pełniejsza chata 3** (13, 14)
12.00 **Teraz albo nigdy! 3** (10, 11) – obycz., Pol. 2009
13.55 **Bajer z Bel-Air** (11-14)
16.00 **Pełniejsza chata 3** (13-16)
18.10 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, USA 1992
20.15 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
22.00 **Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia 2001
0.20 **Duch** – horror, USA 1982, FILM wyk. JoBeth Williams
2.35 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** FILM – komedia, USA 2003
4.05 **Wrogie niebo 2** (4, 5) – s.f.

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 3** (10) – dok.
7.00 **Grzyby** – thriller, Polska FILM 2023, wyk. Maria Maj
8.50 **The Office PL 2** (9, 10)
10.00 **Van der Valk 3** (3-ost.)
11.55 **Vera 12** (4) – serial krym.
13.50 **Ostatni mistrz** – dramat FILM obyczajowy, USA 2020
16.15 **Angels Fall** – thriller, USA FILM 2007, wyk. Heather Locklear
18.15 **Vera 13** (1) – serial krym.
20.10 **Zbrodnie na wybrzeżu 3** (2-ost.) – krym., Niem. 2025
22.05 **Prosta sprawa** (1, 2) – serial kryminalny, Polska
0.40 **Love Lies Bleeding** FILM – sens., Wlk. Bryt./USA 2024
2.45 **Sortownia** (6) – psycholog.
3.40 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
4.45 **Król** (6) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

13.45 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – komedia, Polska 2002
14.45 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
16.15 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
18.00 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wicked** – musical, USA/Kanada/Islandia 2024 FILM
22.45 **Kraina mroku** FILM – horror, USA 2025
0.30 **Dom 1000 trupów** FILM – horror, USA 2003
1.55 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

9.40 **Medium 3** (11, 12) – krym.
11.30 **Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza** FILM – film przygodowy, USA 2008
13.20 **Przygody Merlina 2** (6, 7)
15.20 **Medium 3** (13, 14) – krym.
17.10 **SurrealEstate** (1, 2)
19.00 **Przygody Merlina 2** (8, 9)
21.00 **Adam** – thriller, USA/Kanada 2004 FILM
23.15 **DOA: Żywy lub martwy** FILM – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
1.05 **Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona** FILM – film przygodowy, USA 2006
3.00 **SurrealEstate** (1, 2)
5.00 **Kroniki Spiderwick** (2)

PARAMOUNT NETWORK

9.20 **Policyjna grupa pościgowa 18** (13) – dok.
10.20 **Uznajcie mnie za winnego** FILM – komediodramat, Niemcy/USA 2006
13.00 **Czarodziejki 2** (1, 2)
14.55 **Bogowie Egiptu** – przygodowy, FILM USA/Australia/Chiny 2016
17.30 **Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia** FILM – film przygodowy, USA/Niem./Jap. 2003
20.00 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
22.20 **Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
0.25 **Niebezpieczny** FILM – thriller, USA 2021
2.30 **American Psycho** FILM – thriller, USA/Kanada 2000

FX

9.00 **Skymed 2** (6) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (22, 23)
13.45 **Agenci NCIS** (1, 2) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (23, 24) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (15)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
22.00 **The Hunting Party** (5)
22.55 **Z archiwum X** (24) – s.f.
23.50 **Olimp w ogniu** FILM – thriller, USA 2013
2.15 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
4.05 **Agenci NCIS: Sydney** (15)

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz** (5) – serial kryminalny, USA
10.20 **Panna Marple: Tajemnica Sittaford** FILM – krym., Wlk. Bryt. 2006
12.20 **Hudson i Rex 5** (5, 6) – serial kryminalny, Kanada
14.35 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 3** (13, 14) – serial sensacyjny
18.55 **Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Haker** – film FILM sensacyjny, USA 2015
22.45 **Fenomen** – komediodramat, USA 1996 FILM
1.15 **Amerykański ninja 2** FILM – film sensacyjny, USA 1987

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
10.50 **Naruto 5** (14-16) – anime
12.20 **Hollywood Buzz** – mag.
12.50 **Dynastia Kimów: Czas zemsty** (1, 2) – serial dok.
14.30 **Naruto 5** (11-13) – anime
16.00 **Making of CANAL+**
16.15 **Wszystkie kolory świata 5** (5, 6) – serial dok.
18.15 **13 posterunek 2** (22-24)
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (3, 4) – serial fantasy, USA
21.35 **Call me lala** – film krótkometraż., Pol.
22.00 **Maria Antonina 2** (1, 2)
0.05 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (5, 6) – krym., Pol. 2021
2.05 **Minuta ciszy** (1, 2)

CANAL+ 360

13.05 **8 wspaniałych** (3) – dok.
14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (6) – serial dok.
14.55 **Z archiwów historii** (3)
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (8)
17.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (5) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (5) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dokum.
20.50 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (2)
21.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (7) – serial dokum.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Jay i Pamela 2** (1) – reality show, USA 2026
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4** (1)
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9** – reality show, 2021
16.00 **Historie wielkiej wagi** (17): Margaret – serial dok.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7** (10) – pr. rozr., USA 2024
20.00 **Wiza na miłość 12** (12) – reality show, USA 2026

22.00 Premiera: **Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise** – film dokum.
23.00 **Koleżanki na zabój:** Współlokatorzy – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla** (11)
1.00 **Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise** – film dokum.
2.00 **Wiza na miłość 12** (12)

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (47-52) – rozr.
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (7) – pr. rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (19, 20) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (21, 22) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (11) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (105) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (6) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (298, 299) – reality show

20.00 **Kolacja w ciemno** (57)
21.05 **Więzienie kobiet** (120, 121) – serial dokum.
22.05 **Miłość z internetu** (9, 10) – serial dokum., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (114, 115) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (125-128) – serial dokum.
3.00 **Zdrady** (52-54) – paradok.

TVN STYLE

5.20 **Ach, ten ślub!** (6) – rozr.
6.10 **Anatomia piękna 2** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.05 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (1, 8) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4, 5) – reality show, Polska 2018
17.05 **Magda gotuje internet** (3) – magazyn kulinarny
17.40 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2017

19.50 **Kuchenne rewolucje** (7) – pr. rozr., Polska 2025
20.50 **Jestem z Polski** (2, 3)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.15 **Mroczne sekrety małżeńskie** (1) – dok.
1.20 **Dorota was urządzi!** (9)
2.05 **Anka testuje internety** (1) – program rozrywkowy

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Psy policyjne** (3)
13.00 **Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska** (1)
15.00 **Złomowisko PL 8** (2)
16.00 **Awantura o furę**
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (13)
18.00 **Polscy truckersi 2** (6)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**

21.00 **Nic do zgłoszenia** (1)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (14)
23.00 Premiera: **Awantura o furę**
0.00 **Największe napady świata**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**
2.00 **Policjanci z Kent**
3.00 **Łowcy staroci 11**

TVP HISTORIA

DVB-T2

6.20 **Był taki dzień** – fel., Pol.
6.30 **Było, nie minęło...**
8.30 **1920. Wojna i miłość** (3) – serial historyczny, Polska
9.20 **Ex Libris** – magazyn
9.45 **Nasze Hollywood, czyli początki kina w Polsce**
10.50 **Jacek Cygan. Życie jest sztuką** – film dok., Pol.
11.55 **Magiczny Adriatyk** (1)
13.00 **Zabójcza nauka 2** (4)
14.05 **Janosik** (3) – przyg., Pol.
15.05 **Na bitewnym szlaku**
15.30 **Sensacje XX wieku**
18.05 **1920. Wojna i miłość** (4) – serial historyczny, Polska
19.00 **Odtajnione powstanie**

20.00 **Trzeci oficer** (4) – sens.
20.55 **Tajemnice szpiegów. Atomowa gra** (1)
21.55 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (10)
23.00 **Sensacje XX wieku**
1.10 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.40 **Trzeci oficer** (4) – sens.

FOKUS TV

DVB-T2

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (10)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (14, 15) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (11) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (11, 12)
14.00 **Zaginione królestwo piratów** (6) – serial dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (11)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (7, 8) – serial dokum., USA 2018
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (18, 19) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (15)

21.00 **Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej** (7) – dok.
22.00 **Ostatni bastion Hitlera 3** (3, 4) – dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (15) – serial dokum., USA 2012
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (30-33) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (4, 5) – mag.

METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (54)
8.30 **Szpital** (842, 843) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (411, 412)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (58)
13.30 **Brzydula** (87, 88) – kom., Pol.
14.40 **Za głosem serca** (3) – telen.
15.50 **Magda M. 2** (4) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 2** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (19, 20)
21.05 **Kryminalni** (6, 7) – krym.
23.15 **Hannibal** (1) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (829) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (587) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 5**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (56)

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (11, 12) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (8, 9)
10.00 **MacGyver 4** (12, 13) – sens.
12.05 **Sekrety starożytnej inżynierii**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (11, 12) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (11, 12) – sens.
22.00 **Kabaretowe przeboje 4**
23.00 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
0.10 **Magia nagości. Norwegia**
1.00 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
2.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.10 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.20 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.15 **Makłowicz w drodze**
11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 5** – pr. rozr.
13.15 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.15 **Akcja: Restauracja! 19**
15.15 **Elitarny turniej wypieków**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Zamiana szefów kuchni**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Pojedynek na grille**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Posiekani na słodko**
23.55 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
1.25 **Gdzie zjeść we Włoszech**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Inżynieria ekstremalna**
13.00 **Szyfry i spiski 2:** Doświadczalni żołnierze
14.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** W poszukiwaniu obcych; W poszukiwaniu nowej Ziemi
23.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
1.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Megamaszyny**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Horror na pokładzie
16.00 **Starożytne konstrukcje**
17.00 **Tajemnicze wyspy**
18.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Bez ostrzeżenia – dok.
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy**
23.00 **Katastrofa w przestworzach:** Śmierć na Narita
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

10.25 **Życie na pustkowiu 8**
11.25 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
12.25 **Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie** – dok.
13.35 **Wyspy. Laboratoria natury**
14.35 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.40 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
17.45 **Wyspy. Laboratoria natury** – serial dokumentalny
18.45 **Dziki połów** – serial dokum.
19.45 **Największe zagadki nauki**
20.55 **W okowach mrozu 6** – dok.
22.55 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
0.00 **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.
1.00 **Wyspy. Laboratoria natury**
2.00 **Zabójcza pogoda 5** – dok.

WP

DVB-T

12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver 4** – serial dok.
15.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.05 **Serce do naprawy** – kom.
FILM romant., Niemcy 2020
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Pogromca tajemnic** – dok.
21.00 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**

NOWA TV

DVB-T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (11, 14) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 3** (6, 7) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (409, 410) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (256-261) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (8) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (7-10) – kom.
21.00 **Zdrady** (36) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (70, 71, 109) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
4.30 **Sala operacyjna 4** – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Widok, na który cię stać**
11.00 **Usterka 11** (27, 28) – serial fabularno-dokumentalny
12.30 **Podwórkowa reaktywacja 11** – pr. rozr.
14.25 **Mieszkanie na miarę**
16.25 **Polowanie na ogród 5**
17.30 **Polowanie na ogród – tarasy** – program rozrywk.
18.05 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.00 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.00 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.25 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4** – program rozrywkowy
0.40 **Usterka 11** (25) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
12.15 **Budowa na końcu świata**
14.15 **Człowiek kontra jedzenie**
14.50 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
16.20 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
16.55 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
18.55 **Szokujące potrawy** – dok.
21.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.05 **Kobieta na krańcu świata**
0.50 **Budowa na końcu świata**
2.45 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
4.45 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zwierzaki w amoku**
13.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Afryka – dok.
14.00 **Węże w mieście: miasta pełne węży**
15.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
16.00 **Dzikie Indie**
17.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
18.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** (2) – dok., Wlk. Bryt.
19.00 **Dzika konfrontacja**
20.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Polowania i pułapki
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Afryka – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

10.25 **Dyktatorzy: Droga do władzy**
11.35 **Tajne bazy nazistów 3**
12.30 **Królowie-zabójcy**
14.30 **Faraonowie: nie tylko piramidy**
16.35 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Gracze – dok.
17.45 **Dyktatorzy: Droga do władzy**
18.50 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
19.55 **Wikingowie: narodziny imperium** – serial dokum.
21.00 **Wojna Adolfa Hitlera**
22.05 **Królowie-zabójcy:** Neron
23.10 **Tajne bazy nazistów 3**
0.05 **Królowie-zabójcy**

CANAL+ KUCHNIA

15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś**
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę**
16.40 **Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku**
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
19.25 **M jak mięso 6:** Steki – dok.
19.50 **Jamie gotuje w Gruzji**
20.45 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane**
23.55 **Jakubiak rozgryza Chorwację**

CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Cuda z drewna** – serial dok.
14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
14.55 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.50 **Meblokreacje** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.

SUPER POLSAT

DVB-T2

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (358-361) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (468, 469, 554, 555) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Zamiana ciał**
FILM – komedia, USA 2011
23.25 **Król Skorpion** – film przyg.,
FILM USA/Niemcy/Belgia 2002
1.15 **Świat według Kiepskich** (404-408) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

DVB-T2

12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (594)
13.50 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 7** (87, 88)
17.25 **Kanadyjskie parki narodowe**
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (336)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (317)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (297) – serial obycz.
22.30 **Książę z innej bajki** – kom.
FILM romant., USA/Kanada 2023

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic**
13.45 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Bure River – dok.
14.45 **Monachium 1972** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 8**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry 10** – dok.
19.10 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.45 **Żyć i umrzeć jak Christopher Lee** – film dok.
21.45 **Parada równości** – reportaż
22.00 **Legendarne bitwy 2** – dok.
23.10 **Obrzezanie. Prawdy i mity** – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.00 **Korona Gór Polski:** Wysoka
12.30 **Karnawały**
13.35 **Wyspy Kanaryjskie**
14.35 **Kalendarz przyrody**
15.40 **Tajemnice piorunów** – dok.
16.45 **Świątynie świata**
17.50 **Sanatorium miłości 8** – reality show, Polska 2026
18.45 **Łazuka dzieckiem podszyty** – film dokumentalny, Pol.
20.00 **Fale gorąca** – film dokum.
21.05 **Zatoka Neapolitańska. W cieniu wulkanów** – dok.
22.10 **Królowe mafii:** Rosa Amato
23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.45 **Sportowy wieczór**
6.15 **Pływanie:** ME – Paryż 2026 – 7. dzień
8.00 **Lekkoatletyka:** ME – Birmingham 2026 – 7. dzień
10.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk
12.30 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: ŁKS – Termalica
14.30 **Lekkoatletyka:** Golden Sand 2026. Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego **(live)**
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski

18.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Arka Gdynia – Puszcza **(live)**
21.00 **Betclic 1. Liga magazyn**
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.00 **Sportowy wieczór**
23.25 **Boks:** KBN: Silesia Boxing Night – podsumowanie
1.40 **Boks:** Gala w Leeds – podsumowanie

EUROSPORT 1

7.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
8.30 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
10.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 2. etap
12.30 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
14.30 **Kolarstwo:** Cyclassics Hamburg
15.30 **Kolarstwo:** Czech Tour – 4. etap
16.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
18.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 2. etap

20.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
22.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 2. i 3. etap
0.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
1.30 **Kolarstwo:** Czech Tour – 4. etap
2.15 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 4. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Włochy
15.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**

19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy **(live)**

TVP ABC (DVB-T2)

7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**

13.45 **Świnka Peppa**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Bella i Sebastian**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Robin Hood**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 5**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**

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

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**

21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
4.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Zagłębie Lubin
13.40 **Liga+ Extra**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – CA Osasuna
18.10 **1 na 1 Extra**
18.45 **Na pierwszym planie** (4)
19.30 **Jej Wysokość Premier League**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RC Deportivo La Coruna – Elche CF **(live)**
23.05 **Ekstraklasa po godzinach**
0.15 **Ekstrapaka**
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Wieczysta Kraków

EUROSPORT 2

12.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
12.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Alba – Limone Piemonte
14.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
15.30 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
17.30 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Uddevalli – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP
19.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
20.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – etap
22.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Cyclassics Hamburg

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy
13.00 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026
15.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
17.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
20.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
21.05 **Piłka nożna:** Puchar Włoch: Palermo FC – US Lecce **(live)**
23.00 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom**
9.00 **Harmidom 2**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO (DVB-T2)

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 2. rundy
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 2. rundy
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 2. rundy
14.45 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 2. rundy
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
13.45 **Made in Italy** (3)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Sporting – Vitoria
18.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Francji – mecz: RC Lens – PSG
20.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
20.30 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
21.15 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Casa Pia AC – SL Benfica **(live)**
23.20 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
1.40 **Made in Italy**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
8.30 **Siatkówka plażowa:** Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy
17.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
20.00 **Piłka nożna:** Copa Libertadores
22.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

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

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
10.50 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

10.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Unia Leszno
13.10 **Na pierwszym planie** (4)
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: KS Toruń – Sparta
16.45 **Magazyn PGE Ekstraliga**
18.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Wieczysta Kraków **(live)**
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.00 **Jej Wysokość Premier League**
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Radomiak

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC
14.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Sporting – Vitoria
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Hannover – VfL Wolfsburg
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Rio Ave – Porto
22.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
22.35 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.25 **Made in Italy** (17, 19)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Siły specjalne – Polska** – reality show
1.00 **Kołowrotek**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Naprawy nie do naprawy**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Nauka jazdy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Obietnice wyborcze** – melodramat, Niemcy 2015, reż. Hans-Jürgen Tögel
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Zajęte serca** – melodramat, Niemcy 2014
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

16.55 **Świadkowie**
17.30 **Spotkanie Rodziny Radia Maryja**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.30 **Starowiejski profesor Józef Bielawski** – film dokumentalny, Polska 2025
0.00 **Słowo życia**

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

SPRAWIEDLIWI. TRÓJMIASTO • KAMIL SZKLANY

Nie mógłbym być gliniarzem

Tuż przed startem nowego sezonu serialu „Sprawiedliwi. Trójmiasto" Kamil Szklany, wcielający się w Maksyma Pietrasa, uchyla rąbka tajemnicy, co czeka jego bohatera w nadchodzących odcinkach. Zdradza też, jak spędza wolny czas.

Zanim Kamil Szklany przeobraził się w bezkompromisowego glinę, zdobył sympatię widzów jako Jan Hińcza z serialu „Koron królów. Jagiellonowie".

Maksym wie, że zawsze może liczyć na swoją partnerkę, Patrycję.

Znów skrzyżują się drogi Pietrasa i Siwego...

SPRAWIEDLIWI. TRÓJMIASTO WT 18.08 godz. 21.05 TV 4

Jak grało się Panu trudne emocje w poprzednim sezonie „Sprawiedliwych. Trójmiasto"?

Zawsze jest to spore wyzwanie, choć granie trudnych emocji jest zwykle łatwiejsze niż granie tych pozytywnych. Trudniej wiarygodnie się ucieszyć, niż wpaść w rozpacz. Swoją drogą, gdy po raz pierwszy przeczytałem opis sceny, w której mój bohater dowiaduje się o śmierci ukochanej, od razu skojarzyło mi się to ze słynnym kadrem z „Psów", w którym postacie grane przez Cezarego Pazurę i Bogusław Lindę dowiadują się w szpitalu o śmierci swoich kolegów... A jeśli chodzi o stronę praktyczną, muszę przyznać, że najciężej gra się takie sceny rano. Reżyserzy doskonale o tym wiedzą i zazwyczaj proszą o zagranie rozpaczy w późniejszych godzinach albo w ogóle jako ostatnią scenę dnia.

Pytam o to, bo wielu aktorów twierdzi, że gdy ich bohaterów dotykają trudne doświadczenia, to wreszcie „mają co grać".

Moim zdaniem zawsze jest co grać. Nawet sceny z pozoru proste, jak zwykła rozmowa, też wymagają odpowiednich środków wyrazu.

Za chwilę startuje kolejna odsłona „Sprawiedliwych. Trójmiasto". Może Pan zdradzić, co czeka pańskiego bohatera, Maksyma Pietrasa?

Oczywiście nie mogą zbyt dużo powiedzieć. (śmiech) Ale z tego, co zdążyłem się zorientować, w nowym sezonie bardziej skupimy się na sprawach kryminalnych niż na życiu prywatnym bohaterów. No dobrze, uchylę rąbka tajemnicy – drogi mojego bohatera i jego przyjaciela z dzieciństwa, czyli Siwego, w którego wciela się Grzegorz Wojdon, zaczną się krzyżować. A to może spowodować pewne perturbacje, bo przecież reprezentujemy dwa różne światy.

A jak rozwinie się relacja Maksyma z Patrycją (Angelika Kurowska)? To nadal będzie tylko przyjaźń?

Tego też nie mogę zdradzić, ale szczerze mówiąc, sam do końca nie wiem. Sądzę jednak, że widzowie serialu już od jakiegoś czasu czują, że między nimi troszkę iskrzy...

Lubi Pan Maksyma?

No pewnie, że lubię, choć on jest tak zupełnie różny ode mnie. Dzielą nas nie tylko warunki, w jakich przyszło nam dorastać, ale też to, że w życiu prywatnym – gdybym znalazł się w tak ekstremalnych sytuacjach jak Maks – pewnie zabrakłoby mi jego brawury. Ja zdecydowanie nie mógłbym być gliniarzem…

Rola w „Sprawiedliwych. Trójmiasto" przyniosła Panu dużą rozpoznawalność?

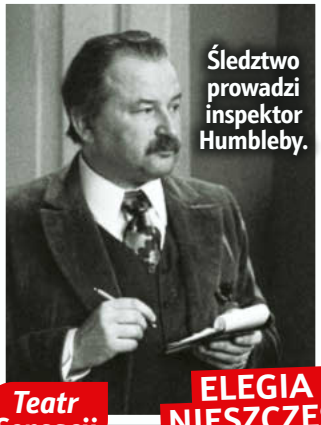
Trudno powiedzieć. Warszawa jest specyficzna – tu rzadko ktokolwiek decyduje się na zaczepianie znanych osób. A we Wrocławiu rzadko bywam „na mieście". Ale kiedy ostatnio pojechałem na pewne wesele, poproszono mnie tam o kilka wspólnych zdjęć. Więc chyba ktoś ogląda ten nasz serial. (śmiech)

Co najchętniej robi Kamil Szklany, kiedy nie pracuje?

Sporo trenuję. Gdy tylko wracam do Warszawy z wrocławskiego planu, staram się tak zorganizować sobie czas, żeby móc go trochę spędzić na siłowni. A wieczorami chodzę do kina albo spotykam się z przyjaciółmi. Ostatnio pokochałem też górskie wyprawy. W tym roku byłem trzy razy w Tatrach i bardzo mi się podobało, a moje górskie spacery były coraz szybsze…

ROZM. HANNA MIŁKOWSKA

FOT. TV4 (2), AKPA


Śledztwo prowadzi inspektor Humbleby.

Policji pomaga profesor Fen (Wieńczysław Gliński).

Teatr Sensacji

ELEGIA NA ŚMIERĆ NIESZCZĘŚLIWEJ DAMY

(Pół)światek kina

ELEGIA NA ŚMIERĆ... WT 18.08 godz. 20.00 TVP KULTURA

Scenariusz według powieści Edmund Crispina napisała Kamila Klein. Na stołku reżyserskim zasiadł Ryszard Ber. Dzięki ich wyobraźni widzowie „Kobry" mogli w 1975 roku obejrzeć kryminał ze świata brytyjskich filmowców. Na planie filmu „Elegia na śmierć nieszczęśliwej damy" trup ściele się gęsto. Zaczyna się od samobójstwa aktorki Glorii Scott, potem ktoś truje Maurice'a Crane'a, a prasa publikuje list, z którego wynika, że odpowiedzialność za śmierć aktorki ponoszą Madge Crane i jej brat, Nicholas. Inspektor Humbleby (Gustaw Lutkiewicz) i profesor Fen (Wieńczysław Gliński) próbują ustalić, kto reżyseruje tę serię zgonów. **MAM**

PAN TADEUSZ

Pierwsza ekranizacja

PAN TADEUSZ WT 18.08 godz. 10.05 TVP KULTURA

Film Ryszarda Ordyńskiego to nie tylko ekranizacja narodowej epopei, ale też podróż do początków polskiego kina. „Pan Tadeusz" z 1928 roku był największą produkcją międzywojennej Polski i wydarzeniem, o którym mówił cały kraj. Na premierze, połączonej z obchodami 10-lecia odzyskania niepodległości, pojawili się prezydent Ignacy Mościcki i marszałek Józef Piłsudski. Twórcy ożywili świat znany z ilustracji Michała Elwiro Andriollego, zachowując poetycki klimat dzieła Mickiewicza, a zachwytu losami Tadeusza (Leon Łuszczewski), Zosi (Zofia Zajączkowska) i Jacka Soplicy (Jan Szymański) nie kryli Zofia Nałkowska, Jan Lechoń i Antoni Słonimski. **MAM**

Jan Szymański jako Jacek Soplica i Iza Bellina w roli Ewy Horeszkówny.

Klasyka kina

zabierany na piknik	▼	ważny w nawigacji	▼	w pęczku włoszczyzny	▼	granica, pułap	▼	szyb na śmieci	▼	Ryszard ..., „Czarne chmury"	cieniutka tkanina	▼	pokrywa dach	▼	za siekaczem
▶		▼					2			wiosną na wierzbie	▶	5			
Marcin ..., „Róża"	▶			siła rozpędu		wielkość pokoju		tura, runda	▶				... pochyła		zniewaga
władał Rosją / kitka z włosów			Mroczek lub Mohr	kartka z poczty	▶	▼				rybie gody	▶		▼		▼
„... Kid", film	▶ ▼		▼	▼		1	płynie przez Szczecin	... Orbison, piosenkarz	▶			wycinek negatywu		np. onyks	
▶		4			sojowy twarożek	▶	▼			spiekota, upał	▶	▼		▼	
dźwig portowy		norweska zatoka	▶				6	metalowy drążek z obciążeniami	▶						7
▶					składnik ponczu	▶				Cameron ..., „Maska"		▶			
zestawienie, spis		miasto nad Narwią	▶					dawniej zysk	▶					3	

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: East News (2), Narodowe Archiwum Cyfrowe

TVP 1 DVB-T2

4.40 Splątane losy (24) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.30 Akacjowa 38 (919) – telenowela, Hiszpania 2018
6.35 I Choose Poland (2) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Kościół z bliska – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Chłopi (11): Scheda – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 Ranczo 9 (111) – serial obyczajowy, Polska 2015
10.05 Komisarz Alex 24 (295) – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 Ojciec Mateusz 18 (236) – serial kryminalny, Pol. 2017
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Dzika Argentyna** (1/3) – film dok., Niemcy 2023 (patrz obok)
14.00 Splątane losy (25) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1005) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (936) – telenowela, Hiszpania 2018
Pułkownik Valverde nie odzyskuje wzroku po operacji. Wraca do domu przygnębiony i unika kontaktu z ludźmi. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 07 zgłoś się (13) – serial kryminalny, Polska 1981 (patrz obok)
22.05 Czego pragną kobiety FILM – komedia, USA 2000, reż. Nancy Meyers, wyk. Mel Gibson, Helen Hunt, Marisa Tomei, Alan Alda (patrz obok)
0.20 Książę William. Życie w fotografiach – film dokumentalny, Wielka Brytania
1.20 Gambit, czyli jak ograć króla FILM – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Michael Hoffman
3.00 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.25 Pytanie dnia – program publicystyczny, Pol. 2026
3.45 Reporterzy – magazyn reporterów
3.55 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.15**

12.55 DOKUMENT

Dzika Argentyna (1)
Ósmy co do wielkości kraj świata charakteryzuje się różnorodnością klimatyczną – od subtropikalnej północy po polarne południe. U wybrzeży środkowej Argentyny można spotkać walenie biskajskie. Co roku w tamtejszych wodach rodzą się ich dziesiątki. **65 min**

20.30 KRYMINALNY

07 zgłoś się (13)
Podczas dancingu w jednej z warszawskich restauracji zostaje zastrzelony Mieczysław Romski. Z jego mieszkania znika teczka zawierająca dane obciążające wiele znanych osób. Porucznik Borewicz (Bronisław Cieślak, zdj.) odkrywa, że ludzie, których nazwiska się tam znajdowały, byli szantażowani. **95 min**

22.05 KOMEDIA

Czego pragną kobiety
Pracownik agencji reklamowej, podrywacz Nick (Mel Gibson, zdj.), wskutek wypadku zaczyna słyszeć myśli kobiet. Wykorzystuje dar w rywalizacji z nową szefową (Helen Hunt, zdj.). **135 min**

TVP 2 DVB-T2

4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2026
5.35 M jak miłość (1818) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Teolog ludzkich spraw – reportaż, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3377) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.35 Rodzinka.pl (75, 76): Przelotne miłostki; Nowoczesna rodzinka – serial komediowy, Polska 2012
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (173) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (900) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (457) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Jana wymusza na markizie dalsze finansowanie opieki nad Dieguitem. María i Salvador starają się doprowadzić do pojednania Virtudes z matką. María wyznaje Martinie prawdę o śmierci Pii. Lorenzo zaprasza Marię Antonię na kolację do restauracji. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (174) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Aysu zauważa, jak Hancer pod osłoną nocy wymyka się z rezydencji. Derya postanawia wykorzystać nowo poznane fakty, żeby obrócić sytuację na swoją korzyść i jednocześnie zabezpieczyć również interesy Yoncy. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3377) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3378) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.35 Kulisy serialu „M jak miłość" – cykl fel., Polska
20.45 M jak miłość (1932) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.45 Na sygnale (899, 900) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
22.45 Berlin Ku'damm 63 (13) – serial obyczajowy, Niemcy 2021 (patrz obok)
23.40 PitBull 3 (23) – serial sensacyjny, Polska 2008 (patrz obok)
0.40 Karol, władca Hiszpanii (22) – serial kostium., Hiszp.
1.35 W cieniu śmierci (5) – krym., Finlandia/Niemcy/Fr.
2.30 Niezłomna: Królowa piękności Anastazja Lin – film dokumentalny, USA
3.45 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ **4.15**

21.45 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (899, 900)
Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) namawia Czarka do powrotu na studia, jednak chłopak decyduje się na podjęcie pracy w magazynie. Bronek, przyjaciel Zdzisia, wpada w kłopoty, gdy sprzedaje w sieci srebro koloidalne, po którym jeden z klientów staje się niebieski. **60 min**

22.45 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 63 (13)
Helga zaprasza całą rodzinę na kolację wigilijną. Świąteczny nastrój zostaje zakłócony przez serię domowych katastrof. Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) decyduje się napisać dla dawnej gwiazdy, Hannelore Lay, utwór na Eurowizję. Artystka okazuje się jednak bardzo wymagająca. **55 min**

