

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

5.06.-11.06.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Nr 23
1 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

NA CZASIE:

JOHN TRAVOLTA
I JEGO POWRÓT
NA SZCZYT

BLISKO LUDZI:

• To znajdziesz teraz
na etykietach
żywności

ALICJA SZEMPLIŃSKA
KAMIL BEDNAREK

63. KRAJOWY FESTIWAL POLSKIEJ PIOSENKI W OPOLU

PODZAS TEGO COROCZNEGO ŚWIĘTA MUZYKI
SPOTKAMY SIĘ ZARÓWNO Z LEGENDAMI ESTRADY,
JAK I Z OBIECUJĄCYMI DEBIUTANTAMI

MECZ OTWARCIA

MISTRZOSTWA ŚWIATA
W PIŁCE NOŻNEJ

PÓŁFINAŁ

FESTIWAL
ZACZAROWANEJ
PIOSENKISZPITAL
ŚW. ANNY

WYWIAD

JOANNA
LISZOWSKA

SIATKÓWKA

LIGA
NARODÓW
MĘŻCZYZN

PREMIERA W TVP 2

WYŻSZA
SZKOŁA JAZDYNumer
w sprzedaży
do 7.06.2026

KUCHNIA NAJLEPSZE CIASTA Z BUDYNIEM NA KAŻDĄ OKAZJĘ

naipiękniejsze
melodie



*Bonkich &
polecam
Ewa Bień*

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

CHIRURDZY

Lekarze wciąż na topie

Seriali medycznych nigdy dosyć! Z takiego założenia najwyraźniej wychodzą Shonda Rhimes i Ellen Pompeo, czyli kolejno pomysłodawczyni i gwiazda „Chirurgów”

– niebawem wyprodukuje wspólnie kolejny (już trzeci!) spin-off głośnej serii. Nienazwana jeszcze seria ma opowiadać o pracy lekarzy w centrum medycznym w zachodnim Teksasie. Na razie nie wiadomo, jak fabuła nowego serialu ma się łączyć z pozostałymi produkcjami ani nawet czy wśród bohaterów zobaczymy któregoś z pracowni-

ków Seattle Grace Hospital. Tymczasem w przygotowaniu jest już 23. sezon „Chirurgów”. Premiera prawdopodobnie jesienią!

JK



HERKULES POIROT

W nowej odsłonie



Belgijski detektyw znów zagości na ekranach! Stacje i platformy streamingowe stoczyły zaciętą walkę o prawa do nowej adaptacji książek Agathy Christie – ostatecznie

wygrała BBC. W planach są co najmniej trzy sezony serialu. Trwają poszukiwania odtwórcy głównej roli, a zdjęcia mają ruszyć jeszcze tego lata. Za scenariusz odpowiada Benji Walters, współtwórca m.in. Netfliksowego „Lamparta”. Hercule Poirot jest bohaterem ponad 30 powieści i 50 opowiadań, filmowcom nie zabraknie więc materiału. A my w oczekiwaniu na premierę możemy obejrzeć kultowy serial z Davidem Suchetem (dostępny za darmo w TVP VOD).

JK

o tym się mówi

W życiu Malcolm i Stomila absurd goni absurd.



ESKAPADA XD

Podbiją świat biznesu?

Malcolm i Stomil (Tomasz Włosok, Michał Balicki) próbowali już szczęścia na emigracji i podjęli trud edukacji (a ich znajomy pan Zbyszek o twarzy Michała Czerneckiego zabrał nas na ekspedycję). Teraz przyszedł czas na „ESKAPADĘ XD”. W najnowszej odsłonie serialu przyjaciele liczą na szybki

zarobek w świecie garniturów, delegacji i wielkich interesów. Czy wszystko pójdzie zgodnie z planem? Pewnie nie, jak to w życiu. Ekipa weszła już na plan. Scenariusz znów stworzyli wspólnie reżyser Łukasz Kośmicki oraz Malcolm XD, pomysłodawca całej serii, który tu pełni również funkcję producenta kreatywnego. JK

MUST BE THE MUSIC

Na scenie z jurorami

Talent show szuka kolejnych uczestników (castingi odbędą się we wrześniu, ale już dziś można wypełnić formularz na stronie stacji), a tymczasem Miuosch zaprosił dwie finalistki 13. edycji do udziału w projekcie „Pieśń Współczesne – Antologia”. Marcycha i Asia Smajdor wystąpią podczas wyjątkowego koncertu już

20 czerwca. Tego dnia na scenie spotka się ponad 130 artystów z różnych muzycznych światów, w tym Natalia Szroeder, Jakub Józef Orliński, Igor Herbut oraz zespół „Śląsk”. Wydarzenie na żywo obejrzą widzowie w Arenie Katowice. Polsat planuje retransmisję, ale data nie jest jeszcze znana. JK

Marcelina „Marcycha” Ruczyńska oczarowała wszystkich podczas niedawnego finału.



Nie obyło się bez zamieszania

– jury w kategorii „najlepszy reżyser” przyznało dwie nagrody, ale na ceremonii przygotowano tylko jedną statuetkę...



„Ojczyzna” nawiązuje do prawdziwych wydarzeń z 1949 roku.

79. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY W CANNES

Już wkrótce w kinach!

Paweł Pawlikowski z Cannes co prawda wrócił bez głównej nagrody (ta powędrowała do dramatu „Fiord” Cristiana Mungiu), ale za to ze statuetką dla najlepszego reżysera (jury wyłoniło w tej kategorii dwoje laureatów – nagroda powędrowała także do Javiera Calvy i Javiera Ambrossiego, twórców dramatu historycz-

nego „La bola negra”). My nagrodzony film Pawlikowskiego, „Ojczyzna”, będziemy mogli obejrzeć w kinach już od piątku 19 czerwca. To biograficzna opowieść o relacji pisarza Thomasa Manna i jego córki Eriki (w tych rolach Hanns Zischler i Sandra Hüller) oraz ich wspólnej podróży po powojennych Niemczech. JK



STANISŁAW JANICKI (1933-2026)

O filmie wiedział wszystko

Pewnego dnia Stanisław Janicki odebrał telefon od koleżanki pracującej w telewizji. Prosiła, żeby poprowadził magazyn na żywo. Choć nie miał wiele czasu na przygotowania, krytyk i dziennikarz w roli prezentera sprawdził się tak dobrze, że niebawem został już stałym gospodarzem „W starym kinie” – najdłu-

żej nadawanego programu filmowego w historii polskiej telewizji (na antenie utrzymał się przez ponad 30 lat). Niestety, kolejne pokolenia z wiedzy Janickiego będą mogły korzystać już tylko dzięki materiałom archiwalnym – słynny redaktor, wykładowca, reżyser i scenarzysta zmarł 25 maja, w wieku 92 lat. JK

MAREK KONDRAT

Powrotu ciąg dalszy?

Kiedy kilkanaście lat temu ogłosił, że rezygnuje z aktorstwa, nie wszyscy w to wierzyli. Marek Kondrat okazał się jednak człowiekiem słownym i dopiero możliwość zagrania Rzeckiego w nowej filmowej „Lalce” skłoniła go do powrotu przed kamerę. Teraz zaś zgodził się wystąpić w Teatrze Telewizji!



Rozmowy na ten temat trwały aż dwa lata; ostatecznie aktor wcieli się w Doktora w nadchodzącej adaptacji „Króla Maciusia Pierwszego”. – Gdy złożyłem mu tę propozycję, powiedział, że ciekawie się składa, bo w filmie z 1957 roku zagrał jego wujek – mówi Michał Koteński, dyrektor Teatru Telewizji. Premiera jesienią. JK

MŁODE GLINY

Na służbie

W maju na plan wróciła ekipa „Młodych glin”. Co ważne, w mocno powiększonym składzie – od 2. sezonu do obsady dołączyli m.in. Paweł Deląg, Józef Pawłowski, Oliwier Witek, Magdalena Wieczorek, Arkadiusz Detmer oraz Jakub Wierczok! A co słychać u dobrze nam już znanych bohaterów? W nadchodzących odcinkach Izę (Anna Dereszowska) czeka poważny dylemat, kiedy prywatne sprawy zaczną wpływać na jej obowiązki zawodowe, Michalina (Mayu Gralińska-Sakai) po powrocie z Paryża nawiąże bliską relację z kolegą z pracy, a w życiu Sandry (Dominika Kryszczyńska) ponownie pojawi się ojciec jej dziecka... JK



FILMBOX+ ONE

Jeszcze więcej

Już 10 czerwca Kino TV zmieni się w FILMBOX+ One. Pod nową nazwą stacja zaprosi nas na spotkanie z ponadczasowymi historiami, jak „Niekończąca się opowieść” czy „Peacemaker”. Zmiany obejmą też pozostałe kanały z oferty: FILMBOX+ Hits postawi na głośne produkcje, jak seria „Iluzja”; FILMBOX+ Emotion na bohaterów z krwi i kości; FILMBOX+ Festival zaś na kino autorskie. W FILMBOX+ Action możemy liczyć na widowiskowe filmy akcji z „Atomic Blonde” na czele (emisja 11 czerwca o 20.00), a w FILMBOX+ Comedy – na dużo powodów do śmiechu. Warto też zajrzeć do serwisu VOD FILMBOX+ Stream. JK





ŻONA DLA POLAKA

Pod słońcem Australii

Kawalerowie z Chicago mieli już szansę znaleźć swoje drugie połówki; tak samo samotni z Toronto. Pora więc zmienić kontynent! W trzeciej edycji randkowego show Kacper Kuszewski będzie swatał Polaków mieszkających w Australii. Na stronach związanych z tamtejszą Polonią pojawiły się ogłoszenia o castingu na

uczestników programu. „Szukamy singli i singielek (25–60 lat) polskiego pochodzenia mieszkających w Australii, którzy marzą, by poznać swoją drugą połówkę z Polski” – pisze produkcja. I zachęca: „Z nami przeżyjesz coś autentycznego”. Nabór dopiero rusza, na nową edycję poczekamy więc pewnie do zimy. JK

Naga prawda



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Ewa epatuje kobiecością, urodą i... nie bójmy się tego określenia – seksem. Poszła kiedyś w Hiszpanii z koleżankami na plażę, by nasłonecznić swoje boskie ciało. Znalazły miejsce wydzielone, gdzie można być golusieńko całkiem w zgodzie z prawem. Relaksowały się rozkosznie! Nagle do ich uszu dotarły znajomo brzmiące dźwięki w mowie nadwiślańskiej. Oto zbliżała się grupa rodaków i, przebóg, Ewa została rozpoznana! Zapracowała w końcu na znane lico! Otuliła

się chustą. No i zaczęło się. Autografy, wspólne zdjęcia, ogólne zamieszanie. Nieco zirytowana zażartowała, że czuje się trochę jak miś na Gubałówce, a jemu chociaż wrzucają do kapelusza jakieś złotówki. „O, w razie czego tu jest mój słomkowy kapelusz!”. Grupa popadła w zakłopotanie. Zmieszani, biorąc to na serio, zaczęli się tłumaczyć, że są tu na emigracji i nie mają złotówek i szybko się oddalili. I co? Ewie do zarabiania muszą wystarczyć role!



EWA KASPRZYK

ULGA DLA ZMĘCZONYCH NÓG

Miałem ciężkie nogi

Georg, emerytowany rolnik, zawsze dbał o sprawność fizyczną. Mimo to pojawiły się u niego przykre dolegliwości nóg, które go ograniczały. Na szczęście znalazł wsparcie w postaci Active Legs™.



Georg ma 75 lat i mieszka w Danii, gdzie ma gospodarstwo rolne. Jest pogodny i zawsze był aktywny fizycznie. Tańczył i jeździł konno, gdy tylko pojawiła się okazja. Jednak od kilku lat zaczął odczuwać dolegliwości nóg.

Dyskomfort w nogach

Georg jest na emeryturze, ale nadal zajmuje się swoim lasem. Wymaga to dużej aktywności fizycznej. „Moje nogi były ciężkie i zmęczone a to mnie ograniczało”.



Na szczęście Georg znalazł wsparcie w tabletkach **Active Legs** z witaminą C, liśćmi winorośli i korą sosny. Teraz może dalej prowadzić aktywne życie.

Woda przynosiła ulgę

Georg próbował sam znaleźć sposób na problemy z nogami. „Aby załagodzić dolegliwości, polewałem nogi zimną wodą i to pomagało, ale tylko chwilowo” – mówi.

Kiedy więc przeczytał o **Active Legs**, postanowił go wypróbować. „Brzmiało to interesująco. Liście winorośli mogą wspierać

funkcjonowanie żył, witamina C ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, a o sośnie śródziemnomorskiej również wcześniej słyszałem” – wyjaśnia Georg.

Pozytywne doświadczenie

Po jakimś czasie Georg poczuł poprawę. „Nie mogłem uwierzyć! Nastąpiła duża poprawa.” Georg stosuje **Active Legs** od kilku miesięcy i jest bardzo zadowolony. „Naprawdę polecam ten produkt każdemu z podobnymi problemami” – podsumowuje z zadowoleniem.

Korzyści z Active Legs™

Produkowany w Szwecji suplement diety **Active Legs** wspiera funkcjonowanie żył i naczyń krwionośnych. Jego składniki bioaktywne pomagają zmniejszyć uczucie zmęczonych nóg. Ekstrakt z liści winorośli redukuje uczucie ciężkich nóg i wspiera pracę żył, **kora sosny morskiej** poprawia krążenie, a witamina C wspomaga produkcję kolagenu, który jest ważny dla funkcjonowania naczyń krwionośnych.



Zapytaj o Active Legs™ 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 BŁOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Ulgę dla zmęczonych i ciężkich nóg!

JOANNA LISZOWSKA

Coś zawsze musi się wydarzyć

Trudno w to uwierzyć, ale w tym roku mija 25 lat od jej debiutu na scenie. Wciąż jest piękna, tryska energią, a zawodowo rozwija skrzydła zarówno w teatrze, jak i na małym ekranie. Ostatnio możemy ją oglądać w roli dr. Katarzyny Hajduk w serialu „Szpital św. Anny”. Dalsze losy jej bohaterki poznamy we wrześniu w czwartym sezonie serialu.

➤ SZPITAL ŚW. ANNY 50

6.06 godz. 14.45 TVN 7

Kiedy przemienia się Pani w dr Katarzynę Hajduk – gdy zakłada Pani lekarski strój, a może w chwili wejścia na plan?

To jest proces, który bardzo lubię. Najpierw ubieram kostium, potem idę do charakteryzacji i powolutku budzi się we mnie Kaśka. Do tego dochodzą kwestie techniczne, w tym dotyczące kamery. Muszę wiedzieć, jaką mam przestrzeń do poruszania się na planie. Dokładnie przegadujemy całą scenę. I kiedy to wszystko jest już ustalone, zaczynam budować emocje, które mają pojawić się w danej relacji. Trochę inaczej ten proces wygląda w teatrze...

...który, dodajmy, jest Pani ukochanym miejscem pracy. Uwielbiam teatr! I chociaż zawodowo robiłam różne rzeczy związane z aktorstwem, to zawsze byłam wierna teatralnej scenie. Czasami było jej mniej, czasami więcej, ale zawsze musiała być obecna w moim życiu. Teatr to moje korzenie, moja podstawa. W tym roku mija 25 lat od mojego debiutu teatralnego. Przez te wszystkie lata czerpię z tego, że występuję na scenie. Praca w serialu trochę inaczej wygląda, bo kamera wszystko wyłapuje, więc wyrazistość i ekspresja, tak potrzebne w teatrze, tutaj

W KILKU SŁOWACH

Ur. 12 grudnia 1978 roku w Krakowie. W 2001 roku ukończyła PWST w Krakowie. W tym samym roku zadebiutowała w Teatrze Wielkim w Warszawie, a także zajęła trzecie miejsce na Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu. Ma na koncie wiele ról, m.in. w serialach, takich jak: „Na dobre i na złe”, „Przyjaciółki” oraz „Leśniczówka”, a ostatnio też w „Szpitalu św. Anny”. Zawodowo spełnia się zarówno jako aktorka, jak i wokalistka. Jest mamą dwóch córek: Emmy (ur. w 2011 r.) i Stelli (ur. w 2013 r.).

są raczej przeszkodą. Cieszy mnie jednak, że mogę doświadczać aktorstwa na te dwa sposoby.

Na planie „Szpitala św. Anny” jest wielu aktorów, którzy na co dzień grają też w teatrze.

To prawda. Pod tym względem stanowimy naprawdę niesamowitą ekipę. Nawet w epizodycznych rolach pojawia się wielu aktorów z krakowskich teatrów. **Wśród nich są może Pani znajomi – wszak to Pani rodzinne miasto i ukończyła Pani tamtejszą PWST.**

Ależ oczywiście! Spotkałam się na przykład z Rafałem Dziwiśmem, aktorem Teatru im. Słowackiego w Krakowie, który gra w serialu ordynatora Zychowicza. Zaraz po ukończeniu studiów wystąpiłam u jego boku w sztuce „Wielebni” w reżyserii Kazimierza Kutza – to była moja pierwsza rola w Teatrze Telewizji. I po tylu latach spotkaliśmy się ponownie w pracy! Bardzo mnie to ucieszyło.

Jest Pani gotowa, żeby zostać w „Szpitalu św. Anny” na tyle lat, co w „Przyjaciółkach”?