23.40 SENSACYJNY

PitBull 3 (23)
Renata i Łapka (Michał Żurawski, zdj.) szukają dwójki zaginionych policjantów. Wśród nich jest także przyjaciółka funkcjonariuszki. O Grzegorza z kolei bardzo niepokoi się żona (Ewa Gorzelak, zdj.). **60 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
9.15 Malanowski i partnerzy (393, 394): Tajemnica zajazdu; Córka przyjaciela – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
Oliwia podejrzewa swojego męża o homoseksualizm. Prosi detektywów, by to zweryfikowali. Marek jest świadkiem spotkania obserwowanego mężczyzny z ukraińską masażystką. Przypuszcza też, że ma on kochankę. **65 min**
10.20 Trudne sprawy (960) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Kasia ma chorobę krwi. Szukając dawcy szpiku, odkrywa, że jej biologiczny ojciec, który już nie żyje, założył drugą rodzinę. Dziewczyna postanawia nawiązać kontakt ze swoim przyrodnim bratem. **60 min**
11.20 Dlaczego ja? (1556, 1557): Nietrafiona miłość; To wszystko z miłości – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
13.20 Gliniarze (926, 927): Trzy litery; Oddech diabła – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025
16.35 Gliniarze (1125, 1126): Utracone marzenia; Jad w sercu – serial paradokumentalny, Polska 2025
Znaleziono zwłoki mężczyzny zajmującego się tworzeniem tatuaży. Olga i Adam odkrywają, że miał on kryminalną przeszłość i łączyło go coś z córką gangstera. Co więcej, od pewnego czasu był obserwowany. **135 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda
20.00 Dżentelmeni FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Guy Ritchie, wyk. Matthew McConaughey, Charlie Hunnam, Michelle Dockery, Jeremy Strong (patrz obok)
Dzieło twórcy „Przekrętu" i „Porachunków" sprawnie łączy humor z wątkami sensacyjnymi. **155 min**
22.35 Creed: Narodziny legendy FILM – dramat obyczajowy, USA 2015, reż. Ryan Coogler, wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson, Phylicia Rashad (patrz obok)
1.25 Spis drani FILM – thriller, USA 2011, reż. William Kaufman
3.20 Nasz nowy dom (310) – reality show, Polska 2024
4.25 Kabaretowa Ekstraklasa (127) – program rozrywkowy, Polska 2017

11.20 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1556, 1557)
Monika wiąże się ze znacznie starszym Robertem. Kiedy ten nagle ją porzuca, podejrzewa, że ma on inną kobietę. Niebawem zaskoczona odkrywa, że matka potajemnie spotyka się z jej byłym ukochanym. Zaczyna rozumieć, co naprawdę ich łączy. **125 min**

20.00 KRYMINAŁ

Dżentelmeni
Weteran londyńskiego poddziemia Mickey Pearson (Matthew McConaughey, zdj.) postanawia sprzedać narkotykowy biznes i przejść na emeryturę. Wywołuje tą decyzją serię krwawych zdarzeń. Sytuację przestępcy komplikuje dziennikarz Fletcher (Hugh Grant), który wdraża w życie własny plan. **155 min**

22.35 DRAM. OBYCZ.

Creed: Narodziny legendy
Adonis Johnson (Michael B. Jordan, zdj.) marzy o karierze boksera. Pragnie pójść w ślady ojca, Apolla Creeda. Prosi Rocky'ego Balboa (Sylvester Stallone), by został jego trenerem. **170 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB-T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1733) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywk., Pol. 2022
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (8, 2) – program rozrywkowy, Pol. Krzeszyce. W pobliżu głównej drogi działa jedyna w mieście Pizzeria DaviOli, od trzech lat prowadzona przez Olę. Nie potrafi ona zarządzać personelem. Załoga wezwała na pomoc Magdę Gessler. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1531, 1532, 1587) – serial paradokumentalny, Polska
Eliza uczy w tym samym liceum, co jej mąż Karol. Zaczyna podejrzewać go o romans, spędza on bowiem dużo czasu na korepetycjach z uczennicą Julią. Okazuje się, że mężczyzna jest przez nią szantażowany. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (92) – serial obyczajowy, Polska 2026
Maciek oraz Mirek przyjmują 67-letniego pacjenta z zaburzeniami pamięci. Bilewicz podejrzewa u niego udar. Ratownicy pomagają też kobiecie z urazem głowy. Jej mąż twierdzi, że zaatakowali ją narkomani. **65 min**
17.55 Detektywi (141) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Weronika Drozdowska zgłasza zaginięcie dwojga dzieci. Nastoletni syn wini ją za rozpad rodziny. Detektywi nie wykluczają, że mógł uciec z siostrą, by zrobić matce na złość. Ślad prowadzi do byłej kochanki ojca. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4265)
Podczas kolacji Roztocka próbuje zdobyć zaufanie Eweliny. Po wyjściu gości Greg znęca się nad żoną. Julka (Maja Oświecińska, zdj.) udaje się do dilera (Henryk Simon, zdj.). Mówi, że zrobi wszystko za kolejną działkę. Zostaje odrzucona. Okrada więc Ewę i Ostrowskiego. **35 min**

20.50 SENSACYJNY
Nieuchwytny
Jack Cole (Steven Seagal, zdj.) wraz z policyjnym partnerem Jimem (Keenen Ivory Wayans, zdj.) próbuje wykryć sprawcę serii morderstw o charakterze rytualnym. Gdy kolejnymi ofiarami stają się była żona mężczyzny i jej mąż, podejrzenie pada na funkcjonariusza. Musi on odnaleźć zabójcę. Podejrzewa spisek. **125 min**

20.15 Na Wspólnej (4265) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 Nieuchwytny FILM – film sensacyjny, USA 1996, reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton, Brian Cox (patrz obok)
22.55 Kuba Wojewódzki (9) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
0.10 Furiosa: Saga Mad Max FILM – film s.f., Australia/USA 2024, reż. George Miller
3.10 Uwaga! – magazyn reporterów
3.30 Detektywi (140) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.30 Nauka jazdy 5 (12) – pr. rozrywk., Polska 2022
5.00 Zamieszkać na plaży 7 (9) – program rozrywkowy, USA 2020

22.55 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (9)
Powtórka odcinka, którego gościem była Zalia (zdj.). Piosenkarka opowiedziała o kulisach swojej drogi do sukcesu. W szczerej rozmowie wróciła do momentów zwątpienia i porażek. **75 min**

TV PULS DVB-T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (9, 10): Wschodzące słońce śmierci; Miłość od pierwszego wejrzenia – serial kryminalny, USA
8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Dobrana para; Amnezja – serial sensacyjny, Niemcy 2018
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (71) – serial fantasy, USA 2008-2009
11.00 Kotka (10) – telenowela, Meksyk 2014
Agustin udaje przed synem, że chce mu ułatwić znalezienie pracy. Mówi przyjaciołom, by go nie zatrudniali. Esmeralda oznajmia Ricie, że wkrótce zniknie z jej życia. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (141) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Onelia przeprasza Marichuy za całe wyrządzone jej zło. Isabela planuje zemstę. Israel chce przebadać Marichuy. Juan Miguel dowiaduje się, że jego była żona jest nadal niewidoma. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (75) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (60) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (592, 593) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy 2 (61) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman chce wziąć dzień wolnego. Gawrecki prosi, żeby załatwił jedno szybkie zlecenie. Okazuje się ono kłopotliwe, a jego konsekwencje mogą uderzyć w firmę. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000, 1001) – serial obyczajowy, Polska 2026
Becia zaprasza pracowników i przyjaciół lombardu na imprezę z okazji 10-lecia biznesu męża. Mają przybyć m.in. Kalina i Aleks. W zakładzie trwają przygotowania. **120 min**

20.00 SENSACYJNY
Król zabójców
Marcus (Alain Moussi, zdj.), płatny morderca, potrzebuje pieniędzy na leczenie córki. Dostaje zlecenie zabicia króla zabójców Jorga Drakosa (Frank Grillo) w Tokio. Tam spotyka rywali, którzy mają wziąć udział w turnieju na śmierć i życie. Okazuje się, że zwabił ich tu sam Drakos. **115 min**

21.55 THRILLER
Zderzenie
Scott (Frank Grillo) i Taylor (Jaimie Alexander, zdj.) Dolanowie spędzają swój miesiąc miodowy w Maroku. Gdy jadą samochodem jedną z pustynnych dróg, dochodzi do wypadku. W dramatycznych okolicznościach krzyżują się losy małżonków, przemytnika Omara (Moussa Maaskri), pewnej Francuzki i kilku innych osób. **125 min**

20.00 Wtorki z Frankiem Grillo: FILM **Król zabójców** – film sensacyjny, USA/Kanada 2023, reż. Kevin Grevioux, wyk. Alain Moussi, Frank Grillo, Shannon Kook, Marie Avgeropoulos (patrz obok)
21.55 Zderzenie – thriller, Francja 2013, reż. David Marconi, wyk. Frank Grillo, Jaimie Alexander, Roschdy Zem, Marie-Josée Croze (patrz obok)
0.00 Immortals. Bogowie i herosi FILM – film fantasy, USA 2011, reż. Tarsem Singh, wyk. Luke Evans, Freida Pinto, Mickey Rourke, Henry Cavill (patrz obok)
2.05 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Pol. 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (994) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!

0.00 FANTASY
Immortals. Bogowie i herosi
Król Hyperion (Mickey Rourke) wypowiada wojnę ludzkości. Tyrana może powstrzymać tylko dzielny Tezeusz (Henry Cavill, zdj.). Z niewolnikiem i kapłanką organizuje drużynę. **125 min**

TVN 7 DVB-T2

5.20 Ten moment (22) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (381-383) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1365, 1499, 1500) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1180, 623, 624) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. Anna Potaczek i Maciej Dębosz prowadzą śledztwo w sprawie zastrzelonej kobiety. Wszystko wskazuje, że dokonano na niej egzekucji. **125 min**
13.55 Kryminalni 3 (6): Temat z Norwida – serial kryminalny, Polska 2005
Dyrektorka liceum przyłapuje pedagoga z uczennicą w intymnej sytuacji. Wkrótce kobieta zostaje zamordowana. Policja otrzymuje informację, że jej ciało znaleziono pod prysznicem w strumieniach gorącej wody. **65 min**
15.00 Szpital (836, 837) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Do doktor Nowickiej trafia 16-latka, która połknęła kapsułkę do prania. Jej rodzice pracują w korporacji i większość czasu spędzają za granicą. Dziewczyna tęskni za normalnym domem. Robert Szewczyk przyjmuje 60-latkę po udarze mózgu. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (534) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (45) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Przerażona matka uważa, że córka została porwana przez byłego partnera, który przetrzymuje ją siłą w swoim zakładzie poligraficznym. Inni funkcjonariusze interweniują podczas gwałtownej kłótni działkowiczów. **60 min**
19.00 Młode gliny (2) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 KRYMINALNY
Młode gliny (2)
W mieście grasuje seryjny gwałciciel. Policjanci pod wodzą Szymona Deca (Robert Koszucki, zdj.) zastawiają na niego pułapkę z udziałem funkcjonariuszki. Kobieta ginie. Okazuje się, że prowadziła wcześniej sprawę bandyty, który uciekł z transportu więziennego. **60 min**

20.00 WOJENNY
Dunkierka
Lato 1940 roku. Armia III Rzeszy otacza żołnierzy alianckich we francuskim mieście. Tommy (Fionn Whitehead, zdj.) desperacko walczy o życie. Los jego oraz pozostałych żołnierzy zależy od pomocy niewielkiej eskorty lotniczej. Nieoczekiwanie wsparcie nadciąga również ze strony cywilów. **145 min**

20.00 Dunkierka – film wojenny, FILM Wielka Brytania/Holandia/Francja 2017, reż. Christopher Nolan, wyk. Fionn Whitehead, Tom Glynn-Carney, Jack Lowden, Harry Styles (patrz obok)
22.25 Reminiscencja – film s.f., FILM USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok)
0.45 Obecność 3: Na rozkaz diabła FILM – horror, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Michael Chaves
3.10 Żyjąc z potworem 9 (20-ost.) – serial dokumentalny, USA 2024
4.00 Usterka 11 (26) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.35 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywkowy, Polska 2015

22.25 FILM SF
Reminiscencja
Przyszłość. Klienci Nicka (Hugh Jackman, zdj.) w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć ukochaną Mae (Rebecca Ferguson), która zniknęła. **140 min**

TVP 3 (DVB-T)

10.00 Złoty chłopak (218) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 Makłowicz w podróży
12.00 Kryminalna siódemka
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Reporterzy extra
14.05 Antenowe remanenty
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.

TVP POLONIA

14.00 Lena na Kaukazie
14.30 Moda na język polski (99) – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Polskie dziedzictwo (6)
15.40 Dobry żart (6) – pr. rozr.
16.00 Zaraz wracam 2 (124)
16.30 Barwy szczęścia (3361)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Panorama
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (18) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (564, 565) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1162, 1163) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (811, 812) – serial paradokumentalny
13.55 Trudne sprawy (839-841) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1426) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (544)
19.00 Policjantki i Policjanci (1427) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (247, 248) – serial kryminalny, Polska

PULS 2 (DVB-T2)

8.50 Masza i Niedźwiedź 7 – serial animowany
9.25 Świnka Peppa – anim.
9.45 Bing – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim.
12.35 Marta mówi 2 – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 5
14.10 Baranek Shaun 6
14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (292) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Czterdziestolatek (10) – serial obycz., Pol. 1975
14.20 Rodzinka.pl (221, 222) – serial kom., Polska 2017
15.30 Kabaret Letnią Porą (19, 20) – pr. rozr., Polska
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży

TTV HD (DVB-T2)

7.35 DeFacto 9 (6, 7)
8.30 Kartoteka 5 (16, 17)
10.35 Detektywi (81, 82)
12.35 Zakup w ciemno 4 (27)
13.35 Zakup w ciemno 6 (24)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (11)
15.35 Złomowisko PL 7 (3)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (8)
18.05 Zakup w ciemno extra (17) – reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (10)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (25)
21.05 Zakup w ciemno extra (14) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW

20.30 Telekurier – Polska
Widzowie poznają ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawi się relacja na żywo, a omawiany problem skomentuje zaproszony ekspert. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (219)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (874)
2.30 Reporterzy extra
3.00 Antenowe remanenty

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

FANTASY

20.25 Wiedźmin (12) – Polska
Geralt dociera do karczmy, w której może znajdować się Ciri. Pokonuje rycerzy Białej Róży i uwalnia przetrzymywane przez nich dzieci. Wśród nich nie ma jednak księżniczki. **55 min**

21.20 Ojciec Mateusz 3 (31)
22.15 By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka
23.15 Panorama
23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską
0.40 Zaraz wracam 2 (124)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (29)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY

21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (150)
Podczas eksmisji strażnik używa paralizatora wobec kobiety, która umiera. Jej mąż, Ryszard Madej, rani funkcjonariusza i ucieka. Policja poszukuje zbiega, a także mordercy Szubienicznika. **60 min**

22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1033) – krym., Pol. 2026
23.05 Depresja kilera – kom. krym., Fr./Belgia 2023
1.15 Love Island. Wyspa miłości (56)
2.30 Interwencja – mag.
2.50 SuperLudzie (16, 15, 17-19) – dok., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY

18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2
Alice wzywa Gusa, by przeprowadził drobny remont. Pingwiny wpadają w panikę. Obawiają się, że prace mogą ujawnić ich kryjówkę. Muszą znaleźć sposób, aby powstrzymać robotnika i ochronić swoją strefę. **60 min**

19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (986) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (468, 469) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby 5 (12, 13) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (464) – serial krym., Polska

TELETURNIEJ

20.15 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

21.15 Kabaret Letnią Porą (48) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (73) – kom.
22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (11) – talk-show
0.50 Koło fortuny – telet., Pol.
2.10 Kabaret Letnią Porą (16, 6) – pr. rozr., Pol. 2021
4.20 Hity wszech czasów (22) – magazyn muzyczny

DOKUMENT

22.00 Nic do zgłoszenia 5 (2)
Kamil oraz Paweł wybierają busa do kontroli. Pies wykrywa w nim nadmiar papierosów. Damian nakłada podatek i mandat na kobietę za nowy smartfon. Przemek i Michał znajdują marihuanę. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Fachowcy (2) – paradok.
0.45 Żony Podlasia 4 (2) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dzielnice (11) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2022
3.00 Szpital (930) – paradok.
4.00 Szkoła (812) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** BTL **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Weterynarze z sercem **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Tedë jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Papyn pyto **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.05 Księdza Nitki kronika ekspozycji paszyńskiego talentu **17.42** Legendy Tatrzańskich Szczytów **18.00** Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 **18.09** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Magazyn **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika
LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie **18.10** Szlachetne zdrowie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Stop! Kultura **21.02** Reportaż w TVP Lublin **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** MediaLab **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.30 Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia **17.42** Poland 4.0 **18.06** Zakochaj się w Polsce **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Jedzenie ma znaczenie **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Informacje z Mazowsza **19.18** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.30 Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Region dialogu **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Agro-Fakty **19.16** Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) **21.02** Karkonosze niezłe **21.16** Wakacyjny Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 27 (347, 348) – krym., Pol. 2022
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (734, 735)
12.25 Ojciec Mateusz 9 (118)
13.20 Komisarz Alex 7 (82)
14.15 Ranczo 5 (59, 60) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 4
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 28 (361)
19.20 Ranczo 4 (48) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (228, 229) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 33 (429)
22.20 Zupa nic – komediodramat, Polska 2021
0.05 Syn 2 (12) – serial obycz.
1.05 Archiwista (11, 12) – krym.
3.00 Ranczo 8 (101) – obycz.

TVP KULTURA (DVB-T2)

12.25 By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka – dok.
13.35 Tym bardziej – film dok.
14.25 Kosmos 1999 (22) – s.f.
15.30 Alicja – musical, Polska/Wielka Brytania 1981 (FILM)
17.15 Dziewczyna i chłopak (5)
18.15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide 2 (36) – przyg.
20.00 Elegia na śmierć nieszczęśliwej damy
21.30 Niedosyt – film obyczajowy, USA/Fr. 2019 (FILM)
23.15 Michel Gondry – zrób to sam – film dokum., Fr. 2023
0.50 Foxcatcher – dramat biograficzny, USA 2014 (FILM)
3.15 Kulturalni – magazyn kult.
4.10 Podróże z historią (30)

ANTENA HD (DVB-T2)

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (16) – rozr., Pol.
13.05 Niezwykły dr Pol (2)
14.05 Klątwa Wyspy Dębów 3 (13) – reality show, USA
15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa (10, 11)
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (19, 20) – dok., Australia
18.00 77 TV 5 (22, 23) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji – Regulus Caves – dramat kryminalny, Francja 2025 (FILM)
22.00 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3 (4) – serial kryminalny, Fr.
23.10 Detektywi z Bordeaux 5 (9) – serial krym., Fr./Bel.
0.15 Polska. Największe tajemnice 2 (5-7) – pr. rozr.

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Więzienie (217, 122) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (763, 764) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (82, 83) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (229-231)
13.55 Policjantki i Policjanci (1227) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (99, 100)
16.00 Kobra – oddział specjalny (84, 85) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (15, 16)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (101, 102)
22.00 Czarna lista (2) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (741, 742)
1.00 Kości 7 (141, 142) – krym.
2.55 Cobra Kai 5 (45) – przyg.
3.40 Septagon (45, 46) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

8.40 Lewis 9 (2) – serial krym.
9.40 Ojciec Brown 3 (5) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami 6 (4) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
11.45 Z pamiętnika położnej 11 (3) – obycz.
12.55 Ulica nadziei 4 (4, 5)
15.00 Ojciec Brown 10 (6)
16.00 Lewis 9 (2) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (2)
18.00 Morderstwa w Midsomer 15 (3)
19.55 Śmierć pod palmami 6 (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 Zbrodnie Saint-Pierre (3)
22.00 Happy Valley 3 (3, 4)
0.05 McDonald i Dodds 4 (2)
2.00 Śmierć pod palmami 6 (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

12.25 Pokój ze stajnią: Co za cyrk! – kom., Niemcy 2022 (FILM)
14.20 Dora Heldt: Ani słowa tacie! – kom., Niemcy 2012 (FILM)
16.15 Karla, Rosalie i dziura w ścianie – komedia, Niemcy 2022 (FILM)
18.05 Górski lekarz (66) – obycz.
20.00 Rosamunde Pilcher: Rocznica ślubu – film obyczajowy, Niemcy 2022 (FILM)
21.55 Käthe i ja: Przyjaciółki na zawsze – dramat obyczajowy, Niemcy 2022 (FILM)
23.50 Górski lekarz (66) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 Rosamunde Pilcher: Rocznica ślubu – film obyczajowy, Niemcy 2022 (FILM)

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 4 (18-23)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 2 (12-17) – kom.
14.30 Dwóch i pół 10 (22, 23)
15.30 Dwóch i pół 11 (1, 2)
16.30 Przyjaciele 4 (24) – kom.
17.00 Przyjaciele 5 (1-5) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 2 (18-23) – kom.
22.00 The Office PL 3 (8, 9) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 4 (4, 5)
0.05 Miasteczko South Park 6 (6, 7)
1.00 Pracoholicy (3, 4) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (3) – pr. rozr., Wielka Brytania
2.30 Śmieszniej nie będzie 4 (4) – pr. rozrywk., Wlk. Bryt.

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 6 (2) – obycz.
10.55 Lekarze 2 (9) – obycz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (50, 51) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 6 (1) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.05 Na Wspólnej (43, 44) – serial obycz., Polska 2003
17.10 Magia kina – program kult.
17.35 Sylwester w Nowym Jorku – komedia romantyczna, USA 2011 (FILM)
20.00 W nieskończoność – dramat s.f., USA 2021 (FILM)
22.25 Johnny – dramat biograficzny, Polska 2022 (FILM)
0.45 Oszukać przeznaczenie – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong (FILM)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (136, 195) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1) – serial kryminalny, Australia 2012, wyk. Essie Davis, Nathan Page
10.55 **Górski lekarz 14** (11, 12) – serial obyczajowy, 2021
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (2) – krym.
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (22, 23) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 5)
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (10, 11) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (332) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (983, 984) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (71-73) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (978) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1406, 1407) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (247-251) – serial kom., Polska 2007
17.00 **48h. Zaginieni** (213, 214) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1024) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (130, 131) – serial komediowy, Pol.
6.30 **Na sygnale** (513, 514) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 5** (63)
8.35 **Komisarz Alex 4** (52)
9.30 **Rodzinka.pl** (132) – kom.
10.05 **Klan** (1479) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo 10** (130) – obycz.
11.35 **Ranczo** (1) – serial obycz., Polska 2006
12.30 **Komisarz Alex 5** (53)
13.25 **Ojciec Mateusz 32** (414, 415) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 5** (54) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (515, 516) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (2, 3) – serial obyczajowy, Pol. 2006

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (9, 10) – serial dokumentalny
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Przygody Myszki** (3, 4) – serial animowany, 1976
7.40 **Reksio** (40, 42) – anim.
8.05 **Miś Kudłatek** (3, 4)
8.25 **Bolek i Lolek na wakacjach** (13)
8.45 **Do przerwy 0:1** (2, 3) – serial obyczajowy, 1969
9.55 **Podróże Pana Kleksa**
FILM (1/2, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
13.35 **Krzyżacy** – film
FILM historyczny, 1960
17.30 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – wojenny

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (11) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013
7.15 **Ostry dyżur 3** (11, 12) – serial obycz., USA 1997
9.10 **Castle 5** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 **Rekrut 4** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2022
13.10 **Dowody zbrodni 3** (15, 16) – serial kryminalny
15.10 **FBI 3** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2020
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005
19.10 **Castle 5** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2013

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **The Office PL 5** (7, 8)
6.55 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
8.15 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
10.00 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
11.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.45 **Pan Tadeusz** – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
14.15 **Larger than Life: Złota era boysbandów** – dok.
15.50 **Premierowa jazda**
16.05 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film
FILM fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.20 **Kopnięci w czasie**
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025

KOMEDIA

20.00 Marley i ja – USA 2008,
FILM reż. David Frankel

Jennifer (Jennifer Aniston, zdj.) chce zostać matką, ale jej mąż nie jest gotowy na rodzicielstwo. Przyjaciel radzi mu, by kupił psa. Labrador wystawia na próbę cierpliwość właścicieli. **150 min**

22.30 **Alex Cross** – thriller,
FILM USA 2012, wyk. Tyler Perry, Matthew Fox
0.35 **Kosmiczny grzech**
FILM – film s.f., USA 2021, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
2.15 **Kamerdyner** – dramat
FILM historyczny, Polska 2018, wyk. Anna Radwan
5.45 **Zakalec** – film krótkometrażowy, Polska 2024

KRYMINALNY

20.00 Ślad (16) – Pol. 2018-2019

Grzegorz Szczepański zostaje otruty na przyjęciu z okazji rocznicy swojego ślubu. Zabójca natarł trucizną wnętrze jego kieliszka. Podejrzanymi są kelner oraz menedżer restauracji ofiary. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (819) – paradok.
22.05 **Łowca pedofilów** (173, 174) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (405, 406) – serial komediowy, Pol.
0.00 **Ślad** (90) ⊖ – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (34) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (517) – mag.
3.25 **Śluby gwiazd** (34) – rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.

KRYMINALNY

19.35 Ojciec Mateusz 32 (416)

W Sandomierzu odbywa się Jarmark Sarmacki. Jedną z głównych atrakcji jest pokaz woltyżerki. Podczas jazdy konnej dochodzi do tragedii. Gibalski z ekipą rozpoczyna śledztwo. **55 min**

20.30 **Ojciec Mateusz 5** (64) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo** (4, 5) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 32** (417) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Glina. Nowy rozdział** (2) – serial kryminalny, Polska
1.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (3, 4) – obycz., Pol.
3.30 **Stulecie Winnych 3** (34)
4.20 **Klan** (1479) – telen., Pol.
4.50 **Pan Mama** (52) – kom.

KOMEDIA

20.00 Na układy nie ma rady – 2017
FILM

Marek (Grzegorz Małecki, zdj.) usiłuje rozkręcić nowy biznes. Odwołuje urlop, na który wybierał się wraz z żoną. Pewnego dnia dawny wykładowca proponuje mu stanowisko w rządzie. **110 min**

21.50 **Wielka majówka**
FILM – film obyczajowy, 1981
23.40 **Mistrz** – dramat
FILM biograficzny, 2020
1.40 **Ostatni prom** ⊖
FILM – dramat obyczajowy, 1989, wyk. Krzysztof Kolberger
3.40 **Tajemnica Westerplatte** – film wojenny,
FILM Polska/Litwa 2013

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 5 (4)

Rosalind pojawia się ponownie, spragniona zemsty. Życie Bailey jest krytycznie zagrożone. Czas ucieka, więc jednostki LAPD i FBI muszą połączyć siły. **60 min**

22.05 **Rekrut: FBI** (4) – serial krym., USA 2022-2023
Simone i Laura wpadają na ważny trop, który łączy przemocowy związek z przestępstwem. **60 min**
23.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (8, 9) – krym., USA/Kanada
0.50 **Castle 5** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2013
2.45 **Rekrut 5** (4) – serial krym.
3.45 **Rekrut: FBI** (4) – krym.

OBYCZAJOWY

20.00 Brat – Polska 2025, reż.
PREMIERA FILM Maciej Sobieszczański

Dawid (Filip Wiłkomirski, zdj.) pochodzi z rozbitej rodziny. Jest jednak wsparciem dla młodszego brata (Tytus Szymczuk, zdj.). Narastają w nim bunt i agresja. Wszystko się zmienia, gdy jako dżudoka przyciąga uwagę trenera. **95 min**

21.35 **Spirala kłamstw** (1, 2)
23.25 **Sekrety skrajnej prawicy** – dok., Wlk. Bryt.
1.05 **Paraliż** – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Kelsey Chow
2.35 **To się nie dzieje**
FILM – thriller, Polska 2025

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

13 ULICA

8.50 **Zabójstwo w Les**
FILM **Sables-d'Olonne** – dramat kryminalny, Francja 2024
10.50 **Mentalista 6** (5-8) – krym.
14.30 **Swatka na tropie: zabój-**
FILM **cze zaręczyny** – film kryminalny, USA 2019
16.20 **Zabójstwo w Meaux**
FILM – dram. krym., Francja 2024
18.20 **Mentalista 6** (9-12) – serial kryminalny, USA 2013
22.00 **American Heist. Skok**
FILM **życia** – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014
0.00 **Kobra – oddział specjalny** (2) – sens., Niem.
1.55 **Zabójstwo w Meaux**
FILM – dram. krym., Francja 2024
3.55 **Tajemnice kwiaciarni:**
FILM **Śmierć w pąku** – film kryminalny, Kanada 2016

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (63-65) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (63) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (189, 190) – serial obycz., Polska 2020
10.25 **Świat według Kiepskich** (46, 47, 201, 202, 225)
13.35 **Turbo** – film animowany,
FILM USA 2013
15.40 **Hobbit: Bitwa Pięciu**
FILM **Armii** – film fantasy, Nowa Zelandia/USA 2014
18.55 **New York Taxi** – komedia
FILM sensacyjna, USA/Fr. 2004
21.00 **Ciacho** – komedia, Polska
FILM 2010, wyk. Tomasz Karolak
23.20 **Wystrzałowe wesele**
FILM – komedia, USA 2022
1.30 **Fala zbrodni** (99-101) – serial sensacyjny, Polska
4.35 **Na ratunek 112** (902, 903)

HBO

13.00 **Na arenie** – dramat
FILM obyczajowy, Francja 2024
14.35 **Po drugiej stronie**
FILM **globu** – musical, USA 2007
16.45 **Ostatnie zanurzenie**
FILM – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2024
18.20 **Anakonda** – komedia
FILM przygodowa, USA 2025
20.00 **The Pitt 2** (5) – serial obycz.
20.45 **Ta inna siostra Bennet** (9) – kostium., Wlk. Bryt.
21.15 **Ostatni wiking**
FILM – komediodramat, Dania/Szwecja 2025
23.10 **Dzień Bastylii** – dramat
FILM sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
0.40 **Mrugnij dwa razy**
FILM – thriller, USA 2024, wyk. Naomi Ackie

WARNER TV

6.20 **Prawo Agaty 5** (3, 4)
8.20 **Teraz albo nigdy! 3** (10)
9.15 **Bajer z Bel-Air** (13, 14)
10.20 **Prawo Agaty 5** (3) – obycz.
11.20 **Pełniejsza chata 3** (15, 16)
12.25 **Teraz albo nigdy! 3** (11)
13.20 **Teraz albo nigdy! 4** (1)
14.10 **Bajer z Bel-Air** (13-16)
16.15 **Pełniejsza chata 3** (15-18) – serial komediowy, USA
20.00 **Zabójcza broń 3** – film
FILM sensacyjny, USA 1992
22.20 **Słaby punkt** – thriller,
FILM USA/Niemcy 2007
0.25 **Interkosmos** – komedia
FILM s.f., USA 1987
2.55 **Wrogie niebo 2** (6, 7) – s.f.
4.40 **Poniedziałki na chirurgii** (2) – serial obycz., USA 2013
5.30 **Chojrak – tchórzliwy pies** (1) – serial animowany

ALE KINO+

8.45 **The Office PL 2** (11, 12-ost.) – serial kom.
10.00 **Bestia** (1, 2) – krym., Kan.
12.05 **Vera 13** (1) – serial krym.
14.00 **Terapia dla par**
FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
16.00 **Marzyłam o Afryce**
FILM – dramat obycz., USA 2000
18.15 **Vera 13** (2) – serial krym.
20.10 **Niemożliwe** – dram. kata-
FILM strof., Hiszpania/USA 2012
22.25 **Agent** – film
FILM sensacyjny, USA 2024
0.30 **Będzie lepiej** – komedia,
FILM Francja 2023
2.50 **Sortownia** (7) – psycholog.
3.45 **Warsaw Story** – film krótkometraż., Pol.
4.15 **Wspaniałe kilka minut**
4.50 **Król** (7) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

12.00 **Czarna woda**
12.20 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
13.45 **Saga „Zmierzch": Przed**
FILM **świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
15.40 **Chopin, Chopin!** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2025
17.50 **Battleship: Bitwa**
FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Follemente. W tym**
FILM **szaleństwie jest metoda** – komedia, Włochy 2025
21.35 **Dźwięk śmierci** – horror,
FILM Kanada/Irlandia 2025
23.15 **Megan is Missing**
FILM – horror, USA 2011
0.40 **Dziki** – dramat
FILM przygodowy, Polska 2025

SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (3)
7.00 **The Ark** (1, 2) – serial s.f.
9.05 **Medium 3** (13, 14) – krym.
11.05 **SurrealEstate** (1, 2)
13.05 **Przygody Merlina 2** (8, 9)
15.05 **Medium 3** (15, 16) – krym.
17.00 **SurrealEstate** (3, 4)
19.00 **Przygody Merlina 2** (10, 11) – fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
23.35 **Miasto cienia** – film
FILM przygodowy, USA 2008
1.35 **Bibliotekarz 3: Klątwa**
FILM **kielicha Judasza** – film przygodowy, USA 2008
3.20 **SurrealEstate** (3, 4)
5.05 **Kroniki Spiderwick** (3)

PARAMOUNT NETWORK

9.20 **Policyjna grupa pościgowa 18** (14) – dok.
10.20 **Buntownik z wyboru**
FILM – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
13.00 **Czarodziejki 2** (3, 4)
15.00 **xXx: Reaktywacja** – film
FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
17.30 **Daredevil** – film sens.,
FILM USA/Szwajcaria 2003
20.00 **Mission: Impossible 3**
FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
22.35 **Barbarzyńcy** – horror,
FILM USA/Bułgaria 2022
0.30 **Uprowadzona 3** – sens.,
FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
2.55 **Cena powrotu** – film
FILM sensacyjny, USA 2009

FX

9.00 **Skymed 2** (7) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.45 **Agenci NCIS** (3, 4) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (24, 1) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (16)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4) – serial kryminalny, USA
22.00 **9-1-1: Nashville** (6)
22.55 **Z archiwum X** (1) – s.f.
23.50 **Szklana pułapka 3** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
2.25 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (4) – krym.
9.10 **Panna Scarlet i komisarz** (6) – serial kryminalny, USA
10.15 **Panna Marple: Hotel**
FILM **Bertram** – film kryminalny, Wielka Brytania 2007
12.15 **Hudson i Rex 5** (6, 7) – serial kryminalny, Kanada
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 3** (15, 16) – serial sensacyjny
18.55 **Poirot** (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Burza** – dramat
FILM katastroficzny, USA 2015
22.05 **Zaginiona dziewczyna**
FILM – thriller, USA 2014
1.10 **Piła: Dziedzictwo**
FILM – horror, Kanada/USA 2017

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (5-7) – anime, Jap.
11.20 **13 posterunek 2** (22-24)
13.05 **Chwile szczęścia** (7)
14.00 **Twardzielki** (7) – dok., Pol.
14.30 **Naruto 5** (8-10) – anime
16.10 **Making of CANAL+**
16.15 **To nie jest zagadka kryminalna** (3, 4) – krym.
18.15 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.
18.55 **Jeremy** (1, 2) – serial dok.
20.00 **Kontyngent** (5, 6)
21.50 **Pisarze. Serial na krótko** (10) – serial komediowy, Pol.
22.05 **Rok za rokiem** (1) – obycz.
23.00 **Spartakus: Zemsta** (3)
23.55 **Czarne stokrotki** (5, 6)
2.05 **Minuta ciszy** (3, 4) – obycz.
4.15 **Miłość, seks & pandemia** (3, 4) – obycz.

CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (7) – serial dok.
14.55 **Z archiwów historii** (4)
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (9)
16.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (6) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.
20.55 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (3)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 4** (7)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ⊖ – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 **Poligamista szuka żony 6** (11) – serial dok.
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
11.00 **Wiza na miłość 12** (12)
13.00 **Klinika bez tajemnic** (3, 4) – program medyczny
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
16.00 **Historie wielkiej wagi** (18): Ontreon – serial dok.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7** (11) – pr. rozr., USA 2024
20.00 **Ciało, w którym żyję**

21.00 Premiera: **Ekstremalne choroby**
22.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia** – reality show
23.00 **Klinika koszmarnej stopy:** Na mojej podeszwie – serial dokum.
0.00 **Dr Pryszczylla 2**
1.00 **Ciało, w którym żyję**
2.00 **Ekstremalne choroby**

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (53-55, 57-59)
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (8) – pr. rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (21, 22) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (23, 24) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (12) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (106) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (7) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (300) – reality show, Pol. 2023

19.00 **Nasz nowy dom** (301)
20.00 **Kolacja w ciemno** (58)
21.05 **Więzienie kobiet** (122, 123) – serial dokum.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (144) – reality show
23.00 **Gry małżeńskie** (116, 117) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (129-132) – serial dokum.

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2) – reality show, Polska 2018
5.55 **Ach, ten ślub!** (7) – rozr.
6.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (3) – fab.-dok.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani** (8, 9)
13.25 **Kuchenne rewolucje** (2, 1) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6, 7) – reality show, Polska 2018
17.05 **W czym do ślubu?** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 **Kuchenne rewolucje** (10, 11, 8) – pr. rozr., Polska

20.50 **Jestem z Polski** (2, 3) – serial dokum., Pol. 2021
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.20 **Mroczne sekrety małżeńskie** (2) – dok.
1.25 **Dorota was urządzi!** (10) – pr. rozr., Pol. 2016
2.10 **Anka testuje internety** (2) – program rozrywkowy

DISCOVERY CHANNEL

11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Psy policyjne** (4)
13.00 **Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante:** Krokodyle czary
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska** (2)
15.00 **Złomowisko PL 8** (3)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Celnicy na straży Niemiec** (2)
18.00 **Polscy truckersi 2** (7)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**
21.00 Premiera: **Rolnicy w akcji** (7)

22.00 Premiera: **W oku cyklonu**
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
0.00 **Największe napady świata**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**
2.00 **Policjanci z Kent**
3.00 **Łowcy staroci 11**

TVP HISTORIA

6.35 **Był taki dzień** – fel., Pol.
6.40 **Polskie parki narodowe**
8.20 **1920. Wojna i miłość** (4)
9.15 **Rachunek szczęścia**
10.35 **Była sobie piosenka**
11.40 **Pamięć** – film dok., Pol.
12.25 **Wędrówki szlakami granicznymi** (3)
13.15 **Tajemnice szpiegów. Atomowa gra** (1)
14.15 **Janosik** (4) – przyg., Pol.
15.25 **Sensacje XX wieku**
18.05 **1920. Wojna i miłość** (5)
19.00 **Wszystkie kolory świata** (16)
20.00 **Trzeci oficer** (5) – sens.

20.55 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (7): Wojny – serial dokum.
22.00 **Nieznana wojna na Północy** (1) – dok.
23.05 **Sensacje XX wieku**
1.10 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.45 **Trzeci oficer** (5) – sens.
2.35 **Janosik** (4) – przyg., Pol.

FOKUS TV

10.00 **Gwiazdy lombardu** (16, 17) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (12) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (13, 1)
14.00 **Kroniki Hitlera** (1) – dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (12)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (9, 10) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (20, 21) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (16)
21.00 **Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej** (8) – dok.

22.00 **Ostatni bastion Hitlera 3** (5, 6) – serial dokumentalny, Kan. 2021
0.00 **Starożytni kosmici** (1) – serial dokumentalny, USA 2012-2013
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (34-37) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 **Szpital** (844, 845) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (413, 414)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (59)
13.30 **Brzydula** (89, 90) – kom., Pol.
14.40 **Za głosem serca** (4) – telen.
15.50 **Magda M. 2** (5) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 2** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (21, 22)
21.05 **Kryminalni** (8, 9) – krym.
23.15 **Hannibal** (2) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (830) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (589) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 5**
3.55 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (57)

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (12, 13) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (9, 10) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 **MacGyver 4** (13, 14) – sens.
12.05 **Sekrety starożytnej inżynierii**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (12, 13) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (12, 13) – sens.
22.00 **Kabaretowe przeboje**
23.00 **Magia nagości. Polska 2**
0.00 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
1.15 **Magia nagości. Niemcy 2**
2.35 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.45 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.50 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie**
13.05 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.05 **Akcja: Restauracja! 19**
15.05 **Pojedynek na grille**
16.05 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.40 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
20.10 **Perfekcyjni gospodarze 9**
21.10 **24/24** – maraton kulinarny
22.15 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.15 **Posiekani na słodko**
0.15 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
1.45 **Jedzenie w trasie** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Inżynieria ekstremalna**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak to jest zrobione?**
15.30 **NASA: Niekończąca się podróż** – film dokumentalny
17.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
19.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
21.00 **Czy jest z nami inżynier?**
23.00 **W sieci eksperymentów**
1.00 **Jak to jest zrobione?**
1.30 **NASA: Niekończąca się podróż** – film dokumentalny
3.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 **Car SOS:** Fiat Uno Turbo
9.00 **Uwaga, katastrofa!**
10.00 **Porzucone konstrukcje**
11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari:** Jezioro flamingów
12.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Tajemnicze wyspy**
18.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Pokład w ogniu – dok.
21.00 **Starożytne konstrukcje**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Starożytne konstrukcje**
0.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

9.25 **Wyspy. Laboratoria natury**
10.25 **Życie na pustkowiu 8**
11.25 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
12.25 **Dziki połów** – serial dokum.
13.25 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
14.30 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.35 **Pociągiem przez Imperium Rzymskie** – dok.
17.40 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
18.40 **Dziki połów** – serial dokum.
19.45 **Sekretne życie ogrodu**
20.55 **W okowach mrozu 6** – dok.
22.55 **Sekrety długowieczności**
0.00 **Michael Mosley: jak dobrze spać** (1) – film dok.
1.10 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.

WP (DVB-T)

10.00 **Wakacyjne remonty** – rozr.
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
11.55 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
17.00 **Pogoda**
17.05 **Miłość wśród winorośli**
FILM – kom. romant., Australia 2023
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa** – serial dokumentalny
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
0.05 **Mistrzowie Kabaretu 4**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (12, 15) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 3** (7, 8) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (411, 412) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (259-261) – serial komediowy
16.30 **Świat według Bundych 3** (36-38) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (11-14)
21.00 **Zdrady** (37) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (71, 72, 110) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**

HGTV HOME & GARDEN

11.05 **Usterka 11** (29, 30) – serial fabularno-dokumentalny
12.35 **Podwórkowa reaktywacja 11** – pr. rozr.
13.30 **Podwórkowa reaktywacja 9** – pr. rozrywk.
14.30 **Mieszkanie na miarę**
15.30 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród – tarasy** – program rozrywk.
18.10 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
19.05 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 2**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
0.40 **Usterka 11** (27) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Smakuj świat z Pascalem**
12.15 **Nowi badacze UFO** – dok.
13.20 **Złotka z Alaski** – serial dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
17.00 **Święte miejsca** – serial dok.
19.00 **Budowa na końcu świata** – serial dokumentalny
20.55 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.05 **Kobieta na krańcu świata**
0.50 **Nowi badacze UFO** – dok.
1.50 **Złotka z Alaski** – serial dok.
2.55 **Święte miejsca** – serial dok.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zwierzaki w amoku**
13.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
14.00 **Węże w mieście: miasta pełne węży**
15.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
16.00 **Dzikie Indie**
17.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
18.00 **Dzika Missisipi** (1) – film przyrodniczy, USA 2011
19.00 **Dzika konfrontacja**
20.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Ocean zabójców
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.30 **Królowie-zabójcy**
14.25 **Faraonowie: nie tylko piramidy**
16.30 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
17.35 **Z popiołów II wojny światowej:** Japonia – dok.
18.50 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
19.45 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**
20.50 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora**
22.05 **Królowe, które zmieniły świat**
23.10 **Tajne bazy nazistów 3**
0.05 **Królowie-zabójcy**

CANAL+ KUCHNIA

16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę**
16.40 **Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku**
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2** – serial dokumentalny
19.25 **M jak mięso 6:** Szyja – dok.
19.50 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.15 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2** – program rozrywkowy, 2023
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.55 **Bitwa na smaki: David vs Matteo**

CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Pogromcy bałaganu 3**
14.05 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Kupione i co dalej? 5**
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
21.55 **Wielkie projekty: transformacje** – serial dok.
23.05 **W mieście czy na wsi?**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (362-365) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (470, 471, 556, 557) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Czarny łabędź** – dramat
FILM psychologiczny, USA 2010
23.10 **Accident Man** – film
FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2018
1.25 **Świat według Kiepskich** (409-413) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA (DVB-T2)

12.30 **Kwiaty na warsztat 4**
12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (595)
13.55 **Irańskie gepardy. Czy jest dla nich nadzieja?** – dok.
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 7** (89, 90)
17.20 **Góry Europy:** Ardeny
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (337)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (318)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (298) – serial obycz.
22.30 **Na noże** – komedia
FILM kryminalna, USA 2019

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic** – serial dokumentalny
13.45 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Dordogne – dok.
14.45 **Monachium 1972** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 8**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Głos. Narzędzie zaniedbane** – film dokum.
19.45 **Czy warto pościć?** – dok.
20.55 **Ludwik XIV, król tajnych agentów** (1) – film dokum.
22.00 **Ukraina. Laboratorium Holokaustu** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.10 **Korona Gór Polski:** Śnieżka
12.45 **Fale gorąca** – film dokum.
13.45 **Wyspy Kanaryjskie**
14.45 **Kalendarz przyrody**
15.45 **Program „Mamut" – na ratunek gatunkom**
16.50 **Świątynie świata**
17.55 **Sanatorium miłości 8**
18.50 **Beethoven. Portret intymny** – film dok., Fr. 2020
20.00 **Magia irańskiego jedwabiu** – film dokum.
20.55 **Vasa. Okręt widmo** (1)
22.00 **Królowe mafii:** Anna Russo
23.00 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB T2)

6.10 **Lekkoatletyka:** Golden Sand 2026. Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego
8.00 **Betclic 1. Liga magazyn**
9.20 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Arka – Puszcza
11.20 **Betclic 1. Liga magazyn**
11.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk
13.55 **GOL** – magazyn piłkarski
15.15 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: GKS Katowice – Czarni
17.15 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.

18.00 **Piłka nożna:** Tarcza Wspólnoty: Arsenal FC – Manchester City FC
20.15 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie
22.30 **Sportowy wieczór**
23.05 **Boks:** Oleśnica Boxing Night – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.30 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 4. etap
12.30 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
14.30 **Kolarstwo:** Arctic Race of Norway – 4. etap
15.30 **Kolarstwo:** Cyclassics Hamburg
17.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 6. etap
18.00 **Tenis:** Turniej US Open 2023: Daniił Miedwiediew – Novak Djoković
20.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Sierre-Zinal
20.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver

21.00 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
22.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 6. i 7. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Jack Lisowski – Judd Trump
1.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 13. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**

19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy **(live)**

TVP ABC (DVB T2)

10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**

17.30 **Kosmo-kumple**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Pamiętnik Florki**
19.20 **Piotruś Królik**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.20 **Luke, podróżnik w czasie**
20.50 **The Garfield Show**

MINIMINI+

4.38 **Detektyw Łodyga 5**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George**
6.39 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
14.41 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Marta mówi**

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

TVN 24

6.52 **Konkret24 weryfikuje**
7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Jeden na jeden**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.

19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Deportivo La Coruna – Elche
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Piast – Wieczysta
13.40 **Ekstraklasa po godzinach**
14.50 **Na pierwszym planie** (3)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RC Deportivo La Coruna – Elche CF
18.00 **Liga+ Extra**
20.00 **Boks:** Gala w Orlando
21.00 **Wysoki Pressing**
22.45 **Boks:** BKFC Fight Night: Sturgis – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones
0.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 166
1.15 **Na pierwszym planie** (4)

EUROSPORT 2

12.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 6. etap: Olot – Pal
14.30 **Motocross:** MŚ w Uddevalli – 2. wyścigi w klasie MX2 i MXGP
15.30 **Snooker:** Turniej English Open: M. Allen – Z. Yuelong
17.30 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – 1. i 2. wyścig
19.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Vallnord/Pal-Arinsal – zjazd mężczyzn
20.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Olot – Pal i Andora – Cerler
22.00 **Hard Knocks**
23.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Cabezón de la Sal – L'Angliru

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
13.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
15.00 **Siatkówka plażowa:** Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026
17.30 **Piłka nożna:** Puchar Włoch – 1. runda: Palermo – Lecce
20.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.00 **Siatkówka plażowa:** Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.40 **Harmidom 2**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.20 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO (DVB T2)

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
14.45 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Casa Pia – Benfica
18.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: Holstein Kiel – FC St. Pauli
20.00 **Ligue 1 Show** (1)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
23.20 **Serie A**
0.25 **Ligue1**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka plażowa:** Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
17.30 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026
20.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
22.30 **Piłka nożna:** Copa Libertadores
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

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

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Dakar Development Stal Rzeszów
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Piła – Hunters PSŻ Poznań
17.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – Unia Leszno
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Sparta
23.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Raków Częstochowa
2.30 **Ligomistrzowe historie** (2)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg
14.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Sporting – Vitoria
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Belgii
20.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Francji – mecz: RC Lens – PSG
22.00 **Ligue 1 Show** (1)
22.35 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
23.25 **Made in Italy** (15, 13)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Bitwa o Atlantyk** – dramat historyczny, Norwegia 2023
21.05 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Pociągi**
23.05 **Wakacje z Bałtykiem**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Moto kombat**
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
0.30 **Nauka jazdy**

TVS

17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Prawników się nie całuje** – melodramat, Niemcy 2014, reż. Michael Keusch
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Całkiem nieoczekiwane zakończenie** – melodramat, Niemcy 2015, reż. Marco Serafini
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB T2)

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Brat Anatol apostoł Maryi** – film dokumentalny, Polska 2023, reż. Janusz Hanas

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Literatura na ekranie

Jeremy Brett wcielał się w Sherlocka Holmesa od 1984 aż do 1994 roku. Od 1986 roku zaś jako dr Watson towarzyszył mu Edward Hardwicke.

Arthur Conan Doyle miał 27 lat, gdy powołał do życia postać Sherlocka.

„Z jego otwartej paszczy buchał ogień, ślepia żarzyły się jak węgle..." – tak psa opisuje powieść.

PIES BASKERVILLE'ÓW

Z piekła rodem

Najsłynniejsza przygoda Sherlocka Holmesa nawet po upływie 125 lat nadal potrafi wywołać u odbiorców dreszcze.

PIES BASKERVILLE'ÓW
ŚR 19.08 godz. 20.00
TVP KULTURA

Nie jest tajemnicą, że Arthur Conan Doyle nie darzył Sherlocka Holmesa szczególną sympatią. Podnosił ceny opowiadań o nim w nadziei, że zniechęci wydawców. Ci jednak i tak zamawiali u niego kolejne teksty. W efekcie stał się najlepiej zarabiającym pisarzem swoich czasów. W 1983 roku powiedział jednak „dość" i w opowiadaniu „Ostatnia zagadka" uśmiercił słynnego detektywa. Nie spodobało się to czytelnikom (w tym matce samego pisarza), którzy domagali się wskrzeszenia Holmesa. Wreszcie osiem lat później, po powrocie z II wojny burskiej, na którą wyjechał jako lekarz ochotnik, Conan Doyle uległ namowom i przystąpił do pisania nowej powieści – „Psa Baskerville'ów".

Na tym wrzosowisku straszy

Akcja książki rozgrywa się jeszcze przed wydarzeniami z „Ostatniej zagadki". Holmes i Watson zostają wezwani do hrabstwa Devon (południowo-zachodnia Anglia), w którym widmowy pies od stu lat gnębi członków rodziny Baskerville'ów. Co ciekawe, mimo swojej nadprzyrodzonej natury brytan nie tylko zostawia za sobą odciski łap, ale też wysyła anonimowe listy z pogróżkami. Wszystko to wydaje się Sherlockowi na tyle interesujące, że prosi Watsona, by podjął śledztwo, podczas gdy on sam dokończy inne sprawy…

Historię zainspirowały wrzosowiska Dartmoor w Devon (dziś znajdujące się na terenie parku narodowego o tej samej nazwie). Conan Doyle odwiedził je w czerwcu 1901 roku w towarzystwie dziennikarza Bertrama Fletchera Robinsona. To on opowiedział pisarzowi historię Richarda Cabella, dziedzica pobliskiego Brook Hall (Robinson za swą opowieść otrzymał 1/3 tantiem od sprzedaży książki). Żyjący w XVII wieku Cabell miał być zapalonym myśliwym, a przy tym niesamowicie złym człowiekiem, który zaprzedał duszę diabłu. Chodziły nawet plotki, że zamordował własną żonę. Nic więc dziwnego, że sam nie zaznał spoczynku po śmierci. Przez lata nocami na wrzosowiskach widywano jego ducha otoczonego sforą ogarów…

Dobry piesek

Pełna zwrotów akcji i fałszywych tropów powieść od sierpnia 1901 roku ukazywała się w odcinkach na łamach „The Strand Magazine". W następnym roku została wydana także w formie książkowej. Jej popularność sprawiła, że Conan Doyle już na stałe przywrócił Holmesa do życia – łącznie napisał pięćdziesiąt sześć opowiadań i cztery powieści o przygodach detektywa. Choć lata mijają, „Pies Baskerville'ów" nadal wzbudza emocje u czytelników. W 2003 roku książka znalazła się na liście dwustu najbardziej uwielbianych brytyjskich powieści (a konkurencję miała mocną).

Doczekała się też ponad dwudziestu ekranizacji. Jedną z nich, tę z 1988 roku, obejrzymy w TVP Kultura. Niestety, jej twórcy mieli dość ograniczony budżet, dlatego z wielu scen trzeba było zrezygnować. Plenery kręcono zaś częściowo nie w Devon, a w North Yorkshire na północy kraju. Nieoczekiwanych kłopotów nastręczał też odtwórca tytułowej roli. Grający widmo dog niemiecki okazał się nieco zbyt przyjacielski jak na ogara z piekła rodem i, zamiast groźnie szczerzyć kły, łasił się do całej ekipy. Na szczęście, odrobina fluorescencyjnej farby i odpowiednie ujęcia zmieniły go w prawdziwego „Psa Baskerville'ów". **JK**

FOT. East News

Münevver uczy się, jak być dobrą i kochającą babcią dla wnuczki.
Mina do złudzenia przypomina swoją mamę z dawnych lat.

SPLĄTANE LOSY

Charakterek po matce

SPLĄTANE LOSY ŚR 19.08 godz. 14.00 TVP 1

Mała Mine (Hazal Güzel), obrażona na babcię Münevver (Nilgün Kasapbaşoğlu) za odebranie jej rodzinnego zdjęcia, zamknie się w pokoju i nie będzie chciała z niego wychodzić. Seniorka rodu spróbuje z nią porozmawiać. Nie będzie to jednak łatwe.
– Nie chcę z nikim rozmawiać! – wykrzyknie na jej widok Mine. Ta sytuacja przypomni Münevver burzliwe rozmowy z córką, matką dziewczynki.
– Czas zatacza koło – powie. Świadoma, że przeszłości nie da się zmienić, ale mamy wpływ na teraźniejszość, postanowi udobruchać ukochaną wnuczkę, która bez wątpienia odziedziczyła charakter i temperament po swojej matce. Na szczęście wszystko dobrze się skończy. **MJ**

KOLOSEUM: PRAWDZIWA HISTORIA

Odkryć na nowo

KOLOSEUM: PRAWDZIWA HISTORIA ŚR 19.08 godz. 22.55 BBC EARTH

Korzystając z najnowszych odkryć archeologicznych i badań naukowych, historyk Dan Snow analizuje, jak powstało Koloseum – największy i najbardziej imponujący amfiteatr starożytnego Rzymu, symbol potęgi imperium. Zastanawia się, jak Rzymianom udało się wznieść tak monumentalną budowlę w zaledwie dziesięć lat. Odtwarza też przebieg krwawych, trwających aż 100 dni igrzysk otwarcia w 80 r. n.e., urządzonych przez cesarza Tytusa. Opowiada o codziennym życiu gladiatorów, ich szkoleniu i dramatycznych losach, a także odsłania kulisy organizacji widowisk – od sprzedaży biletów po przygotowywanie posiłków dla tysięcy widzów. **MP**

Historyk Dan Snow proponuje nam nowe spojrzenie na słynny rzymski zabytek.

punktowany zestaw zadań	grecki władca wiatrów	ryba w paski		Kolorado lub Oregon	Colin ..., „Samotny mężczyzna"	pali się w świecy		wygórowane ceny	dopływ Renu	teatralna pensja		„Nad pięknym modrym Dunajem"		wyparł go mail	
			7	Jane ..., „Sposób na teściową"						imię Kuleszy					
kuzyn żyrafy						pomarańcz		6				pniak, polano		elektroda tranzystora	
				wirnik						zgłoszenie udziału			4		
szkocki ród	ojciec Ateny		część uprzęży	z areną		okręt Jazona	szklisty krem				broń ułana		zamiast guzika		resort
śpiewał „Byłaś serca biciem"							siostra Selene i Heliosa		wymarły mięczak						
	5				animusz					3	... Blanchett, „Aviator"				
... Bińczycki, aktor		żołnierz dawnej lekkiej jazdy					2		na głowie pływaka						1
słodki miodu					czwórka ze sternikiem						spotka urwisa				

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVP (2), BBC

TVP 1 DVB T2

4.35 Splątane losy (25) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.25 Akacjowa 38 (920) – telenowela, Hiszpania 2018
6.35 I Choose Poland (4) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny, Polska 2026
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.05 Pogoda Info
8.15 Chłopi (12): Powroty – serial obyczajowy, Polska 1972
9.05 Ranczo 9 (112): Demony Kusego – serial obyczajowy, Polska 2015 (patrz obok)
9.55 Liturgia prawosławna na Garbarce – transmisja, Polska 2026
11.25 Okrasa łamie przepisy: Inne kluski śląskie – magazyn kulinarny, Polska 2025
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Dzika Argentyna** (2/3) – film dokumentalny, Niemcy 2023
14.00 Splątane losy (26) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1006) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (937) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 07 zgłoś się (14): Hieny – serial kryminalny, Polska 1981
Borewicz zatrudnia się jako ratownik w ośrodku na Mazurach, aby uzyskać informacje o działającej tu grupie przestępczej. **100 min**
22.10 Szyfry wojny – dramat
FILM wojenny, USA 2002, reż. John Woo, wyk. Nicolas Cage, Adam Beach, Christian Slater, Roger Willie (patrz obok)
0.35 Wieczór z Mistrzem.
FILM Andrzej Wajda: **Człowiek z marmuru** – dramat obyczajowy, Polska 1976, reż. Andrzej Wajda
3.20 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.40 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.05 Reporterzy – magazyn reporterów ▶ **4.15**

9.05 OBYCZAJOWY
Ranczo 9 (112)
Posterunkowy Wojtek wprowadza plan poprawy bezpieczeństwa. Nie wywołuje entuzjazmu. Halina (Violetta Arlak, zdj.) udziela Lodzi porad, jak ratować małżeństwo. Kusy ma kryzys twórczy. W dodatku z powodu bólu nogi nie może chodzić. Babka chce mu pomóc. **50 min**

14.00 OBYCZAJOWY
Splątane losy (26)
Mine jest zła na babcię, która zabrała zdjęcie rodziny. Niebawem jednak godzi się z nią i pozwala zatrzymać fotografię. Ayfer namawia Meltem do tego, żeby nie rezygnowała z relacji z Burakiem (Emir Gülsever, zdj.). Tymczasem mężczyzna stara się wytłumaczyć, że zawsze widział w niej jedynie przyjaciółkę. **60 min**

22.10 DRAMAT
Szyfry wojny
II wojna światowa. Kryptolodzy tworzą kod na podstawie języka plemienia Nawaho. Indianie stają się żywymi maszynami szyfrującymi. Enders (Nicolas Cage, zdj.) ochrania jednego z nich, Bena (Adam Beach). **145 min**

TVP 2 DVB T2

4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2026
5.35 M jak miłość (1819) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny
6.55 Barwy szczęścia (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (77, 78): Święta; Kara – serial komediowy, Polska 2012
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (174) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (901): Cave hominem – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Stażysta Janek trafia do ekipy Lisickiego. Przy prostym urazie stopy wpada w panikę. Kiedy ma podać pacjentowi leki, mdleje. Tymczasem jego brat Tomek imponuje Górze swoją wiedzą, stawiając trafną diagnozę. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (458) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Salvador oraz Vera zaczynają podejrzewać, że Lope wpadł w poważne kłopoty. Lorenzo coraz uważniej wypytuje Alonsa o Marię Antonię. Z kolei hrabia de Ayala wręcza Martinie cenny diamentowy naszyjnik. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (175) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3379) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 Przepis dnia – magazyn kulinarny, Polska 2025
20.45 Na dobre i na złe (993): Poczucie obowiązku – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.45 Na sygnale (901, 902) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.45 Berlin Ku'damm 63 (14) – serial obycz., Niemcy 2021
23.45 PitBull 3 (24) – serial sensacyjny, Polska 2008
0.45 Karol, władca Hiszpanii (23) – serial kostium., Hiszp.
1.40 W cieniu śmierci (6) – serial kryminalny, Finlandia/Niem./Fr. 2018
2.40 Życie i śmierci Maxa Lindera – fabularyzowany dokument, Polska/Francja 2024 ▶ **4.15**

17.20 OBYCZAJOWY
Panna młoda (175)
Derya próbuje przekonać Cemila, brata Hancer (Talya Çelebi, zdj.), by zgodził się przyjąć Yoncę wraz z jej dzieckiem pod swój dach. Engin zaprasza rodzinę Develioglu na uroczyste odczytanie listu pozostawionego przez Yasemin. Sinem mówi Melihowi, co o nim myśli. **55 min**

20.05 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3379)
Marczakowie idą na brydżowego sylwestra do Jaworskich. Zabierają ze sobą Rawiczową (Elżbieta Jarosik, zdj.). Małgorzata czujnie obserwuje męża (Bronisław Wrocławski, zdj.), by nie zbliżył się on zanadto do Wandy. Oliwka spędza noc w towarzystwie Madzi, która namawia ją na terapię. **25 min**