Czyli co najmniej na czternaście? Nie myślę o tym. Tak naprawdę z miesiąca na miesiąc wpisuję w kalendarz dni zdjęciowe, żeby nie kolidowały z innymi zobowiązaniami zawodowymi. Na razie bardzo cieszę się z udziału w tym projekcie i daję z siebie wszystko, bo świetnie mi się tutaj pracuje. Mam ogromne szczęście, że trafiłam do kolejnego serialu, w którym

czuję się komfortowo. Mimo zmęczenia, zabiegania i licznych obowiązków, jakie mam jako kobieta i matka, z przyjemnością tutaj przyjeżdżam. Nie byłabym w stanie wytrzymać w żadnym projekcie, gdybym nie lubiła ludzi, z którymi pracuję. Poza tym wychodzę z założenia, że liczy się „tu i teraz”. Co ma być, to będzie. Wiadomo, że jeżeli rozpoczynam coś nowego, chciałabym, żeby trwało jak najdłużej.

„Szpital św. Anny” zadebiutował w ubiegłym roku i szybko podbił serca widzów. Już po pierwszym sezonie serial zdobył Telekamere Tygodnia.

To było dla nas fantastyczne, ogromne zaskoczenie! Zobaczyliśmy, że zostaliśmy zauważeni i docenieni. Bardzo nas to podbudowało. Wszyscy cieszymy się, że tak

szybko zdobyliśmy życzliwość i sympatię widzów.

Nie ma przecież lepszej nagrody za naszą pracę.

Siłą tego serialu są znakomici aktorzy, ale także ciekawe wątki obyczajowe. Pani bohaterka w pracy niesie pomoc dzieciom, ale w życiu prywatnym zmagą się z bolesnym rozwdem.

Znakomicie czuję się w tej roli. Cieszę się, że stawiane są przede mną wyzwania aktorskie. Podobają mi się scenariusze. Świetnie się je

czyta i naprawdę jest co grać. Myślę, że ten wątek, dotyczący drastycznych sytuacji w relacjach damsko-męskich, w tym rozpadu związku – a taką sytuację przeżywa moja bohaterka z mężem Bartkiem (Maciej Makowski, od red.) – jest szczególnie poruszający dla kobiet. A jeśli dochodzą do tego dzieci, to taka historia zyskuje jeszcze większy ładunek emocjonalny. Zapewne wiele widzek odnajdzie w tym sytuacji z własnego życia.

Wielką wartością tego serialu jest połączenie wątków medycznych z osobistymi bohaterów.

Zgadzam się. Bardzo lubię, kiedy moja postać ma do rozwiązania przypadki medyczne powiązane z psychiką

pacjenta. A ponieważ Kaśka jest nie tylko bystrą lekarzką, ale także świetnym psychologiem, szybko potrafi odkryć dodatkowe przyczyny danej choroby. Często dokopuje się np. do trudnych relacji z rodzicami. Mało tego, zdarza się, że w niektórych sytuacjach odnajduje także źródło swoich problemów. I to jest bardzo ważne, że nasze bohaterki są nie tylko lekarzami, ale też zwykłymi kobietami, które przychodzą

Od 1. odcinka

W „Szpitalu św. Anny” gra Katarzynę, która niesie pomoc innym, choć sama doświadcza trudnych sytuacji w życiu osobistym.

do pracy, niosą ze sobą bagaż problemów z prywatnego życia. Mimo to muszą być absolutnie profesjonalne i skupione, ponieważ biorą odpowiedzialność za zdrowie, a często i życie pacjentów, co nieraz jest bardzo trudne.

Czy sceny pełne emocji są największym wyzwaniem?

Owszem, a jednocześnie to one najbardziej nas aktor-sko pobudzają! Co tu dużo kryć – jeżeli mamy sielan-kową relację, gdzie jest miło i sympatycznie, to czy na dłuższą metę nie stanie się to dla widza nudne? Coś zawsze musi się wydarzyć, jakiś zakręt, kłoda czy kolec. Dopiero wtedy zaczyna się robić ciekawie. Zresztą doskonale wiemy, że życie na tym polega – sielanka nie trwa wiecznie. Może to i dobrze, bo pewne zawirowania, jeżeli się z nich wyjdzie, powodują, że bardziej potrafimy docenić to, co było wcześniej, albo to, co mamy teraz.

**ROZMAWIAŁA
MARZENA JURACZKO**

„Nie byłabym w stanie wytrzymać w żadnym projekcie, gdybym nie lubiła ludzi, z którymi pracuję.”



PPRZYJACIÓŁKI (2012-2025)

Przez 14 lat grała Patrycję. Na zdjęciu z Małgorzatą Sochą i Magdaleną Stuzińską-Brauer.



LEŚNICZÓWKA (2023-2024) Do serialu dołączyła jako Lilka, ukochana Roberta (Przemysław Stippa).



PIĘKNA LUCYNDĄ (OD 2019)

Przebojowa sztuka wystawiana w warszawskim Teatrze 6.piętro. Na zdj. z Adrianą Kalską.

wokół ekranu

HALLE BERRY

Zaczęła jako siedemnastolatka od udziału w konkursie piękności. Później uczestniczyła w licznych modowych pokazach, ale ciągle chciała czegoś więcej. Udało jej się dostać niewielką rolę w sitcomie „Living Dolls”, dzięki której zauważył ją Spike Lee i obsadził w filmie „Malaria”. Potem była komedia „Bumerang”, gdzie pojawiła się u boku Eddiego Murphy'ego i jej kariera ruszyła z kopyta. Dziś na koncie ma Oscara i rolę dziewczyny Bonda. We „Flinstonach” gra przebiegłą sekretarkę.

➔ FLINSTONOWIE PT 5.06 godz. 13.55 KINO TV

MODELKI AKTORKAMI

Nie tylko uroda...

Prawie wszystkie zaczynały na wybiegach. Potem, głównie ze względu na ich urodę, zapraszano je przed kamerę i... musiały udowodnić znacznie więcej niż zawodowe artystki. Jednak niektórym z nich udało się sprawić, że przestano mówić o nich „była modelka”, a zaczęto nazywać aktorką!



SHARON STONE

Najpierw rzuciła studia, by zostać modelką. Potem zaczęła myśleć o aktorstwie. – Spakowałam walizki, wróciłam do Nowego Jorku i stanęłam w kolejce, aby zostać statystką w filmie Woody'ego Allena – wspominała. I rzeczywiście została nią we „Wspomnieniach z gwiazdnego pyłu”. Ale na prawdziwy debiut musiała zaczekać. Wprawdzie zagrała w „Kopalniach króla Salomona” i w czwartej części serii „Akademia policyjna”, ale dopiero udział w filmach Paula Verhoevena – „Pamięć absolutna” i „Nagi instynkt” sprawiły, że zaczęto myśleć o niej jako aktorce.

➔ AKADEMIA POLICYJNA 4: PATROL OBYWATELSKI
ND 7.05 godz. 13.30 WARNER TV

MILLA JOVOVICH

Modelką została jako dwunastolatka, a pierwszy raz na ekranie pojawiła się rok później w „Nocnym pociągu do Katmandu”. Ale prawdziwy rozgłos przyniósł jej „Powrót do błękitnej laguny”, a uznanie rola w „Piątym elemencie” Luca Bessona. Potem stała się gwiazdą serii filmów „Resident Evil”. Choć od lat występuje w licznych dramatach, dla większości kinomanów na zawsze zostanie wojowniczą Alice z dzieł swego męża, Paula W.S. Andersona.

➔ RESIDENT EVIL
SO 6.06 godz. 22.00 AMC HD



CAMERON DIAZ

Piękna blondwłosa nastolatka z Kalifornii już w szkole średniej podpisała kontrakt z Elite Model Management i pojawiła się w reklamach Calvina Kleina i Levi'sa. Pięć lat później trafiła na casting do filmu „Maska”, a po tym jak go wygrała, zaczęła brać lekcje aktorstwa. Ale zanim poznała techniki gry, okrzyknięto ją symbolem seksu. Przez kolejne lata, grając w dramatach i filmach kostiumowych udowodniła, że śmiało można nazywać ją aktorką. W „Gangach Nowego Jorku” zagrała oszustkę Jenny Everdeane.

➔ **GANGI NOWEGO JORKU CZ**
11.06 godz. 20.00 STOPKLATKA



KIM BASINGER

Na początku lat 70. zeszłego wieku pojawiła się na wielu okładkach i w reklamach. Ale cały czas marzyła o podbiciu Hollywood. Pracowała na wybiegach, śpiewała w nocnych klubach i... uczyła się aktorstwa. Na dużym ekranie zadebiutowała w westernie „Kraj dla twardzieli”, potem została dziewczyną Bonda w „Nigdy, nie mów nigdy”, a w 1986 roku zagrała w „9 i 1/2 tygodnia”. I filmowy świat oszalał na jej punkcie. Po rolach w kinie akcji i komediach zaczęła grywać w dramatach – w 1998 roku zgarnęła Oscara za „Tajemnice Los Angeles”. A w „Strażniku” z 2006 roku zagrała żonę prezydenta.

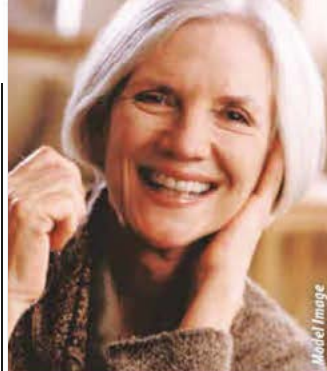
➔ **STRAŻNIK**
SO 6.06 godz. 20.00 TVP 2



ANDIE MACDOWELL

Zanim w 1994 roku zdobyła Złoty Glob, przekonała się, że okładki w „Vogue”, billboardy na Times Square czy udział w reklamówkach Calvina Kleina nie wystarczą, by przekonać do siebie krytyków filmowych. Bo ci nie mieli litości, oceniając jej pierwszą rolę, którą zagrała w „Greystoke: Legenda Tarzana, władcy małp”... Ale ona się nie poddała! Zainwestowała w prywatne lekcje aktorstwa i cztery lata później zachwyciła rolę w filmie „Seks, kłamstwa i kasety wideo”. W kultowym już „Dniu świstaka” wcieliła się w Ritę, której po wielokroć próbuje zaimponować Phil (Bill Murray).

➔ **DZIEŃ ŚWISTAKA SO 6.06 godz. 14.15 SCI FI**



CZUŁAM SIĘ WYŁĄCZONA...



FAKTY O GRYPE I MIŁORZĘBIE

PRODUKOWANY W SKANDYNAWII TONE ZAWIERA:

Magnez: pomaga utrzymać odpowiedni poziom elektrolitów, co korzystnie wpływa na działanie zmysłów, w tym słuchu.

Wyciąg z gryki: zgodnie z japońską tradycją stosowany jest w celu poprawienia mikrokrążenia krwi.

Wyciąg z miłorzębu: wspomaga krążenie obwodowe i przyczynia się do dobrego słuchu.

Wyciąg z galangalu: tradycyjnie wykorzystywany w walce z problemami ze słuchem.

Wyciąg z chmielu: wykazuje właściwości uspokajające, w medycynie naturalnej używany do zapobiegania dzwonieniu w uszach.

Wyciąg z czarnej borówki: silny przeciwutleniacz.

Moje problemy ze słuchem zaczynały się stopniowo

Mąż zaczął narzekać, że nie odpowiadam, gdy mnie o coś pyta albo, że odpowiadam nie na temat. Myślałam, że przyczyną jest wosk lub woda w uszach.

Czułam, jakbym miała w uchu zatyczkę, słyszałam przytłumione dźwięki. Najgorzej, gdy wiele osób mówiło jednocześnie. Było to na tyle uciążliwe, że wykręcałam się od spotkań z przyjaciółmi. Bałam się, że powiem coś niepasującego do rozmowy.

Hałasując wnuczęta

Przeszkadzało mi też dzwonienie w uszach. Któregoś dnia odwiedziła mnie synowa Kasia z wnuczkami. Dzieci hałasowały, więc uciekłam na chwilę do drugiego pokoju. Wtedy Kasia zaproponowała mi preparat w tabletkach **Tone** z miłorzębem i magnezem, który przyczynia się do dobrego słuchu, a ja postanowiłam go wypróbować.

Nadal stosuję Tone™

Po jakimś czasie dostrzegłam poprawę. Nadal stosuję tabletki **Tone**. Nie rezygnuję ze spotkań towarzyskich i chętniej biorę udział w rozmowach. Znów z mężem odwiedzamy przyjaciół.

Producentem suplementu diety TONE jest duńska firma New Nordic, dla której wysoka jakość jest priorytetem.

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty wspierające słuch”
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

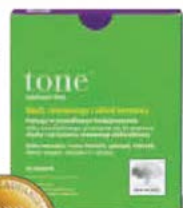
Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl
w opakowaniach 60 i bardziej ekonomicznych
– 120 tabletek.

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

Kod BŁOZ 8255901
ułatwi zamówienie produktu.



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



Kamila Bednarka
zobaczymy
w Premierach u boku
Patrycji Markowskiej
i Andrzeja Krzywego.

Czy duet Dary
i Sebastiana
Fabijańskiego zachwyci
publiczność i jury?

63. KFPP W OPOLU

Wielkie święto muzyki

Przed nami kolejne dni festiwalu opolskiego, pełne muzycznych wrażeń i dobrej zabawy! Będziemy wspominać twórczość legendarnego autora tekstów wielu przebojów – Bogdana Olewicza, a także Magdy Umer i Agnieszki Osieckiej. Oprócz tego koncert Premier oraz trzy jubileusze.

Na
żywo

Wśród hip-hopowych
gwiazd na scenie opolskiego
amfiteatru pojawi się m.in.
grupa Grammatik.

„Autobiografię” ze słowami
Bogdana Olewicza zespół
Perfect wykona z Łukaszem
Drapałą.

JUBILEUSZ BOGDANA OLEWICZA I NEO-NÓWKA

„Miałem dziesięć lat / Gdy usłyszał o nim świat / W mej piwnicy był nasz klub” – tymi słowami zaczyna się „Autobiografia” – jeden z największych polskich przebojów. Napisał je Bogdan Olewicz, który 28 czerwca skończy 80 lat! Jego twórczość przypomną m.in. zespół Perfect, ALICJA, Natalia Kukulska, Alicja Majewska i Włodzisław Korcz, Kamil Bednarek i Urszula. Po przerwie, o g. 21.55 rozpocznie się widowisko – „Kabaret Neo-Nówka. 26-lecie”.

Tegoroczna
reprezentantka Polski
na Eurowizji, ALICJA,
zaśpiewa w dwóch
koncertach.

➔ 63. KFPP W OPOLU – AUTOBIOGRAFIA. JUBILEUSZ BOGDANA OLEWICZA
SO 6.06 godz. 20.00 TVP 1

PREMIERY, JUBILEUSZ I HIP-HOP

Piątkowe koncerty rozpoczną Premiery. Usłyszymy dziesięć piosenek, a na koniec zostanie wyłoniona dwójka laureatów. Zwycięzca wybrany przez publiczność otrzyma 30 tysięcy złotych, a faworyt jurorów – 35 tysięcy złotych. Podczas głosowania swój jubileusz będzie świętować Justyna Steczkowska, a po przerwie o g. 21.55 zacznie się widowisko „Hip-hop. Jedno podwórko 2”, które poprowadzi CNE, czyli Tomasz Kleff.

➔ 63. KFPP W OPOLU - PREMIERY
PT 5.06 godz. 20.00 TVP 1



Justyna Steczkowska będzie świętować jubileusz 30-lecia wydania płyty „Dziewczyna szamana”.



Michał Gawliński, Radosław Bielecki i Roman Żurek, czyli kabaret Neo-Nówka!



Na festiwalu w Opolu nie zabraknie też występu Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza.

POLE 63

KRAJOWY FESTIWAL POLSKIEJ PIOSENKI
4-7 CZERWCA 2026



Lady Pank świętować będzie 45-lecie powstania zespołu.



Katarzynę Żak, zwyciężczynię ubiegłorocznych Premier, znów usłyszymy w Opolu.

LADY PANK I KONCERT WSPOMNIEN

„Tańcz głupia, tańcz”, „Mniej niż zero”, „Zawsze tam, gdzie ty” – to tylko początek długiej listy wielkich przebojów zespołu Lady Pank. Weterani polskiego rocka wystąpią ostatniego dnia festiwalu. Następnie o g. 21.55 rozpocznie się widowisko zatytułowane „Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej”. Na scenie pojawią się m.in. tacy artyści jak Wiktor Zborowski, Piotr Polk, Katarzyna Żak, Maciej Żakościelny oraz Kuba Badach.

➔ 63. KFPP W OPOLU – 45 LAT.
JUBILEUSZ LADY PANK ND 7.06
godz. 20.00 TVP 1



Talent Kuby Badacha będziemy mogli podziwiać i w sobotę, i w niedzielę.

na czasie

TRIUMF W CANNES

Większość ludzi kina nie ma wątpliwości, że aktor zasłużył na Złotą Palmę. Oburzenie nagrodą wyraził tylko reżyser Paul Schrader, twierdząc, że Travolta zagrał w wielu kiepskich filmach. Ale czy wzloty i upadki nie są wpisane nawet w los największych gwiazd?

JOHN TRAVOLTA

Znowu na fali!

Jego nazwisko jest w centrum uwagi! Wszyscy mówią o honorowej Złotej Palmie i debiucie reżyserskim 72-letniego Johna Travolta. A także o jego olśniewającej córce Elli Bleu.

JEGO WIELKA DUMA

Berety Travolta stały się sensacją w Cannes, ale i tak największe wrażenie robiło to, z jaką czułością i dumą patrzył na 26-letnią córkę Ellę Bleu.