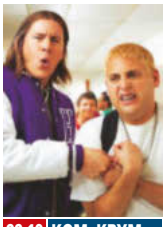
20.45 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (993)
Maria (Sylwia Achu, zdj.) jest zaniepokojona powrotem Jakuba Dobrego do Leśnej Góry. Blanka pomaga przy trudnym porodzie. Mała Nina, pod opieką Maria, dostaje gorączki. **60 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
9.15 Malanowski i partnerzy (395, 396): Dziewczyna z Gruzji; Spotkanie w parku – fab.-dok., Polska 2012
Bernadetta prosi pracowników biura o odnalezienie Gruzinki Anuki, którą zatrudniała. Niebawem ktoś włamuje się do domu klientki detektywów. Tropy wiodą do znajomego poszukiwanej kobiety. Okazuje się, że cudzoziemka została porwana. **65 min**
10.20 Trudne sprawy (961) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Rodzice nie akceptują chłopaka nastoletniej Wiktorii. Dziewczyna, obawiając się rozdzielenia z ukochanym, udaje, że jest w ciąży. Kłamstwo sprawia, że parze jeszcze trudniej spędzać razem czas. **60 min**
11.20 Dlaczego ja? (1558, 1559): Lepszy start; Powrót do życia – serial paradokumentalny, Polska 2026
Dominika po opuszczeniu domu dziecka zatrudnia się w restauracji. Zostaje napadnięta. Ratuje ją Łukasz. Dziewczyna zaprzyjaźnia się z nim. Sytuację komplikuje odkrycie, że ma on żonę i syna. **125 min**
13.20 Gliniarze (928, 929): Toksyczna firma; Więzień – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025
16.35 Gliniarze (1127, 1128): Bolesne ostrzeżenie; Śmierć dobrego człowieka – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda
20.00 Komediowa środa: **Bez urazy** – komedia, USA 2023, reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Laura Benanti, Matthew Broderick (patrz obok)
FILM
22.10 21 Jump Street – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Phil Lord, wyk. Jonah Hill, Channing Tatum, Brie Larson, Dave Franco (patrz obok)
FILM
0.40 Jutro będzie futro 2 – komedia, USA 2015, reż. Steve Pink, wyk. Rob Corddry, Craig Robinson, Clark Duke, Adam Scott
FILM
2.40 Ewa gotuje (566) – magazyn kulinarny, Polska 2026
3.15 Nasz nowy dom (311) – reality show, Polska 2024
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (108) – program rozrywkowy, Polska 2017

16.35 PARADOKUM.
Gliniarze (1127, 1128)
Młody mężczyzna zostaje zaatakowany przez dwóch napastników. Olgierd i Krystian (Tomasz Skrzypniak, zdj.) odkrywają, że miał zatargi z prawem. Skrócono mu wyrok za zeznania obciążające innego przestępcę, który niedawno opuścił więzienie. **135 min**

20.00 KOMEDIA
Bez urazy
Maddie (Jennifer Lawrence, zdj.) zmaga się z problemami finansowymi. Z powodu zadłużenia bank może jej odebrać odziedziczony po rodzicach dom. Dziewczyna natrafia na nietypową ofertę pracy. Będzie musiała nauczyć nieśmiałego dziewiętnastolatka, Percy'ego (Andrew Barth Feldman, zdj.), prawdziwego życia. **130 min**



22.10 KOM. KRYM.
21 Jump Street
Stróże prawa Schmidt (Jonah Hill, zdj.) i Jenko (Channing Tatum, zdj.) biorą udział w tajnej akcji na terenie liceum. Udając uczniów, mają dotrzeć do przestępców rozprowadzających nowy narkotyk. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1734) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (14) – program rozrywk., Pol. 2022

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.20 Doradca smaku (10) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (9, 3) – program rozrywkowy, Pol. Beata i Paweł otworzyli bufet z kuchnią wietnamską w jednym z białostockich akademików. Kiedy nadeszła pandemia, co wiązało się ze zdalnym nauczaniem, nastąpił odpływ klientów. Właściciele popadli w długi. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1533, 1534, 1588) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok) Danuta i Stefan prowadzą agroturystykę. Gości u nich lekarz z młodą kochanką. Okazuje się, że próbuje on zmusić partnerkę do aborcji. Dochodzi do szarpaniny. Doktor uderza głową w szafkę, co kończy się jego śmiercią. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (93) – serial obyczajowy, Polska 2026 Mirek przeżywa trudne chwile, gdy na SOR trafia jego była teściowa, która ma duszności. Z kolei Kasia dostaje wezwanie do prokuratury. Podejrzewa, że Bartek ma z tym coś wspólnego. Na pediatrię trafia 11-latek, który stracił przytomność. **65 min**

17.55 Detektywi (142) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1533, 1534, 1588)

Paweł i Ola są rodzicami 6-letniej Matyldy oraz 3-letniej Stasia. Od dawna pomaga im mama mężczyzny, Bogna, emerytowana nauczycielka. Pewnego dnia jednak zaskakuje parę, odmawiając zajmowania się dziećmi, ponieważ potrzebuje czasu dla siebie. **190 min**

17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (142)

Kobieta prosi śledczych o odnalezienie byłego partnera córki. **65 min**

Reutter

W APTEKACH I ZIELARNIACH

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

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (10, 11): Miłość od pierwszego wejrzenia; Rock i ostra jazda – serial kryminalny, USA 1988

8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Amnezja; Noc kobiet – serial sensacyjny, Niemcy 2018

10.00 Zaklinaczka duchów 4 (72) – serial fantasy, USA 2008-2009

11.00 Kotka (11) – telenowela, Meksyk 2014

12.00 Nie igraj z aniołem (142) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel jedzie do domu Patricia. San Roman spotyka Marichuy i wyznaje jej uczucia. Dziewczyna ucieka. Dochodzi do wypadku. Marichuy odwiedza o. Anselma. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (76) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy 2 (61) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (594, 595) – serial obyczajowy, Polska 2022 W mieszkaniach na osiedlu przy dawnym PGR-ze szwankuje ogrzewanie. Właściciel pobliskiej kotłowni obawia się konfrontacji z oburzonymi mieszkańcami. Postanawia ją sprzedać. **120 min**

17.00 Kurierzy 2 (62) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1001, 1002) – serial obyczajowy, Polska 2026 Policjantka Kalina ma romans z Darkiem. Dowiaduje się, że jest liderem pseudokibiców, kiedy do jego domu wdzierają się antyterroryści. Policja podejrzewa, że poinformowała Darka o obławie. **120 min**

17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy 2 (62)

Adam (Patryk Cebulski, zdj.) tym razem dostarcza przesyłkę do mieszkania 75-letniej Bogumiły. Zaniepokojony siniakami na jej rękach postanawia ponownie ją odwiedzić kolejnego dnia. Starsza pani traci przytomność. Oleg zauważa kręcącą się przed sklepem złodziejkę. **60 min**

20.00 THRILLER

Na tropie zabójcy

Cassie (Alice Eve, zdj.) nie potrafi poradzić sobie z traumatyczną przeszłością. Pomaga jej były agent Tellini (Antonio Banderas, zdj.). Kiedy zostaje zabity, dziewczyna planuje zemstę. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (23) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (384-386) – serial paradokumentalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1366, 1501, 1502) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (625-627) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 Znaleziono zwłoki prostytutki zamordowanej we własnym mieszkaniu. Pierwszym podejrzanym jest dziennikarz lokalnej telewizji **125 min**

13.55 Kryminalni 3 (7): Wpływ Merkurego – serial kryminalny, Polska 2005 Leszek błaga Basię o rozmowę. Kiedy policjantka dojeżdża na spotkanie, samochód chłopaka eksploduje. Funkcjonariuszka obiecuje sobie, że odnajdzie mordercę. Trop wiedzie do Krakowa. **65 min**

15.00 Szpital (838, 839) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (535) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Jacek miał grozić rówieśniczce. Chciał ją pobić. Dziewczyna zasugerowała w artykule do szkolnej gazetki, że ich licealna drużyna piłkarska, której członkiem jest oskarżony, przyjmuje sterydy. **60 min**

18.00 SOS Ekipy w akcji (46) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)

19.00 Młode gliny (3) – serial kryminalny, Polska 2026 Adamska i Kacper udaremniają zamach na biznesmena. Zataił on pewne fakty. Kiedy zostaje porwany, funkcjonariusze odkrywają jego powiązania z półświatkiem. **60 min**

15.00 PARADOKUM.

Szpital (838, 839)

Do Anny Nowickiej trafia 37-latek, który ma pęknięte błony bębenkowe. Chciał on zdradzić żonę. Wojciech Jarosz zajmuje się potrąconą przez rowerzystę dziewczyną. Sprawca wypadku również trafia na oddział. Tam podrywa nastolatkę, która chce zrobić karierę za granicą. **120 min**

18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (46)

Funkcjonariusze dostają informację, że z drugiego piętra bloku wypadło dziecko. Inni policjanci szukają porywaczy kobiety, którą wciągnięto do furgonetki. **60 min**

REKLAMA

20.15 Na Wspólnej (4266) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 Galimatias, czyli kogel-mogel 2 – komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Roman Załuski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski, Jerzy Turek, Zdzisław Wardejn (patrz obok)

23.00 Tylko mnie kochaj – komedia romantyczna, Polska 2006, reż. Ryszard Zatorski

1.00 Kuchenne rewolucje (13) – pr. rozrywk., Polska 2025

2.10 Wallander 2 (12) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009

4.00 Uwaga! – magazyn reporterów

4.15 Detektywi (141) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

5.10 Zamieszkać na plaży 7 (4) – program rozrywk., USA 2020

20.50 KOM. OBYCZ.

Galimatias, czyli kogel-mogel 2

Po ślubie Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska, zdj.) i Paweł (Dariusz Siatkowski, zdj.) osiedlają się na wsi. Ojciec kobiety obiecuje im ziemię, jeśli zostanie dziadkiem. Córka marzy jednak o studiach. **130 min**

20.00 Na tropie zabójcy – thriller, USA/Wielka Brytania 2024, reż. Jon Keeyes, wyk. Alice Eve, Antonio Banderas, Paul Reid, Olwen Fouéré (patrz obok)

22.05 Pora odkupienia – dramat sensacyjny, USA 2022, reż. Richard Hughes

23.50 Leo: Ogrodnik zawodowiec – komedia sensacyjna, Francja 2025, reż. David Charhon, wyk. Jean-Claude Van Damme, Kaaris, Matthias Quiviger, Michaël Youn (patrz obok)

2.00 Dzielnica strachu 10 (456): Chwilówkowe szczęście – serial kryminalny, Polska 2025-2026

3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (995) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.00 Zobacz to!

23.50 KOM. SENS.

Leo: Ogrodnik zawodowiec

Serge (Michaël Youn), wpływowy doradca prezydenta, trafia na rządową listę śmierci. Tajemniczy ogrodnik Léo (Jean-Claude Van Damme, zdj.) stara się pomóc potencjalnej ofierze. **130 min**

20.00 Nieustraszeni bracia Grimm – film fantasy, USA/Czechy/Wielka Brytania 2005, reż. Terry Gilliam, wyk. Matt Damon, Heath Ledger, Peter Stormare, Lena Headey (patrz obok)

22.40 Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996, reż. Brian De Palma

0.50 Duchy moich byłych – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Mark Waters, wyk. Matthew McConaughey, Jennifer Garner

3.00 Miasta, w których straszy (1) – serial dokumentalny, USA 2017

3.55 Fachowcy (8): Weterynarz/Stolarz – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.30 Dorota was urządzi! (8) – program rozrywkowy, Polska 2015

20.00 FANTASY

Nieustraszeni bracia Grimm

Jakub (Heath Ledger, zdj.) i Wilhelm (Matt Damon, zdj.) to oszuści, którzy za opłatą wypędzają z domów rzekome zjawy. W końcu trafiają do osady, w której naprawdę straszy. **160 min**

20

TVP 3 (DVB-T)

12.30 Górna półka smaku (7)
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia
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 (220) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

13.05 Giganci nauki – telet.
14.00 Anna Krepsztul – dok.
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Zakochaj się w Polsce (171) – magazyn
15.35 20 x 20 lat TVP Kultura
16.00 Zaraz wracam 2 (125)
16.30 Barwy szczęścia (3362)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Literackie Wilno – dok.
18.45 Panorama
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (19) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (15, 16) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (115) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (566, 567) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1164, 1165) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (813, 814)
13.55 Trudne sprawy (842-844) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1427) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (545)
19.00 Policjantki i Policjanci (1428) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (249, 250)
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (151) – krym.

PULS 2 (DVB-T2)

10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz 2 – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim.
12.35 Marta mówi 2 – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 6
14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (987) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (293) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Czterdziestolatek (11) – serial obycz., Pol. 1975
14.10 Rodzinka.pl (223) – kom.
14.45 Program rozrywkowy
15.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD (DVB-T2)

7.35 DeFacto 9 (8, 9)
8.30 Kartoteka 5 (18, 19)
10.35 Detektywi (83, 84)
12.35 Zakup w ciemno 4 (28)
13.35 Zakup w ciemno 6 (25)
14.35 Nic do zgłoszenia 5 (12)
15.35 Złomowisko PL 7 (4)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (9)
18.05 Zakup w ciemno extra (18) – reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (11)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (26)
21.05 Zakup w ciemno extra (15) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

23.55 Panorama
Podsumowanie wydarzeń z całego świata. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne wraz z komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (875)
2.30 Z pogranicza cudu
3.30 Antenowe remanenty
3.50 Lato na ROD'os – dok.
4.25 Dziennik regionów
4.50 Gość Regionów – publ.
5.10 Telekurier – mag., Polska
5.45 Kryminalna siódemka

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

OBYCZAJOWY

20.25 Życie nad rozlewiskiem (3, 4) – Polska 2011
Małgosia i Konrad biorą rozwód. Marysia próbuje zapomnieć o próbie gwałtu. Spędza mnóstwo czasu z Paulą. Basia pociesza córkę i wnuczkę, które ukrywają swoje rozterki miłosne. **105 min**

22.10 To jest grane (99) – muz.
22.40 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.15 Panorama
23.45 Kabaret Letnią Porą (5)
0.30 Słowo daję! – magazyn
0.40 Zaraz wracam 2 (125)
1.10 Stacja innowacja (33)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY

22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1034) – Polska 2026
Jagiełło oraz Kujawińska badają śmierć Kącpra, który wypadł z balkonu. Ślady walki podważają samobójstwo. Wychodzi na jaw, że chłopak założył się, że uwiedzie i upokorzy znajomą. **60 min**

23.05 Mordercy O – thriller, FILM Indonezja/Japonia 2014
2.00 Interwencja – mag.
2.25 Śmierć na 1000 sposobów (4, 5) – serial dokumentalny, USA 2010
3.25 Lubię disco! (304) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

DRAMAT SENSACYJNY

21.00 Jak to się robi w Chicago – USA/Holandia 1986 (FILM)
Agent FBI, Kaminski (Arnold Schwarzenegger, zdj.), traci pracę. Tymczasem gangsterzy mordują w Chicago syna jego byłego szefa. Obiecuje on Kaminskiemu, że wróci do służby, jeśli rozpracuje gang. **135 min**

23.15 Uliczny wojownik – film FILM sensacyjny, USA/Jap. 1994
1.15 Dzielnica strachu 10 (465) – serial krym., Polska
2.10 Lombard. Życie pod zastaw (8) – obycz., Pol.
3.05 Lombard. Życie pod zastaw 5 (243, 244)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (534) – obycz.

KULINARNY

19.40 Makłowicz w podróży
Prowadzący podróżuje po Ekwadorze. Odwiedza Quito, jedno z najstarszych miast Ameryki Południowej. Przemierza okolicę w poszukiwaniu owoców na ulicznych targowiskach. **35 min**

20.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.15 Kabaret Letnią Porą (49) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (74) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (12) – talk-show
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
2.10 Do śmiechu! (2, 3) – rozr.
4.10 Hity wszech czasów (23) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA

22.00 Idź na całość 2 (24) – Polska 2026
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (obaj na zdj.). **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 Nic do zgłoszenia 5 (2) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Życie na kredycie 8 (19, 20) – reality show, Pol.
2.10 Dobra robota (16) – dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 3 (8, 9) – serial fab.-dok., Polska 2017

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego **17.35** Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.15** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Unia kulinarna **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Reportaż z regionu **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedē jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.00 Raz, dwa, trzy – lato! **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Papyn pyto **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.05 Polskie zdroje **17.25** Studio 8 **17.55** Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika
LUBLIN 17.55 Zdarzenia **18.10** Reportaż w TVP Lublin **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Dwory i dworki Lubelszczyzny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne łódzkie **17.15** Łódź światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.49** Żubry wczoraj i dziś **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.15** Lekcja z natury **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.00 Sport – wydarzenia i komentarze **17.30** Zakamarki przeszłości **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Odkryj regiony **19.14** Z życia regionu **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 4 **17.52** Słowo daję! **18.00** Natura bez granic **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Z wieszaka historii **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Adam Dymiński **17.33** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Spacerowym okiem **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Region dialogu **17.29** Wakacyjny Dolny Śląsk **17.43** Strefa otwarta **18.14** Agro-Fakty **18.30** Fakty **18.58** Szlachetne zdrowie **19.12** Dlaczego krowa... **21.02** W swoim czasie **21.15** Pamięć Miasta **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 27 (349, 350) – krym., Pol. 2022
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (736, 737)
12.25 Ojciec Mateusz 9 (119)
13.20 Komisarz Alex 7 (83)
14.15 Ranczo 5 (61, 62) – obycz.
16.10 Polska śródziemnomorska – magazyn kulinarny
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 28 (362)
19.20 Ranczo 4 (49) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (230, 231)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (430)
22.20 Człowiek z magicznym pudełkiem – dramat s.f., Polska 2017, reż. Bodo Kox (FILM)
0.15 El Dorado – western, USA 1967, reż. Howard Hawks (FILM)

TVP KULTURA (DVB-T2)

10.00 Alicja – musical, Polska/Wielka Brytania 1981 (FILM)
11.45 Cyrograf dojrzałości – film obyczajowy, Pol. 1967 (FILM)
12.55 Giganci sztuki (2)
14.20 Barbara i Jan (3, 4)
15.35 W drogę! – komediodramat, Iran 2021 (FILM)
17.20 Dziewczyna i chłopak (6-ost.) – serial przyg., Pol.
18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (10) – pr. rozr., Pol.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Rawhide 2 (38) – przyg.
20.00 Pies Baskerville'ów – krym., Wlk. Bryt. 1988 (FILM)
21.55 Tonia – dramat społeczny, Polska 2022 (FILM)
23.25 Informacje kulturalne
0.00 Niedosyt – film obyczajowy, USA/Fr. 2019 (FILM)

ANTENA HD (DVB-T2)

12.00 Co Polak potrafi na drodze? (6) – rozr., Pol.
13.00 Niezwykły dr Pol (3) – serial dokumentalny, USA
14.05 Klątwa Wyspy Dębów 3 (14) – reality show, USA
15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa (12) – serial dokumentalny, USA
15.30 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2 (1)
16.00 Australijscy Poszukiwacze Złota: Skarby (1, 2)
18.00 77 TV 5 (24, 26) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji – Sarlat – thriller, Fr. 2017 (FILM)
22.00 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3 (5) – serial kryminalny, Fr.
23.10 Balthazar: Śledczy fenomen 2 (5) – krym., Fr.

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Więzienie (123, 124) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (765, 766) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (84, 85) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (232-234)
13.55 Policjantki i Policjanci (1228) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (101, 102)
16.00 Kobra – oddział specjalny (86, 87) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (17, 18)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (103, 104)
22.00 Czarna lista (3) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (743, 744)
1.00 Kości 8 (143, 144) – krym.
2.55 Cobra Kai 5 (46) – przyg.
3.40 Septagon (47, 48) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

8.40 Lewis 9 (3) – serial krym.
9.40 Ojciec Brown 3 (6) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami 6 (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
11.45 Z pamiętnika położnej 11 (4) – obycz.
12.55 Ulica nadziei 4 (6, 7)
15.00 Ojciec Brown 10 (7)
16.00 Lewis 9 (3) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (3)
18.00 Morderstwa w Midsomer 15 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 6 (6) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 McDonald i Dodds 4 (3)
22.50 Line of Duty – Wydział wewnętrzny (3, 4) – krym.
1.10 Śmierć pod palmami 6 (6) – krym., Fr./Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

12.25 Dr Nice – Kołatanie
serca – film obyczajowy, Niemcy 2024 (FILM)
14.20 Rosamunde Pilcher: Pióra na wietrze – film obycz., Niem./Austria 2003 (FILM)
16.15 Lena Lorenz: Za kratami – dramat obyczajowy, Niemcy 2021 (FILM)
18.05 Górski lekarz (67) – obycz.
20.00 Malibu – Siostrzyczki – film obycz., Niemcy 2023 (FILM)
21.55 Następny zjazd „Szczęście": Prawdziwy ojciec – dramat obyczajowy, Niemcy 2022 (FILM)
23.50 Górski lekarz (67) – obycz.
1.45 Malibu – Siostrzyczki – film obycz., Niemcy 2023 (FILM)

COMEDY CENTRAL

7.55 Dwóch i pół 11 (1, 2)
8.55 Przyjaciele 4 (24) – kom.
9.25 Przyjaciele 5 (1-5) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 2 (18-23) – kom.
14.30 Dwóch i pół 11 (3-6)
16.30 Przyjaciele 5 (6-11) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 3 (1-6) – kom.
22.00 The Office PL 3 (10, 11)
23.05 Comedy Club 4 (6, 7)
0.05 Miasteczko South Park 6 (8, 9)
1.00 Pracoholicy (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 6 (5-7)
4.30 Comedy Club 4 (4-6)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 6 (3) – obycz.
10.55 Lekarze 2 (10) – obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (52, 53) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 6 (2) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.05 Na Wspólnej (45, 46)
17.10 Seriaale: rozmowy
17.55 Ekspres polarny – film anim., USA/Australia 2004 (FILM)
20.00 Szefowie wrogowie – komedia, USA 2011 (FILM)
22.05 Szefowie wrogowie 2 – komedia, USA 2014 (FILM)
0.35 Oszukać przeznaczenie 5 – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale (FILM)
2.25 Seriaale: rozmowy 2
3.05 Szkoła (769) – paradok.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.50 **Robert Makłowicz** (142, 221) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (2) – krym.
10.55 **Górski lekarz 14** (12, 13) – obycz., Niemcy/Austria
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
14.00 **Zajazd. Będzie się działo** (23, 24) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (12, 2, 6) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (11, 12) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (333) – reality show, Polska 2024
7.30 **Na ratunek 112** (985, 986) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (74-76) – serial paradokumentalny, Polska 2018
11.30 **Trudne sprawy** (979) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1408, 1409) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (252-256) – serial komediowy, Polska 2007

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (131, 132) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (514, 515)
7.35 **Ojciec Mateusz 5** (64)
8.35 **Komisarz Alex 5** (53)
9.25 **Rodzinka.pl** (133) – kom.
10.00 **Klan** (1480) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo** (1, 2) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex 5** (54)
13.30 **Ojciec Mateusz 32** (415, 416) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 5** (55) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (516, 517) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (3, 4) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (417) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 5** (65) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (10)
6.30 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Przygody Myszki** (5, 6)
7.40 **Reksio** (45, 46) – anim.
8.00 **Miś Kudłatek** (5, 6)
8.35 **Do przerwy 0:1** (3, 4) – serial obyczajowy, 1969
9.45 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (1/2, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
12.55 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
13.45 **Quo vadis** (1/2, 2-ost.) FILM – dramat hist., 2001
17.40 **Stawka większa niż życie** (10, 11) – wojenny

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (13) – serial kryminalny, USA 2013
7.15 **Ostry dyżur 3** (13, 14) – serial obycz., USA 1997
9.10 **Castle 5** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 **Rekrut 4** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2022
13.10 **Dowody zbrodni 3** (17, 18) – serial kryminalny
15.10 **FBI 3** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2020
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 5** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2013

CANAL+ PREMIUM

6.55 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
8.40 **Benek** – komediodramat, Polska 2007 FILM
10.20 **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010 FILM
12.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.10 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025 FILM
13.45 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
15.05 **Być kochaną** – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024 FILM
16.50 **Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025 FILM
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

KOMEDIA KRYMINALNA

20.00 Jak ugryźć 10 milionów FILM – USA/Kanada 2000, reż. Jonathan Lynn
Nicholas (Matthew Perry, zdj.) rozpoznaje w sąsiedzie (Bruce Willis, zdj.) płatnego zabójcę, ukrywającego się przed zemstą bossa. Chciwa żona każe wydać mężczyznę mafii. **125 min**

22.05 **Młode wilki** – film sensacyjny, Polska 1995, wyk. Jarosław Jakimowicz FILM
0.25 **Fałszerz** – thriller, USA 2014, wyk. John Travolta, Christopher Plummer FILM
2.25 **Ziemia obiecana** – film obyczajowy, Polska 1974, wyk. Daniel Olbrychski FILM

KRYMINALNY

17.00 48h. Zaginieni (215, 216)
Jerzy zgłasza zniknięcie 17-letniej córki. Po przybyciu do domu zaginionej policjanci dokonują makabrycznego odkrycia. W stodole odnajdują ciało ojca dziewczyny i jej pobitego brata. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (1025)
20.00 **Ślad** (17) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (820) – paradok.
22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (4) – serial dok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (407, 408)
0.00 **Ślad** (91) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (35) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (518) – mag.
3.20 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo (5, 6) – Pol. 2006
Witebski chce założyć niezależną miejscową gazetę. O pomyśle dowiaduje się Lucy, która powiadamia o wszystkim proboszcza, prosząc go o wsparcie. Tymczasem we wsi panuje epidemia grypy. **125 min**

23.35 **Ojciec Mateusz 32** (418) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Glina. Nowy rozdział** (3) – serial kryminalny, Polska
1.25 **Erynie** (12-ost.) – serial kryminalny, Pol. 2022
2.25 **Krucjata. Prawo serii** (1) – krym., Polska 2022
3.25 **Stulecie Winnych 3** (35)
4.20 **Klan** (1480) – telen., Pol.
4.50 **Pan Mama** (53) – serial komediowy, Pol. 2026

DRAMAT WOJENNY

20.00 Kamienie na szaniec FILM – 2014, reż. Robert Gliński
Rok 1939. Alek (Kamil Szeptycki, zdj.) i jego dwaj koledzy działają w harcerstwie. Wybuch II wojny światowej niweczy ich marzenia oraz plany. Mimo to młodzi ludzie stają do walki. **135 min**

22.15 **Kamerdyner** – dramat historyczny, 2018, wyk. Anna Radwan FILM
1.35 **Tam i z powrotem** – film obyczajowy, 2001, wyk. Janusz Gajos, Jan Frycz FILM
3.45 **Ajlawju** – komedia, 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz FILM
5.45 **Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

KRYMINALNY

21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (11, 12)
Davidsonowie konfrontują się z Liamem. Mężczyzna pokazuje im stary pomiar gruntów, co może zaszkodzić Walkerom. Bonham ujawnia tajemnicę z przeszłości, ukrywa jednak prawdę dotyczącą teraźniejszości. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (10, 11) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 5** (16, 17) – krym.
2.45 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (11, 12)
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (18) – krym., USA/Kanada
5.20 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA ROMANTYCZNA

18.20 Niania w Nowym Jorku – USA 2007 FILM
Annie (Scarlett Johansson, zdj.) właśnie skończyła studia antropologiczne. Przyjmuje ofertę pracy opiekunki do dziecka. Pozornie banalna posada okazuje się prawdziwą szkołą życia. **100 min**

20.00 **Baw się dobrze i przeżyj** – komedia s.f., Niemcy/USA 2025 FILM
22.10 **The Walking Dead: Dead City 3** (3)
23.00 **Father Mother Sister Brother** – komediodram., Wlk. Bryt./USA/Wł. 2025 FILM

CANAL+ 911 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.05 **Balthazar 4** (3) – krym., Fr.
7.00 **Swatka na tropie: zabójcze zaręczyny** – film kryminalny, USA 2019 FILM
8.50 **Zabójstwo w Meaux** – dram. krym., Francja 2024 FILM
10.50 **Mentalista 6** (9-12) – krym.
14.30 **Swatka na tropie: Śmiertelny romans** – film kryminalny, USA 2020 FILM
16.20 **Zabójstwo w posiadłości** – thriller, Francja 2020 FILM
18.20 **Mentalista 6** (13-16)
22.00 **Niewidomy detektyw** (11) – krym., Niemcy/Austria
23.55 **Astrid i Raphaëlle** (5, 6)
2.20 **Zabójstwo w posiadłości** – thriller, Francja 2020 FILM
4.15 **Swatka na tropie: zabójcze zaręczyny** – film kryminalny, USA 2019 FILM

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (66-68) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (64)
8.30 **Przyjaciółki** (191, 192)
10.25 **Świat według Kiepskich** (48, 49, 139, 202) – kom.
12.45 **Szybcy i wściekli 7** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015 FILM
15.35 **Służące** – dramat obycz., USA/Indie/ZEA 2011 FILM
18.40 **Inwazja: Bitwa o Los Angeles** – film s.f., USA 2011, wyk. Aaron Eckhart FILM
21.00 **Ucieczka z piekła** – thriller, USA/Tajlandia 2015 FILM
23.05 **Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004 FILM
1.25 **Fala zbrodni** (100, 101) – serial sensacyjny, Polska
3.25 **Ślad** (54, 55) – serial krym.
5.20 **Na ratunek 112** (904)

HBO

10.55 **Przypadek Harolda Cricka** – komediodramat, USA 2006, wyk. Will Ferrell FILM
12.45 **Piotruś Pan** – film familijny, USA/Wielka Brytania 2003 FILM
14.35 **Na rauszu** – komediodramat, Dania/Holandia/Szwecja 2020 FILM
16.30 **Spider-Man: Uniwersum** – film animowany, USA 2018 FILM
18.25 **Lista** – komedia, USA 2023, wyk. Halston Sage, Christian Navarro FILM
20.00 **28 lat później: Świątynia kości** – horror, Wielka Brytania/USA/Kanada 2026 FILM
21.50 **Latarnie** (1) – s.f., USA 2026
22.50 **Ciche miejsce 2** – horror, USA 2020, wyk. Emily Blunt FILM
0.25 **Sojusznicy** – komedia sensacyjna, USA 2025 FILM

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy! 3** (11)
9.05 **Bajer z Bel-Air** (15, 16)
10.05 **Prawo Agaty 5** (4) – obycz.
11.05 **Pełniejsza chata 3** (17, 18)
12.15 **Teraz albo nigdy! 4** (1, 2)
14.10 **Bajer z Bel-Air** (15-18)
16.15 **Pełniejsza chata 3** (17, 18)
17.20 **Pełniejsza chata 4** (1, 2) – serial komediowy, USA
18.25 **Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda** – film familijny, USA 2014 FILM
19.55 **Stosunki międzymiastowe** – komedia romantyczna, USA 2010 FILM
22.00 **Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994 FILM
0.50 **Dziewczyna, która uciekła: Historia Kary Robinson** – dramat kryminalny, USA 2023 FILM

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 3** (12) – dok.
7.00 **Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004 FILM
8.45 **The Office PL 3** (1, 2) – serial komediowy, Polska
10.00 **Bestia** (3, 4) – krym., Kan.
12.05 **Vera 13** (2) – serial krym.
14.00 **Morderstwo na zlecenie** – krym., Wlk. Bryt./Kan. 1979 FILM
16.20 **Arktyka** – dramat przygodowy, Islandia 2018 FILM
18.15 **Vera 13** (3) – serial krym.
20.10 **Prosta sprawa** (3, 4)
22.30 **Szepty mroku** (3, 4) – serial kryminalny, USA
0.35 **Pokonani** (5, 6) – krym.
2.35 **Sortownia** (8-ost.) – serial psychologiczny, Polska 2023
3.25 **Wiarołom** – dramat obyczajowy, Polska 2021 FILM
4.40 **Król** (8-ost.) – serial sens.

CANAL+ FILM

13.05 **Ida** – dramat obyczajowy, Polska/Dania/Francja 2013 FILM
14.25 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa** FILM
16.05 **Peacock** – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy FILM
17.35 **Hollywood Buzz** – mag.
18.00 **Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002 FILM
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Rocznica** – thriller, USA 2025, wyk. Diane Lane FILM
21.50 **Wujowy dwór** – komedia, Wielka Brytania/USA 2025 FILM
23.25 **Siedem zasłon** – dramat psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023 FILM
1.10 **Wrooklyn Zoo** – dramat obyczajowy, Polska 2024 FILM

SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (4)
6.55 **The Ark** (2-4) – serial s.f.
9.35 **Medium 3** (15, 16) – krym.
11.25 **SurrealEstate** (3, 4)
13.20 **Przygody Merlina 2** (10, 11) – fantasy, Wlk. Bryt.
15.20 **Medium 3** (17, 18) – krym.
17.10 **SurrealEstate** (5, 6) – serial grozy, USA 2021
19.00 **Przygody Merlina 2** (12, 13) – fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (12) – serial s.f.
22.00 **Karate Kid** – film przygodowy, USA 1984 FILM
0.35 **Adam** – thriller, USA/Kanada 2004 FILM
3.00 **SurrealEstate** (5, 6)
5.00 **Kroniki Spiderwick** (4)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 18** (15) – dok.
10.30 **Iluzja** – thriller, Francja/USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg FILM
13.00 **Czarodziejki 2** (5, 6) – serial fantasy, USA 1999
15.00 **Buntownik z wyboru** – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon FILM
17.55 **Elektra** – film przygodowy, USA/Kan./Szwajcaria 2005 FILM
20.00 **Austin Powers i Złoty Członek** – komedia sensacyjna, USA 2002 FILM
22.00 **Bodyguard Zawodowiec** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017 FILM
0.20 **Olimp w ogniu** – thriller, USA 2013 FILM

FX

9.00 **Skymed 2** (8) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
13.45 **Agenci NCIS** (5, 6) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (1, 2) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (17)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **Matlock 2** (1) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (2) – s.f.
23.50 **Uprowadzona 3** – sens., Francja/Hiszpania/USA 2014 FILM
2.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
4.00 **Agenci NCIS: Sydney** (17)

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1) – krym.
10.20 **Panna Marple: Próba niewinności** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2007 FILM
12.20 **Hudson i Rex 5** (7, 8)
14.30 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 **Strażnik Teksasu 3** (17, 18) – serial sensacyjny
18.55 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Ninja** – dramat sensacyjny, USA 2009, wyk. Scott Adkins FILM
21.50 **Najlepsi z najlepszych 3: Bez odwrotu** – film sensacyjny, USA 1995 FILM
23.45 **Wyspa tajemnic** – thriller, USA 2010 FILM

CANAL+ SERIALE

9.50 **Byłem królem** (3) – dok.
10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Naruto 5** (11-16) – anime
14.00 **13 posterunek 2** (28-30)
15.50 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.
16.25 **8 wspaniałych** (1, 2) – dok.
17.55 **The Office PL** (1) – kom.
18.25 **The Office PL 5** (2-4)
20.00 **Para z sąsiedztwa** (3, 4) – serial obycz., Wlk. Bryt.
21.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Rok za rokiem** (2) – obycz.
23.00 **Spartakus: Zemsta** (4)
0.05 **Żmijowisko** (1, 2) – krym.
1.50 **Pisarze. Serial na krótko** (7) – serial komediowy, Pol.
2.05 **Minuta ciszy** (5, 6) – obycz.
4.15 **Making of CANAL+**
4.25 **Polityka** (1, 2) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (8) – serial dok.
14.55 **Z archiwów historii** (5)
16.00 **Lotnisko na Alasce 4** (10)
16.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (7) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.
20.55 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (4)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 4** (8)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
11.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023
12.00 **Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA
13.00 **Dr Pyszczylla 4**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
20.00 **Transplantacja: drugie życie:** Siostrzana miłość
21.00 Premiera: **Ciało, w którym żyję**

22.00 Premiera: **Moje paranoje**
23.00 **Moje koszmarne stopy**
0.00 **Dr Pyszczylla 2**
1.00 **Transplantacja: drugie życie:** Siostrzana miłość
2.00 **Ciało, w którym żyję**
3.00 **Moje paranoje**
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (60-65) – rozr.
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (9) – pr. rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (23, 24) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (25, 26)
14.30 **Komisarz Mama** (13)
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (107) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (8)
18.00 **Nasz nowy dom** (302, 303) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (59)
21.05 **Więzienie kobiet** (124, 125) – serial dokum.

22.00 **Rolniczki** (21) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 **Gry małżeńskie** (118, 119) – reality show, Polska
1.05 **Więzienie kobiet** (133-136) – serial dokumentalny, Pol. 2026
3.00 **Zdrady** (58-60) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4) – reality show, Polska 2018
5.55 **Ach, ten ślub!** (1) – program rozrywk., Pol.
6.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (4) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (10, 11) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (3) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8, 1) – reality show, Polska

17.05 **W czym do ślubu?** (8)
17.40 **Kuchenne rewolucje** (12, 13, 9) – pr. rozr., Polska
20.50 **Jestem z Polski** (5, 6)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.20 **Mroczne sekrety małżeńskie** (3) – dok.
1.25 **Dorota was urządzi!** (11) – pr. rozr., Pol. 2016

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Psy policyjne** (5)
13.00 **Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska** (3)
15.00 **Złomowisko PL 8** (4)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Celnicy na straży Niemiec** (3)
18.00 **Polscy truckersi 2** (8)
19.00 **Złomowisko PL 4** (9)
20.00 **Złomowisko PL 5** (1, 2)

22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** (10): Najlepsi na świecie
0.00 **Największe napady świata:** Włamanie do Hotton Garden
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**
2.00 **Policjanci z Kent**
3.00 **Łowcy staroci 11**

TVP HISTORIA

6.40 **Wojownicy czasu** (91)
8.35 **1920. Wojna i miłość** (5)
9.25 **Odtajnione powstanie**
10.15 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (1)
11.20 **Jaszowiec. Zapomniana nowoczesność** – dok.
12.25 **Wszystkie kolory świata**
13.25 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (7)
14.30 **Janosik** (5) – przyg., Pol.
15.30 **Sensacje XX wieku**
18.05 **1920. Wojna i miłość** (6) – serial historyczny, Polska

18.55 **Wszystkie kolory świata**
20.00 **Trzeci oficer** (6) – sens.
20.55 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (2) – film dok.
21.50 **Kennedy, Sinatra i mafia** (1/2) – film dok.
22.50 **Sensacje XX wieku**
0.55 **Encyklopedia II wojny światowej**

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (14)
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (11-14) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (12)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (18, 19) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (13) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (2, 3)
14.00 **Kroniki Hitlera** (2) – dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (13)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (11, 12) – serial dok., USA

18.00 **Rolnicy. Podlasie** (22, 23) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (17)
21.00 **Wojna widziana z powietrza** (1) – dok.
22.00 **Ostatni bastion Hitlera 4** (1, 2) – dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (2)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (38-41) – serial dok., Pol.

METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (56)
8.30 **Szpital** (846, 847) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (415, 416)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (60)
13.30 **Brzydula** (91, 92) – kom., Pol.
14.40 **Za głosem serca** (5) – telen.
15.50 **Magda M. 2** (6) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 2** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (23, 24)
21.05 **Kryminalni** (10, 6) – krym.
23.15 **Hannibal** (3) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (831) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (591) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (58)

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (13, 14) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (10, 11)
10.00 **MacGyver 4** (14, 15) – sens.
12.05 **Sekrety starożytnej inżynierii**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (13, 14) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (13, 14) – sens.
22.00 **Kabaretowe przeboje**
23.00 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
0.00 **Magia nagości. Polska 2**
1.05 **Magia nagości 7** – pr. rozr.
2.10 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.25 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.15 **Gotowanie na ranczu z Guyem** – magazyn kulin.
10.55 **Kuchnia dla odważnych**
13.10 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja! 19**
15.10 **24/24** – maraton kulinarny
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Zamiana szefów kuchni**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Ogniem i patelnią 2**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Posiekani na słodko**
0.00 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
1.30 **Jedzenie w trasie** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
7.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Inżynieria ekstremalna**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
21.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wyjec z Ozark; Małpy z Wietnamu – dok.
23.00 **Przypadki z archiwum 10:** Przeklęte ruiny w Amazonii; Jezioro śmierci – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 **Car SOS**
9.00 **Uwaga, katastrofa!**
10.00 **Porzucone konstrukcje**
11.00 **Na granicy wytrzymałości**
11.35 **Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją**
15.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Tajemnicze wyspy**
17.55 **Kluczowe tygodnie wojny**
20.00 **Katastrofa w przestworzach: Mroźne lądowanie**
21.00 **Odkopać historię**
22.00 **Katastrofy pod lupą**
23.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy:** Noc strachów
0.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.30 **Dziki połów** – serial dokum.
13.30 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
14.35 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.40 **Mumia Tutanchamona: tajemnice ujawnione**
17.40 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
18.45 **Dziki połów** – serial dokum.
19.45 **Pociągiem przez Imperium Rzymskie** – dok.
20.55 **W okowach mrozu 6** – dok.
22.55 **Koloseum: prawdziwa historia** – serial dokum.
23.55 **David Attenborough: dzień zagłady dinozaurów** (2) – film dokum., Wlk. Bryt.
1.00 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.

WP

12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** – serial dokum.
15.00 **Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver 4** – serial dok.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.05 **Serce w obiektywie**
FILM – komedia romant., USA 2022
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
0.00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (13, 1) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 3** (8, 9) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (413, 414) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 3** (36-39) – serial komediowy
17.00 **Świat według Bundych** (40, 41) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (10) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (15-18)
21.00 **Zdrady** (38) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (72, 73, 85) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**

HGTV HOME & GARDEN

12.30 **Podwórkowa reaktywacja 9** – pr. rozrywk.
14.25 **Mieszkanie na miarę 2**
15.25 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród – tarasy** – program rozrywk.
17.00 **Polowanie na ogród 6** – program rozrywkowy
18.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 2** – reality show
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
23.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach** – program rozrywkowy
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
10.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
12.25 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
14.45 **Smakuj świat z Pascalem**
16.50 **Wino w roli głównej** – dok.
18.50 **Nowi badacze UFO** – dok.
19.50 **Złotka z Alaski** – serial dok.
20.55 **Bimbrownicy** – serial dok.
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.50 **Wino w roli głównej** – dok.
2.50 **Bimbrownicy** – serial dok.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zwierzaki w amoku 3**
13.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
14.00 **Węże w mieście**
15.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki**
16.00 **Dzikie Indie:** Pustynne lwy
17.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
18.00 **Dzika Missisipi** (2)
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Australia – przyrod.
20.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Na łasce losu

POLSAT VIASAT HISTORY

12.30 **Królowie-zabójcy**
14.25 **Faraonowie: nie tylko piramidy**
16.30 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
17.35 **Z popiołów II wojny światowej:** Niemcy – dok.
18.50 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
19.45 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**
20.50 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora:** Twierdze Hitlera
22.05 **Królowe, które zmieniły świat**
23.05 **Tajne bazy nazistów 4**
0.05 **Królowie-zabójcy**

CANAL+ KUCHNIA

15.50 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** – magazyn kulin.
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę**
16.40 **Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku**
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
19.25 **M jak mięso 7** – serial dok.
19.50 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.15 **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.55 **Bitwa na smaki: David vs Matteo** – magazyn kulin.

CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Pogromcy bałaganu 3**
14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Mam zamek 3** – serial dok.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
21.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
22.25 **Przekopiemy Ci ogródek**
22.55 **Daleko od miasta 16** – dok.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (366-369) – serial kom., Polska
13.35 **Bitwa o palety**
14.35 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.05 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (472, 473, 558, 559) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Życzenie śmierci**
FILM – film sensacyjny, USA 2018
23.10 **Czarny łabędź** – dramat
FILM psychologiczny, USA 2010
1.30 **Świat według Kiepskich** (414-418) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (596)
14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 7** (91, 92)
17.20 **Góry Europy**
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (338)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (319)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (299) – serial obycz.
22.30 **Miasto 44** – dramat
FILM wojenny, Polska 2014

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic** – serial dokumentalny
13.45 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Gwadalkiwir – dok.
14.45 **Monachium 1972** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 8**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polowanie na króla piratów** – serial dokum.
19.45 **Wojna indochińska. 14 lat piekła** (1) – film dokum.
20.50 **Ludwik XIV, król tajnych agentów** (2) – film dokum.
22.00 **Wszystko ma żyć** – dok.

TVP DOKUMENT

12.15 **Korona Gór Polski**
12.50 **Magia irańskiego jedwabiu** – film dokum.
13.40 **Wyspy Kanaryjskie**
14.45 **Kalendarz przyrody:** Maj
15.45 **Taniec – kultura czy życie**
16.45 **Świątynie świata**
17.45 **Sanatorium miłości 8**
18.45 **Bob Fosse: show czas zacząć!** – film dokumentalny
20.00 **Maledivy – sztuczny raj**
21.10 **Vasa. Okręt widmo** (2)
22.15 **Królowe mafii:** Giulia G
23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
23.25 **Miłość bezwarunkowa**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

10.20 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – magazyn piłkarski
11.00 GOL– magazyn piłkarski
12.20 Quiz TVP Sport
13.15 Piłka nożna: Tarcza Wspólnoty: Arsenal FC – Manchester City FC
15.30 Pełnosprawni
16.00 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie
18.20 Lekkoatletyka: Golden Sand 2026. Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego

20.15 Pływanie: Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – podsumowanie
22.00 Sportowy wieczór
22.30 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy UEFA – mecz 3. rundy: KI Klaksvik – Lech
0.40 Boks: MB Boxing Night 28: Sunday of Pain – podsumowanie

EUROSPORT 1

10.30 Hard Knocks – mag.
11.30 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Jack Lisowski – Judd Trump
13.00 Kolarstwo: Cyclassics Hamburg
14.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 13. etap
15.30 Kolarstwo: Renewi Tour – 1. etap **(live)**
17.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 16. etap
18.00 Tenis: Turniej US Open 2023 – finał mężczyzn: Daniił Miedwiediew – Novak Djoković

20.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – Jack Lisowski – Judd Trump
22.00 Kolarstwo: Renewi Tour – 1. etap
23.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 16. etap
0.00 Snooker: Turniej Scottish Open

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
11.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
15.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
17.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**

19.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy **(live)**
23.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy **(live)**

TVP ABC (DVB-T2)

11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Domisie
13.00 Przyjaciele
13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści
14.30 Oli i Luna
14.55 Oktonauci 4
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
15.40 Billy – chomik, który został kowbojem
16.05 Pat i świat
16.35 Dino Ranczo
17.05 Pszczółka Maja
17.30 Kosmo-kumple
18.00 Kucharz Shane

18.30 Yakari
19.00 Ptyś i Bill
19.10 Pamiętnik Florki
19.20 Piotruś Królik 2
19.50 Lupin wśród bajek
20.20 Luke, podróżnik w czasie
20.50 The Garfield Show
21.20 Nowe przygody Lucky Luke'a

MINIMINI+

4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4
4.38 Detektyw Łodyga 4
5.05 Bardzo małe stworzonka
6.10 Ciekawski George 7
7.05 Ciekawski George 8
7.33 Kicia Kocia 2
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing
10.00 Edzio i Lusia
11.25 Baczne oczka
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
14.00 Basia 2

15.10 Kicia Kocia 2
15.55 Marta mówi
17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.40 Dora i przyjaciele
19.35 Kicia Kocia

TVN 24

7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Jeden na jeden
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach
20.10 Fakty o świecie
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach
1.30 Tak jest – pr. publicyst.
2.35 Nowa Maja w ogrodzie
3.05 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom
13.40 Ekstrapaka
14.50 Na pierwszym planie (4)
15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Alaves – Getafe
18.00 1 na 1 Extra
18.30 Jej Wysokość Premier League
20.00 Bohater z Cienia
20.35 Wysoki Pressing
22.15 Boks: BKFC Fight Night: Sturgis – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones
23.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Rayo
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Raków

EUROSPORT 2

13.00 Tenis: Turniej US Open 2023: D. Miedwiediew – N. Djoković
15.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
17.00 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver
18.00 Formuła E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
19.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet
20.00 Kolarstwo: Renewi Tour
21.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana
22.00 Discovery golf
22.30 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver – podsumowanie
23.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
0.00 Kolarstwo: Renewi Tour

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
13.00 Piłka nożna: Liga holenderska
15.00 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026
17.30 Piłka nożna: Liga holenderska
20.30 Piłka nożna – mecz towarzyski
23.00 Piłka nożna – mecz towarzyski
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.15 Sonic Prime 2
8.40 Harmidom 2
9.55 Pinky Malinky
10.25 SpongeBob Kanciastoporty 15
11.45 Grzmotomocni: Tajniacy
12.15 Niebezpieczny Oddział 2
12.40 Niebezpieczny Henryk 2
13.10 SpongeBob Kanciastoporty 13
14.25 Harmidom 6
15.20 Harmidom
15.40 Harmidom 2
16.00 Pinky Malinky
16.30 Patryk Rozgwiazda Show 3
17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9
17.25 Harmidom 2

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Było sobie życie
9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy
10.26 Angelo rządzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry 2
15.19 Polly Pocket 6

TVP INFO (DVB-T2)

15.30 Serwis Info Dzień
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Serwis Info Wieczór
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Wydarzy się jutro

CANAL+ SPORT 2

8.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
10.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
12.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
14.45 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy
17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 4. runda **(live)**
19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 4. runda **(live)**
21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 4. runda **(live)**
23.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy
1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.00 Formuła 3: Grand Prix Belgii
12.15 Formuła 2: Grand Prix Belgii
14.00 Formuła 1: Grand Prix Belgii
16.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Rio Ave FC – FC Porto
18.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg
20.00 Bundesliga Clubs
20.25 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dokumentalny
20.40 Formuła 1: Grand Prix Belgii
22.40 Ligue 1 Show (1)
23.20 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach
0.00 Bundesliga Special (21, 20)

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka nożna: Liga holenderska
8.30 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026
11.00 Piłka nożna: Liga holenderska
13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
15.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy
17.30 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026
20.00 Piłka nożna – mecz towarzyski
22.30 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

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

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
9.30 Klub Myszki Miki Plus
10.00 Blue
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
11.30 Psia Brygada
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Blue
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty
14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 3
16.00 Blue 2

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

12.00 Ekstrapaka
13.10 Premier League Preview
14.15 Ligomistrzowe historie (3)
15.15 Magazyn PGE Ekstraliga
17.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Gezet Stal Gorzów
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz
22.50 Boks – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones
0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – GKS Katowice

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Hannover – VfL Wolfsburg
14.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Casa Pia AC – SL Benfica
16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Holstein Kiel – FC St. Pauli
18.00 Formuła 1: Grand Prix Węgier
20.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Rio Ave – Porto
22.00 RC Lens – Sekrety sukcesu
0.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Sporting – Vitoria
2.00 Magazyn piłkarski

POLSAT PLAY

6.00 Budowlańcy
6.30 Kołowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii
20.00 Zawód glina
21.00 Złomiarze
22.00 Więzienie
22.30 Łowca pedofilów
23.00 Więzienie
4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO

11.15 101 napraw
12.15 Jeździć, obserwować
13.00 Mobilni mechanicy
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Z drugiej ręki
19.45 Moto Fachury
20.30 Zawodowi handlarze
21.15 Naprawy nie do naprawy
22.00 Raport Turbo
22.15 Jeździć, obserwować
23.45 Duda kontra Szafrański
0.30 Nauka jazdy
1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych

TVS

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość, złodzieje i diamenty** – melodramat, Niemcy 2015
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Zaufanie jest dobre** – melodramat, Niemcy 2014, reż. Stefan Bartmann
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM (DVB-T2)

16.10 Na zdrowie
16.30 Rozmowy o edukacji
16.50 Muzyczne chwile
17.00 Po stronie prawdy
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.20 Odnaleźć siebie
19.30 Bóg z nami
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Przetrwaliśmy
22.30 Powrót posła

JASON MOMOA

Dzikus o wrażliwym sercu

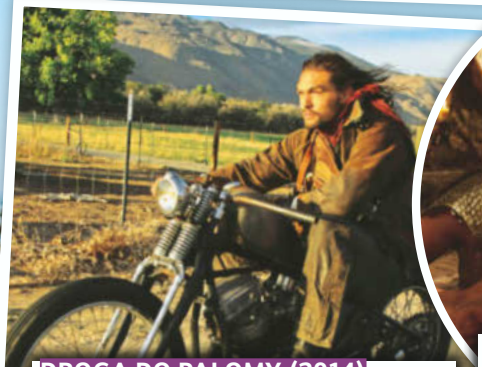
Długie włosy, muskularna postura i groźny wzrok – to jego znaki rozpoznawcze. Jednak za wizerunkiem twardziela kryje się też emocjonalna i delikatna natura. – Najważniejsze to być sobą – podkreśla aktor.

CONAN BARBARZYŃCA (2011)
Rola w remake'u filmu z 1982 r. z Arnoldem Schwarzeneggerem to jedna z kluczowych w jego karierze. Trenował 6 godzin dziennie, łącząc walkę mieczem, ćwiczenia cardio i siłowe! Ale mimo że grał nieustraszonego wojownika, bał się... koni!
➔ CZ 20.08 godz. 21.55 TV PULS

BRAVEN (2018)
Jako łagodny drwal Joe prowadzi spokojne życie u boku żony i córki. Gdy jego cierpiący na demencję ojciec trafia do szpitala, Bravenowie szukają wytchnienia na odludziu. Ich spokój zostaje jednak zburzony... Aktor wyznał, że poruszył go wątek relacji rodzinnych i zapragnął być lepszym rodzicem.
➔ CZ 20.08 godz. 20.00 TV PULS

SEE (2019-2022)
Serial rozgrywa się w postapokaliptycznej przyszłości, w której ludzkość utraciła wzrok. Podczas zdjęć konsultowano się z niewidomymi twórcami i aktorami, którzy pomagali wiarygodnie pokazać codzienne życie, pracę i walkę bez tego zmysłu. Jason Momoa przeszedł morderczy trening w całkowitej ciemności i uczył się echolokacji – nawigacji za pomocą dźwięków.
➔ APPLE TV

AQUAMAN (2018)
Choć rola tego superbohatera jest zwieńczeniem jego wieloletniej pracy nad wizerunkiem, była też wymagająca. Nauczył się nurkować, by lepiej zagrać wodnego herosa, a na planie doznał wielu kontuzji – urazów oczu i żeber oraz przepukliny. Momoa wyznał, że przyjął tę rolę z myślą o dzieciach.
➔ NETFLIX, PRIME VIDEO



DROGA DO PALOMY (2014)
Reżyserski debiut Jasona Momoy. Jako Robert Wolf, Indianin z plemienia Mojave, mści się za śmierć matki. Ucieka motocyklem na północ Stanów, ale przekonuje się, że zemsta ma swoją cenę. Dla aktora była to okazja, by pokazać się nie tylko jako ekranowy twardziel, ale też autor poruszającej historii.
➔ CZ 20.08 godz. 20.10 AMC

GRA O TRON (2011)
Kreacja Khala Drogo zapewniła mu rozpoznawalność i otworzyła drzwi do dalszej kariery. Aktor przyznał jednak, że wcielanie się w bezwzględnego wojownika – zwłaszcza w scenach brutalnych zabójstw i seksu – było dla niego bardzo trudne!
➔ HBO MAX

FOT. East News, materiały prasowe

LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY

Nowy sezon, nowa sprawa

LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY CZ 20.08 godz. 21.00 BBC FIRST

O godzinie 21.00 obejrzymy finał dochodzenia w sprawie Gatesa (Lennie James), a już o 22.10 zespół Hastingsa czeka kolejne wyzwanie. Wszystko zacznie się od napadu na policyjny konwój. Z zasadzki z życiem ujdą jedynie transportowany świadek (choć w ciężkim stanie) oraz detektyw inspektor Lindsay Denton (Keeley Hawes), która natychmiast stanie się obiektem zainteresowania jednostki antykorupcyjnej. Śledztwo w jej sprawie poprowadzą Steve Arnott oraz niedoświadczona, choć ambitna rekrutka Georgia Trotman (Jessica Raine). Nie będą wiedzieli, że Denton łączą prywatne powiązania z kimś z ich własnego wydziału... **JK**

Arnott i Hastings (Martin Compston, Adrian Dunbar) nie wiedzą wszystkiego o swoich współpracownikach.

Śledztwo w sprawie napadu na konwój zajmie cały 2. sezon.

Jaką rolę odgrywały kobiety w wikińskim społeczeństwie?

KOBIETY WIKINGÓW: NIEZNANA HISTORIA

Wojowniczki z Północy

KOBIETY WIKINGÓW... CZ 20.08 godz. 15.20 POLSAT VIASAT HISTORY

Na Islandii odkryto miejsce pochówku łodziowego. Wyjątkowa mogiła zawiera szczątki kobiety, co dowodzi, że niewiasty wikingów brały udział w ich łupieżczych wyprawach. Ponadto naukowcy wciąż odnajdują nowe ślady DNA wojowników i wojowniczek z Północy rozsianych po całej Europie, od Wielkiej Brytanii aż po Rosję, a nawet na amerykańskiej ziemi. Jaką pozycję zajmowały kobiety w społeczeństwie wikingów, rzekomo zdominowanym przez mężczyzn? Czy były krwiożerczymi wojowniczkami, jak opisywano w legendach? Dokument przedstawia najnowsze odkrycia naukowe, zilustrowane ujęciami z gry „Assassin's Creed Valhalla". **PM**

SEKS W WIELKIM MIEŚCIE

Powrót przyjaciółek

SEKS W WIELKIM MIEŚCIE CZ 20.08 godz. 22.00 TVN

Kiedy w 2004 r. zakończono emisję serialu „Seks w wielkim mieście", fani nie chcieli uwierzyć, że to już ostateczne pożegnanie z ich ulubionymi bohaterkami. I mieli rację – cztery lata później powstał film, w którym Carrie Bradshaw (Sarah Jessica Parker) ma wreszcie wyjść za przystojnego Mr. Biga (Chris Noth). Niestety, ukochany pisarki znowu nie staje na wysokości zadania, a ona pogrąża się w rozpaczy. Na szczęście ma przy sobie swoje wierne przyjaciółki, które robią wszystko, by wyciągnąć ją z depresji. Co ciekawe, sukienkę ślubną Carrie naprawdę uszyła projektantka Vivienne Westwood, osobiście napisała też odręczny liścik, który odczytuje Bradshaw. **EGP**

Po tym filmie powstał jeszcze jeden oraz serialowa kontynuacja „I tak po prostu...".