☉ **MICHAEL**

WT 9.06 godz. 15.00

PARAMOUNT NETWORK

W 1976 roku John Travolta dowiedział się, że zagra Tony'ego Manero w filmie „Gorączka sobotniej nocy”. Był wtedy jeszcze chłopakiem znikąd. Rok później świat oszalał na jego punkcie. Gdy tylko pojawiał się na ekranie, widzowie wstrzymywali oddech: „Co za ruchy! Jakie wyczucie rytmu! I ten wdzięk!” – szepiano.

Pół wieku później organizatorzy Festiwalu Filmowego w Cannes postanowili nagrodzić go Złotą Palmą za całokształt twórczości. Co ciekawe, zasiadając za sterami samolotu lecącego

na Lazurowe Wybrzeże, nie miał pojęcia o szykowanej dla niego niespodziance. Uśmiechnięty, w eleganckim berecie i pod ramię z córką Ellą Bleu, zapowiedział z kokpitu: – Szanowni państwo, mówi kapitan. Nasz lot do Francji potrwa osiem godzin i 45 minut. Proszę usiąść wygodnie i cieszyć się podróżą. Szampan idzie na mój koszt.

Książka i marzenie

Lądując w Nicei, wiedział tylko, że na festiwalu odbędzie się premiera ekranizacji powieści „Propeller One-Way Night Coach” – jego reżyserskiego debiutu. – W 1997 roku napisałem książkę o 8-letnim Jeffie, który marzył o lataniu i był

absolutnie zafascynowany samolotami. Akcja rozgrywa się w latach 50., czyli w czasach, które wielu uważa za złotą erę lotnictwa. Chłopiec wyrusza z mamą do Hollywood. To niezwykle osobista historia, oparta na moich wspomnieniach z dzieciństwa i emocjach, które towarzyszyły mi podczas pierwszego lotu samolotem. Marzyłem o tym, żeby ją sfilmować i wreszcie mi się udało! – opowiadał.

Co ciekawe, w produkcji wystąpiła Ella, która wcieliła się w stewardesę. Oboje – córka i ojciec – nie kryli zaskoczenia, gdy przed projekcją dyrektor festiwalu Thierry Frémaux ogłosił, że Travolta otrzymuje honorową Złotą Palmę.

W jednej chwili 72-letni gwiazdor stał się bohaterem nagłówków. Emocje budziły również fantazyjne berety szczęśliwego laureata. Każdego dnia pojawiał się bowiem w innym nakryciu głowy, zamieniając festiwalowe spacery w małe pokazy mody. Nie był to jedynie kaprys... – Przejrzałem setki zdjęć reżyserów ze złotej ery Hollywood. Zauważyłem, że wielu z nich nosiło charakterystyczne berety i okulary. Postanowiłem więc odegrać rolę reżysera z dawnych lat, by oddać hołd mojej wielkiej miłości, jaką jest stare amerykańskie kino – wyjaśnił.

Piękne wspomnienia

Alé debiut reżyserski i nagroda, o której wielu



MICHAEL (1996)

Pachniał ciastkami, uwielbiał kobiety i łamał wszystkie stereotypy o aniołach. Aktor w jednej ze swoich najbardziej niezwykłych ról lat dziewięćdziesiątych.

ADWOKAT (1998)

Jako prawnik Jan Schlichtmann, który stanął do walki z potężnymi korporacjami oskarżanymi o skażenie wody i śmierć dzieci.

📺 PT 5.06 godz. 17.45

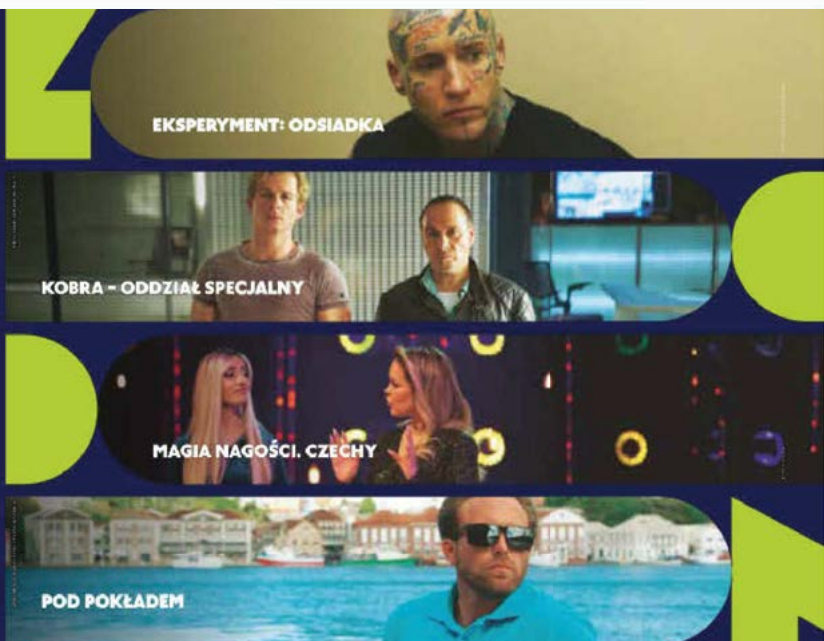
STOPKLATKA

REKLAMA

ZOOM

TELEWIZJA, KTÓRA POKAZUJE WSZYSTKO

DAJ SIĘ WCIĄGNĄĆ

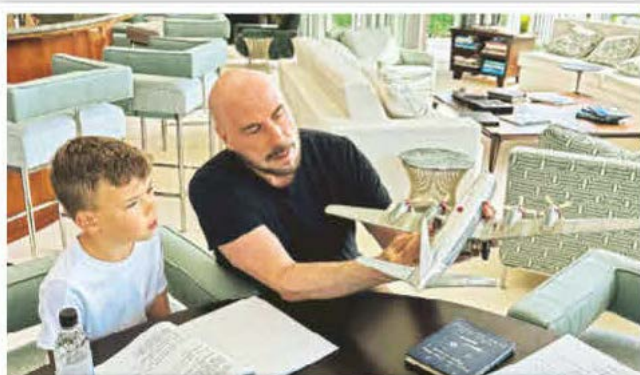


jego kolegów może tylko pomarzyć, to nie wszystko. Powrót do Cannes miał bowiem dla Travoltę bardzo osobisty wymiar. Tymi samymi nadmorskimi bulwarami przechadzał się w 1994 roku u boku swojej żony, Kelly Preston. Przyjechali wtedy na premierę filmu „Pulp Fiction”, który po okresie zastoju na nowo uczynił go gwiazdą pierwszej wielkości. Byli zakochani i szczęśliwi. Światowa prasa opisywała ich jako idealną parę. Gdy „Pulp Fiction” zdobyło Złotą Palmę, wyprzedzając „Trzy kolory: Czerwony” Kieślowskiego, w Cannes zawrzało.

Werdykt wywołał burzliwe dyskusje i podzielił widzów. Oni jednak zdawali się tym zupełnie nie przejmować...

Film „Michael”, który możemy obejrzeć w tym tygodniu, powstał krótko po powrocie aktora z festiwalu. Gra w nim nieokrzesanego archaniola, który pojawia się w życiu kilku osób, gdy najbardziej potrzebują nadziei – i odmienia ich los. Podobno po śmierci ukochanej Kelly często wracał do tej opowieści. – Pomogła mi przetrwać najtrudniejsze chwile – mówił. Ale to już zupełnie inna historia.

MACIEJ MISIORNY



PROPELLER ONE-WAY NIGHT COACH (2026)

John Travolta na planie filmu, który sam wyreżyserował i w którym zagrał kapitana. Obok Clark Shotwell – odtwórca roli ośmioletniego Jeffa, miłośnika samolotów.

📺 APPLE TV



Monika dowiadyuje się, że rodzina Mirelli...



Sielanka w życiu Igora to pozory.



Smolny ostro krytykuje decyzję Sandry.



...była szantażowana przez Krupskiego.

Na Wspólnej

Kochanka szefa naraża na szwank dobre imię wydawnictwa. Nastolatka pomaga policji w aresztowaniu senatora. Nowak wciąż nie ma pracy.

TVN, 20.15 PO ODC. 4224

Monika namawia matkę Fiony na wspólny podcast o hejcie, który dotyka ich dzieci. Cieślisko spotyka się też z matką Mirelli, dziewczyny, która oskarżyła Damiana o pedofilię. Ujawnia ona, że grozi im eksmisja, a pomoc w zamian za obciążające zeznania obiecał senator

Krupski. W trakcie rozmowy Mirella zostaje zatrzymana. Andrzej godzi się z Darkiem. Chce przekazać mu kancelarię. **35 min**

WT ODC. 4225

Hania panicznie boi się, że po rozwodzie rodziców trafi do domu dziecka, a Junior wciąż nie potrafi wybaczyć matce. Jarek

dowiaduje się, że Eliza odwiedza kochankę w szpitalu. Zakościelnie nie radzi sobie z prowadzeniem kancelarii. Traci klientów i rozważa jej zamknięcie. Igor bez powodzenia szuka pracy. Okłamuje jednak Julkę, że wciąż mają oszczędności. Dziewczyna wyłudza pieniądze od Ewy i oddaje je Leonowi. **35 min**

ŚR ODC. 4226

Rano Igor kłóci się z Julką. Anka ma dość napiętej atmosfery. Tymczasem nastolatka pomaga Leonowi, który dostaje szansę występu na festiwalu hip-hopowym. Udaje jego menadżerkę, dzwoni do organizatora i negocjuje dobre warunki. **35 min**

CZ ODC. 4227

Zduński szantażuje Olę. Zmusza ją do spotkania w hotelu. Sandra, pod nieobecność Smolnego, puszcza niesprawdzony temat. Publicznie skrytykowana przez Krzysztofa żąda jego zwolnienia. Policja organizuje prowokację z udziałem Mirelli. **35 min**

Na sygnale

Z miejscowej fabryki wydostaje się chmura toksycznych gazów.

TVP 2, 21.50 PO ODC. 837, 838

Zespół doktor Reiter zajmuje się kierowcą TIR-a, który ma objawy poważnego zatrucia. Romek i Piotr odkrywają, że w fabryce chemicznej doszło do eksplozji. Z zakładu wydostają się toksyczne opary. **35 min**

WT ODC. 839, 840

Martyna i Piotr pomagają klientowi SPA, który po wizycie w saunie wskoczył do beczki z lodowatą wodą. Ekipa Banacha zajmuje się mężczyzną, który ma krwotok. Okazuje się, że pacjent uciekł z więzienia. **35 min**



Ratownicy spieszą na pomoc ofiarom wybuchu.

ŚR ODC. 841, 842

Po pracy ratownicy z Leśnej Góry spotykają się w barze, by pożegnać Zdzisia. Britney planuje ślub z Alkiem. Dopadają ją jednak wątpliwości. Pacjentem Basi i Piotra jest mężczyzna, który cierpi na kamicę nerkową. Okazuje się, że padł on ofiarą błędu lekarskiego. Chory wpada we wstrząs septyczny. **35 min**

Pierwsza miłość

Krzyżanowski pragnie zwykłego życia. Przeszłość daje o sobie znać.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4231

Paweł spotyka się z Marysią, mimo że tego dnia miał stawić się w komisariacie. **50 min**

PO ODC. 4232

Bolesław składa kontrprozew. Oskarża żonę o romans i grozi, że wszystko jej odbierze. We Wrocławiu zjawia się brat Pawła. **50 min**

WT ODC. 4233

Zenek wyznaje Róży prawdę o nocy, kiedy zniknęła Kazanowa. Pierwszego dnia pracy Paweł doznaje ataku. **50 min**

ŚR ODC. 4234

Lucynka organizuje pogrzeb kompozytora. Przytłoczona problemami nagle mdleje. **50 min**

CZ ODC. 4235

Kargulewicz dostaje informację o losach Kazanowej. Paweł trafia na oddział zamknięty. Dostaje silne leki. **50 min**



Dawny ukochany Marysi ma problemy.

od piątku 5.06 do czwartku 11.06



Wycieczka o włos nie kończy się dramatem.

Barwy szczęścia

Pies Ksawerego cudem unika wypadku. Rawicz zostaje aresztowany.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3328
Tomasz wywiera na Oliwce presję w kwestii powiększenia rodziny. Karol nie chce wystawić Renacie recepty. Ta postanawia zdobyć leki na własną rękę.

PO ODC. 3329

Nad ranem do Natalii i Cezarego przychodzi policja. Rawicz zostaje aresztowany pod zarzutem zlecenia zabójstwa. Funkcjonariusze zatrzymują też jego matkę.

30 min

40 min



Rano Natalię i Cezarego budzi policja.

WT ODC. 3330

Natalia nie chce zeznawać przeciwko mężowi. Broda znajduje partnerkę do brydża.

40 min

SR ODC. 3331

Modrzycki wraca do tematu zemsty Rawiczów na Zastoi. Może przez to stracić pracę.

40 min

CZ ODC. 3332

Kasia, Mariusz i Ksawery idą się na grzyby. Ich pies nagle wybiega przed rozpędzone auto.

40 min

Na dobre i na złe

Troje lekarzy decyduje się na pionierski zabieg.

TVP 2, 16.20 SO ODC. 983

Doktor Zawada i Gloria zajmują się nastolatką z niewydolnością serca, która czeka na przeszczep. Chirurg decyduje się na pionierski zabieg – plastykę mięśnia sercowego z rekonstrukcją przegrody, który może dać ich pacjentce szansę na normalne życie. Beger robi

wszystko, by nie dopuścić do zbyt ryzykownej, jego zdaniem, operacji. Tymczasem Blanka i Homolka opiekują się kobietą, która spodziewa się czworaków. Trzy miesiące przed terminem zaczęły się u niej skurcze. Lekarze za wszelką cenę starają się zatrzymać poród.

60 min



Maks nie chce, by jego koledzy...

...podejmowali w pracy tak duże ryzyko.



REKLAMA

POLE
KRAJOWY FESTIWAL
POLSKIEJ PIOSENKI

63

4-7 CZERWCA
NA ŻYWO 20:00

TVP 1

TVP VOD



WSPÓŁORGANIZATOR:



OPOLE

SPONSORZY:



PARTNER:

za'ks

PATRONI MEDIALNI:



30onet

onet

Radio Opole

nto.pl



SUPER

nasze miasto.pl

TELEMAGAZYN



Szpital św. Anny

TVN, 16.50 **PT-CZ** ODC.40-44

Na SOR trafia młoda kobieta, która nagle traci przytomność. Kaja diagnozuje u niej chorobę serca. Nadchodzi dzień ślubu Zosi i Filipa. Atmosfera między narzeczonymi jest napięta. Panna młoda nagle znika. Wkrótce na weselu pojawia się Łukasz, który traci przytomność. W szpitalu okazuje się, że dostał zawału serca.

Zyta spotyka na oddziale dawnego pacjenta, więźnia leczonego na czerniaka. Organizuje konsylium. Marta otwarcie mówi Piotrkowi, że kocha Tomka. Ratownicy jadą do robotników, którzy zatruli się tlenkiem węgla. Pomocy wymaga także 60-latek z silną dusznością. Zosia podejrzewa gruźlicę. **65 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1375-1379

Bartek i Edyta odwiedzają chorą Darię. Ona nagle mdleje. Kostyra wprowadza zmiany w komendzie. Kobieta rzuca się z pięściami na nieznajomego w parku. Śledczy wkraczają w świat ciemnych interesów i freak fightów. Zostaje pobita niepełnosprawna nastolatka. Okazuje się, że jest prześladowana przez rówieśników.

Mikołaj musi podjąć jedną z najtrudniejszych decyzji w całej swojej dotychczasowej karierze. Lena i Tymon wszczynają śledztwo w sprawie luksusowej call girl, która padła ofiarą pobicia. Ktoś atakuje młodą kobietę i goli jej głowę. Ważnym tropem są kontakty z jej aplikacji randkowych. **60 min**



Pan Mama

TVP 2, 18.30 **ND** ODC. 58

W domu Dzików jak zwykle panuje spore zamieszanie, a codzienność przynosi nowe niespodzianki. Sylwester liczy na wysoką premię, dzięki której zabierze rodzinę na wymarzone egzotyczne wakacje. Zamiast gotówki dostaje jednak... ekspres do kawy. Zdeterminowany, by zdobyć brakujące pieniądze, wpada na ryzykowny pomysł. Oczywiście może przy tym liczyć na pomoc Mirasa, specjalisty od brawurowych interesów. Razem z nim korzysta z podejrzanej oferty i inwestuje oszczędności w zakup złota. Wierzy, że szybko pomnoży kapitał. Nie zdaje sobie sprawy, że ta decyzja może przynieść znacznie więcej kłopotów niż zysków. **30 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PO** ODC. 968

Ania chce przejść korektę płci. Zastawia biżuterię i inwestuje w kryptowaluty. Andżelika zwierza się Romanowi ze swoich problemów z Igorkiem. **WT** ODC. 969 Prawnik Kanicki pracuje w urzędzie. Przytępuje przełożonego na molestowaniu sekretarki. Alicja chce odwiedzić córkę. Barski oferuje, że będzie jej towarzyszył. **SR** ODC. 970 Dariusz prowadzi z ojcem sieć myjni samochodowych. Musi zebrać pieniądze na leczenie córki. Nano martwi się, że nie znajduje mieszkania na wynajem. **CZ** ODC. 971 Kornel nie dostał zaległej wypłaty. Rozważa zemstę na szefie. Guru z grupy wsparcia proponuje Andżelice wyjazd. **60 min**

Ranczo 4



TVP 1, 9.15

PT-CZ ODC.48-53

W telewizji internetowej odbywa się debata kandydatów. Cyniczne działania

wójta i Czerepacha sprawiają, że Lucy czeka bolesna konfrontacja. Oburzona postawą Arkadiusza Łodzia staje po stronie Wilskiej. Pietrek osiąga sukces jako piosenkarz. **60 min**

Zmiennicy



TVP 2, 11.25

SO ODC.1

Lata 80., Warszawa. Jacek i pan Stanisław jeżdżą na zmianę starą taksówką. Strażak

Kuśmider czerpie zyski z nielegalnego handlu benzyną. Student z Tajlandii, Krashan, ma kłopoty z wierzycielami. Prezes Klusek podaje mu adres, pod którym znajdzie pomoc. **65 min**

Zbrodnie w Ystad



Ale kino+, 20.10

ND ODC.1, 2

Mąż inspektora Iris Broman, Christian, ginie jako przypadkowa ofiara zamachu na jej życie. Po tej tragedii policjantka przenosi się ze Sztokholmu do Ystad. Wkrótce w okolicznych lasach zostaje znaleziona ludzka czaszka. Iris wszczyna śledztwo. **115 min**

Ludzie i bogowie



TVP 2, 22.55

PO-CZ ODC.7-13

Jednostka Pazur ma zlikwidować Ernsta Ruddfelda, szmalcownika Grochola

oraz konfidenta Kowala. Dager żeni się z Jadwigą. Tuż po ślubie dowiaduje się, że Onyks trafił na Pawiak. Opuścił wesele, by wziąć udział w akcji odbicia przyjaciela. **50 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-SR ODC.405-408

Jana i Maria szukają zaginionej walizki z pieniędzmi.