Fot.: Polsat Viasat History (2), TVN, AMC

TVP 1 DVB-T2

4.40 Splątane losy (26) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.30 Akacjowa 38 (921) – telenowela, Hiszpania 2018
6.35 I Choose Poland (5) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Dobre historie: Dom rodzinny w Wadowicach – magazyn, Polska 2026
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Chłopi (13-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1972
9.15 Ranczo 9 (113) – serial obyczajowy, Polska 2015
10.10 Komisarz Alex 24 (296) – serial kryminalny, Pol. 2025
11.05 Ojciec Mateusz 18 (237) – serial kryminalny, Pol. 2017
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Dzika Argentyna** (3-ost.) – film dokumentalny, Niemcy 2023
14.00 Splątane losy (27) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1007) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (938) – telenowela, Hiszpania 2018
Wszyscy są zaniepokojeni chorobą Moisesa. Antonito pracuje nad udoskonaleniem wynalazku na konkurs. **65 min**
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

20.30 KRYMINALNY
Ojciec Mateusz 35 (447)
Dwaj nastolatkowie podążają tropem meteorytu, który rzekomo spadł w rejonie Sandomierza. Nazajutrz nie pojawiają się w szkole. Do poszukiwań chłopców dołącza proboszcz (Artur Żmijewski, zdj.). Jego uwagę przykuwa właściciel pobliskiej ziemi. **55 min**

22.25 DOKUMENT
Stanisław Syrewicz odmieniany przez los
Biografia słynnego kompozytora muzyki filmowej. Stanisław Syrewicz (zdj.), autor przeboju „Śpiewać każdy może", w 1981 roku osiadł na stałe we Francji. Współpracował m.in. z Joe Cockerem, Dean Keaton i grupą The Rolling Stones. Skomponował muzykę do ponad stu obrazów. **65 min**

20
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 35 (447): Obiekt – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.25 Stanisław Syrewicz odmieniany przez los – film dok., Pol. (patrz obok)
23.30 Morderstwa w Arbois FILM – film kryminalny, Francja 2024, reż. Laurence Katrian, wyk. Sophie de Fürst, Samir Boitard, Marc Bodnar, Charlotte Gaccio (patrz obok)
1.10 Czego pragną kobiety FILM – komedia, USA 2000, reż. Nancy Meyers
3.20 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.40 Pytanie dnia – pr. publ., Pol.
4.00 Reporterzy – mag.
4.10 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.30**

23.30 KRYMINAŁ
Morderstwa w Arbois
Ginie znany biolog Adrien Bailly. Kapitan żandarmerii Hugo Villermoz (Samir Boitard) oraz prokuratorka Julie Dorleac (Sophie de Fürst, zdj.) zaczynają śledztwo w tej sprawie. **100 min**

TVP 2 DVB-T2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2026
5.30 M jak miłość (1820) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Operacja zdrowie (83): Bezzębie – magazyn medyczny, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3379) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (79, 80): O jeden promil za daleko; Zachcianki – serial komediowy, Polska 2013
Ludwik wciąż jest trenerem drużyny hokejowej, w której gra Kacper. Nie sprawdza się jako szkoleniowiec. Domownicy rozmawiają na temat różnych orientacji seksualnych. Natalia jest bardzo tolerancyjna w tej kwestii. **65 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (175) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (902): Pies też człowiek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (459) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Markiz zgadza się, by służba urządziła pożegnanie Pii. Petra nie zamierza do tego dopuścić. Curro i Manuel muszą dostarczyć tajną mapę angielskiemu dowództwu. Lope wyznaje Verze, że ma dług u niebezpiecznych ludzi. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (176) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3379) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.00 TELETURNIEJ
Koło fortuny (1933)
Kolejni biorący udział w zabawie zawodnicy kręcą kołem, a następnie typują litery, które być może znajdują się w haśle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Lubiany teleturniej prowadzą dziennikarka Agnieszka Dziekan oraz aktor Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**

20.40 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (11)
W drużynie Michała Koterskiego wystąpią dzisiaj: Michalina Sosna, Janek Dąbrowski i Paulina Chylewska. W zespole Filipa Gurłacza znajdą się z kolei Beata Tadla, Łukasz Nowicki i Robert Janowski. Gościem muzycznym wydania będzie Majka Jeżowska. Prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **90 min**

20.05 Barwy szczęścia (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026
Hubert irytuje się, widząc, jak Wilk przekonuje kolejnego mieszkańca Zacisznej do sprzedaży domu. Odkrywa, że Agata także interesuje się tą ofertą. **35 min**
20.40 Kocham Cię, Polsko! (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 Czas honoru. Powstanie (7, 8): Nadajnik i morfina; Kanały – serial wojenny, Polska 2014 (patrz obok)
0.00 PitBull 3 (25) – serial sensacyjny, Polska 2008
1.00 Cesarskie cięcie – komedia obyczajowa, Polska 1987, reż. Stanisław Moszuk FILM
2.30 Tak to się robi w Marsylii (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2024 ▶ **4.15**

22.10 WOJENNY
Czas honoru. Powstanie (7, 8)
Bronek (Maciej Zakościelny, zdj.) ma sprowadzić posiłki czekające w Kampinosie na sygnał. Władek odpowiada za wzmocnienie barykady, która ma odeprzeć niemieckie natarcie. **110 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
9.15 Malanowski i partnerzy (397, 398): Ofiara chciwości; Niewinna – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)
10.20 Trudne sprawy (962) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Halina uświadamia sobie, że jej syn jest uzależniony od alkoholu i nie płaci alimentów na dziecko. Niebawem dowiaduje się, że była partnerka chłopaka straciła dach nad głową. Pragnie przywrócić ład w swojej rodzinie. **60 min**
11.20 Dlaczego ja? (1560, 1561): Dom, do którego wrócę; Przyszły tata – serial paradokumentalny, Polska 2026
Wioletta na prośbę męża Oskara bierze na siebie winę za nieprawidłowości w firmie. Trafia do więzienia. Traci prawo do opieki nad dziećmi. W tym czasie partner przejmuje cały majątek i wiąże się z kochanką. **125 min**
13.20 Gliniarze (930, 931) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025
16.35 Gliniarze (1129, 1130): Nowy, lepszy świat; Myśliwy – serial paradokumentalny, Polska 2025
W Warszawie uprowadzono młodą Ukrainkę, która przyjechała tu na studia. Detektywi dokonują zatrzymań. Sytuacja staje się dramatyczna, gdy dochodzi do kolejnych zaginięć. Śledczy decydują się na ryzykowny krok. **135 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda

9.15 FAB.-DOKUM.
Malanowski i partnerzy (397, 398)
Śledczy podążają tropem porwanej córki klientów. Podejrzenie pada na mężczyznę wynajętego do roli klauna na imprezę urodzinową. Druga sprawa dotyczy próby samobójczej nastolatki. Z jej pamiętnika wynika, że przeżyła zawód miłosny. **65 min**

20.00 KOMEDIA
Dlaczego on?
Ned (Bryan Cranston, zdj.) przyjeżdża wraz z żoną (Megan Mullally) i młodszym synem ze świąteczną wizytą do córki. Ma okazję poznać jej chłopaka, ekscentrycznego miliardera Lairda (James Franco, zdj.). Konserwatywny mężczyzna szybko wypowiada niedoszłemu zięciowi wojnę, a sytuacja wymyka się spod kontroli. **150 min**

20.00 Dlaczego on? – komedia, USA/Kambodża 2016, reż. John Hamburg, wyk. Zoey Deutch, James Franco, Tangie Ambrose, Cedric the Entertainer (patrz obok) FILM
Dzieło twórcy takich komedii jak „Nadchodzi Polly" czy „Stary, kocham cię". W jednej z ról zobaczymy gwiazdę serialu „Breaking Bad", Bryana Cranstona. **150 min**
22.30 Druhny – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Rose Byrne, Melissa McCarthy (patrz obok) FILM
1.05 Ponad wszystko – film obyczajowy, USA 2017, reż. Stella Meghie FILM
3.20 Nasz nowy dom (312) – reality show, Polska 2024
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (118) – rozr., Polska 2017

22.30 KOMEDIA
Druhny
Przytłoczona problemami Annie (Kristen Wiig, zdj.) zostaje honorową druhną przyjaciółki. Rywalizuje z perfekcjonistką Helen (Rose Byrne). Razem ze znajomymi przyszłej panny młodej jadą do Las Vegas. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1735) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (10, 4) – program rozrywkowy, Polska
Pizzeria Bujani mieści się w piwnicy. Prowadzą ją Katarzyna i Krzysztof, oboje z gastronomicznym wykształceniem. Choć umieścili w menu aż 30 rodzajów włoskiego dania, klientów brakuje. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1535, 1536, 1589) – serial paradokumentalny, Polska
Dominik rozstaje się z dziewczyną i topi smutki w pubie. Nazajutrz odkrywa zniknięcie 10 tys. zł, które odkładał na zakup auta. Podejrzewa o kradzież któregoś ze współlokatorów. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (94) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dziś odbywa się przesłuchanie Kaśki w prokuraturze. Tymczasem na SOR trafia nastolatka z problemami kardiologicznymi. Mirek opiekuje się 30-latkiem, który został pobity, gdy bronił kobiety przed chuliganami. **65 min**
17.55 Detektywi (143) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Tobiasz Wojdys specjalizuje się w kardiochirurgii dziecięcej. Twierdzi, że ktoś celowo uszkodził jego auto, by go zabić. Podejrzenia padają na ojca pacjenta, który zmarł podczas operacji. Detektywi próbują znaleźć mężczyznę. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4267)
Juliusz (Daniel Olbrychski, zdj.) próbuje odzyskać względy Krystyny. Ta jednak wybacza Janowi i coraz chętniej spędza z nim czas. Tymczasem Igor chce zmusić Julkę do odwyku. Córka bagatelizuje problem. Weronika organizuje dla Eweliny pomoc terapeutyczną. **35 min**

20.50 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (11)
Magda Gessler (zdj.) ponownie odwiedza Wisłę, gdzie spotyka właściciela, który już raz przeszedł udaną rewolucję, lecz sukces nie przetrwał próby czasu. Mężczyzna zaczyna wszystko od nowa. Jednak stare problemy wracają, a główną przeszkodą okazuje się brak porozumienia między właścicielami. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4267) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 Kuchenne rewolucje (11): Wisła – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
22.00 Seks w wielkim mieście FILM – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker, Kim Cattrall, Kristin Davis, Cynthia Nixon (patrz obok)
1.00 Plotka – komedia, Francja 2001, reż. Francis Veber FILM
2.45 Uwaga! – magazyn reporterów
3.05 Kwatery Hitlera (5) – serial dokumentalny, Polska 2019
4.10 Detektywi (142) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
5.05 Nauka jazdy 5 (13) – program rozrywkowy, Polska 2022

22.00 KOMEDIA
Seks w wielkim mieście
Carrie (Sarah Jessica Parker, zdj.) szykuje się do ślubu. Niestety, los płata jej figla. W trudnych chwilach może ona liczyć na wsparcie przyjaciółek. Kobiety ruszają razem do Meksyku. **180 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (11, 12): Rock i ostra jazda; Sezon na krowy – serial kryminalny, USA 1988
8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): Noc kobiet; Anioł stróż – serial sensacyjny, Niemcy 2018
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (73) – serial fantasy, USA 2008-2009
11.00 Kotka (12) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda martwi się brakiem wieści od Pabla. Augustin mówi jej, że chłopak już o niej zapomniał. Niebawem dziewczyna dowiaduje się, że jest w ciąży. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (143) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juanowi Miguelowi udaje się wejść do pokoju Marichuy. Słyszy jej majaczenia. Marichuy mówi, że nie chce go więcej widzieć. Patricio każe intruzowi zostawić jego córkę w spokoju. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (77) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (62) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (596, 597) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy 2 (63) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Dorota jest świadkiem jednej z awantur, jakie Julian urządza swojej byłej żonie, biznesowemu Kornelii. Skłócona para musi udawać przed babcią zgodne małżeństwo. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1002, 1003) – serial obyczajowy, Polska 2026
Do warsztatu Alana dociera auto prowadzone przez kobietę z raną postrzałową. Mężczyzna udziela jej pomocy. Wiążą się. Pół roku później Alan chce jej się oświadczyć. Nie wie o drugim życiu Kiki. **120 min**

20.00 SENSACYJNY
Braven
Joe (Jason Momoa) ma firmę zajmującą się wyrębem drzew, prowadzi spokojne życie rodzinne i opiekuje się chorym na demencję ojcem (Stephen Lang, zdj.). Pewnego dnia przemytnicy narkotyków żądają, by zakład stał się przykrywką dla ich interesów. Joe staje do walki z przestępcami. **115 min**

21.55 FANTASY
Conan Barbarzyńca
Czarnoksiężnik Khalar Singh (Stephen Lang) zgładził całe plemię małego Conana. Nie zdołał jednak schwytać walecznego chłopca. Po wielu latach Conan (Jason Momoa, zdj.) staje się niezwyciężonym wojownikiem, który nie ma sobie równych. Realizuje krwawy plan zemsty na dawnym wrogu. **125 min**

20.00 Braven – film sensacyjny, Kanada 2018, reż. Lin Oeding, wyk. Jason Momoa, Garret Dillahunt, Jill Wagner, Stephen Lang (patrz obok) FILM
21.55 Conan Barbarzyńca – film fantasy, USA 2011, reż. Marcus Nispel, wyk. Jason Momoa, Rachel Nichols, Stephen Lang, Rose McGowan (patrz obok) FILM
0.00 Władcy ognia – film s.f., USA/Irlandia/Wielka Brytania 2002, reż. Rob Bowman, wyk. Matthew McConaughey, Izabella Scorupco, Christian Bale, Gerard Butler (patrz obok) FILM
2.05 Dzielnica strachu 10 (457) – serial krym., Pol. 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!

0.00 FILM SF
Władcy ognia
Świat opanowały smoki, wybudzone podczas budowy metra. Quinn (Christian Bale, zdj.) staje na czele grupy ocalałych. Zawiera sojusz z Dentonem (Matthew McConaughey), by przeciwstawić się bestiom. **125 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (24) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (387-389) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1367, 1503, 1504) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (628-630) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
Komisarze są świadkami wypadku. Kierowca ma na brzuchu rany kłute. Przyjaciółka, która pomaga mu w prowadzeniu hostelu, twierdzi, że doszło tam do kłótni. **125 min**
13.55 Kryminalni 3 (8): Wpływ Marsa – serial kryminalny, Polska 2005 (patrz obok)
15.00 Szpital (840, 841) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Szef restauracji wyrzuca swoje pracownice z samochodu w okolicy szpitala. Mężczyzna zatrudniał je u siebie nielegalnie. Kiedy jedna z nich dostała udaru, nie wezwał pogotowia, bojąc się kary. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (536): Morderca z kempingu – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2009-2010 (patrz obok)
18.00 SOS Ekipy w akcji (47) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pewien mężczyzna zgłasza włamanie na posesję. Policjanci stają się świadkami jego tragedii. Na jednym z osiedli płonie kontener ze śmieciami. Spór sąsiedzki utrudnia strażakom sprawne przeprowadzanie akcji. **60 min**
19.00 Młode gliny (4) – serial kryminalny, Polska 2026
Uczestnik wyjazdu integracyjnego zostaje znaleziony martwy w hotelu. Zeznania pracowników ujawniają, że dopuszczał się mobbingu. Podejrzenia padają na jedną z jego ofiar i jej chłopaka. Okazuje się jednak, że niemal wszyscy mieli motyw. **60 min**

13.55 KRYMINALNY
Kryminalni 3 (8)
Policjanci nadal prowadzą dochodzenie w sprawie Leszka. Muszą odkryć, gdzie ukrywa się mężczyzna i kto był jego sobowtórem, którego zabił, by upozorować swoją śmierć. Komisarz Adam Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.) niepokoi się o Basię. Przyjeżdża za nią do Krakowa. **65 min**

17.00 FAB.-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska (536)
Na wokandę trafia sprawa Emiliana Kozłowskiego. Miał on wstrzyknąć Katarzynie Andrusiewicz środek usypiający. Kobieta obudziła się w przyczepie kempingowej. Mężczyzna został zatrzymany przez policję za przekroczenie prędkości. Nie umiał wyjaśnić, jak poszkodowana znalazła się w pojeździe. **60 min**

20.00 Gliniarz z Beverly Hills 2 – komedia sensacyjna, USA 1987, reż. Tony Scott, wyk. Eddie Murphy, John Ashton, Judge Reinhold, Ronny Cox (patrz obok) FILM
Doskonały sequel – zawrotne tempo akcji, widowiskowe efekty wizualne i nominowany do Oscara słynny przebój „Shakedown". **135 min**
22.15 Mission: Impossible 2 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, reż. John Woo FILM
0.45 Ocaleni – dramat obyczajowy, Tajlandia/Irlandia 2019, reż. Tom Waller FILM
3.00 Miasta, w których straszy (2) – serial dokumentalny, USA 2017
3.50 Fachowcy (9) – serial paradokum., Pol. 2017
4.25 Dorota was urządzi! (9) – program rozrywk., Pol. 2015

20.00 KOM. SENS.
Gliniarz z Beverly Hills 2
Bandyci napadają na sklep jubilerski. Prowadzący śledztwo policjanci zostają odsunięci od sprawy. Z pomocą kolegom przybywa niezawodny Axel Foley (Eddie Murphy, zdj.) z Detroit. **135 min**

20

TVP 3

13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Pogotowie reporterskie zawsze z Wami** – magazyn
13.55 **Antenowe remanenty**
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Tamte lata, tamte dni**
15.40 **Słownik polsko@polski** (688) – talk-show, Polska
16.10 **Rozrywka retro**
16.30 **Barwy szczęścia** (3363) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Grecja** (4) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (20) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (116) – reality show, Polska 2024
8.55 **Policjantki i Policjanci** (568, 569) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.55 **Na ratunek 112** (1166, 1167) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (815, 816) – serial paradokumentalny
13.55 **Trudne sprawy** (845-847) – serial paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1428) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (546) – reality show, Polska 2025

PULS 2

10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi 2** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (990) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (294) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (12) – serial obycz., Pol. 1975
14.20 **Pan Mama** (47, 48) – serial kom., Polska 2026
15.25 **Program rozrywkowy**
15.35 **Tak to leciało!**
16.35 **Do śmiechu!** (6) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 7** (2)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 9** (10, 11)
8.30 **Kartoteka 5** (20, 21) – serial fabularno-dokum.
10.35 **Detektywi** (85, 86)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (29)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (26)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (1)
15.35 **Złomowisko PL 7** (5)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (13)
18.05 **Nauka jazdy 6** (8) – rozr.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (12)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY

22.30 Złoty chłopak (221)
Rodzina gromadzi się w przy szpitalnym łóżku Seyran. Asuman ma pretensje do Hattuce. Ferit jest zaskoczony, że ciała Akina i Mezide nagle zniknęły. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (876) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Pogotowie reporterskie zawsze z Wami** – magazyn
2.55 **Antenowe remanenty**

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

OBYCZAJOWY

20.25 Ranczo 3 (33) – Pol. 2008
Lucy i Kusy nie zamierzają się rozstać, więc ksiądz wyrzuca Amerykankę z domu parafialnego, gdzie uczyła angielskiego. Mieszkanki wsi stają w jej obronie. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja** (3) – sens.
23.20 **Panorama**
23.50 **Kolba, na szczęście!**
0.45 **Rodzinka.pl** (279) – serial komediowy
1.10 **Kresy (nie)znane** (7)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**
2.15 **Ojciec Mateusz 25** (323, 324) – serial krym.

OBYCZAJOWY

19.00 Policjantki i Policjanci (1429) – Polska 2026
Lena i Bartosz badają sprawę strzelaniny w domu. Właścicielka zostaje ranna, a jej mąż walczy o życie. Monitoring ujawnia, że mężczyzna utrzymywał kontakty z byłym dilerem i szefem gangu. **60 min**

20.00 **Uroczysko** (251, 252)
21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (152) – krym.
22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1035) – krym., Pol. 2026
23.05 **Człowiek z Rzymu** FILM – thriller, Hiszpania/Kolumbia/USA 2022
1.50 **Love Island. Wyspa miłości** (57)

KOMEDIA

21.00 Nicky Larson i perfumy miłości FILM – Francja 2018
Prywatny detektyw (Philippe Lacheau, zdj.) ma strzec perfum, które gwarantują powodzenie w miłości. Traci cenny flakon. Próba odzyskania go daje początek trudnemu śledztwu. **120 min**

23.00 **Osada** – thriller, USA FILM 2004, wyk. Bryce Dallas Howard, Joaquin Phoenix
1.10 **Dzielnica strachu 10** (466) – serial krym., Polska
2.05 **Lombard. Życie pod zastaw** (9) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (245, 246)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (535) – obycz.

KULINARNY

19.05 Okrasa łamie przepisy
Majonez w Polsce znany jest od 200 lat, a na szeroką skalę wytwarza się go od 60. Prowadzący przygotuje dania mięsne, rybne i wegetariańskie, do których poda dipy na bazie majonezu. **35 min**

19.40 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
20.10 **Postaw na milion**
22.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (50) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 **Kabaret Letnią Porą** (23) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 **Do śmiechu!** (8) – rozr.
0.40 **Niepewne sytuacje 3** (11) – pr. rozr., Pol. 2026
1.10 **Koło fortuny** – telet., Pol.

REALITY SHOW

20.05 Zakup w ciemno 6 (27)
Nadchodzące licytacje przyciągają nowych handlarzy, którzy nie zamierzają żałować pieniędzy na atrakcyjne towary. Z determinacją przystępują do rywalizacji. Emocje gwarantowane. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra** (16) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Życie na kredycie 8** (21, 22) – reality show, Pol.
23.05 **Żony Podlasia 4** (2)
0.05 **99 – Gra o wszystko. VIP 6** (5) – pr. rozr., Polska
1.05 **Orzeł czy reszka? 3** (5)
2.05 **Dobra robota 3** (27)
2.40 **Osadzone. Blok F** (5, 6) – serial paradokumentalny

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Przypadek Polski. Polityka i idee **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Przystanek slow food 3 **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daje! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk **17.50** Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Reportaż z regionu **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie **17.45** Mikrokosmosy **18.10** Bez hamulców **18.30** Aktualności **19.03** Sport **21.18** Zdarzyło się **21.30** Aktualności **21.51** Sport
KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu **17.20** Turystyczna jazda **17.30** U siebie **17.55** Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.17** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika
LUBLIN 16.50 Trzcina, ryby i grzyby **17.15** Historie niezapisane **17.30** Agrowieści **17.55** Czwartkowe studio na tarasie **18.30** Panorama lubelska **18.59** Czwartkowe studio na tarasie **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis **17.30** Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd **17.30** Teleskop **17.45** Czytanie puszczy **18.15** O papierze, który zyskał miano wiecznotrwałego **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.30 Z życia regionu **17.45** Fach że hej **18.00** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 7 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Zakochaj się w Polsce **21.00** Wokół nas **21.08** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.20 Ogród krok po kroku **17.34** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.03** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.37 Słownik polsko@polski **18.04** Kulturalnie mówiąc **18.30** Fakty **18.58** Wakacyjny Dolny Śląsk **19.12** Pamięć Miasta **21.02** Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne **21.16** Agro-Fakty **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (738, 739)
12.25 **Ojciec Mateusz 9** (120)
13.20 **Komisarz Alex 7** (84)
14.15 **Ranczo 5** (63, 64) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Grecja** – magazyn
16.40 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką 2** (2)
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 28** (363)
19.20 **Ranczo 4** (50) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (232, 233) – serial komediowy, Polska
21.25 **Komisarz Alex 25** (319)
22.20 **Krwawy sport** – film FILM sensacyjny, USA 1988
0.05 **Trzy sekundy** – sens., Wlk. FILM Bryt./Kanada/USA 2020

TVP KULTURA

12.35 **Reżyserzy** (10-ost.) – dok.
13.35 **Zielone kasztany** – film FILM obyczajowy, Polska 1985
15.05 **Barbara i Jan** (5, 6)
16.15 **Cyrk** – komedia, USA FILM 1928, reż. Charles Chaplin
17.35 **Gruby** (1) – serial przygodowy, Polska 1972
18.15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
18.55 **Rawhide 2** (40) – przyg.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Ella i John** – komedia FILM przyg., Włochy/Francja 2017
22.00 **Oasis – There We Were, Now Here We Are... The Making of Oasis** – film dok., Wielka Brytania 2004
23.10 **Niepokonany** – film FILM sensacyjny, Francja 1983

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (7) – rozr., Pol.
13.05 **Niezwykły dr Pol** (4)
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 3** (15) – reality show, USA
15.00 **Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2** (2, 3)
16.00 **Australijscy Poszukiwacze Złota: Skarby** (3)
17.00 **Australijscy poszukiwacze złota** (1)
18.00 **77 TV** (1) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 5** (27) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji – Saint-Paul de Vence** FILM – film kryminalny, Fr. 2017
22.00 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (6) – serial kryminalny, Fr.
23.10 **Balthazar: Śledczy fenomen 2** (6) – krym., Fr.

TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (86, 87) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (235-237)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1229) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (103, 104)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (88, 89) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (19, 20)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 4** (95) – serial krym.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (96) – serial krym.
22.00 **Czarna lista** (4) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (745, 746) – serial kryminalny, Polska
1.00 **Kości 8** (145, 146) – krym.
2.55 **Cobra Kai 5** (47) – przyg.
3.35 **Septagon** (49, 50) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.55 **Ulica nadziei 4** (8) – krym.
13.55 **Ulica nadziei 5** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026
15.00 **Ojciec Brown 10** (8)
16.00 **Lewis 9** (4) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 2** (4)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 15** (5) – serial kryminalny
19.55 **Śmierć pod palmami 6** (7) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (5) – krym.
22.10 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
23.25 **Zaproszona** (4) – krym.

ROMANCE TV

14.20 **Malibu – Namiot dla trojga** FILM – komediodramat, Niemcy 2022
16.15 **Dr Nice – Złamane serca** FILM – film obycz., Niemcy 2024
18.05 **Górski lekarz** (68) – obycz.
20.00 **Inga Lindström: Róże na piasku** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2021
21.55 **Wiele krów i czarna owca** FILM – obycz., Niem. 2020
23.45 **Górski lekarz** (68) – obycz.
1.40 **Inga Lindström: Róże na piasku** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2021
3.35 **Stańcowane buty** – baśń FILM filmowa, Niemcy 2011
4.45 **Grzechy i grzeszki** (6) – serial obycz., Niemcy 2018

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 5** (6-11) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 3** (1-6) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 11** (7-10)
16.30 **Przyjaciele 5** (12-17)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 3** (7-12) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (12) – kom.
22.35 **The Office PL 4** (1) – serial komediowy, Polska 2024
23.05 **Comedy Club 4** (8, 9)
0.05 **Miasteczko South Park 6** (10, 11)
1.00 **Pracoholicy** (7, 8) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 4** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 6** (7-9)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 6** (4) – obycz.
10.55 **Lekarze 2** (11) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (54, 55) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 6** (3) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (47, 48)
17.10 **Seriaale: rozmowy 2**
17.50 **Znów mam 17 lat** FILM – komedia, USA 2009
20.00 **Testosteron** – komedia, FILM Polska 2007
22.40 **Każdy twój oddech** FILM – thriller, USA 2021
0.45 **Bohemian Rhapsody** FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
3.30 **Zawieruchy przepis na kino** (23) – pr. rozr., Pol.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.55 **Robert Makłowicz** (145, 222) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
10.55 **Górski lekarz 14** (13, 14) – serial obyczajowy, 2021
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – krym.
14.05 **Zajazd. Będzie się działo** (24, 25) – serial obycz.
16.00 **Katastrofy w przestworzach** (13, 3, 7) – serial dok., Kan.
19.00 **Aukcja w ciemno 3** (12, 13) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (334) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (987, 988) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (77-79) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (980) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1410, 1411) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (257-261) – serial kom., Polska 2007
17.00 **48h. Zaginieni** (217, 218) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1026) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (18) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (821) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (132, 133) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (515, 516) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 5** (65) – serial kryminalny, Polska
8.35 **Komisarz Alex 5** (54)
9.30 **Rodzinka.pl** (134) – kom.
10.05 **Klan** (1481) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo** (2, 3) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex 5** (55)
13.30 **Ojciec Mateusz 32** (416, 417) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 5** (56) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (517, 518) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (4, 5) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (418) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1, 2) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Przygody Myszki** (7, 8)
7.40 **Reksio** (48, 49) – anim.
8.00 **Miś Kudłatek** (7, 8)
8.25 **Bolek i Lolek na wakacjach** (10)
8.45 **Do przerwy 0:1** (4, 5) – serial obyczajowy, 1969
9.55 **Chłopi** (1/2, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973
13.45 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
15.40 **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** FILM – kom. obycz., 1976
17.40 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – wojenny

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (15) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013
7.15 **Ostry dyżur 3** (15, 16) – serial obycz., USA 1997
9.10 **Castle 5** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 **Rekrut 4** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2022
13.10 **Dowody zbrodni 3** (19, 20) – serial kryminalny
15.10 **FBI 3** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2020
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 5** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2013

CANAL+ PREMIUM

7.05 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
8.30 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
9.50 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodram., Wł. 2023
11.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.50 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
13.30 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
14.55 **Balony** – film krótkometr.
15.25 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
17.20 **Hollywood Buzz** – mag.
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012

SENSACYJNY

20.00 **Stan zagrożenia** – USA FILM 1994, rez. Phillip Noyce
Wicedyrektor CIA Jack Ryan (Harrison Ford, zdj.) odkrywa powiązania współpracowników prezydenta USA z kartelem narkotykowym. Wypowiada im prywatną wojnę. **175 min**

22.55 **Rob Roy** – film FILM przygodowy, USA/Wielka Brytania 1995, wyk. Liam Neeson, Jessica Lange
1.50 **Jedna dusza** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023
4.00 **Poszukiwany, poszukiwana** FILM – komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal

KRYMINALNY

22.00 **Komisarz Mama** (11)
Pacjenci oddziału kardiologicznego otrzymują anonimy z wyznaczoną datą ich śmierci. Jeden z adresatów umiera we wskazanym dniu. Piotr i Maria podejrzewają, że ktoś uszkadza sprzęt medyczny. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (409, 410)
0.00 **Ślad** (92) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (36) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (519, 520)
4.00 **SuperLudzie** (2, 3) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (42) – serial dokumentalny

KRYMINALNY

20.25 **Komisarz Alex 25** (316) – Polska 2026
Pewien mężczyzna natrafia na plamę krwi. Zaniepokojony, kontaktuje się z policją. Funkcjonariusze odkrywają, że ślady mogą być związane z zaginionym od dwóch dni Rochem Wolskim. **65 min**

21.30 **Ranczo** (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 2006
23.35 **Ojciec Mateusz 32** (419) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Glina. Nowy rozdział** (4) – serial kryminalny, Polska
1.30 **PitBull** (25, 26) – sens.
3.30 **Stulecie Winnych 3** (36) – serial obycz., Pol. 2021
4.25 **Klan** (1481) – telen., Pol.
4.50 **Pan Mama** (54) – kom.

KOMEDIA ROMANTYCZNA

20.00 **Rozmowy nocą** FILM – 2008, rez. Maciej Żak
Samotna artystka Matylda (Magdalena Różczka, zdj.) bardzo chce zostać matką. By znaleźć dawcę nasienia, zamieszcza w gazecie ogłoszenie. Dzięki niemu poznaje nieśmiałego Bartka. **120 min**

22.00 **Horror Story** – czarna FILM komedia, 2023, wyk. Jakub Zając, Michalina Olszańska
0.00 **Wymyk** – dramat FILM obyczajowy, 2011, wyk. Robert Więckiewicz
2.00 **Zwolnieni z życia** – FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992
4.05 **Jesteśmy razem** – dok.
5.30 **Moje stare** – etiuda film.

KRYMINALNY

21.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (20, 21) – USA 2023
W trakcie nocnego dyżuru Lucy odbiera dziwny telefon od mężczyzny, który przyznaje się do morderstwa. Drużyna rusza na jego poszukiwania. **120 min**

23.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (12, 13) – krym., USA/Kan. Ekipa Gila analizuje sprawę zabójstwa kierowcy motocrossowego. **110 min**
0.55 **Castle 5** (18, 19) – krym.
2.50 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (20, 21) – serial kryminalny
4.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (19) – krym., USA/Kanada

HORROR

20.00 **Wolf Man** – USA/Irlandia/ FILM Nowa Zelandia 2025
Blake (Christopher Abbott, zdj.) jedzie z rodziną do odziedziczonej posiadłości na odludziu. Podczas podróży zostają zaatakowani przez tajemniczą istotę. Okazuje się, że to początek koszmaru. **100 min**

21.40 **Skincare** – czarna FILM komedia, USA/Włochy 2024
23.15 **Wielka Warszawska** FILM – dram. sens., Polska 2025
1.05 **Wcielenie zła** – horror, FILM Meksyk 2024, wyk. Isabel Aerenlund, Gia Hunter

CANAL+ 931 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

8.45 **Zabójstwo w posiadłości** – FILM thriller, Francja 2020
10.45 **Mentalista 6** (13-16) – serial kryminalny, USA
14.25 **Różę na jej grób:** FILM **Historia Randy'ego Rotha** – thriller, USA 2023
16.20 **Morderstwo w Kraju Basków** FILM – thriller, Fr. 2019
18.20 **Mentalista 6** (17-20) – serial kryminalny, USA
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
23.55 **American Heist. Skok życia** FILM – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014
1.55 **Morderstwo w Kraju Basków** FILM – thriller, Fr. 2019
3.55 **Swatka na tropie: Śmiertelny romans** FILM – film kryminalny, USA 2020

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (69-71) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (65) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (193, 194) – serial obycz., Polska 2020
10.25 **Świat według Kiepskich** (50, 51, 235, 236, 226, 227)
14.05 **Gru, Dru i Minionki** – film FILM animowany, USA 2017
15.55 **New York Taxi** – komedia FILM sensacyjna, USA/Fr. 2004
18.00 **Whitney Houston: I Wanna Dance With Somebody** FILM – film biograficzny, USA 2022
21.00 **Wystrzałowe wesele** FILM – komedia, USA 2022
23.15 **Predator** – film s.f., FILM USA/Kanada 2018
1.20 **Ślad** (32, 33, 56, 57) – krym.
5.20 **Na ratunek 112** (905)

HBO

11.30 **Wyzwolenie** – dramat FILM biograficzny, USA 2023
13.10 **W skrócie** – komediodram. FILM mat, Niemcy 2024
15.00 **Wielka mała koza** FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
16.40 **Eleanor Wspaniała** FILM – dramat obycz., USA 2025
18.20 **Obóz Niedźwiedzi** FILM **Pazur** – komedia, Hiszpania/Portugalia 2025
20.00 **Moja wina: Londyn** FILM – melodram., Wlk. Bryt. 2025
22.00 **Pieniądz elektroniczny: Tajemnica bitcoina** – dok.
23.40 **Koszmar minionego lata** FILM – horror, USA 1997
1.20 **Człowiek w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004

WARNER TV

6.05 **Prawo Agaty 5** (5, 6)
8.00 **Teraz albo nigdy! 4** (1)
9.00 **Bajer z Bel-Air** (17, 18)
10.05 **Prawo Agaty 5** (5) – obycz.
11.05 **Pełniejsza chata 4** (1, 2)
12.05 **Teraz albo nigdy! 4** (2, 3)
14.00 **Bajer z Bel-Air** (17-20)
16.05 **Pełniejsza chata 4** (1-4)
18.10 **Sok z żuka** – horror FILM komediowy, USA 1988
20.00 **Uznany za niewinnego** FILM – film kryminalny, USA 1990
22.30 **Ostatni sprawiedliwy** FILM – dramat sens., USA 1996
0.25 **Zabójcza broń 3** – film FILM sensacyjny, USA 1992
2.40 **Wrogie niebo 2** (9, 10)
4.35 **Bodyguard** – film FILM kryminalny, USA 1948
5.45 **Laboratorium Dextera** (5) – serial animowany, USA

ALE KINO+

7.00 **Ciotka Hitlera** – dramat FILM wojenny, Polska 2021
8.50 **The Office PL 3** (3, 4)
10.00 **Bestia** (5, 6-ost.) – krym.
12.05 **Vera 13** (3) – serial krym.
14.00 **Konie Valdeza** – western, FILM Francja/Hiszpania/Wł. 1973
16.00 **Shalako** – western, Wielka FILM Brytania/RFN 1968
18.15 **Vera 14** (1) – serial krym.
20.10 **Ból i blask** – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2019
22.25 **Szpieg** – thriller, Francja/ FILM Wielka Brytania/Niem. 2011
0.55 **Superposition** FILM – thriller, Dania 2023
3.00 **Furioza** (1) – serial sens.
3.50 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
4.55 **Ciepło** – film krótkometraż.
5.10 **Kryptonim Polska** (1)

CANAL+ FILM

12.05 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
14.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.05 **Riefenstahl** – film dokum.
16.00 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
18.00 **Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
18.20 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Dziewczyna z igłą** FILM – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024
22.00 **Gdy zgasną światła** FILM – film sensacyjny, USA 2024
23.30 **Dotyk** – melodramat, FILM Islandia/Wlk. Bryt. 2024
1.30 **Polana pośród brzeziny** FILM – dram. obycz., Francja/Polska/Niem. 2003

SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (5)
6.55 **The Ark** (4-6) – serial s.f.
9.40 **Medium 3** (17, 18) – krym.
11.30 **SurrealEstate** (5, 6)
13.20 **Przygody Merlina 2** (12, 13) – fantasy, Wlk. Bryt.
15.20 **Medium 3** (19, 20) – krym.
17.10 **SurrealEstate** (7, 8) – serial grozy, USA 2021
19.00 **Przygody Merlina 3** (1, 2) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Wojna królestw** (3)
22.00 **Daybreakers – Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
0.00 **Zabójcze roboty** FILM – film s.f., Australia 2020
2.35 **SurrealEstate** (6-8)
5.05 **Kroniki Spiderwick** (5)

PARAMOUNT NETWORK

10.20 **Iluzja 2** – thriller, Francja/ FILM USA/Hongkong 2016
13.00 **Czarodziejki 2** (7, 8) – serial fantasy, USA 1999
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (4) – serial animowany
15.30 **Lara Croft Tomb Raider:** FILM **Kolebka życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
17.55 **Zwycięskie losy Jerry'ego i Marge** FILM – komediodramat, USA 2022
20.00 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
22.05 **Prawo zemsty** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Jamie Foxx
0.20 **Bodyguard Zawodowiec** FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017

FX

9.00 **Skymed 2** (9) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
13.45 **Agenci NCIS** (7, 8) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (2, 3) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (18)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
22.00 **Zakłamanie** (7) – obycz.
23.00 **Z archiwum X** (3) – s.f.
0.00 **As w rękawie** – film sens., FILM Fr./USA/Wlk. Bryt. 2006
2.20 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
4.10 **Tropiciel** (1) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (6) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 2** (2) – krym.
10.20 **Panna Marple. Godzina zero** FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2007
12.20 **Hudson i Rex 5** (8, 9)
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 3** (19, 21) – serial sensacyjny
18.55 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **RoboCop** – film s.f., USA FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman
22.15 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.10 **Nim diabeł dowie się, że nie żyjesz** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007

CANAL+ SERIALE

10.35 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto 5** (14-16) – anime
12.30 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
14.40 **Planeta Singli. Osiem historii** (7, 1) – serial kom.
16.35 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1, 2) – dok., Niem.
18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.35 **Captain Tsubasa** (34-36)
19.50 **Making of CANAL+**
20.00 **Wartownicy** (1, 2) – serial wojenny, Francja 2023
21.45 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Yellowjackets 2** (9)
23.05 **Yellowjackets 3** (1)
0.10 **Klangor** (3, 4) – krym., Pol.
1.55 **Edukacja XD** (1-5) – krym.
4.30 **Polityka** (3, 4) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (9) – serial dok.
14.55 **Z archiwów historii** (6)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (1)
16.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (8) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dokum.
20.55 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (5)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 4** (9)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

8.30 **Dom wygrany na loterii 13**
9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
11.00 **Ciało, w którym żyję**
12.00 **Moje paranoje**
13.00 **Wspólne życie XXL**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9**
16.00 **Historie wielkiej wagi:** Larry – serial dokum.
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
20.00 **Jay i Pamela 2** (1)
21.00 Premiera: **Wielkie lato małych ludzi** (7)

22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7** (7)
23.00 **Skórze na ratunek 7:** Włosy – serial dokum.
0.00 **Dr Pryszczylla 2**
1.00 **Jay i Pamela 2** (1) – reality show, USA 2026
2.00 **Wielkie lato małych ludzi** (7) – reality show

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (66-69) – rozr.
8.00 **halo tu polsat cafe** (15)
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (25)
12.30 **Oszukane** (27, 28) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (14) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (108) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (9)
18.00 **Nasz nowy dom** (304, 305) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (60)
21.05 **Więzienie kobiet** (126, 127) – serial dokum.

22.00 **Ambulans** (8) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 **Gry małżeńskie** (120, 121) – reality show, Polska 2022
1.05 **Więzienie kobiet** (137-140) – serial dokumentalny, Pol. 2026
3.00 **Zdrady** (61-63) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5) – reality show, Polska 2018
5.55 **Ach, ten ślub!** (2) – rozr.
6.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina** (5) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (1, 2) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (4, 5) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **Pary młode ponad miarę** (1, 2) – pr. rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (14, 1) – pr. rozrywk., Pol.

19.50 **Kuchenne rewolucje** (10) – pr. rozr., Pol. 2025
20.50 **Projekt City** (4, 5) – rozr.
21.50 **Jestem z Polski** (7)
22.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
0.15 **Mroczne sekrety małżeńskie** (4) – dok.
1.20 **Dorota was urządzi!** (12) – pr. rozr., Pol. 2016

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Psy policyjne** (6)
13.00 **Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska** (4)
15.00 **Złomowisko PL 8** (5)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Celnicy na straży Niemiec** (4)
18.00 **Polscy truckersi**
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**

21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
22.00 Premiera: **Złoto drwali** (5): Zbliża się przypływ
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Największe napady świata**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**

TVP HISTORIA

5.40 **Był taki dzień** – fel., Pol.
5.45 **Fake czy historia?**
6.30 **Było, nie minęło...**
8.30 **1920. Wojna i miłość** (6)
9.25 **Lena na Bałkanach** (5)
10.00 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (2): Australia
10.50 **Cietrzew. Ptak wielu odcieni** – film dok., Pol.
11.25 **Wszystkie kolory świata**
12.30 **Podziemne Włochy**
13.30 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (2) – film dok.
14.30 **Janosik** (6) – przyg., Pol.
15.30 **Sensacje XX wieku**

17.55 **1920. Wojna i miłość** (7)
18.40 **Warszawa 1920. Portret zagrożonego miasta**
19.15 **Zamojski Festiwal Filmowy...** – magazyn
19.45 **Flesz historii** (775)
20.15 **Trzeci oficer** (7) – sens.
21.05 **Zapomniane dyktatury...**
22.00 **Kennedy, Sinatra i mafia** – dok. 2023

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (1)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (20, 21) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (14) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (4, 5)
14.00 **Kroniki Hitlera** (3) – dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (1)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (13, 14) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (24, 25) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (18) – program popularnonaukowy

21.00 **Poszukiwacze historii** (3-6)
23.00 Premiera: **Obóz zagłady w Treblince. Relacje ocalałych** – film dokum.
0.00 **Starożytni kosmici** (3) – serial dokumentalny
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (42-45) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (10, 11)

METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (57)
8.30 **Szpital** (848, 849) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (417, 418)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (1)
13.30 **Brzydula** (93, 94) – kom., Pol.
14.40 **Za głosem serca** (6) – telen.
15.50 **Magda M. 2** (7) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 2** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (25, 26)
21.05 **Kryminalni** (1, 2) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (832) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (593) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (59)

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (14, 15) – serial krym.
8.05 **Strażnik Teksasu 2** (11, 12) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 **MacGyver 4** (15, 16) – sens.
12.05 **Tajne bazy Hitlera**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (14, 15) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (14, 15) – sens.
22.05 **Kabaretowe przeboje 3** – pr. rozrywk., Pol. 2024
23.00 **Magia nagości. Szwecja**
0.00 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
1.05 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
2.15 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.30 **Kabaretowe przeboje**
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

10.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.10 **Akcja: Restauracja! 19**
15.10 **Ogniem i patelnią 2**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Zamiana szefów kuchni**
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.00 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Inżynieria ekstremalna:** Port w Rotterdamie – dok.
12.00 **Mega maszyny Alaski**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
21.00 **Jak to jest zrobione? 25**
23.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16:** Nawozy i syrop klonowy; Ryż basmati i mechaniczne ptaki; Aparaty słuchowe i pociągi; Pojazdy zdalnie sterowane
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Szyfry i spiski 2**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Porzucone konstrukcje**
11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari:** Dzikie wybrzeże – dok.
12.00 **Inżynieria po katastrofie**
15.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Tajemnicze wyspy**
18.00 **Kluczowe tygodnie wojny**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Utrata steru – dok.
21.00 **Ekstremalne katastrofy**
22.00 **Katastrofy pod lupą**
23.00 **Maszyny wagi ciężkiej**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

9.25 **Wyspy. Laboratoria natury**
10.25 **Życie na pustkowiu 8**
11.25 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
12.30 **Dziki połów** – serial dokum.
13.30 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
14.30 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.35 **Największe zagadki nauki**
17.40 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
18.45 **Dziki połów** – serial dokum.
19.45 **Planeta zmian** (2) – dok.
20.55 **W okowach mrozu 6** – dok.
22.55 **Cała prawda o antybiotykach** – film dok.
0.00 **Sekrety długowieczności**
1.05 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
2.05 **Zabójcza pogoda 5** – dok.

WP (DVB-T)

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Kiedy kwitnie miłość**
FILM – kom. romant., Australia 2022
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa** – serial dokumentalny
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (14, 2) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot 3** (9, 10) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (415, 416) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (39-44) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (11) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (19-22)
21.00 **Zdrady** (39) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (73, 74, 86) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Najdziwniejsze domy na wynajem** – pr. rozrywk.
11.05 **Usterka 11** (2, 3) – fab.-dok.
12.35 **Podwórkowa reaktywacja 9** – pr. rozrywk.
14.30 **Mieszkanie na miarę 2**
16.25 **Polowanie na ogród 6**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
19.05 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
0.45 **Usterka 11** (31) – fab.-dok.
1.30 **Kupujemy dom na plaży 24** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.25 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.30 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
14.35 **Człowiek kontra jedzenie**
15.10 **Kobieta na krańcu świata**
17.30 **Baseny z rozmachem** – reality show
19.30 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.50 **Podróż w głąb strachu** – reality show
23.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.40 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
3.40 **Baseny z rozmachem**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zwierzaki w amoku**
13.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
14.00 **Inwazja pytonów** – dok.
15.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Wodne pole walki
16.00 **Wspaniałe Filipiny**
17.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
18.00 **Dzika Missisipi** (3)
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Ameryka Północna
20.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Z zimną krwią – dok.
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.25 **Wikingowie: narodziny imperium** – serial dokum.
15.20 **Kobiety wikingów: nieznana historia** – dok., Fr.
16.30 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Do zwycięstwa
17.35 **Z popiołów II wojny światowej:** Wielka Brytania
18.50 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
19.45 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**
20.50 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora:** Otoczenie Hitlera
22.05 **Królowe, które zmieniły świat**
23.05 **Tajne bazy nazistów 4**

CANAL+ KUCHNIA

15.50 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** – magazyn kulin.
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku**
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
19.25 **M jak mięso 7** – serial dok.
19.50 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.15 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.55 **Bitwa na smaki: David vs Matteo**

CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Pogromcy bałaganu 3**
14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Daleko od miasta 15** – dok.
16.25 **Małe-wielkie zmiany**
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
22.00 **Cztery pory roku w ogrodach Kew 2** – dok.
22.55 **Gardeners' World 14**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (370-373) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.30 **Ninja Warrior Polska**
18.25 **Świat według Kiepskich** (474, 475, 560) – serial kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **7 sekund** – sens., Rumunia/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005
23.10 **S.W.A.T.: Miasto w ogniu**
FILM – film sensacyjny, USA 2011
0.50 **Świat według Kiepskich** (419-424) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA (DVB-T2)

13.00 **Wodecki Twist – Tylko w kinie** – koncert
14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 7** (93, 94)
17.20 **Góry Europy**
18.30 **Żona dla Polaka**
19.30 **Miłość i nadzieja** (339)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (320)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (300) – serial obycz.
22.30 **Szabla od Komendanta**
FILM – komedia, Polska 1995

PLANETE+

12.35 **360° Świat bez granic**
13.45 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Suir River – dok.
14.45 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 8**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polowanie na króla piratów** – serial dokum.
19.45 **Wojna indochińska. 14 lat piekła** (2) – film dokum.
20.50 **Japonia czasu wojny** – dok.
22.00 **1936-1953. Hiszpańska zbrodnia domowa** (1/2)

TVP DOKUMENT

12.10 **Korona Gór Polski 2**
12.45 **Malediwy – sztuczny raj**
13.50 **Wyspy Kanaryjskie**
14.50 **Kalendarz przyrody**
15.50 **Ręka – od dotyku do triumfu** – film dokum.
16.50 **Świątynie świata**
17.55 **Sanatorium miłości 8**
18.55 **Dziewczyna z ekranu**
20.00 **Orlando – światowa stolica rozrywki** – film dok.
21.05 **Abruzja – klejnot Włoch. Dzika Natura** (1/2) – dok.
22.10 **Królowe mafii:** Enrica C
23.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

10.25 **Kolarstwo:** Tour de Pologne – podsumowanie
12.20 **Tour de Pologne Amatorów – Bukowina Tatrzańska**
12.50 **Pływanie:** Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – podsumowanie
14.45 **Strongman:** PE – Krynica Zdrój 2026
15.45 **Lekkoatletyka:** Memoriał Kamili Skolimowskiej – Chorzów 2024
18.10 **Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski:** Rajd Rzeszowski

18.45 **Ring TVP Sport** – magazyn bokserski
19.45 **Transmisja**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie
1.55 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie

EUROSPORT 1

10.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 1. etap
11.30 **Snooker:** Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
13.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Vallnord/Pal-Arinsal
14.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 1. etap
15.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 2. etap **(live)**
17.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 20. etap
18.00 **Tenis:** Turniej US Open 2024 – finał mężczyzn: Jannik Sinner – Taylor Fritz

20.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
22.00 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 2. etap
23.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 20. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
11.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
18.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej

21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
2.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
5.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

7.05 **Agatka**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy 2**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Pamiętnik Florki**
8.10 **Piotruś Królik 2**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Przyjaciele**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Ugotuj nam bajkę**

13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat**
16.35 **Dino Ranczo**

MINIMINI+

7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**

18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia**
19.51 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**
0.40 **Dzielny Lew Eryk 2**

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** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**

20.10 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.30 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**
3.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Lech Poznań
13.45 **Magazyn PGE Ekstraliga**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Malaga CF
18.00 **Na pierwszym planie** (4)
18.45 **Ekstraklasa po godzinach**
20.00 **Premier League: The Big Interview**
20.30 **Speedway+** – magazyn sportowy
21.10 **Jej Wysokość Premier League**
22.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 166
23.50 **Wysoki Pressing**
1.25 **Speedway+**

EUROSPORT 2

11.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour
13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
14.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
15.30 **Snooker:** Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu
17.30 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Uddevalli – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP
19.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver – podsumowanie
19.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour
20.30 **Discovery golf**
21.00 **Golf:** BMW Championship – 1. runda **(live)**
1.00 **Kolarstwo:** Renewi Tour

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy
13.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
15.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
17.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
20.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 2**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
17.25 **Harmidom 3**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Było sobie życie**
9.55 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**
15.19 **Polly Pocket 6**

TVP INFO (DVB-T2)

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy
14.45 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Francji: RC Lens – Paris Saint-Germain
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Węgier
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Węgier
13.45 **Bundesliga Clubs**
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
16.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Vitoria SC
18.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: Hannover 96 – VfL Wolfsburg
20.00 **Bundesliga Weekly** (1)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Węgier
22.40 **Ligue 1 Preview** (1)
23.20 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
1.40 **Made in Italy** (9)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
8.30 **Siatkówka plażowa:** Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy
17.30 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026
20.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
22.30 **Siatkówka plażowa:** ME – Stare Jabłonki 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

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

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Wysoki Pressing**
13.00 **Ekstraklasa po godzinach**
14.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków
16.40 **Na pierwszym planie** (4)
17.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
18.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Malaga CF
21.00 **Champions Pack**
22.00 **Speedway+**
22.40 **Premier League: The Big Interview**
23.15 **Na pierwszym planie** (4)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC
14.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Vitoria SC
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Francji – mecz: RC Lens – PSG
22.00 **Bundesliga Weekly** (1)
22.35 **Serie A**
23.45 **Made in Italy** (19)

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Moto kombat**
21.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Zawodowi handlarze**
0.30 **Nauka jazdy**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Pełnia szczęścia** – melodramat, Niemcy 2015
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Argentyńskie tango** – obycz., Niemcy 2016
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Kapelani Niepodległej** – film dokumentalny, Polska 2022

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

By opalona skóra zachwycała blaskiem, dobrze ją nawilżaj. Wtedy światło ładnie się od niej odbija, nawet gdy opalenizna jest bardzo subtelna.

Z BRĄZEM DO TWARZY

Nutka blasku podkreśli opaleniznę

Lekki połysk i muśnięcie skóry słońcem zawsze idą w parze! Wtedy wygląda na wypoczętą, pełną energii i odmłodzoną, a o to przecież chodzi po urlopie...

Nie zapominaj o peelingach, by podkreślić i odświeżyć opaleniznę. Oto one odsłonią promienną warstwę skóry. Wybieraj te delikatne: cukrowe zatopione w olejowej bazie do ciała i enzymatyczne do twarzy oraz szyi. A poza tym…

Dla odświeżenia

• U większości Polek opalenizna blednie 10-14 dni po powrocie z urlopu. Taki mamy fototyp skóry. Wtedy czas na preparaty rozświetlające, które zapewniają skórze promienny, świeży wygląd.

• Gdy opalenizna jest już bardzo delikatna, pomogą kosmetyki rozświetlające z delikatnymi składnikami brązującymi. To często beta-karoten np. z marchewki, masło kakaowe, wyciąg z orzecha włoskiego. To się sprawdza póki jest pora na sandałki, odkryte łydki oraz ramiona.

Rytuał dla cery

• Oto rozświetlająca pobudka. Nałóż lekki krem z SPF. Rozmasuj linię żuchwy od kącików ust w kierunku uszu i punkt między brwiami, ruchami skośnymi ku skroniom. Cera będzie promienna oraz odświeżona.

• Teraz czas na lekki podkład np. krem BB, tint. Otulą cerę koloryzującą warstewką i zagrają ze słońcem. Do tego muśnij szczyty kości policzkowych rozświetlającym pudrem. Dodaj go też odrobinę w wewnętrznym kąciku oka, a nawet na powieki. Puder możesz też zastąpić kosmetykiem brązującym.

Rytuał dla ciała

• Poranny prysznic warto zakończyć balsamem. A latem wybrane partie ciała szczególnie polubią kosmetyki z poświatą.

• Ustaw strumień wody na chłodniejszy, co poprawi koloryt skóry. Po osuszeniu, muśnij odkryte partie balsamem, olejkiem, rozświetlającą mgiełką. Ramiona, okolice obojczyków i zagłębienie między piersiami będą pięknie łapać światło. Rozświetlacz zrobisz sama: opalizujący puder zmiksuj z balsamem.

Z DROBINKAMI I BEZ

Puder, mgiełkę, balsam wybieraj z drobinkami bardzo miałkimi, bo ładnie grają na skórze. Uniwersalny rozświetlacz ma odcień szampana, wanilii. Za to kosmetyk rozświetlająco-brązujący dobieraj do odcienia skóry, nie powinien być za ciemny.

NA PÓŁCE

Masło-nawilżacz

Masło ultranawadniające Hydrain Hialuro Dermedic pomaga skórze suchej i łuszczącej się. Dobre po opalaniu, kąpielach w basenie, a także do łokci i kolan.

• ok. 55 zł (225 ml)

Uniwersalne serum

Serum nawilżająco-ujędrniające Epidermalogic Bielenda intensywnie nawilżenia, wygładza i poprawia jędrnośc skóry. Działa jak krem, maseczka i kosmetyk pod oczy.

• ok. 32 zł (30 ml)

Kojące mycie

Łagodzące mydło do rąk Len Herbal Care zmniejsza uczucie napięcia i łagodzi podrażnienia naskórka. Nawadnia dłonie oraz otula je zapachem kwiatów.

• ok. 12 zł (100 ml)

Odżywka w płacie

Maska kolagenowa PDRN Biotaniqe wspiera procesy odnowy skóry i poprawia jej strukturę. Złożona z dwóch płatów, które idealne przylegają do twarzy.

• ok. 14 zł (1 szt.)

Porcja świeżości

Żel pod prysznic i do kąpieli Liczi Yves Rocher z delikatną bazą myjącą dba o nawilżenie skóry. Z 95 proc. składników pochodzenia naturalnego, owocowo pachnie.

• ok. 35 zł (400 ml)

FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

PONADCZASOWY HIT LATA

Retro, które zawsze zachwyca

Kratka vichy jest symbolem dobrego smaku, a przy tym urzeka lekkością i wdziękiem.

Składa się z niewielkich kwadracików ułożonych obok siebie. I z dwóch kolorów – białego i innego (niebieskiego, czerwonego, brązowego...). Choć prosta, to wcale nie jest nudna!

Klasycznie

Zastanawiasz się, jak ją nosić? Najlepiej, gdy do kraciastej bluzki, spodni, spódnicy dobierzesz białą resztę lub taką w kolorze kratki, bo ona najbardziej lubi monochromatyczne połączenia. Dobrze wygląda w zestawach w stylu lat 50., gdzie podkreślano kobiece kształty (ponętny biust, wąską talię, szersze biodra).

Nowocześnie

A może pożyczysz od córki skórzaną kurtkę (ramoneskę)? Narzuć ją na kraciastą sukienkę, dodaj zamszowe botki – i odmłodniejesz o kilka lat! Taka stylizacja z pewnością przyda ci się jesienią, bo kto powiedział, że letnie rzeczy trzeba od razu chować do szafy? Mogą nam służyć i w następnym sezonie!

KATARZYNA BOKUNIEWICZ

TOP Z BASKINKĄ
Wiązany tasiemką. Marks & Spencer, 160 zł

SUKIENKA NA GUZICZKI
Z brązowym paseczkiem. Reserved, 119 zł

SPODNIE ¾
W pasie ściągacz i wąska szarfa. bonprix, 79 zł

SPÓDNICA MIDI
Z karczkiem i bocznymi kieszeniami. Kappahl, 109 zł

KOPERTOWA SUKIENKA
Wdzięku dodają rękawy bufki. bonprix, 109 zł

NATURALNE ZASTĘPSTWO PEELINGU

Zwykła gąbka czy luffa?

Obie są wykorzystywane w kąpieli, jednak służą skórze w nieco inny sposób.

- Zwykła gąbka sprawdzi się przede wszystkim do codziennej higieny. Jest miękka, delikatna i bezpieczna nawet dla skóry wrażliwej. Dobrze rozprowadza żel pod prysznic.
- Luffa to naturalna gąbka roślinna (pochodzi z owoców szybko rosnącego pnącza), która działa jak mechaniczny peeling. Usuwa martwy naskórek, pobudza krążenie i wygładza. Najlepiej używać jej 1-2 razy w tyg., szczególnie jeśli skóra jest szorstka, przesuszona, ze skłonnością do wrastania włosków. Przed użyciem należy ją zwilżyć, a po przepłukać gorącą wodą.

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

Owoce sezonowe są bogatym źródłem antyoksydantów.

WSKAŹNIK ORAC

Określa on zdolność neutralizowania wolnych rodników. Według tego wskaźnika, do najsilniejszych przeciwutleniaczy należą zioła i przyprawy – przede wszystkim goździki, cynamon, kurkuma, a także kminek, natka pietruszki, bazylia, oregano, tymianek, majeranek oraz kakao. Wśród owoców prym wiodą: aronia, jagody, czarna porzeczka, jeżyny, wiśnie, śliwki.

ABY WYGLĄDAĆ MŁODO I CZUĆ SIĘ DOBRZE

Przewodnik po antyoksydantach

Są potrzebne organizmowi, chronią przed poważnymi chorobami. Jak najlepiej je sobie dostarczać? Dobrych źródeł nie brakuje!

Antyoksydanty (przeciwutleniacze) są najbardziej znane z tego, że chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i stresem oksydacyjnym. Ten ostatni naraża na szybsze starzenie się organizmu oraz rozwój chorób, m.in. miażdżycy, nowotworów, cukrzycy.

Nie są sobie równe

- Antyoksydanty są różne. Nie da się jednego zastąpić drugim.
- Wśród nich są witaminy (A, C i E), gdzie np. witamina C rozpuszcza się w wodzie i pełni inną rolę niż witamina E, która rozpuszcza się w tłuszczach. Są składniki mineralne – kluczowe to cynk, selen, żelazo, miedź, mangan. Jest grupa polifenoli oraz karotenoidów.
- Ważne jest więc, aby dostarczać sobie różne przeciwutleniacze.

Najlepsze źródła

- Naturalnie antyoksydanty występują przede wszystkim w warzywach i owocach oraz produktach pochodzenia roślinnego, jak np. orzechy, kawa, zielona herbata.
- Dieta powinna obfitować w różnorodne warzywa i owoce – w różnych kolorach, najlepiej świeże, nieprzetworzone. Dobrym źródłem są zioła, przyprawy – świeże, suszone, zmielone, w całości.
- Przeciwutleniacze znajdują się też w rybach morskich oraz jajkach.

Suplementy

- Przeciwutleniacze mogą być też dostarczane w postaci syntetycznej poprzez suplementy diety. Jednak podawane w pigułce nie dają tych samych efektów, co w postaci naturalnej.
- Przeciwutleniacze z jedzenia uwalniają się powoli, w „towarzystwie" innych składników, przez co są bezpieczne. Nie tylko neutralizują wolne rodniki, ale też np. zmniejszają stany zapalne. Te z suplementu tego nie potrafią. Można je też przedawkować, narażając się na skutek odwrotny do zamierzonego.

NA PÓŁCE

Co za cukierki!

Melisa wspiera układ nerwowy, uspokaja, rozluźnia. Poprawia także trawienie i łagodzi bóle miesiączkowe. Cukierki Melisowe firmy Reutter – dostępne w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Pierwsza pomoc

Argotiab Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i odparzeń skóry. Tworzy powłokę ochronną, wspomaga gojenie.

• ok. 27 zł (25 ml)

Tylko popatrz...

Oryginalne szwedzkie tabletki Blue Berry Plus są polecane osobom, które chcą wspierać dobry wzrok i witalność. Zawierają m.in.: ekstrakt z borówki, standaryzowanej na 10 proc. naturalnej luteiny.

• ok. 68 zł (60 tabl.)

Dla przyszłej mamy i bobasa

Folik pomaga zapobiec niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i we wczesnym okresie ciąży i zmniejszyć ryzyko powstawania wad cewy nerwowej u potomstwa.

• ok. 9 zł (30 tabl.)

Pierwszy ząbek u maluszka?

Pasta Curaprox kids sprawdzi się już od pierwszego ząbka. Ma łagodny skład, a jej największą siłą są enzymy, które zwalczają bakterie, zapobiegają gromadzeniu się płytki nazębnej.

• ok. 32 zł (60 ml)

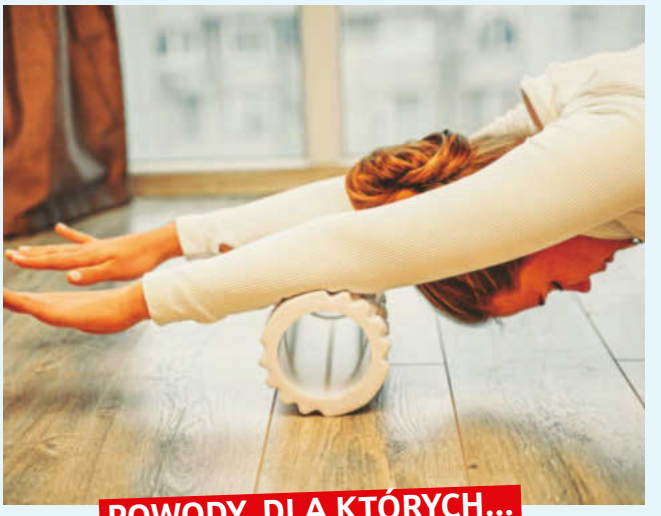
FOT. Adobe Stock (2), Arch/123RF/Picsel (2), materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

CO POWINNO ZAALARMOWAĆ

Po ugryzieniu kleszcza

Zachowaj czujność przez co najmniej miesiąc. Pierwsze objawy choroby odkleszczowej mogą pojawić się już po 3 dniach. Kolejne – nawet w ciągu kilku tygodni

- Są to m.in.: powiększające się zaczerwienienie lub wysypka, czerwona obwódka na skórze, tzw. rumień wędrujący, gorączka i dreszcze, nagłe, silne osłabienie, ból głowy, mięśni lub stawów, nudności lub wymioty.
- Warto pamiętać, że brak niektórych objawów (np. rumienia) nie wyklucza choroby.
- Nawet gdy występuje tylko jeden symptom, należy zgłosić się do lekarza.



POWODY, DLA KTÓRYCH...

...warto się rolować

Rolowanie, inaczej automasaż powięziowy, jest zalecane nie tylko dla sportowców, ale dla każdego, kto chce dbać o mięśnie swojego ciała.

- Niezależnie od tego, czy jesteś osobą aktywną fizycznie, czy prowadzisz siedzący tryb życiaj, możesz być narażona na spięcie i sztywność mięśni – to częsty skutek zbyt długiego pozostawania w jednej pozycji i przewlekłego stresu. Rolowanie redukuje te nieprzyjemne objawy.
- Rozmasowana powięź lepiej podtrzymuje szkielet – a ty stajesz się mniej podatna na kontuzje i urazy.
- Zrelaksowane mięśnie pracują swobodniej – twój zakres ruchów zwiększa się.

TYCH WSKAZÓWEK PRZESTRZEGAJ

Aby wynik EKG był prawidłowy

To, co robisz kilka godzin wcześniej ma znaczenie, i to niemałe!