Manuel wyznaje Jimenie, że nie widzi szans na ocalenie ich małżeństwa. Ona podejrzewa go o romans z Blanką. Lorenzo szantażuje Pelaya. **55 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.05

PT, SO ODC.291, 292

Magda nie może pogodzić się z tym, że z winy Tomka muszą mieszkać

w zniszczonym domu z Kubą i jego dziewczyną. Nie znajduje wsparcia w Natalii. Boscy wspominają z przyjaciółmi zmarłego Staszka. **35 min**

Dom



TVP 1, 14.15

ND ODC.19

Służba Bezpieczeństwa przesłuchuje Prokopa, Halinę i pracowników WFD.

Montażystka Lusja traci posadę. Wrotek mówi jej, że przyniósł się do winy. Andrzej obiecuje Nice, że opuści żonę i zamieszkać razem. **105 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05

PO ODC.8

Vilmos Barany ginie w więzieniu z rąk Grega Czonki, zanim zdąży

złożyć obciążające go zeznania. Członkowie Fly Team wspierają węgierską prokuraturę podczas procesu. Obrona próbuje podważyć wiarygodność Mitchella. **50 min**

Akcyjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.884-888

Silvia ujawnia swoją tożsamość w prasie. Blanca i Diego

zostają napadnięci. Kobieta zaczyna rodzić. Nie wierzy, że dziecko przyszło na świat martwe. Sądzi, że jej syn jest teraz w domu Ursuli. **65 min**

To nie jest zagadka kryminalna



CANAL+ PREMIUM, 21.00 **PT** ODC.6

Nadchodzi wieczór otwarcia wystawy.

Wernisaż przybiera nieoczekiwany obrót, a na jaw wychodzą kolejne sekrety. Wszystko to może przynieść artystom światową sławę. **55 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 21.55

PO ODC.11

W elektrowni dochodzi do eksplozji. Agenci szukają biznesmena

Grahama Solindera, porwanego przez działaczy klimatycznych. Wkrótce odkrywają, kto naprawdę stoi za jego uprowadzeniem. **60 min**

Wiem, co widziałam



Ale kino+, 20.10

SR ODC.3, 4

Penny wciąż szuka dowodów świadczących o winie Phila. Chce

namówić Olliego, by zeznał przeciwko niemu. Wszystko to sprawia, że Grace, przekonana o niewinności ojca, zrywa kontakty z matką. **120 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 165 Policjanci wyjaśniają, kto zabił przebywającą na wakacjach Mariolę. Chcą odkryć, kim naprawdę była ofiara i czemu ukrywała się w damskiej komunie. **WT ODC. 167** Ginie 16-letni Franek. Do tego ofiarą zbrodni padają kolejni członkowie zespołu disco. Przełom w śledztwie może przynieść zabezpieczony ślad buta. **SR ODC. 169** Zostają znalezione zwłoki geniusza matematycznego, profesora Kotarby. Wkrótce pojawia się kolejna ofiara, a trop wiedzie do płatnego zabójcy z Francji. **CZ ODC. 171** Podczas turnieju piłki plażowej ktoś atakuje dziewczynę kapitana drużyny Wilków. Kluczowy dla śledztwa okazuje się przedmiot znaleziony w jej żołądku. **30 min**



Prokurator

TVP 1, 20.30 PO ODC. 1 Kazimierz Proch, uznany prokurator, i żywiołowy inspektor Witold Kielak dostają pierwszą wspólną sprawę. Dotyczy ono rzekomego samobójstwa. Szybko ustalają, że doszło do zbrodni. Ruszają tropem sprawcy. **WT ODC. 2** Niewidoma dziennikarka Krystyna odkrywa w studiu ciało zamordowanej koleżanki. Podejrznie pada na byłego chłopaka ofiary, uczestnika misji w Afganistanie. Krystyna naprowadza jednak śledczych na nowy, interesujący trop. **SR ODC. 3** Jarosław Łagodzki umiera otruty talem. Przed laty spowodował wypadek, w którym zginął jego syn. Proch i Kielak podążają tropem zostawionej przez denata tajemniczej wiadomości. **55 min**



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 PO ODC. 109 Nad rzeką zostaje znalezione ciało nauczyciela historii, Józefa Kowalskiego. Trop prowadzi Wiktora i Maję do recydywisty Włodka Leśniaka. **WT ODC. 110** Patrycja i Paulina badają sprawę zabójstwa Olafa Cieplaka. Ustalają, że sprzedawał on wadliwy sprzęt medyczny, przez co mógł doprowadzić do tragedii. **SR ODC. 111** W publicznej toalecie ktoś odkrywa ciało noworodka. Matką prawdopodobnie jest młoda narkomanka, jednak ona twierdzi, że zostawiła dziecko lekarzowi. **CZ ODC. 112** Szreder i Kiszczak tropią morderców dziennikarza, który badał sprawę turystyki snajperskiej w Bośni i Hercegowinie. **60 min**



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.00 PO ODC. 992 15 lat temu Grażyna została skazana za zabójstwo męża. Jego ciała nie odnaleziono. Teraz to się zmienia i śledztwo rusza na nowo. **WT ODC. 993** Basia i Sławek muszą ustalić, kto skrzywdził nastoletnią Mariolę. Wśród podejrzanych są jej ojczym i nauczyciel. Żaden nie chce poddać się badaniom DNA. **SR ODC. 994** Ofiarą zbrodni pada młody piłkarz, który stosował nielegalne środki dopingujące. Śledczy łączą sprawę z niewyjaśnionym morderstwem sprzed 25 lat. **CZ ODC. 995** Na policję dociera informacja, że nastoletni Antek Woźniak planuje atak w liceum. Chłopak kupił już broń. **65 min**

REKLAMA

NOWY STANDARD W GOJENIU **RAN**



maść i spray
wyrób medyczny

KADEFARM

www.ranisilver.pl

Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący reklamę: Kadefarm Sp. z o.o., Sierosław, ul. Gipsowa 19, 62-060 Tarnobrzeg Podgórze. Producent: Sakura Italia Srl, Via Mantova, 24 25017 Lonato del Garda (BS), Włochy. www.kadefarm.pl

TT_RSV_5_26_PC

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



PREMIERA 10.06

Kolory zła. Czerń

➔ KRYMINALNY

Po karnym przeniesieniu z Sopotu do Kartuz prokurator Leopold Bilski (Jakub Gierszał) nie jest w najlepszym nastroju. Tymczasem Anna Górską (Marianna Żydek) właśnie zdała egzamin prokuratorski i rozpoczyna pracę jako asesor. Jej pierwsza sprawa dotyczy zagi-

nięcia 13-letniej dziewczynki. Gdy trop prowadzi ją do kaszubskiego miasteczka, nawiązuje współpracę z Bilskim. Wkrótce na jaw wychodzą wstrząsające, skrywane przez lokalną społeczność tajemnice. Film jest drugą częścią serii „Kolory zła” i adaptacją powieści Małgorzaty Oliwii Sobczak.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 5.06

Przylądek strachu

➔ SERIAL THRILLER

Spokojne, szczęśliwe życie małżeństwa prawników Anny i Toma Bowdenów (Amy Adams, Patrick Wilson) zostaje zburzone, gdy z więzienia wychodzi ich największy wróg. Niebezpieczny morderca Max Cady (Javier Bardem) został skazany po głośnym procesie,

w którym Bowdenowie występowali jako oskarżyciele. Po odzyskaniu wolności Cady ma tylko jeden cel – zemścić się za lata spędzone za kratkami. Miniserial jest inspirowany kultowym filmem z 1991 roku w reżyserii Martina Scorsese, który z kolei był remakiem produkcji z 1962 roku.

PREMIERA 4.06

Jedyny świadek

➔ SERIAL DRAMATYCZNY

Rok 1992. Na błoniach Wimbledonu zostaje zamordowana Rachel Nickell. Kobieta otrzymuje 49 ciosów nożem i umiera na oczach swojego dwuletniego synka, Aleksa (Max Fincham). Po tragedii pogrążony w żałobie ojciec chłopca, André Hanscombe (Jordan Bolger),

stara się przywrócić dziecku poczucia bezpieczeństwa. Alex, będący jedynym naocznym świadkiem zabójstwa, przeżywa emocjonalne piekło – cierpi po stracie mamy, a na dodatek znajduje się w centrum zainteresowania niecierpliwych śledczych i żądnych sensacji mediów. Serial oparty na faktach.



NETFLIX



PREMIERA 3.06

Farma Clarksons 5

➔ **SERIAL DOKUMENTALNY**

Jeremy Clarkson powraca wraz ze swoją partnerką Lisą, a także Kalebem, Charliem i Geraldem, by zmierzyć się z nowymi wyzwaniami. W obliczu wprowadzenia nowego rządowego budżetu, który wywołał burzę wśród brytyjskich rolników, Jeremy dochodzi do wniosku,

że bez poważnych zmian jego farma nie będzie działała jak należy. Dlatego postanawia zastosować zaawansowane technologie, które mają uchronić go przed bankructwem. Wkrótce Kaleb wyrusza w swoją pierwszą zagraniczną podróż, a reszta ekipy przygotowuje się do nadchodzących zmian.

prime video

PREMIERA 11.06

Słodkie magnolie 5

➔ **SERIAL OBYCZAJOWY**

Wszystkie drogi znów prowadzą do malowniczego miasteczka Serenity w Karolinie Południowej oraz... do Nowego Jorku. Od czasu, gdy Maddie (JoAnna Garcia Swisher) dostała atrakcyjną propozycję pracy w nowojorskim wydawnictwie, życie trzech przyjaciółek

będzie toczyć się między prowincją a wielkim miastem. Wkrótce jednak i w samym Serenity pojawią się nowe wyzwania. Helen (Heather Headley) zacznie przygotowywać się do wyczekiwanego ślubu z Erikiem, a Dana Sue (Brooke Elliott) będzie musiała w końcu podjąć ważną biznesową decyzję.



NETFLIX



PREMIERA 3.06

Zapiski śmiertelnika

➔ **TRAGIKOMEDIA**

Bohater filmu, F.P. (Ireneusz Czap), ma 50 lat i uważa, że to właściwy moment, by odejść z tego świata. Mimo że ma pieniądze, rodzinę i pozornie niczego mu nie brakuje, mężczyzna planuje popełnić samobójstwo. Gdy pisze list pożegnalny do żony (Magdalena

Popławska), nawiedza go duch zmarłego ojca (Marian Dziędziel), który również odebrał sobie życie. Senior zaczyna odwozić syna od tego dramatycznego kroku. Jednak im więcej argumentów przedstawia, tym bardziej F.P. wydaje się zdecydowany, by zakończyć swoje życie. Do czasu...

CANAL+

JUŻ DOSTĘPNY

Prisoner

➔ **SERIAL THRILLER**

Amber Todd (Izuka Hoyle) pracuje jako funkcjonariuszka transportu więziennego. Podczas swojej zmiany dostaje zadanie eskortowania płatnego zabójcy Tibora Stone'a (Tahar Rahim), który ma zeznawać przeciwko swoim dawnym zleceniodawcom z mafii. Gdy dochodzi do ata-

ku na konwój, Amber podejmuje błyskawiczną decyzję – przykuwa się kajdankami do więźnia, aby uniemożliwić mu ucieczkę. Szybko okazuje się, że znajdują się w śmiertelnym niebezpieczeństwie i wspólnie muszą znaleźć sposób, by wydostać się z pułapki. Od tego, czy sobie zaufają, zależy ich życie.



sky SHOWTIME

TELETYDZIEŃ 19

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Na całym świecie inżynierowie i architekci śmiało sięgają po nowe rozwiązania, by mogły powstać zadziwiające konstrukcje.

Nasz hit

Materiały przyszłości

PT Planete+, 20.50 Sektor budowlany przeżywa rozkwit i jednocześnie zmienia się dzięki nowym technologiom. Naukowcy opracowują materiały, które są wydajniejsze i przyjazne dla środowiska.

Jeszcze niedawno budowa kojarzyła się głównie z betonem i stalą, które ukształtowały oblicze nowoczesności. Dziś coraz częściej mówi się o ekologii, oszczędności energii i powrocie do natury. Nowe technologie zmieniają placę budowy w laboratoria innowacji. Projekty są coraz bardziej zaawansowane, a jednocześnie przyjazne środowisku. Twórcy serii przyjrzyli się bliżej inteligentnym rozwiązaniom w branży budowlanej. Wśród nowatorskich rozwiązań

zaskakuje powrót do jednego z najstarszych materiałów – gliny. To surowiec naturalny, dostępny niemal wszędzie. Dobrze izoluje i pomaga utrzymać przyjemną temperaturę w domu. Współczesne technologie pozwalają formować ją szybciej i trwalej niż kiedyś, łącząc tradycję z nowoczesnością.

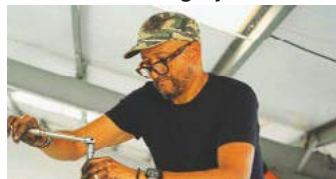
Domy z drukarki

Rosnie popularność budowania za pomocą drukarek 3D. Specjalne urządzenia wyciskają

mieszankę budowlaną warstwa po warstwie, tworząc ściany w ciągu godzin. Taka metoda ogranicza ilość odpadów i skracza czas pracy. Przekonamy się też, że stalowe wzmocnienia betonu można zastąpić odpowiednio przygotowanymi materiałami tekstylnymi. Dowiemy się, jak powstają konstrukcje z bambusa zostawiające zerowy ślad węglowy i jakie właściwości ma beton rzymski. Zobaczymy domy, których integralną częścią są naturalnie rosnące drzewa.

Car SOS

SO National Geographic, 16.00



Po raz pierwszy eksperci zajmą się motocyklem. Do wyremontowania mają maszynę marki Triumph Bonneville z 1973 roku. Okaze się, czy zdążą ze wszystkimi pracami na finał.

20 TELETYDZIEŃ

Grand Prix Monako...

ND National Geographic, 12.00



By na ulicach Monte Carlo mógł się odbyć wyścig Formuły 1, fachowcy w siedem tygodni budują tam tor o długości 3,5 km, trybuny dla 20 000 widzów i konstrukcje z 2000 ton metalu.

W sieci eksperymentów

WT Discovery Science, 23.00



W Internecie jest pełno filmów, na których domorośli naukowcy prezentują swoje dokonania. Eksperci przyjrzą się ich osiągnięciom, a potem wybiorą spośród nich najbardziej godne uwagi.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Blask natury

SO National Geo. Wild, 15.00



Zwierzęta wykorzystują światło do tworzenia strategii polowań, kamuflażu i zmylenia przeciwnika. Badacze analizują ich aktywność, by zastosować zdobytą wiedzę w inżynierii i medycynie.

Wyprowadź w nieznane 10

ND Discovery Science, 20.00



Josh Gates, korzystając z nowych relacji świadków, nurkuje w wodach Pacyfiku w poszukiwaniu wraku samolotu P-47 Thunderbolt, którego pilot był bohaterem II wojny światowej.

Błękitna planeta: powrót

PO BBC Earth, 17.45



Badacze zanurzają się w głębiny wschodniego wybrzeża Ameryki, Bahamów oraz Wielkiej Rify Koralowej Australii. Tym razem skupią uwagę na poznawaniu tajemnic rekinów.

Kobieta na krańcu świata

CZ Travel Channel, 16.40



Martyna Wojciechowska odwiedza Rumunię. Członkinie romskiej społeczności Gaborów zajmują się domem. Podróżniczka poznaje Rosalinę, która pragnie zostać rzemieślniczką.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Keynes kontra kryzysy
SO Planete+, 22.00



John M. Keynes żył w latach 1883-1946. Był wybitnym ekonomistą, który podczas I wojny światowej opracował plan pozwalający Wielkiej Brytanii uniknąć kryzysu finansowego.

Natalie Portman...
ND Ale kino+, 10.20



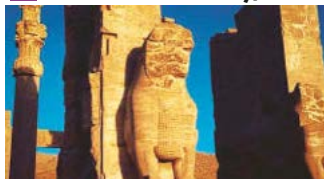
Opowieść o drodze artystki od debiutu do statusu gwiazdy kina. Rola w „Leonie Zawodowcu” otworzyła aktorce drzwi do kariery. Kolejne kreacje m.in. Anny Boleyn, ugruntowały jej pozycję.

Atom, narkotyki, brudne...
SR Planete+, 22.00



W latach 90. fala zamachów w Izraelu doprowadziła do utworzenia jednostki Mossadu zwanej Harpoon. W tym czasie DEA odkryła powiązania Hezbollahu z kolumbijskimi kartelami.

Wielkie konflikty...
CZ Polsat Viasat History, 20.00



W 486 roku p.n.e. Kserkses, władca Persji, rozpoczął wojnę z Atenami. Dowódca wojsk ateńskich, Temistokles, wykorzystał w walce flotę i zjednoczył rywalizujące ze sobą greckie polis.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Złapać przemytnika
SO National Geographic, 21.00



W Saint Louis trwa pościg za handlarzami bronią, którzy uciekli z miejsca prowokacji. W sortowni pocztowej na lotnisku JFK funkcjonariusze trafiają na paczki z substancjami odurzającymi.

Meghan Markle: Jak...
ND WP, 11.05



Twórcy ukazują życie żony księcia Harry'ego od biznesowej strony. Odślaniają kulisy lukratywnych umów medialnych, tworzenia projektów lifestyle'owych, a także społeczne reakcje na rozwój marki.

Wszystko o Marii. Matce Bożej
PO Planete+, 22.00



Portret matki Jezusa, ukazany w perspektywie zmian zachodzących przez stulecia w sztuce, religii i życiu społecznym. Jej najstarsze wyobrażenia odnaleźć można w rzymskich katakumbach.

Cukrzyca, słony rachunek
CZ TVP Dokument, 15.50



Film przybliży codzienne życie osób z cukrzycą i wyjaśni różnice między typem 1 i 2 tej choroby. Eksperci przewidują, że do 2040 roku dotknie ona co dziesiątego dorosłego na świecie.

DOM I KUCHNIA

Kobieta na Dzikim Zachodzie
SO Food Network, 15.40



Ree Drummond przyrządza krewetki cajun z tequilą we wrapach z sałaty. Następnie serwuje burgera według przepisu z Kolorado. Na koniec podaje orzeźwiającą margaritę.

U sąsiadów w kuchni 16
ND CANAL+ KUCHNIA, 17.15



Twórcy serii kontynuują pełną niezwykłych odkryć kulinarną podróż dookoła świata, poznając lokalne smaki, tradycyjne potrawy i zwyczaje związane z jedzeniem. Zawitają m.in. na Kretę.

Będzie pięknie
SR HGTV, 19.05



Dorota mieszka w domu, który zaprojektował jej mąż Piotr. Nie podobają jej się loftowe, betonowe wnętrza z metalowymi wykończeniami. Marzy o bardziej przytulnej aranżacji.

Bitwa o gości
CZ TVN Style, 20.50



Justyna i Olaf zapraszają konkurencję do domków na wodzie pod Krakowem, a Ania i Robert do 120-letniego domu. Kasia i Andrzej oferują rywalom nocleg w agroturystyce ze stadniną koni.

MOCNE OPOWIEŚCI

Jak zarobić na Etiopii
PT TVP Dokument, 23.35



Mroczne kulisy chińskiej ekspansji gospodarczej w Afryce. Działania inwestorów z Państwa Środka skutkują między innymi wywłaszczeniem rolników i wzbudzają liczne protesty.

Sprawa dla medium...
SO ID, 20.00



W Ripley Steve DiSchiavi i Amy Allan badają sprawę aktywności paranormalnej, która zagraża mężczyźnie i jego bliskim. Analizują historię domu, próbując ustalić źródło zjawisk.

Arktyka się zbroi
ND Fokus TV, 22.00



Topnienie arktycznego lodu odsłania ogromne złoża surowców i nowe szlaki żeglugowe. Z tego powodu północne obszary stają się polem globalnej konkurencji gospodarczej i politycznej.

Morderstwa w Austin
CZ HBO, 21.45



6 grudnia 1991 r. w lodziarni w Austin zamordowano cztery nastolatki. Niektóre z nich zostały zgwałcone. Aby zatrzeć ślady, zabójca podpalił lokal. Nadal nie udało się ustalić sprawcy.

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



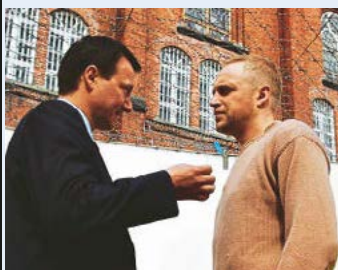
PREMIERA W TV

Zbuntowana księżniczka i ekipa ratunkowa

PT PULS 2, 19.00

Mina, w polskiej wersji językowej przemawiająca głosem Weroniki Bochat-Piotrowskiej, zostaje porwana przez złego czarodzieja. Z pomocą rusza jej ukochany, Ronan.

120 min Wielka Brytania/Cypr 2024 reż. A. Tsitsilin, dub. R. Zawierucha, J. Boberek



Trick

PT Kino Polska, 22.00

Odsiadujący wyrok oszust dostaje ofertę od władz. W zamian za skrócenie kary ma sfałszować pieniądze na okup. Wciągająca intryga, dobra obsada i przede wszystkim duża dawka humoru.

120 min Polska 2010 reż. J. Hryniak, wyk. P. Adamczyk, M. Dziędziel, A. Chyra, J. Trela



Pożyczony naręczony

PT TV Puls, 17.45

Rachel żyje w cieniu przebojowej przyjaciółki, która planuje ślub. Pewnego ranka budzi się u boku jej narzeczonego, w którym kocha się od lat. Na podstawie książki Emily Giffin.

135 min USA 2011 reż. L. Greenfield, wyk. G. Goodwin, K. Hudson, J. Krasinski, S. Howey



NA FAKTACH

Papillon. Motylek

PT TVP 2, 20.40

Niesłusznie skazany za zabójstwo złodziejasek trafia do kolonii karnej w Gujanie Francuskiej. Planuje ucieczkę z fałszerzem Louisem. Adaptacja autobiograficznej powieści Henriego Charrière'a.

140 min Czechy/Hispania/USA 2017 reż. M. Noer, wyk. C. Hunnam, R. Malek, D. Oklopdzic

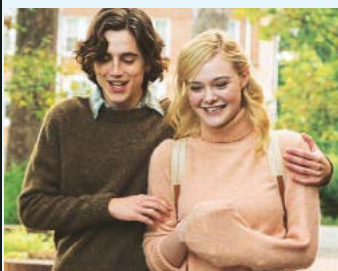


BFG: Bardzo Fajny Gigant

SO STOPKLATKA, 17.40

Opowieść o przyjaźni dziewczynki z olbrzymem, który zabiera ją do krainy gigantów. Obraz Stevena Spielberga jest adaptacją powieści fantastycznej dla dzieci pióra Roalda Dahla. Dwa Saturny.

140 min USA/Indie 2016 reż. S. Spielberg, wyk. M. Rylance, R. Barnhill, P. Wilton, R. Hall



W deszczowy dzień w Nowym Jorku

SO TVP 2, 21.55

Gatsby chce pokazać ukochanej Nowy Jork. Wizyta odbiega od jego wyobrażeń. Mieszanka komedii, farsy i groteski, czyli niepodrabialny styl Woody'go Allena.

100 min USA 2019 reż. W. Allen, wyk. T. Chalamet, E. Fanning, L. Schreiber, S. Smith



Ja cię kocham, a ty śpisz

SO PULS 2, 20.30

Film, który stał się wizytówką Sandry Bullock. Kasjerka metra, Lucy, ratuje życie przystojnemu Peterowi, który trafia w stanie śpiączki do szpitala. Przez pomyłkę zostaje wzięta za jego narzeczoną.

120 min USA 1995 reż. J. Turteltaub, wyk. S. Bullock, B. Pullman, P. Gallagher, J. Warden



PREMIERA W TV

Prawdziwy ból

SO HBO, 20.00

Amerikanin David oraz jego kuzyn Benji odwiedzają Polskę, by uczcić pamięć babci. W trakcie podróży narastają między nimi napięcia. Zdjęcia kręcono między innymi w Warszawie oraz Lublinie.

90 min USA 2024 reż. J. Eisenberg, wyk. J. Eisenberg, K. Culkin, W. Sharpe, O. Bosova



Pan Samochodzik i templariusze

ND TVN, 15.30

Poszukiwacz skarbów znajduje trop prowadzący do rozwiązania pewnej zagadki. Pomaga mu troje harcerzy. Na podstawie książki Edmunda Niziurskiego.

145 min Polska 2023 reż. A. Nykowski, wyk. M. Janicki, S. Drzymalska, M. Dębska, J. Beler



Najmro

ND Polsat, 20.00

Dawid Ogrodnik w roli jednego z najsłynniejszych przestępców PRL, który zręcznie umykał milicji i był nazywany królem złodziei. Gdy zakochał się w Teresie, postanowił zmienić swoje życie.

130 min Polska 2021 reż. M. Rakowicz, wyk. D. Ogrodnik, R. Więckiewicz, R. Zawierucha



Skołowani

ND Polsat, 22.10

Maks chce uwieść Annę. Zostaje wzięty za osobę niepełnosprawną. Nie prostuje pomyłki. Sytuacja komplikuje się, gdy kobieta przedstawia go siostrze. Film inspirowany francuskim „Kręcisz mnie”.

150 min Polska 2023 reż. J. Macierewicz, wyk. A. Grochowska, M. Czernecki, M. Zydek



NA FAKTACH

Wielkie oczy

ND TVP 2, 20.40

Ekscentryczny twórca „Soku z żuka” przedstawia historię oszusta Waltera Keane'a, który sprzedawał obrazy żony jako własne. Za swoją kreację aktorską Amy Adams została nagrodzona Złotym Globem.

120 min USA/Kanada 2014 reż. T. Burton, wyk. A. Adams, C. Waltz, D. Huston, K. Ritter

SENSACJA I THRILLER



Transporter: Nowa moc

PT TV Puls, 20.00

Femme fatale chce rozprawić się z gangiem. Wciąga w swój plan byłego agenta, który nie jest świadomy jej zamiarów. Kolejna odsłona przebojowej serii. JASONA STATHAMA zastąpił Ed Skrein.

120 min Fr./Chiny/Bel. 2015 reż. C. Delamarre, wyk. E. Skrein, R. Stevenson, L. Chabanol, W. Yu

AKCJA I PRZYGODA



Piraci z Karaibów: Kłątwa „Czarnej Perły”

PT Polsat, 19.50

Początek historii Jacka Sparrowa i jego kompanów. Kapitan pragnie odzyskać swój statek. Los stawia na jego drodze płatnerza, któremu porwano ukochaną.

190 min USA 2003 reż. G. Verbinski, wyk. J. Depp, K. Knightley, O. Bloom, J. Davenport

HORROR I SF



Diuna

PT TVN, 20.00

Nagrodzona sześcioma Oscarami adaptacja prozy Franka Herberta. Na pustynnej planecie wybucha konflikt. Stawką są bezcenne złoża melanzu. Ważną rolę w tej historii odegra młody Paul z rodu Atrydów.

200 min Kan./USA 2021 reż. D. Villeneuve, wyk. T. Chalamet, R. Ferguson, S. Skarsgård

KLASYKA



Och, Karol

PT Kino Polska, 20.00

Zona niewiernego architekta i jego trzy kochanki planują zemstę. Wszystkie zamieszkują w domu playboya i nie odstępują go na krok. Znakomita komedia twórcy popularnego „Kogla-mogla”.

120 min Pol. 1985 reż. R. Żuśki, wyk. J. Piechociński, D. Kamińska, D. Kowalska



Strażnik

SO TVP 2, 20.00

Terrorysta przygotowuje zamach na prezydenta USA. Agent Secret Service próbuje pokrzyżować ich plany. Michael Douglas w filmie opartym na sprawdzonych schematach kina sensacyjnego.

115 min USA 2006 reż. C. Johnson, wyk. M. Douglas, K. Sutherland, E. Longoria



Ocean's 8

SO TVN 7, 20.00

Kobieca odsłona serii zapoczątkowanej w 2001 roku przez Stevena Soderbergha. Złodziejka Debbie, siostra Danny'ego, planuje kradzież naszyjnika o wartości 150 mln dol. Kompletuje ekipę.

140 min USA 2018 reż. G. Ross, wyk. S. Bullock, C. Blanchett, A. Hathaway, Rihanna



Wszystko wszędzie naraz

SO TVN 7, 22.20

Zpracowana Evelyn natrafia na klucz do multiwersum. Jest zachwycona, jednak wieloświat skrywa też mroczny sekret. Oparty na intrygującym pomysłem obraz zdobył siedem Oscarów.

165 min USA 2022 reż. D. Scheinert, D. Kwan, wyk. M. Yeoh, S. Hsu, K. H. Quan, J. Hong



Uczta Babette

SO TVP Kultura, 16.30

XIX w., Dania. Kucharka wygrywa na loterii dużą sumę pieniędzy. Urządza uroczystą kolację, która ukazuje nowe oblicza jej sąsiadów. Wyróżniona Oscarem adaptacja prozy Karen Blixen.

115 min Dania 1987 reż. G. Axel, wyk. S. Audran, B. Federspiel, B. Kjer, J. Lafont



Jack Ryan: Teoria chaosu

ND TVN 7, 20.00

Rosyjski oligarcha chce doprowadzić USA do upadku. As wywiadu musi temu zapobiec. Tytułową postać stworzył Tom Clancy. Produkcja ta tylko nawiązuje do jego książek.

140 min USA/Rosja/Wlk. Bryt. 2014 reż. K. Branagh, wyk. C. Pine, K. Costner, K. Knightley



Bodyguard Zawodowiec

ND TV Puls, 20.00

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



Hellboy

ND Super Polsat, 23.15

Naziści sprowadzają z piekieł demona pod postacią dziecka. Mimo szatańskiego rodowodu staje się on uosobieniem dobra. Imponująca wizualnie adaptacja komiksu Mike'a Mignoli.

155 min USA 2004 reż. G. del Toro, wyk. R. Perlman, J. Hurt, S. Blair, R. Evans



Miś

ND STOPKLATKA, 20.00

Ryszard chce dotrzeć do banku w Londynie przed byłą żoną. Szuka sobowtóra. Jedną z najlepszych komedii Stanisława Barei, w której reżyser puentuje absurdy rzeczywistości przełomu lat 70. i 80.

155 min Polska 1981 reż. S. Bareja, wyk. S. Tym, B. Burska, C. Paul, K. Kowalewski

FAMILIJNY



Alvin i wiewiórki

PO TVN Fabuła, 17.10

Muzykalne gryzonie Alvin, Szymon i Teodor przez przypadek trafiają do domu kompozytora Davida. Ten postanawia wraz z nimi nagrać piosenkę. Familijny hit oparty na powstałej w latach 50. serii bajek animowanych.

110 min USA 2007 reż. T. Hill, wyk. J. Lee, D. Cross, C. Richardson, J. Lynch, V. Alicino

KOMEDIA



Żona do podziału

PO TVP Kobieta, 22.30

François z żoną Charlotte prowadzą luksusowy hotel i restaurację. W życiu pary nieoczekiwanie pojawia się pierwszy mąż kobiety, który został uznany za zmarłego. Obraz został zainspirowany „Potyczkami kuchennymi” z 1963 r.

85 min Francja/Belgia 2015 reż. F. Siri, wyk. F. Dubosc, G. Lanvin, P. Arbillot, A. Dana

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Seks w wielkim mieście

PO TVN 7, 22.25

Pelnometrażowa kontynuacja miłosnych perypetii wyzwolonych kobiet z Nowego Jorku. Carrie znów przeżywa sercowy zawód. W trudnych chwilach wspierają ją przyjaciółki. Razem wyruszają w podróż do Meksyku.

180 min USA 2008 reż. M. P. King, wyk. S. J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon

DRAMAT



Sekret w ich oczach

PO TVN 7, 20.00

Córka agentki została zamordowana, ale sprawcy nie skazano. Po latach jej zawodowy partner chce wznowić śledztwo. Potrzebuje zgody prokuratora. Hollywoodzka wersja argentyńskiego filmu z 2009 roku.

145 min USA/Wlk. Bryt. 2015 reż. B. Ray, wyk. C. Ejiofor, N. Kidman, J. Roberts, D. Norris



W pustyni i w puszczy

WT Kino Polska, 8.45

Egzotyczna przygoda na motywach powieści Henryka Sienkiewicza. Egipt. Staś i Nel, dzieci europejskich inżynierów, zostają porwane. Trafiają w ręce przywódcy muzułmanów. Udaje im się uciec. Muszą odnaleźć drogę do domu.

140 min Polska 2001 reż. G. Hood, wyk. K. Sawka, A. Fidusiewicz, A. Żmijewski



Volta

WT Polsat Film, 21.00

Wiki znajduje w ścianie kamienicy zaginioną koronę Kazimierza Wielkiego. Partner jej znajomej, cyniczny Volta, z pomocą ochroniarza chce przejąć skarb. Trafia na trudną przeciwniczkę. Dzieło twórcy „Seksmissji”.