Przed badaniem

- Co najmniej kilka godzin przed EKG należy powstrzymać się od picia kawy i napojów energetycznych oraz palenia papierosów.
- W dniu badania nie powinnaś wysilać się fizycznie, stresować i spieszyć, zwłaszcza tuż przed.
- Nie stosuj balsamów, kremów ani olejków na skórę klatki piersiowej (mogłoby to uniemożliwić zamocowanie elektrod).
- Załóż takie ubranie, by dostęp do klatki piersiowej, nadgarstków i kostek był łatwy.
- Jeśli badanie ma mieć twój partner, powinien ogolić klatkę piersiową (szczególnie, gdy jest mocno owłosiona).
- Nie odstawiaj przyjmowanych leków (także kardiologicznych), w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem prowadzącym.
- Na badanie zabierz dowód osobisty, oryginały poprzednich wyników badań diagnostycznych oraz wypisy ze szpitala, jeśli pobyt był związany z chorobami układu krążenia. Pamiętaj też o liście przyjmowanych leków.

W trakcie

- Staraj się leżeć nieruchomo i spokojnie oddychać. Jeśli musisz się poruszyć, nie rób tego gwałtownie. Unikaj też napinania mięśni.
- Nie rozmawiaj.

Zawczasu dopytaj lekarza kierującego o przygotowanie do badania.

PIENIĄDZE NA KONTACH EMERYTALNYCH

Składki w spadku

Przez lata wpłacamy do ZUS-u pieniądze na przyszłą emeryturę. Co się z nimi dzieje, gdy ktoś tej emerytury nie dożyje?

Subkonto ZUS ma niemal każdy ubezpieczony, który urodził się po 31 grudnia 1968 r. Osoby urodzone przed 1969 r. mają subkonto o ile należą do OFE.

Dobra wiadomość jest taka, że pieniądze przeznaczone na przyszłą emeryturę podlegają dziedziczeniu. Gorsza, że tylko ta część składek – ta, która jest przekazywana do II filaru systemu emerytalnego, czyli na konto emerytalne w ramach Otwartych Funduszy Emerytalnych (OFE) oraz na subkonto ZUS. Pieniądze znajdujące się na głównym koncie emerytalnym w ZUS-ie nie podlegają dziedziczeniu.

Połowa dla małżonka

- Jeśli zmarły miał żonę (męża), środki na koncie w OFE i na subkoncie ZUS gromadzone w czasie trwania małżeństwa to wspólny majątek małżonków. Połowa z mocy prawa należy do małżonka osoby zmarłej. Te pieniądze są przepisywane na jego subkonto w ZUS-ie i OFE lub tylko w ZUS-ie. Dzięki temu zyska odpowiednio wyższą emeryturę.
- Gdy żony (męża) nie miał, dziedziczeniu podlegają wszystkie środki z konta OFE i subkonta ZUS.

Kto otrzyma resztę

- Druga połowa pieniędzy z kont emerytalnych trafi do osoby lub osób uposażonych. Tych, które zmarły wskazał za życia, podpisując umowę z otwartym funduszem emerytalnym. Jeśli nikogo nie wskazał, pieniądze wchodzą w skład masy spadkowej, należą się więc spadkobiercom odpowiednio do ich udziałów w spadku.
- OFE ani ZUS nie informują o czekających pieniądzach. Spadkobiercy muszą sami po nie się zgłosić i złożyć w OFE wniosek o wypłatę. Fundusz przekaże go do ZUS-u, a ZUS w ciągu 3 miesięcy wypłaci pieniądze na wskazane konto. Jeśli w chwili śmierci zmarły osiągnął wiek emerytalny, wniosek składa się w ZUS-ie.

To ważne!

Jeśli zmarły pobierał już emeryturę, środki z jego kont emerytalnych nie podlegają dziedziczeniu. Wyjątkiem jest tzw. wypłata gwarantowana, która przysługuje uposażonym lub spadkobiercom, gdy emerytura była pobierana krócej niż trzy lata.

NA PÓŁCE

Kwiaty Sajgonu

NGUYEN PHAN QUE MAI

Wietnam, 1969 rok. Dwie siostry, zmuszone trudną sytuacją rodzinną, trafiają do sajgońskich barów, gdzie jedna z nich nawiązuje romans z amerykańskim pilotem. Lata później bohaterowie muszą zmierzyć się z bolesną przeszłością i jej konsekwencjami.

Wyd. Albatros

Kłębowisko

KINGA WÓJCIK

W 2009 roku Miłosz Szadkowski pojechał kupić podręczniki dla brata i przepadł bez wieści. Szesnaście lat później jego matka słyszy w radiu dziwną dedykację dla syna. Nie ma wątpliwości, że rozmówca zna prawdę o losie Miłosza...

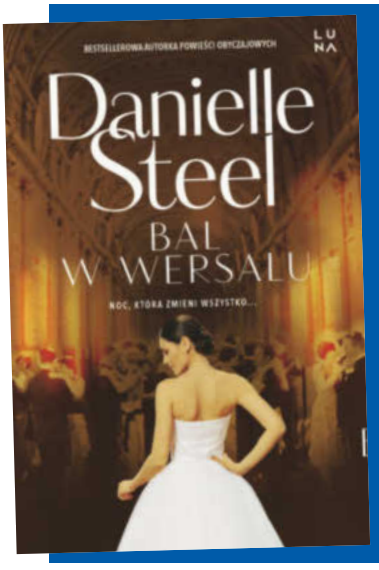
Wyd. Prószyński

Szeleścidło

TOMASZ MARUSZEWSKI

Opowieść o wyobraźni, sztuce i poszukiwaniu sensu. Samotny chłopiec i dorosły artysta naznaczony traumą muszą zmierzyć się z tajemniczą postacią, która skrywa odpowiedzi na pytania o ich przeszłość.

Wyd. Literackie



DANIELLE STEEL „BAL W WERSALU"

Między tradycją a marzeniami

Lato 1959 roku. Nadchodzi kluczowe wydarzenie sezonu, czyli bal w Wersalu, podczas którego grupa debiutantek ma zostać przedstawiona międzynarodowej elicie.

Dla czterech pięknych, młodych kobiet będzie to nie tylko wieczór pełen blasku, ale także szansa na nowy początek. Wśród przepychu i rygorystycznych zasad świata wyższych sfer każda z nich będzie musiała zmierzyć się z własnymi wyborami. Amelia marzy o karierze prawniczki i buntuje się przeciwko skostniałym tradycjom. Felicity pragnie udowodnić swojej okropnej siostrze, że ona też może odnieść sukces. Caroline próbuje wyleczyć złamane serce. Samantha zmaga się z traumą, która nie pozwala jej ruszyć naprzód.

Każda z tych dziewcząt przyjeżdża do Francji z własnymi nadziejami, lękami i sekretami. Czy jeden bal w Wersalu wystarczy, by odmienić ich losy?

Wydawnictwo Luna

Danielle Steel

Jedna z najpoczytniejszych pisarek na świecie. Jej książki sprzedały się już w ponad miliardzie egzemplarzy, a ona sama ma na koncie ponad 200 powieści przetłumaczonych na dziesiątki języków. Największą popularność przyniosła jej literatura obyczajowa, zwłaszcza pełne emocji romanse. Część dochodów z działalności pisarskiej przeznacza na prowadzone przez siebie fundacje, które wspierają m.in. osoby w kryzysie bezdomności.

FOT. Adobe Stock, materiały prasowe (4)

CZAS ZŁOŻYĆ WNIOSEK

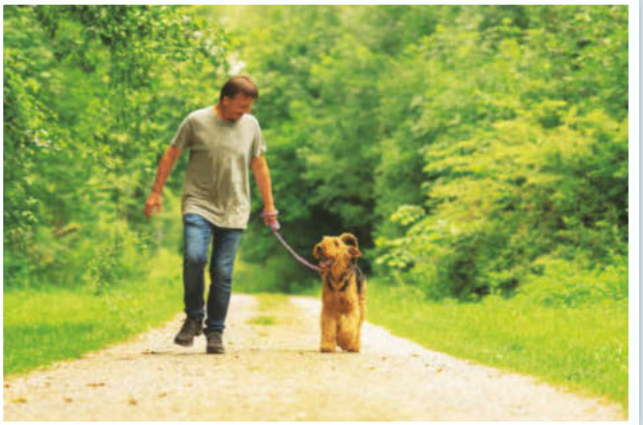
Bon ciepłowniczy

Choć na razie jeszcze szukamy ochłody, warto już pomyśleć o zimie i opłatach za ogrzewanie. Termin składania wniosków o bon ciepłowniczy mija 31 sierpnia 2026 r. Dokumenty należy złożyć w swoim urzędzie gminy. To jednorazowe świadczenie przysługuje gospodarstwom domowym, które korzystają z ciepła systemowego (dostarczanego przez przedsiębiorstwo energetyczne), a ich dochód nie przekracza 3272,69 zł miesięcznie na osobę samotną lub 2454,52 zł na osobę w rodzinie. Dodatkowym warunkiem jest cena, jaką płacą za ciepło: co najmniej 170 zł netto za GJ. Wysokość bonu zależy od tej ceny i wynosi od 1000 zł do 3500 zł.

WAKACYJNE WYCIECZKI

Z psem do lasu

Wybierając się z pupilem w plener, trzeba przestrzegać obowiązujących przepisów. Zgodnie z art. 166 Kodeksu wykroczeń w lesie pies powinien być prowadzony na smyczy. Nawet najspokojniejszy domowy pupil może ulec instynktowi i ruszyć w pogoń za dzikim zwierzęciem. To niebezpieczne zarówno dla sarny czy zająca, jak i dla samego psa, który może się zgubić, zostać zaatakowany przez drapieżnika lub wpaść we wnyki. Puszczenie psa luzem w lesie jest wykroczeniem zagrożonym grzywną od 20 zł do 5 tys. zł. Właściciel ma też obowiązek dopilnować, by zwierzę nie płoszyło leśnej zwierzyny, której szkodzi nawet głośne szczekanie.



FOT. Adobe Stock

REKLAMA

KolagenCito – wsparcie dla Twojego organizmu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

DOBRY WYBÓR

Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.
[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie!
KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

PRZYDATNE W DOMU

Chrupka przekąska

Chrush to chrupiący baton łączący aksamitną czekoladę z kawałkami orzechów i słonymi precelkami. Słodko-słona kompozycja oraz różnorodna tekstura sprawiają, że to idealna przekąska na małą przerwę w ciągu dnia.

E. Wedel, ok. 3,49 zł/szt.

Delikatna wędlina

Szynka drobiowa Dobrusie, delikatna w smaku wędlina o wyjątkowo soczystej konsystencji, przygotowana została z mięsa drobiowego. Doskonale sprawdzi się na kanapkach, w tortillach oraz jako lekki dodatek do sałatek

Dolina Dobra, ok. 5,99 zł/100 g

Cytrusowe wsparcie

Syrop Herbapol Cytryna & Limonka – suplement diety o wyrazistym, cytrusowym smaku. Idealny do rozcieńczania z wodą lub jako dodatek do herbaty, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym.

Herbapol, ok. 19,99 zł/ 420 ml

Porcja serniczka z owocami?

Kremowa, delikatna masa i soczyste dodatki, które przełamują słodycz i dodają świeżości... Taki specjał sprawdzi się zarówno na rodzinne spotkanie, jak i wtedy, gdy chcesz podać efektowny deser.

Jeśli chcesz dodać na wierzch owoce, ostudź sernik przed dekoracją i zabezpiecz je cienką warstwą żelki lub galaretki – dzięki temu nie puszczą soku do masy, a wierzch ciasta pozostanie gładki i apetyczny.

Morelowiec z malinami

SKŁADNIKI: • **po 275 g mąki pszennej i cukru** • **200 g masła** • **75 g orzechów makadamia** • **250 g malin** • **400 g moreli** • **4 jajka** • **250 g twarogu** • **200 g kremowego serka śmietankowego** • **15 g mąki ziemniaczanej** • **1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia** • **2 łyżki mleka** • **tłuszcz do formy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy posiekaj. Zagnieć kruszonkę z 150 g mąki pszennej, 75 g cukru, połowy masła i 3 łyżek lodowatej wody. Dodaj orzechy i schłodź.
2. Twaróg i serek zmiksuj z 2 jajkami, mąką ziemniaczaną i 100 g cukru. Resztę masła i cukru utrzyj. Miksując, dodaj 2 jajka, mleko i pozostałą mąkę z proszkiem.
3. Tortownicę (śr. 26 cm) natłuść, nałóż ciasto. Na środku umieść masę serową. Rozłóż maliny i pokrojone morele. Posyp kruszonką. Piecz godzinę w 180°C.

Czas przygotowania: 105 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

Kawowy smakołyk

SKŁADNIKI: • **250 g masła** • **175 g cukru** • **4 jajka** • **250 g twarogu** • **100 ml mleka** • **250 g mąki** • **1/2 op. budyniu waniliowego** • **po 3 łyżeczki proszku do pieczenia i kawy rozpuszczalnej** • **250 g śmietany 30%** • **1 cukier waniliowy** • **skórka z 1 cytryny** • **wiórki czekoladowe i porzeczki do dekoracji**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło, cukier i skórkę cytrynową utrzyj. Miksując, dodaj jajka oraz twaróg i mleko. Wsyp mąkę, proszek budyniowy i proszek do pieczenia. Wymieszaj.
2. Ciasto przełóż do keksówki (ok. 30 cm długości) z pergaminem. Piecz ok. 55 minut w 180°C. Pozostaw w formie do ostygnięcia.
3. Kawę rozpuść w 1 łyżeczce gorącej wody. Śmietanę ubij na sztywno razem z cukrem waniliowym. Dodaj kawę, delikatnie wymieszaj. Krem mokka rozprowadź na cieście serowym. Ozdób porzeczkami i wiórkami.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Fot.: House of Food (5), materiały prasowe (3)

Mrożona pianka

SKŁADNIKI: ● **230 g borówek** ● **600 g naturalnego serka homogenizowanego** ● **3 łyżeczki płynnego miodu** ● **200 g + 6 wiśni** ● **200 g + 6 truskawek**

PRZYGOTOWANIE:

1. Formę do zapiekania (20 x 25 cm) opłucz zimną wodą i wyłóż folią spożywczą. Borówki umyj, osusz. Odłóż 30 g, a resztę zmiksuj z 200 g serka i 1 łyżeczką miodu. Włóż do formy, mroź 1 godzinę.

2. Wiśnie wydryluj. Zblenduj 200 g owoców. Zmiksuj z 200 g serka i kolejną łyżeczką miodu. Rozłóż na warstwie borówkowej i wstaw do zamrażalnika na 1 godzinę.

3. Zblenduj 200 g oczyszczonych truskawek z resztą serka i miodu. Wyłóż na masę wiśniową. Posyp resztą borówek, pokrojonych wiśni i truskawek. Wstaw na 6 godzin do zamrażalnika. Wyjmij na 30 minut przed podaniem.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 14
Stopień trudności: łatwy

Jagodowy placek z kruszonką

SKŁADNIKI: ● **650 g jagód** ● **400 g mąki** ● **200 g brązowego cukru** ● **150 g płatków owsianych** ● **250 g masła** ● **500 g mielonego twarogu** ● **po 400 g jogurtu greckiego i mleka skondensowanego słodzonego** ● **5 jajek** ● **1 budyń śmietankowy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć kruszonkę z mąki, masła, cukru, płatków i 3 łyżek zimnej wody. Wysyp 2/3 kruszonki na blachę z pergaminem.

2. Twaróg, 200 g jogurtu, mleko, jajka i proszek budyniowy (oprócz 1 łyżki) zmiksuj. Masę wyłóż na spód.

3. Jagody opłucz, osusz. Odłóż 150 g owoców, a resztę wymieszaj z 1 łyżką proszku budyniowego. Wyłóż na masę serową. Wierzch posyp pozostałą kruszonką. Placek piecz 40 minut w 200°C. Ozdób resztą jogurtu i jagód.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 20
Stopień trudności: średni

Letni kołacz

SKŁADNIKI: ● **1 kg owoców sezonowych** ● **100 g mąki** ● **3 łyżki cukru pudru** ● **250 g masła** ● **7 jajek** ● **500 g mielonego twarogu** ● **200 g cukru** ● **1 cukier waniliowy** ● **30 g mąki ziemniaczanej** ● **2 łyżki soku z cytryny** ● **1 łyżeczka proszku do pieczenia** ● **1 op. galaretki cytrynowej** ● **250 ml nektaru wiśniowego**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, cukru pudru, 50 g masła i 1 jajka. Schładzaj 30 minut. Wyjmij, wylep spód tortownicy (śr. 26 cm). Piecz 15 minut w 180°C.

2. Resztę masła stop, ostudź. Twaróg zmiksuj z cukrami, mąką, 6 jajkami, proszkiem, sokiem z cytryny i płynnym masłem. Masę wyłóż na spód. Piecz 50 minut w 180°C. Ostudź przez noc. Sernik udekoruj owocami. Galaretkę rozpuść w podgrzanym nektarze. Rozprowadź na owocach. Zastudź.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

Odrobina luksusu na plaży w Hammamet. Wygląda bardzo kusząco.

Wycieczki na Saharę przenoszą nas w inny świat. To przeżycie i przygoda.

TUNEZJA

Wakacje pokus i dobrych czarów

Afrykański kraj jest spełnioną obietnicą egzotycznych wakacji nie za daleko i nie za drogo. Z dobrymi hotelami, uroczymi plażami i wyśmienitą kuchnią.

Sidi Bou Said jest chyba najbardziej magicznym kurortem Tunezji. Potrafi omamić

Na suku (targu) na wyspie Dżerba znajdziemy cuda jak z „Baśni z 1000 i jednej nocy".

Nie ma znaczenia, dokąd się wybierzemy. Czy do Sousse, Monastiru, Hammametu czy Mahdii. Każdy z kurortów nad Morzem Śródziemnym jest atrakcyjny. A przecież jest tu jeszcze niezwykła wyspa czarów – Dżerba.

Tunezja urzekła nas niebanalną urodą. Bo to już Afryka, o czym przekonamy się w upalne dni albo podczas wycieczki na Saharę, ale jednak trochę europejska. Jeśli więc szukamy egzotyki, ale takiej oswojonej, to ten kraj jest idealny.

Sezamie, otwórz się

W tym skarbcu pełnym drogocennych klejnotów jeden jest wyjątkowy. Sidi Bou Said nie jest typowym kurortem all-inclusive, lecz malowniczym miasteczkiem na klifie. Leży 20 km od Tunisu, słynie z biało-niebieskiej architektury i widoków na morze. Jak magnes przyciąga artystów, którzy z tych przepięknych obrazów czerpią natchnienie.

Plaże, Hannibal i inne cuda

Cóż można robić w Tunezji? Nie ma jednej odpowiedzi, bo każdy znajdzie tu swój ulubiony przepis na wakacje. Plażowanie? Proszę bardzo, bo plaż mamy do wyboru, do koloru. Długie po horyzont i szerokie, z barami i atrakcjami.

Lubimy parki rozrywki? Największy jest Hannibal Park w Port El Kantaoui koło Sousse. W Hammamet mamy Carthage Land. Jeśli wolimy prawdziwą Kartaginę, to ona istnieje. A właściwie jej ruiny. Jak tam brzmi powiedzenie Rzymianina Katona Starszego: „Sądzę, że Kartagina powinna zostać zburzona". Ale to wycieczka na chłodniejsze dni, bo latem jest tam jak na patelni.

Kuszące smaki orientu

Nawet jeśli wykupiliśmy wakacje all inklusive, wybierzmy się do restauracji. Nigdy się nie zawiedziemy. Podstawą jest kuskus. Z warzywami, mięsem albo rybą i aromatycznymi przyprawami. Palce lizać. Ciekawy smak ma lablabi czyli gęsta zupa z ciecierzycy z czosnkiem i kuminem. A na deser (tu już ulegniemy na pewno) makroud – ciastka z semoliny nadziewane daktylami, z miodem lub syropem. Nie zapomnijmy tylko, że kuchnia Tunezji jest ostrzejsza od np. marokańskiej! **PAWEŁ ZAPAŁA**

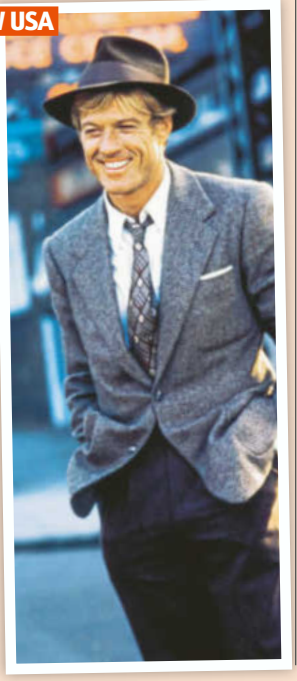
FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 14 – 20 sierpnia

18.08.1936 – W SANTA MONICA W USA URODZIŁ SIĘ ROBERT REDFORD

Na czym polega zabawa?

„Żądło", „Wszyscy ludzie prezydenta", „Butch Cassidy i Sundance Kid", „Wielki Gatsby", „Trzy dni Kondora", „Pożegnanie z Afryką"... Kultowych filmów z jego udziałem, które zapewniły mu status wybitnego aktora, można by wymieniać bardzo długo. Tymczasem Redford mawiał, że „zabawa polega na wspinaniu się na górę, a nie na staniu na szczycie". I na każdym kroku podkreślał, że największą frajdę sprawia mu sama praca przy filmach, czy jako aktor, czy jako reżyser, a nie jej efekt końcowy. Choćby był najwspanialszy...



19.08.1901 – NA SZCZYCIE GIEWONTU POŚWIĘCONO ŻELAZNY KRZYŻ

Widziany z daleka

W uroczystości wzięło udział 300 pielgrzymów. 15-metrowy krzyż zaprojektował Józef Górecki. Położenie fundamentu oraz montaż całości trwały 6 dni. Najpierw na szczycie ustawiono 10,5 metrowy drewniany krzyż, żeby sprawdzić, jaką powinien mieć wysokość, by widziano go z Zakopanego.

W SKRÓCIE

14.08.1961 – urodził się Maciej Maleńczuk.
15.08.1969 – na farmie Maxa Yasgura w Bethel zaczął się festiwal Woodstock. Zgromadził ponad 400 tysięcy ludzi. Wystąpili tam m.in. Jimi Hendrix, Janis Joplin i Joe Cocker.
16.08.1977 – zmarł Elvis Presley. Na jego pogrzeb przybyło w okolice Graceland ponad 100 tysięcy osób.
17.08.1943 – urodził się Robert De Niro.
18.08.1984 – w Moskwie rozpoczęły się konkurencyjne wobec igrzysk w Los Angeles Igrzyska Przyjaźni.
19.08.1969 – urodził się Matthew Perry – Chandler Bing z serialu „Przyjaciele".
20.08.1993 – premiera filmu „Uprowadzenie Agaty".

HOROSKOP Od 14 do 20 sierpnia 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów otwarcie o swoich potrzebach. Proste rytuały zbudują bliskość. **PRACA** Wybierz jeden najważniejszy cel. Doprowadź sprawę do końca. Nie rozpraszaj się cudzymi kryzysami. **ZDROWIE** Rób krótkie, ale intensywne treningi. Pij dużo wody. Zwłaszcza w upały.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Atmosfera w związku stanie się bardziej romantyczna. Czułe gesty powiedzą więcej niż deklaracje. **PRACA** Przejrzyj rachunki oraz subskrypcje. Uporządkuj budżet bez nerwów. **ZDROWIE** Wróć do regularnej pielęgnacji skóry. Kącik relaksu pomoże Ci w wyciszeniu się.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Wybierz spotkanie z kimś inspirującym. Nowe znajomości mogą zacząć się online. **PRACA** Stwórz krótką prezentację pomysłu. Dobrze wykorzystaj swoje zawodowe kontakty. **ZDROWIE** Zatroszcz się o układ nerwowy. Przerwy w ciągu dnia zwiększą efektywność.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Rodzinny weekend przyniesie Ci ukojenie. Nie bierz jednak wszystkiego na siebie. **PRACA** Skoncentruj się na zadaniach wymagających dokładności. Możliwe wsparcie od kolegi. **ZDROWIE** Wieczorami jedz lekkie kolacje. Rozważ również stretching.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyjmuj komplementy z radością. Sama też okazuj uznanie bliskim. **PRACA** Poproś o rozmowę o projekcie lub wynagrodzeniu. Przygotuj wyniki oraz konkretne liczby. **ZDROWIE** Zadbaj o włosy i ulubiony zapach. Pewność siebie dobrze wpłynie na postawę.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Mów prościej i bez nadmiernych analiz. Jest szansa, że singielki poznają kogoś w biurze. **PRACA** Twoja dokładność przyda się przy dokumentach. Unikaj nadmiernego krytycyzmu. **ZDROWIE** Kluczowe będą regularne posiłki. Spacer oczyści głowę.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Nie zgadzaj się na kompromis kosztem siebie. Mediacja ma sens przy równowadze. **PRACA** Dzięki współpracy zespołowej osiągniesz sukces. Możliwa ciekawa oferta partnerska. **ZDROWIE** Odśwież garderobę pod kątem wygody. Taniec uwolni Cię od stresu.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nazwij granice bez poczucia winy. Zakończ znajomości, które mają negatywny wpływ. **PRACA** Przed Skorpionem decyzja finansowa. Zachowaj dyskrecję w sprawach służbowych. **ZDROWIE** Postaw na regenerację. Ćwiczenia oddechowe zmniejszą napięcie.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Szczerość połącz z humorem. Zaproponuj ukochanemu randkę w nowym miejscu. **PRACA** Poszukaj szerszej perspektywy. Webinar lub rozmowa z mentorką wskażą kierunek. **ZDROWIE** Wybierz ruch w plenerze. Zmiana otoczenia poprawi Twój nastrój.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Poproś o pomoc w domowych sprawach. Wymiana myśli uporządkuje oczekiwania. **PRACA** Zaktualizuj CV i profil zawodowy. Spisz osiągnięcia z ostatnich miesięcy. **ZDROWIE** Ciało potrzebuje rozluźnienia. Masaż, pilates lub pływanie przyniosą ulgę.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Niespodziewane wydarzenie odmieni Twoje dotychczasowe spojrzenie na relację. **PRACA** Kreatywne projekty przyniosą satysfakcję. Pilnuj terminów oraz budżetu. **ZDROWIE** Ruch będzie sprzymierzeńcem Wodnika. Warto popracować nad kondycją fizyczną.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Intuicja ułatwi zrozumienie partnera. Samotne Ryby mogą przeżyć zauroczenie. **PRACA** Twoja wrażliwość okaże się atutem w negocjacjach. Nie przeładowuj grafiku zadaniami. **ZDROWIE** Nawilżanie skóry przyniesie efekt, ale to sen będzie najlepszym kosmetykiem.

Fot.: East News, Adobe Stock

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

rechocze w stawie		Irena, śpiewała „Motylem jestem”		... Nicholson, „Czułe słówka”		nad kolanem		zakres działań	przypomnienie, ponaglenie		bucha z pieca		jednostka masy		efekt wypadku
	7			scena boksera		wieść				4	przewód gazowy				
buty piłkarza		Russell ..., „Człowiek ringu”						wojsko chana					... Bullock, „Speed”		imitacja
					imię Opani	biały napój		pokaz mody		ćwierćbeczka	roraty			5	
postać z „Samych swoich”		zbudował ją Noe	przyjęcie w ambasadzie		zwód, wolta				3			edukacja		paliwo jądrowe	
zjawa				1			zmora Sycylii					wodny ptak			
				żyłka liścia				2	graniczy z tajgą				6		
część stołu	miara drewna						sąsiad Turcji					muzyka Eminema			
				śpi na niej marynarz					linia z kątami						

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

---

z trąbką Eustachiusza		chłód		okres upałów		Jason ..., „Jeden gniewny człowiek”	„... z okienka”, film		podbite oko	Jerzy ..., aktor		szkic o sztuce		... Oldfield, muzyk	
diabeł						Ryszard ..., „Czarne chmury”	1								
przebój, szlagier		5		... Hanuszkiewicz, reżyser					krowie dziecko			dawny zarządca ziemski		sprzęt alpinistyczny	
						„... w muzeum”, komedia				w rękach stangreta					
kładka	zadrapanie na szkle		nie pion i nie poziom	śpiewa „Skyfall”		książę		uchwyt ślusarski			3		podobna do alpaki		polana w Tatrach
				krążek tłuszczu na rosole						..., Fijał, „Ślad”	u mądrego w głowie				
12 tuzinów		wystaje z dachu				2		miasto na Cyprze				4			
					np. współrzędnych						zwid				
załom		śpiewał „Cud niepamięci”		7				gady z rodziny aligatorów						6	

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

ostry czubek
faluje na zagonie
pora lepienia bałwana
na stopie żaka
lśniąca przynęta
wypadek, kolizja
Julianne ..., „Godziny"
... Chastain, aktorka
jadłospis
podobne do brydża
tkanka pod korą
na rykowisku
reaguje na popyt
ukochany, luby
pręt na szaszłyki
można się nudzić jak on
narzędzie żeńca
towot
wąsata rybka
4
... Tadla
w filmie szukał miliona
kończy grę w szachy
ciasto pełne bakalii
8
saper
poddany Montezumy
grał Janka Kosa
płynie przez Bonn
perkusyjne talerze
zastój
z hydromasażem
osobliwy pojazd
zachwyt sobą
w nim auto
gdy wszyscy milczą
6
finał maratonu
jedna z muz
gaz palny
choroba zakaźna, dur
płoza na śnieg
100 senów
film Marka Piwowskiego
atrybut kelnera
w gazie ziemnym
np. „Lśnienie"
sztuka pięknej wymowy
2
9
suche gałęzie
na głowie żubra
zwada o miedzę
ryżowy trunek
pilśń, wojłok
wtedy wschód słońca
... moczanowa
cukrowy puch
grupa krzewów
zagrała Jagnę w „Chłopach"
7
choroba zakaźna
komputer na baterie
afisz, ogłoszenie
miasto w Danii
rumowisko skalne w żlebie
Edgar Allan ..., poeta
sypialnia
wyścigówka
dawniej fałsz
stary statek
wśród darów Trzech Króli
honor, dobre imię
lepka substancja
gałgan, nicpoń
szybowy wyciąg
język krowy
zużyty metal
z niej kawior
miara gruntu
z konia na ziemię
dowódca drużyny wikingów
indiańska łódź
samica sarny
5
bicz na krótkiej rękojeści
wypoczynek
3
do spania w namiocie
1
temat, fabuła
płótno na worki

1	2	3	4	5	6	7	8	9

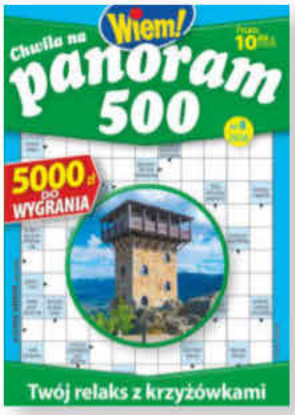
Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

JBL
pl.jbl.com
GRIP
GRIP
CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!

Wiem! Klik. JUSH. Gotowe.

Skoro można mieć już, po co czekać!



TWOJA CHWILA RELAKSU

Dostawa zamówienia nawet w 15 minut

na terenie: Warszawa Wrocław Kraków