125 min Polska 2017 reż. J. Machulski, wyk. A. Zieliński, O. Bołędz, A. Domańska, J. Braciak



Moja dziewczyna wychodzi za mąż

WT Super Polsat, 21.00

Podrywacz Tom odkrywa, że kobieta, którą kocha, planuje ślub. Musi działać bez chwili zwłoki. W roli głównej Patrick Dempsey, czarujący doktor Shepherd z serialu „Chirurgi”.

125 min USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. P. Weiland, wyk. P. Dempsey, M. Monaghan, K. McKidd



Tommaso

WT TVP Kultura, 21.40

Walczący z demonami przeszłości i potężnym ego mężczyzna stara się być dobrym ojcem i partnerem dla młodej żony Nikki, ale jego nastroje zmieniają się gwałtownie. Wnikliwe studium kryzysu męskości.

125 min Wlk. Bryt./USA 2019 reż. A. Ferrara, wyk. W. Dafoe, C. Chiriac, A. Ferrara, L. Sovenia



Jumanji

ŚR Polsat Film, 13.35

Judy i Peter znajdują tajemniczą grę. Gdy rzucają kostką, zjawia się Alan, który trafił do Jumanji jako dziecko. W ślad za nim przybywają bestie. Kinowy hit lat 90., który po kilku dekadach doczekał się sequeli.

125 min USA 1995 reż. J. Johnston, wyk. R. Williams, K. Dunst, B. Pierce, B. Hunt, J. Hyde



Ocean's Eleven: Ryzykowna gra

ŚR Warner TV, 20.00

Współczesna wersja filmu Lewisa Milestone'a z 1960 roku. Danny Ocean planuje rabunek 150 mln dolarów ze skarbca trzech kasyn w Las Vegas. Kompletuje zespół genialnych złodziei.

140 min USA/Australia 2001 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, B. Pitt, B. Mac, J. Roberts



7 rzeczy, których nie wiecie o facetach

ŚR Polsat, 20.35

Losy mężczyzn szukających szczęścia. Tomasz planuje ślub. Targają nim wątpliwości, ponieważ boi się zobowiązań. Dużo dobrego humor i plejada polskich gwiazd na ekranie.

150 min Polska 2016 reż. K. Lewińska, wyk. P. Domagała, M. Roznerski, A. Bachleda-Curusi



Boże Ciało

ŚR STOPKLATKA, 22.00

Nominowany do Oscara dramat inspirowany prawdziwą historią. Po opuszczeniu poprawczaka Daniel trafia do prowincjonalnej parafii. Udając księdza, pomaga lokalnej społeczności uporać się z traumą po wypadku.

135 min Polska 2019 reż. J. Komasa, wyk. B. Bielenia, A. Konieczna, E. Rycembel, T. Ziętek



Paddington

CZ Polsat Film, 14.20

Dystyngowany miś przybywa z Peru do Londynu. Niedźwiadek staje się celem okrutnej dyktorki muzeum. Debiut kinowy postaci stworzonej przez pisarza Michaela Bonda.

120 min Wlk. Bryt./Fr./USA 2014 reż. P. King, wyk. T. Downie, M. Worrall, L. Steer, G. Palmer

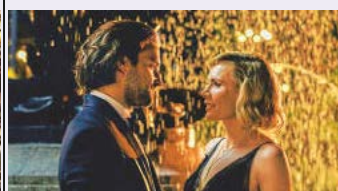


Słaba płeć?

CZ TVN, 22.00

Ambitna dziewczyna z prowincji przez nieuczciwego szefa traci pracę i dobre imię. Obmyśla wyrafinowany plan zemsty. Scenariusz na motywach powieści Katarzyny Grygi.

120 min Polska 2015 reż. K. Lang, wyk. O. Bołędz, P. Adamczyk, P. Głowacki, K. Figura



Miłość na pierwszą stronę

CZ Polsat Film, 21.00

Nina pracuje jako paparazzo. Jej celem jest syn pani prezydent. Kobieta zakochuje się w nim, ale partner nie zna prawdy o wybrance. Za kamerą stanęła reżyserka „Dziewczyn z Dubaju”.

140 min Polska 2022 reż. M. Sadowska, wyk. O. Bołędz, P. Stramowski, M. Schejbal, E. Telega



Projektantka

CZ Polsat, 22.50

Kate Winslet w roli burzycielki konwenansów. Tilly, bywalczyni domów mody, wraca w rodzinne strony. Chce rozliczyć się z przeszłością i... zmienić styl ubierania się miejscowych.

160 min Australia 2015 reż. J. Moorhouse, wyk. K. Winslet, L. Hemsworth, H. Weaving

SENSACJA I THRILLER



PREMIERA W TV

Na skraju załamania

PO TVN, 22.00

Cass dowiaduje się, że kobieta, którą widziała poprzedniej nocy, została zamordowana. Niebawem w jej domu zaczyna dochodzić do tajemniczych zdarzeń. Ekranizacja powieści autorstwa B.A. Paris z 2017 roku.

125 min USA/Wlk. Bryt. 2024 reż. J. Celentano, wyk. M. Kelly, D. Mulroney, M. Grace, N. Simpson

AKCJA I PRZYGODA



Jurassic World

PO Polsat, 20.35

Na Isla Nublar działa park rozrywki. By przyciągnąć turystów, naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Groźny okaz ucieka, powodując chaos na wyspie. Widowskowska kontynuacja przeboju z lat 90.

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

HORROR I SF



Ciche miejsce

PO SCI Fi, 21.00

Postapokaliptyczna wizja świata, który zdominowały krwiożercze bestie. Ludzie muszą żyć w absolutnej ciszy, by nie zabić ich dźwiękiem. O przetrwanie walczy m.in. rodzina granego przez Johna Krasinskiego mężczyzny.

115 min USA 2018 reż. J. Krasinski, wyk. E. Blunt, J. Krasinski, M. Simmonds, N. Jupe

KLASYKA



Przepraszam, czy tu biją?

PO Kino Polska, 22.05

Warszawa. Belus, przywódca grupy przestępczej, planuje napad. Inspektorzy Milde i Górny usiłują poznać plany bandyty. Na ekranie zobaczymy dwóch mistrzów boks, Jerzego Kuleja i Jana Szczepańskiego.

105 min Polska 1976 reż. M. Piwowski, wyk. Z. Rychter, J. Kulej, J. Szczepański, R. Faron



Tokarev. Zabójca z przeszłości

WT TV Puls, 20.00

Były gangster żyje dostatnio dzięki milionom skradzionym mafii. Gdy jego córka zostaje zamordowana, postanawia odnaleźć zabójców. W roli głównej Nicolas Cage, laureat Oscara za „Zostawić Las Vegas”.

120 min USA/Francja 2014 reż. P. Cabezas, wyk. N. Cage, R. Nichols, P. Stormare, A. Peeples



Indiana Jones i świątynia zagłady

WT TVN Fabuła, 20.00

Archeolog, jego młody pomocnik i tancerka nie wiedzą, co ich czeka, kiedy udają się na wyprawę w poszukiwaniu zaginionego magicznego kamienia. Oscar za efekty specjalne.

160 min USA 1984 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, K. Capshaw, K. H. Quan, A. Puri



Oszukać przeznaczenie

WT TVN 7, 22.35

Młodzi ludzie cudem unikają śmierci w katastrofie samolotu dzięki wizji Aleksa. Wkrótce w tajemniczych okolicznościach zaczynają kolejno ginąć. Nagrodzony Saturnem film dał początek serii krwawych sekweli.

130 min USA 2000 reż. J. Wong, wyk. D. Sawa, A. Larter, K. Smith, T. Todd, K. Cloke, S. W. Scott



Seksmisja

WT STOPKLATKA, 22.30

Dwaj śmiałkowie budzą się z hibernacji po wojnie nuklearnej. Jako ostatni mężczyźni na świecie mają ulec dyktaturze kobiet, które chcą poddać ich zmianie płci. Udany pastisz kina SF z popisowymi kreacjami aktorskimi.

145 min Polska 1983 reż. J. Machulski, wyk. J. Stuh, O. Łukaszewicz, B. Strykowski, G. Trela



Przemytnik

SR TVN 7, 20.00

Earl, mężczyzna w podeszłym wieku, zostaje kurierem meksykańskiego kartelu. Okazuje się wyjątkowo skuteczny. Clint Eastwood – legenda kina i laureat czterech Oscarów – stanął po obu stronach kamery.

150 min USA/Kan. 2018 reż. C. Eastwood, wyk. C. Eastwood, P. L. Reyes, C. De León



Król Artur: Legenda miecza

SR TVN, 20.50

Nowatorskie kino fantasy z szybką akcją i humorem. Młody wódcęga wyciąga z kamienia słynny Excalibur. Trafia do więzienia. Tam dowiaduje się, że jest krewnym prawowitego monarchy i czeka go śmierć.

155 min USA/Wlk. Bryt. 2017 reż. G. Ritchie, wyk. C. Hunnam, J. Law, D. Hounsou, E. Bana



Snowpiercer: Arka przyszłości

SR Kino TV, 23.40

Ocalali z globalnej katastrofy podróżują pociągiem dookoła skutej lodem Ziemi. Bogaci i ubodzy pasażerowie podzieleni są na klasy. Wybuch bunt. Na motywach komiksów Jacques'a Loba i Jeana-Marca Rochette'a.

145 min Korea Płd./USA 2013 reż. J. Bong, wyk. C. Evans, E. Harris, J. Hurt, T. Swinton



Niewinni czarodzieje

SR TVP 1, 22.25

Lekarz Andrzej nawiązuje romans z dziewczyną poznaną w nocnym klubie. Mimo wzajemnej fascynacji para konsekwentnie prowadzi grę pozorów. Niepowtarzalny klimat produkcji nadaje muzyka Krzysztofa Komedy.

95 min Polska 1960 reż. A. Wajda, wyk. T. Łomnicki, K. Stypułkowska, Z. Cybulski



Świat w ogniu

CZ Paramount Network, 20.00

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

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



Siedmiu wspaniałych

CZ Super Polsat, 22.55

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

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



Pamięć absolutna

CZ TV 4, 23.05

Robotnik Douglas korzysta z usługi wszczepienia ekscytujących przeżyć. Wybiera scenariusz tajnego agenta. To początek jego wielkich kłopotów. Adaptacja prozy Philipa K. Dicka.

145 min USA 1990 reż. P. Verhoeven, wyk. A. Schwarzenegger, R. Ticotin, S. Stone, R. Cox



Pulp Fiction

CZ STOPKLATKA, 23.30

Trzy błyskotliwe gangsterskie historie. Obraz zachwylił publiczność oryginalnością i precyzją kompozycji. Wyróżniono go Złotą Palmą w Cannes i Oscarem za scenariusz.

200 min USA 1994 reż. Q. Tarantino, wyk. J. Travolta, U. Thurman, S. L. Jackson, B. Willis

Raúl Jiménez (nr 9)
ma szansę zagrać
w czwartym mundialu.

Grający dla RPA
Lyle Foster
na co dzień
broni barw
angielskiego
Burnley FC.

Łoś Maple, jaguar Zayu
i bielak amerykański
Clutch to maskotki
turnieju w Kanadzie,
Meksyku i USA.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Święto futbolu

➔ MEKSYK – RPA CZ 11.06
godz. 20.40 TVP 1

Dwudzieste trzecie mistrzostwa świata czas zacząć! Po raz pierwszy turniej rozgrywany będzie w trzech państwach, do tego z udziałem rekordowej liczby czterdziestu ośmiu uczestników. Niestety, wśród nich zabraknie reprezentacji Polski.

Futbol i muzyka

Rozgrywki wystartują na Estadio Azteca, który był areną już dwóch mundiali – w 1970 i 1986 roku. Teraz Meksyk podejmie tu RPA. Drużyna z Afryki wystąpi w czempionacie globu po raz pierwszy od szesnastu lat, a współgospodarze turnieju zaliczą swój dziewiąty mundial z rzędu. Poprzednie inaugurowali całkiem udanie. Przegrali tylko raz – w 1994 roku z Norwegią 0:1. Co ciekawe, El Tri już mierzył się z RPA w spotkaniu rozpoczynającym

Rusza największy mundial w historii. Przed nami aż sto cztery mecze, wiele z nich w późno w nocy. W pojedynku z futbolem sen nie ma szans!

ającym MŚ. W 2010 roku zremisowali z ówczesnym gospodarzem czempionatu 1:1. Mecz otwarcia turnieju uświetni nagrodzony statuetką Grammy zespół Maná. Wystąpią też Alejandro Fernández, Tyla oraz Belinda. Podobne ceremonie będą towarzyszyć pierwszym występom pozostałych współgospodarzy mundialu. 12 czerwca w Toronto inauguracyjną grupową konfrontację Kanady z Bośnią i Hercegowiną poprzedzi koncert m.in. Michaela Bublé i Alanis Morissette. Z kolei w Los Angeles o oprawę artystyczną potyczki USA z Paragwajem zadba np. Katy Perry i Anitta.

Debiuty i pożegnania

Dla każdej drużyny występ w mundialu to zaszczyt. W tym roku

szczególnie będą go przeżywać zwłaszcza piłkarze z Jordanii, Curaçao, Republiki Zielonego Przylądka oraz Uzbekistanu. Drużyny te pokażą się bowiem na mundialu po raz pierwszy. Zupełnie inne uczucia będą towarzyszyć kilku wielkim gwiazdom futbolu, dla których mistrzostwa w USA, Meksyku i Kanadzie będą prawdopodobnie ostatnimi w karierze. W tym wyjątkowym gronie są 41-letni Cristiano Ronaldo i 38-letni Lionel Messi, a także 40-letni Luka Modrić. Dla Portugalczyka i Argentyńczyka będzie to już szósty mundial, tak jak w przypadku meksykańskiego bramkarza Guillerma Ochoi (40). Wszyscy staną się rekordzistami wszech czasów. Do swojego ostatniego mundialowego tańca przygotowują się

także m.in. Bośniak Edin Džeko (40) oraz Manuel Neuer (40), który wrócił do reprezentacji Niemiec po dwuletniej przerwie.

Ranking szans

Futbol bywa nieprzewidywalny, a boisko często brutalnie weryfikuje wszelkie prognozy ekspertów. Ci jednak się nie zrażają i co rusz dzielą się swoimi typami. W większości z nich za głównych faworytów MŚ uchodzą mistrzowie Europy, Hiszpanie. Wysokie notowania mają także Francuzi, Anglicy, Brazylijczycy i broniący tytułu Argentyńczycy. Czy w tym gronie jest nowy mistrz? Poznamy go 19 lipca. Wówczas na MetLife Stadium w East Rutherford odbędzie się wielki finał. TJ

Stawka jest wysoka

➔ **FINAŁ KOBIET**

SO 6.06 godz. 15.30,

FINAŁ MĘŻCZYZN ND 7.06
godz. 15.30 EUROSPORT 1

Czas na pojedynki o tytuł królowej i króla Paryża. W sobotę na kort im. Philippe'a Chatriera wybiegną najlepsze singlistki, a dzień później o tej samej porze zagrają panowie. Turniejowa drabinka ułożyła się obiecująco dla Igi Świątek, marzącej o piątym triumfie w stolicy Francji. Rok temu w osiągnięciu celu przeszkodziła jej Aryna

Sabalenka. Białorusinka pokonała Polkę w półfinale, w finale jednak przegrała z Coco Gauff. Amerykanka odniosła wówczas premierowe zwycięstwo we French Open. Na podobny sukces co najmniej do 2027 roku musi poczekać Jannik Sinner. Lider rankingu ATP odpadł już w drugiej rundzie po porażce z Juanem Manuelem Cerúndolo. W efekcie wzrosły szanse na czwarty tytuł Novaka Djokovicia, rozgrywającego już 82. turniej wielkoszlemowy w karierze. **TJ**



Iga Świątek rozpoczęła turniej w Paryżu od gładkiej wygranej z Emerson Jones.



Novak Djoković po raz ostatni triumfował we French Open w 2023 r.



Bartłomiej Lemański (z lewej) wrócił do reprezentacji Polski po sześciu latach. Jakub Kiedos to debiutant w drużynie narodowej.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN
• LIGA NARODÓW

Kadra w nowej odświeżeniu

➔ **KUBA – POLSKA ŚR 10.06**
godz. 6.45 POLSAT SPORT 1

Bez Bartosza Kurka, Norberta Hubera, Grzegorza Łomacza i Łukasza Kaczmarka przystąpi do tegorocznego sezonu polska drużyna narodowa. Zabraknie także Pawła Zatorskiego, który zakończył reprezentacyjną karierę. Trener Nikola Grbić znalazł za to miejsce w kadrze aż dla siedmiu debiutantów, w tym zaledwie siedemnasto-

letniego Jakuba Przybytkowicza. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że Serb przyjął dość ryzykowną strategię. Nie raz już jednak udowodnił, że wie, co robi. Kibicom pozostaje więc mu zaufać i ze spokojem czekać na poczynania Biało-Czerwonych najpierw w Lidze Narodów, a we wrześniu w mistrzostwach Europy. W obu przypadkach Polacy będą bronić tytułu. Te pierwsze rozgrywki rozpoczną w Linyi w Chinach. Zagrają tam z Kubą, Słowenią, Japonią i Ukrainą. W czerwcu Orły czeka jeszcze turniej w Gliwicach, a kilkanaście dni później udadzą się do Chicago. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, na przełomie lipca i sierpnia wystąpią w turnieju finałowym w Ningbo. **TJ**



Legenda kubańskiej kadry, Roberlandy Simón, dzień po meczu z Polską będzie obchodził 39. urodziny.

Nowy wymiar prezentów

Urodziny, rocznica, spontaniczne „myślę o Tobie” czy prezent last minute – każda okazja jest dobra, by wywołać uśmiech. Teraz możesz to zrobić z T-Mobile, dzięki nowej, rewolucyjnej funkcjonalności w programie Magenta Moments!



Teraz w aplikacji Mój T-Mobile, w zakładce Moments, klienci mogą w kilka chwil wybrać prezent dla swoich przyjaciół, bliskich lub dla siebie! Nowy moduł kart podarunkowych to prawdziwe centrum prezentowe. W ofercie znajduje się już ponad 60 marek – od mody, przez elektronikę i rozrywkę, po usługi online. Dodatkowo uczestnicy Magenta Moments mogą wykorzystać zgromadzone Serca, aby odblo-

kować atrakcyjne rabaty na karty do ulubionych marek. Jak to działa? Zbierasz Serca, odblokowujesz rabat nawet do -8% i płacisz mniej. W praktyce oznacza to, że karta o wartości 100 zł jest tańsza – a wszystko dzięki Sercom zdobytym w programie Magenta Moments. To kolejny przykład tego, jak T-Mobile burzy bariery i oddaje klientom więcej możliwości – w jednym miejscu, dokładnie wtedy, kiedy ich potrzebują.

MISTRZOSTWA ŚWIATA

CZ Mecz grupy A
TVP 1; TVP Sport
20.40 Meksyk – RPA

PIŁKA NOŻNA

SO Betclit 2. Liga
TVP Sport
13.40 Barażowy mecz finałowy

SO Mecz towarzyski
Polsat Sport 2

14.50 Belgia – Tunezja
SO Mecz towarzyski
Polsat Sport 3

19.35 Portugalia – Chile
SO Mecz towarzyski
Polsat Sport 1

21.50 Anglia – Nowa Zelandia
SO Mecz towarzyski
Polsat Sport 1

23.50 Mecz: Brazylia – Egipt
SO Mecz towarzyski
Polsat Sport 1

1.50 Mecz: Argentyna – Honduras
ND Mecz towarzyski
Polsat Sport 3

18.20 Dania – Ukraina
ND Mecz towarzyski
Polsat Sport 3

20.35 Chorwacja – Słowenia
ND Mecz towarzyski
Polsat Sport 2

20.50 Grecja – Włochy
ND Mecz towarzyski
Polsat Sport 1

21.00 Mecz: Maroko – Norwegia
PO Mecz towarzyski
Polsat Sport 3

20.35 Holandia – Uzbekistan
PO Mecz towarzyski
Polsat Sport 2

21.00 Francja – Irlandia Północna
PO Mecz towarzyski
Polsat Sport 1

3.50 Hiszpania – Peru
WT Mecz towarzyski
Polsat Sport 1

18.50 Węgry – Kazachstan
WT Mecz towarzyski
Polsat Sport 1

2.20 Mecz: Argentyna – Islandia
SR Mecz towarzyski
Polsat Sport 3

21.50 Anglia – Kostaryka
CZ Mecz towarzyski
Polsat Sport 2

5.50 Austria – Gwatemala

BOKS

SO Gala w Bournemouth
TVP Sport

22.25 Waga junior ciężka:
Chris Billam-Smith
– Ryan Rozicki

SR Polska Liga Boks
TVP Sport
17.00 Mecz: CKB Potężnie Ciecho-
cinek – Królewski Kraków

FORMUŁA 1

PT Grand Prix Monako
Eleven Sports 1

13.25 1. sesja treningowa
PT Grand Prix Monako
Eleven Sports 1

16.55 2. sesja treningowa
SO Grand Prix Monako
Eleven Sports 1

12.25 3. sesja treningowa
SO Grand Prix Monako
Eleven Sports 1

15.55 Sesja kwalifikacyjna
ND Grand Prix Monako
Eleven Sports 1

13.00 Parada kierowców
ND Grand Prix Monako
Eleven Sports 1

15.00 Wyścig



HOKEJ

SO NHL
TVP Sport

2.00 Mecz finałowy
fazy play-off

WT NHL
TVP Sport

2.00 Mecz finałowy
fazy play-off

KOLARSTWO

ND Tour Auvergne-Rhône-
-Alpes
Eurosport 2

13.05 1. etap
PO Tour Auvergne-Rhône-
-Alpes
Eurosport 1

15.20 2. etap
WT Tour Auvergne-Rhône-
-Alpes
Eurosport 1

15.20 3. etap
SR Tour Auvergne-Rhône-
-Alpes
Eurosport 1

15.20 4. etap
SR Franco Belgian Circuit
Eurosport 1

17.15 85. edycja

CZ Tour Auvergne-Rhône-
-Alpes
Eurosport 1

15.20 5. etap

KOSZYKÓWKA 3X3

PT Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

21.00 Mecze 1/8 finału
SO Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

18.00 Mecze ćwierćfinałowe
SO Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

20.00 Mecze ćwierćfinałowe
SO Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

21.00 Konkurs wsadów
ND Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

18.10 Mecze półfinałowe
ND Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

20.00 Mecz o 3. miejsce
ND Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

21.15 Mecz finałowy

KOSZYKÓWKA 3X3 KOBIE

PT Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

20.20 Mecze 1/8 finału
SO Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

16.55 Mecze ćwierćfinałowe
SO Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

19.00 Mecze ćwierćfinałowe
ND Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

16.55 Mecze półfinałowe
ND Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

19.25 Mecz o 3. miejsce
ND Mistrzostwa świata
– Warszawa 2026
TVP Sport

20.45 Mecz finałowy

KOSZYKÓWKA MEŻCZYŹN

PT ORLEN Basket Liga
Polsat Sport 2

20.05 Mecz półfinałowy
fazy play-off

PT NBA
TVP Sport

2.30 Mecz finałowy
fazy play-off

PO ORLEN Basket Liga
Polsat Sport 1

19.45 Mecz finałowy
fazy play-off

PO NBA
TVP Sport

2.30 Mecz finałowy
fazy play-off

SR ORLEN Basket Liga
Polsat Sport 2

19.45 2. mecz finałowy
fazy play-off

SR NBA
TVP Sport

2.30 Mecz finałowy fazy play-off

LEKKOATLETYKA

SO World Athletics
Continental Tour Gold
– College Station 2026
Polsat Sport 3

22.00 1. edycja
ND Memoriał Haliny Kono-
packiej – Warszawa 2026
TVP Sport

13.45 2. edycja
ND Diamentowa Liga
w Sztokholmie
Polsat Sport 1

17.00 60. edycja



SR Diamentowa Liga
w Oslo
Polsat Sport 1

20.00 61. edycja

MOTOCYKLOWE MŚ

PT Grand Prix Węgier
Polsat Sport Premium 2

9.00 1. sesja treningowa
w klasie Moto3

PT Grand Prix Węgier
Polsat Sport Premium 2

9.50 1. sesja treningowa
w klasie Moto2

PT Grand Prix Węgier
Polsat Sport Premium 2

10.45 1. sesja treningowa
w klasie MotoGP

PT Grand Prix Węgier
Polsat Sport Premium 2

13.15 2. sesja treningowa
w klasie Moto3

PT Grand Prix Węgier
Polsat Sport Premium 2

14.05 2. sesja treningowa
w klasie Moto2

PT Grand Prix Węgier
Polsat Sport Premium 2

15.00 2. sesja treningowa
w klasie MotoGP

PIŁKA NOŻNA KBIET

PT  Eliminacje mistrzostw świata
TVP Sport
17.55 Mecz: Polska – Francja



WT  Eliminacje mistrzostw świata
TVP Sport
20.40 Mecz: Holandia – Polska

SIATKÓWKA KBIET

PT Liga Narodów
Polsat Sport 1
8.45 Mecz: Belgia – Czechy
PT  Liga Narodów
Polsat Sport 1
13.15 Mecz: Serbia – Polska

PT Liga Narodów
Polsat Sport 1

21.15 Mecz: Dominikana – Bułgaria

PT Liga Narodów
Polsat Sport 2

22.15 Mecz: Ukraina – Japonia
PT Liga Narodów
Polsat Sport 1

0.45 Mecz: Holandia – Włochy
PT Liga Narodów
Polsat Sport 2

1.45 Mecz: Francja – USA
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2

8.45 Mecz: Tajlandia – Belgia
SO Liga Narodów
Polsat Sport 1

13.15 Mecz: Chiny – Serbia
SO Liga Narodów
Polsat Sport 1

15.45 Mecz: Brazylia – Bułgaria
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2

20.15 Mecz: Włochy – Turcja
SO Liga Narodów
Polsat Sport 2

22.15 Mecz: Kanada – Francja

SO Liga Narodów
Polsat Sport 3

1.45 Mecz: Niemcy – Japonia
ND Liga Narodów
Polsat Sport 1

5.15 Mecz: Tajlandia – Czechy
ND Liga Narodów
Polsat Sport 1

8.45 Mecz: Belgia – Serbia
ND  Liga Narodów
Polsat Sport 1

12.45 Mecz: Chiny – Polska
ND Liga Narodów
Polsat Sport 3

15.45 Mecz: Dominikana – Holandia
ND Liga Narodów
Polsat Sport 2

16.45 Mecz: Ukraina – Francja
ND Liga Narodów
Polsat Sport 1

19.15 Mecz: Brazylia – Włochy
ND Liga Narodów
Polsat Sport 1

22.45 Mecz: Bułgaria – Turcja
ND Liga Narodów
Polsat Sport 1

23.45 Mecz: Kanada – Japonia

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

SR  Liga Narodów
Polsat Sport 1

6.45 Mecz: Kuba – Polska
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1

10.15 Mecz: Chiny – Słowenia
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1

13.45 Mecz: Ukraina – Japonia
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1

17.45 Mecz: Belgia – Bułgaria
SR Liga Narodów
Polsat Sport 2

21.45 Mecz: Francja – Włochy
SR Liga Narodów
Polsat Sport 1

0.45 Mecz: Brazylia – Iran
SR Liga Narodów
Polsat Sport 2

1.15 Mecz: Kanada – Niemcy
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1

10.15 Mecz: Chiny – Ukraina
CZ  Liga Narodów
Polsat; Polsat Sport 1

13.45 Mecz: Słowenia – Polska
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 2

21.15 Mecz: Bułgaria – Iran
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1

21.45 Mecz: Niemcy – Włochy
CZ Liga Narodów
Polsat Sport 2

0.45 Mecz: Brazylia – Belgia

CZ Liga Narodów
Polsat Sport 1

1.15 Mecz: Kanada – Francja

SPORTY WALKI

SO UFC Fight Night
Polsat Sport 2
2.00 Walka: Belal Muhammad – Gabriel Bonfim

TENIS

PT Turniej French Open w Paryżu
Eurosport 1

14.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn

PT Turniej French Open w Paryżu
Eurosport 1

19.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn

SO Turniej French Open w Paryżu
Eurosport 1

11.00 Mecz finałowy gry podwójnej mężczyzn

SO Turniej French Open w Paryżu
Eurosport 1

15.30 Mecz finałowy gry pojedynczej kobiet

ND Turniej French Open w Paryżu
Eurosport 1

11.00 Mecz finałowy gry podwójnej kobiet

ND Turniej French Open w Paryżu
Eurosport 1

15.30 Mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn

PO Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

14.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

16.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

18.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

14.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

16.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

18.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

12.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

14.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

16.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

18.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

12.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

14.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

16.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Londynie
CANAL+ Sport 2

18.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŻUŻEL

PT Grand Prix Wielkiej Brytanii
Eurosport 3 HD

15.00 Kwalifikacje

PT Grand Prix Wielkiej Brytanii
Eurosport 3 HD

19.30 1. wyścig



SO Grand Prix Wielkiej Brytanii
Eurosport 3 HD

19.30 2. wyścig

ND  Metalkas 2. Ekstraliga
CANAL+ Sport 5

14.00 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – Polonia Piła

ND  Metalkas 2. Ekstraliga
CANAL+ Sport 5

16.30 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Cellfast Wilki Krosno

ND  Metalkas 2. Ekstraliga
CANAL+ Sport 5

19.00 Mecz: Hunters PSŻ Poznań – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.

PIERWSZA MIŁOŚĆ • DAMIAN KULEC

Prawdziwe granie!

Od pięciu lat oglądamy go w roli Kacpra – lekarza, szczęśliwego męża i oczyma. Pytamy aktora, czy na tym chodzącym ideale, jakim jest jego bohater, pojawią się rysy?



Z żoną Katarzyną (z pr.) występują razem w spektaklu „Exterminator” (na zdj. z Sebastianem Skoczniem).

➔ **PIERWSZA MIŁOŚĆ PT 5.06 godz. 18.00 POLSAT**

Jaka była Pana reakcja, kiedy przeczytał Pan w scenariuszu, że Kacper będzie miał rywala w postaci Pawła – byłego męża Marysi?

Szczerze mówiąc, zanim przeczytałem ten wątek w scenariuszu, wcześniej usłyszałem plotki na ten temat. W naszej branży zawsze jest dużo plotek (śmiech). Pierwsza moja myśl była taka, że to świetny pomysł. Od kilku lat gramy z Anetą (Zając, przyp. red.) zgodne małżeństwo, a jak wiadomo, w serialu codziennym mamy ograniczoną możliwość konfliktów czy sytuacji, które zaburzają rytm życia bohaterów. Kiedy źle się dzieje między nami, to widzowie na ogół chcą, byśmy szybko się pogodzili i znów byli szczęśliwi. Tyle że to spokojne życie z aktor-skiego punktu widzenia szybko staje się nudne. Potrzebny jest jakiś wstrząs, rozłam, bo wtedy zaczyna się prawdziwe granie. Powrót do historii sprzed lat to świetny pomysł, bez względu na to, w którą stronę scenarzyści to poprowadzą.

Paweł Krzyżanowski (Mateusz Kościukiewicz), to rywal Kacpra, a zarazem jego pacjent. Czy Pana bohater zachowa lekarski obiektywizm?

Często słyszę, że Kacper jest do bólu przewidywalny,

zawsze dobry i szlachetny. Pojawienie się Pawła wywróci jego uporządkowaną rzeczywistość do góry nogami. Czy ta szlachetność, w imię większego dobra, jakim dla niego jest rodzina, wychowywanie Julki i małżeństwo z Marysią, może sprawić, że na tym monolicie pojawią się rysy i pęknięcia? Zobaczymy.

Czy ktoś już zgłosił się do Pana po poradę medyczną?

Żeby to raz! Jedyne, co wiem o zawodzie lekarskim, to: po pierwsze nie szkodzić. Wolę więc trzymać się z daleka od wszelkich porad (śmiech).

Słyszałam, że w przerwach między zdjęciami najczęściej można Pana spotkać nie z telefonem, tylko z książką.

Przynam, że nie mam czasu na social media, choć czasy są takie, że może powinienem popchać z ich pomocą swoją, w cudzysłowie, karierę. Mam z tym jednak problem. Jeżeli dzielę się czymś, to najczęściej poleceniami książkowymi. Na książkę zawsze znajdę czas – czy to papierową, czy na czytniku. Mam nawet plany, ile książek przeczytam w danym roku. Co więcej, staram się je przebić i jestem bardzo zadowolony, jeśli mi się to udaje.

Czyli to właśnie dzięki Panu nasze statystyki czytelnicze idą troszkę w górę?

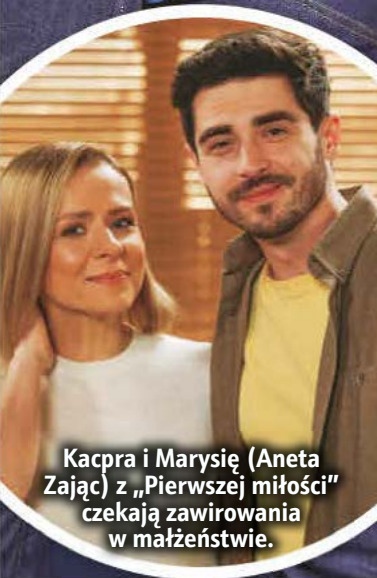
Nadrabiam za innych (śmiech). Lubię też rozmawiać o książkach. Moja córeczka, która ma cztery i pół roku, uwielbia czytać. Ponieważ przeczytaliśmy już wszystkie książeczki, które mamy w domu, znamy je na pamięć, więc chodzimy teraz do biblioteki. Fantastyczne, bo jej się to bardzo podoba, a ja traktuję to jako mój osobisty sukces.

Ostatnio dołączył Pan do obsady spektaklu „Exterminator”, w którym główną rolę od lat gra Paweł Domagała, czyli w życiu prywatnym Pana szwagier.

Można powiedzieć, że to spektakl zrealizowany pod hasłem „rodzina i przyjaciele”. Szwagier, szwagierka, bo gra w nim też Zuzia – żona Pawła, a do tego Kasia – moja żona, czyli siostra Zuzi. To wyjątkowy spektakl, który trudno porównać z innymi. Wcielam się w perkusistę – a perkusja to mój ulubiony instrument. Uczyłem się na nim grać w liceum, potem zarzuciłem ćwiczenia, aż do teraz. Nawet we Wrocławiu, gdzie kręcimy „Pierwszą miłość”, mam zestaw treningowy i w przerwach między scenami idę sobie poćwiczyć. Nie gram profesjonalnie, ale z serca.

**ROZMAWIAŁA
MARZENA JURACZKO**

Urodził się w Boże Narodzenie 1990 roku. Absolwent Szkoły Filmowej w Łodzi. W 2021 roku dołączył do serialu „Pierwsza miłość”. Zagrał m.in. w serialach „Zakochani po uszy” oraz „Uroczysko”.



Kacpra i Marysię (Aneta Zając) z „Pierwszej miłości” czekają zawirowania w małżeństwie.



Już niebawem, 9 czerwca, Johnny Depp będzie świętował 63 urodziny!



17-lletnia Keira Knightley była przekonana, że produkcja zrezygnuje z jej udziału po kilku dniach nagrań. Na zdj. z Orlando Bloomem.

PIRACI Z KARAIBÓW: KLĄTWA „CZARNEJ PERŁY”

Kurs na horyzont!

➔ **PIRACI Z KARAIBÓW: KLĄTWA „CZARNEJ PERŁY”**
PT 5.06 godz. 19.50 POLSAT

Producenci nie za bardzo wierzyli, że film oparty na atrakcji z Disneylandu może odnieść komercyjny sukces. A jednak „Piraci z Karaibów” zdołali zawojować kina i na nowo rozbudzić zainteresowanie filmem przygodowym. W dużej mierze zawdzięczamy to inwencji Johnny'ego Deppa

– to on uznał, że kpt. Jack Sparrow powinien zachowywać się jak gwiazda rocka, a nie zwykły żeglarz. Co ciekawe, Steven Spielberg, który już wcześniej interesował się scenariuszem, w tej roli chciał obsadzić Billa Murraya, Steve'a Martina lub Robina Williamsa... Z Jackiem i jego kompanami spędzimy dzięki Polsatowi kilka kolejnych piątkowych wieczorów. JK



Te duże ssaki to prawdziwy władcy archipelagu wysp Bijagós na Oceanie Atlantyckim.

NAJSILNIEJSI NA SAWANNIE

Hipopotamy z oceanu

➔ **NAJSILNIEJSI NA SAWANNIE**
NIE PT 5.06 godz. 12.55 TVP 1

Wody otaczające wyspę Orango Grande, w archipelagu Bijagós w Gwinei Bissau, sprawiły, że tamtejsze hipopotamy stały się naprawdę wyjątkowe. To dziewicze afrykańskie terytorium zamieszkuje ponad sto osobników całkowicie odizolowanych od swoich kontynentalnych krewnych. Przystosowane do ograni-

czonej przestrzeni bytują w stawach i lagunach, a także przemierzają lasy, namorzyny i sawanny w poszukiwaniu pożywienia. Jednak co czyni te ssaki naprawdę wyjątkowymi? Z pewnością fakt, że przemieszczają się pomiędzy różnymi częściami wyspy, pokonując ocean. Przyniósł im to nawet niezwykle dumnie brzmiące miano hipopotamów morskich!

MP REKLAMA

Zuccarin™

utrzymuje w normie
mój poziom
cukru we krwi!



Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletki zawierające wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



★★★★★

**Produkt Roku 2025
wg ŚWIATA FARMACJI**

w kategorii
„Preparaty obniżające
poziom cukru”
na podstawie ankiety
przeprowadzonej
wśród farmaceutów

Suplement diety Zuccarin
– wysoka, standaryzowana
na 2% DNJ zawartość
ekstraktu z morwy białej –
800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo
ze Srebrnym Drzewem
– gwarancji wysokiej jakości
i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl
w opakowaniach 60 i bardziej
ekonomicznych – 120 tabletek.

W przypadku braku może być zamówiony
specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BŁOZ 8101001
ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1

- 5.15 Złoty chłopak** (305) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.05 Akacja 38** (873) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (1) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek** (5): Kondycja fizyczna, czyli walka z metryką – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.15 Ranczo 4** (48): Bohaterski strajk – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.15 Komisarz Alex 5** (57): Zabójczy gaz – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (163): Osaczenie – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Najsilniejsi na sawannie** – film dokumentalny, Hiszpania 2025, reż. Carlos Pérez (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (306) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (939) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (884) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.40 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.00 63. KFPP w Opolu – Premiery** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.50 Z biegiem lat, z biegiem dni** (3, 4) – serial obyczajowy, Polska 1980
- Janina ma sześcioro dzieci i niewiele pieniędzy. Nietłatwo wydać za mąż cztery córki bez posagu. **165 min**
- 2.35 Waleśa. Człowiek z nadziei** – film biograficzny, Polska 2013, reż. Andrzej Wajda
- 4.40 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.15 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026



12.55 DOKUMENT

Najsilniejsi na sawannie

Otoczające wyspę Orango Grande wody są domem dla ponad stu hipopotamów, odizolowanych od swoich kontynentalnych krewnych. Żyją one w stawach i lagunach, przemierzając lasy, namorzyny oraz sawanny w poszukiwaniu pożywienia. **65 min**



20.00 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Premiery

Artyści rywalizują o nagrodę publiczności i jury. Na scenie zaprezentuje się dziesięcioro wykonawców, którzy zaśpiewają premierowe utwory. Wystąpią m.in. Andrzej Krzywy (zdz.), Kamil Bednarek, Patrycja Marowska, Michał Wiśniewski, Poparzeni Kawą Trzy, Maciej Skiba i Krzysztof Iwaneczko. **115 min**



21.55 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2

Festiwalową sceną znów zawiadnie hip-hop. Wystąpią m.in. Vienio (zdz.), Kosi, donGURALESCO, Fukaj, Zalia, Numer Raz, Ryfa Ri, El-do, Grammatik i OG Kamka. **115 min**

TVP 2

- 4.40 Na dobre i na złe** (886): Gdzie diabeł mówi dobranoc – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1770) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Anna Dymna – spotkajmy się:** Szymon Klimza – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia** (3328) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie** (83) – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.05 Rodzinka.pl** (4): Siła argumentu, argument siły – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (114) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (848): Na ostrzu noża – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (405) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (115) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Hancer opuszcza rezydencję. Cihan rusza jej śladem. Cemil dochodzi do porozumienia z Deryą. Beyza ostrzega Hancera, że będzie toczyć z nią wojnę. Jej pierwsza intryga bardzo szybko przynosi zamierzony efekt. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3328) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.55 Domowe patenty 2** (7) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 20.05 Rodzinka.pl** (291) – serial komediowy, Polska 2025
- 20.40 Papillon. Motylek** – dramat biograficzny, Czechy/Hiszpania/USA 2017, reż. Michael Noer, wyk. Charlie Hunnam, Rami Malek, Damijan Oklopdzic, Christopher Fairbank (patrz obok)
- 23.00 Człowiek w żelaznej masce** – film kostiumowy, Wielka Brytania/USA 1998, reż. Randall Wallace, wyk. Leonardo DiCaprio, Gabriel Byrne, Gérard Depardieu, Jeremy Irons (patrz obok)
- 1.15 Dla Ciebie wszystko** – melodramat, USA 2014, reż. Michael Hoffman
- 3.25 Księżniczka na Manhattanie** – komedia romantyczna, Kanada/USA 2022, reż. John Bradshaw



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3328)

Oliwka (Wiktoria Gąsiewska, zdj.) irytuje się, gdy Tomasz (Jakub Sokołowski, zdj.) wywiera na niej presję w kwestii powiększenia rodziny. Karol nie chce wystawić Renacie recepty. Sugeruje, że jest uzależniona od opiatów. Zaleca jej konsultację psychiatryczną. **30 min**



20.40 BIOGRAFICZNY

Papillon. Motylek

Lata 30. XX w. Paryski złodziejasek Henri Charriere (Charlie Hunnam, zdj.) zostaje niesłusznie skazany na pobyt w kolonii karnej w Gujanie Francuskiej. W drodze do więzienia ratuje życie ekscentrycznemu fałszerzowi (Rami Malek). Ten postanawia mu pomóc w wydostaniu się z pilnie strzeżonej placówki. **140 min**



23.00 KOSTIUMOWY

Człowiek w żelaznej masce

XVII w. Tron obejmuje despotą Ludwik XIV (Leonardo DiCaprio, zdj.). Jego bliźniak, który nosi maskę, by nikt go nie poznał, zostaje uwięziony w Bastylii. Muszkieterowie chcą go uwolnić. **135 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze** (820-822) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1462): Błędy młodości – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Menedżerka Karina, która od niedawna jest zaręczona z Emilem, nabiera podejrzeń, że ukochany coś przed nią ukrywa. Okazuje się, że spotyka się on potajemnie z atrakcyjną Adą, z którą ma 6-letniego synka. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.10 Pogoda**
- 16.15 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1059): Bezsztosowe wychowanie – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Michał po sześciu latach pracy za granicą wraca do żony Ewy i syna Antka. Postanawia wprowadzić chłopaka większy rygor. Kiedy odbiera mu laptop, nastolatek reaguje hysterycznie. Grozi ojcu policji i dzwoni na numer alarmowy. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1027): Złoto – serial paradokumentalny, Polska 2025
- W podwarszawskim lesie zostają odkryte zwłoki młodej kobiety, a wkrótce także szczątki zaginionego rok wcześniej mężczyzny. Natalia i Kuba sądzą, że sprawcą może być seryjny zabójca, ale trudno im powiązać obie zbrodnie. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4231) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**
- 19.50 Piraci z Karaibów: Kłątwa „Czarnej Perły”** – film przygodowy, USA 2003, reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Keira Knightley, Orlando Bloom, Jack Davenport (patrz obok)
- Pierwsza odsłona przygod korsaerza ze świetnymi efektami specjalnymi ze studia filmowego założonego przez George'a Lucasa. Pięć nominacji do Oscara. **190 min**
- 23.00 Nowy porządek** – film s.f., USA 2016, reż. Denis Villeneuve, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner, Forest Whitaker, Michael Stuhlbarg (patrz obok)
- 1.30 Książd** – horror s.f., USA 2011, reż. Scott Charles Stewart
- 3.30 Nasz nowy dom** (358) – reality show, Polska 2025



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4231)

Alan angażuje się w pomoc Mikołajowi. Janek i Artur wynajmują prawnika, by pomóc Pawłowi (Mateusz Kościukiewicz, zdj.). On jednak ignoruje wezwanie komisariatu, by spotkać się z Marysią (Aneta Zajac, zdj.). Byli kochankowie odbywają szczerą rozmowę. **50 min**



19.50 PRZYGODOWY

Piraci z Karaibów: Kłątwa „Czarnej Perły”

Stery statku szalonego kapitana Jacka Sparrowa (Johnny Depp, zdj.) przejmują piraci. Piraci atakują Port Royal i porwują Elizabeth (Keira Knightley), córkę gubernatora. Jack i zakochany w uprowadzonej dziewczynie Will (Orlando Bloom) ruszają tropem burzowników. **190 min**



23.00 FILM SF

Nowy porządek

W różnych miejscach na Ziemi lądują statki kosmiczne. Lingwistka Louise (Amy Adams, zdj.) i fizyk Donnelly (Jeremy Renner, zdj.) postanawiają nawiązać kontakt z obcymi, aby poznać ich zamiary. **150 min**

TVN	TV PULS	TVN 7		
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1659) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok) 11.25 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywkowy, Pol. Krzysztof i Adrian otworzyli we Wrocławiu bistro. Niestety, pewnego dnia komornik zajął konto lokalu. Zmarły ojciec Adriana, którego ten w zasadzie nie znał, zostawił po sobie dług. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1635, 1636, 1700) – serial paradokumentalny, Polska Nowo narodzony synek Kasi i Darka ma zespół wad genetycznych, w tym hemofilię. Rodzice są w szoku. Decydują się wykonać szereg badań. Wykazują one, że są przyrodnim rodzeństwem. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (40) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zosia mówi Sandrze o planowanym wyjeździe do Berlina. Zapewnia ją jednak, że zawsze będzie mogła na nią liczyć. Tymczasem na SOR trafia młoda kobieta, u której Kaja diagnozuje genetyczną chorobę serca. 65 min 17.55 Detektywi (139) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Anna Potaczek i Jakub Nowacki poszukują rodziców 22-latk. Policja znalazła w ich domu krew i dowody wskazujące na bójkę. Klient detektywów kieruje swoje podejrzenia na pacjenta matki, psychiatrę sądowej. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport 19.35 Raport Roland Garros (13) – program sportowy, Polska 2026 19.40 Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Diuna – film s.f., Kanada/Norwegia/USA 2021, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson, Oscar Isaac, Jason Momoa (patrz obok) Widowski obraz nominowany do Oscara za rok 2021 w aż dziesięciu kategoriach. Ostatecznie otrzymał sześć statuetek. 200 min 23.20 Zakonnica – horror, USA 2018, reż. Corin Hardy, wyk. Demián Bichir, Taissa Farmiga, Jonas Bloquet, Bonnie Aarons (patrz obok) 1.20 Plan ucieczki – thriller, USA 2013, reż. Mikael Hafström 3.45 Kuba Wojewódzki (8) – talk-show, Polska 2025 5.00 Uwaga! – magazyn reporterów 5.15 Nauka jazdy 5 (25) – program rozrywk., Pol. 2022	6.00 Policjanci z Miami 2 (4, 5): Z dała od rozumu; Parszywa sprawa – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4): Kobra, przejmujesz! – część 1; Kobra, przejmujesz! – część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Semir świętuje 20-lecie służby. Zostaje mu przydzielony nowy partner. Mężczyźni muszą wziąć udział w pościgu za mordercami hakera. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (5, 6) – telenowela, Meksyk 1995 11.55 Nie igraj z aniołem (89) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Ojciec Anselmo zostaje wezwany do sądu. Postanawia wyjawic Marichuy tożsamość jej rodziców, ale ona nie chce wiedzieć. Adrian próbuje przekonać Puritę do zmiany zdania, co mu się nie udaje. 60 min 12.55 Wspaniałe stulecie (23) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 13.45 Ja cię kocham, a ty śpisz – komedia romantyczna, USA 1995, reż. Jon Turteltaub Lucy (Sandra Bullock) pracuje jako kasjerka w metrze. Pewnego dnia ratuje życie Peterowi (Peter Gallagher), w którym jest skrycie zakochana. On w śpiączce trafia do szpitala. Rodzina pacjenta i personel medyczny sądzą, że Lucy jest jego narzeczoną. 130 min 15.55 Kariera frajera – komedia, USA 1998, reż. Frank Coraci Nieduścianik Bobby Boucher (Adam Sandler) zarabia, podając wodę graczom drużyny futbolowej. Pewnego dnia powala żartującego z niego sportowca. Widząc to, trener od razu przyjmuje go do drużyny. W krótkim czasie mężczyzna staje się gwiazdą zespołu. 110 min 17.45 Pożyczony narzeczonny – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Luke Greenfield, wyk. Ginnifer Goodwin, Kate Hudson, Colin Egglesfield, John Krasinski (patrz obok) 20.00 Transporter: Nowa moc – film sensacyjny, Francja/Chiny/Belgia 2015, reż. Camille Delamarre, wyk. Ed Skrein, Ray Stevenson, Loan Chabanol (patrz obok) 22.00 Non-Stop – thriller, Wielka Brytania/Francja/USA 2014, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Julianne Moore, Scoot McNairy, Nate Parker (patrz obok) Ze względu na wysoki wzrost Liama Neesona na planie filmu trzeba było stworzyć większe niż standardowe wnętrza samolotu. 125 min 0.05 Kobiety mafii – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Patryk Vega Była policjantka udaje prostytutkę, by rozpracować grupę mokatowską. 175 min 3.00 Zobacz to!	17.45 KOMEDIA Pożyczony narzeczonny Rachel (Ginnifer Goodwin, zdj.) żyje w cieniu przebojowej przyjaciółki (Kate Hudson, zdj.), która planuje ślub. Pewnego ranka budzi się u boku jej narzeczonego Deksa (Colin Egglesfield). Chce o tym zapomnieć, lecz nie jest to łatwe. Kocha go od lat. 135 min 20.00 SENSACYJNY Transporter: Nowa moc Były agent Frank Martin (Ed Skrein, zdj.) jest obecnie kuterem specjalizującym się w trudnych przesyłkach. Mężczyzna dostaje zlecenie od Anny (Loan Chabanol) i jej współpracownika. Odkrywa, że został wpłątany w intrygę, a przebiegła kobieta chce go wykorzystać w porachunkach z gangiem. 120 min 22.00 THRILLER Non-Stop Bill (Liam Neeson, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo pasażerów samolotu. Po starcie odbiera wiadomość z żądaniem okupu. Szantażysta grozi, że co 20 minut będzie ginąć jedna osoba. 125 min	5.20 Ten moment (30) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (701-703) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1312, 1394, 1395) – serial paradokumentalny, Polska 2024 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1023-1025) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (97): Bobas – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 15.00 Szpital (743) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Dr Michał Morawski przyjmuje na oddział dziesięcioletniego chłopca, który miał wypadek na quadzie kupionym mu przez tatę. Rozpoczyna się trudna walka o życie małego pacjenta. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (470, 471) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 Tomasz Ziejka jest oskarżony o próbę zabójstwa swojej kochanki Anny Komanieckiej. Sędzia musi ustalić, czy romans i strach przed ujawnieniem zdrady doprowadziły go do ataku na kobietę. 120 min 18.00 Sekrety życia (33) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Andrzej i Eliza, właściciele pubu, urządzają w lokalu przyjęcie z okazji rocznicy ślubu. Po imprezie mężczyzna dowiaduje się, że dopuścił się zdrady z kelnerką. Niczego nie pamięta. Przygodna kochanka zaczyna go szantażować. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1504) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Barbara dowiaduje się o zaginięciu swojej siostry – chorej na schizofrenię Joanny, którą chciała zabrać ze sobą do Stanów Zjednoczonych. Zauważa, że z jej nieobecności cieszy się złowrogi nastawiony syn. 60 min 20.00 Seks w wielkim mieście – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Michael Patrick King, wyk. Sarah Jessica Parker, Kim Cattrall, Kristin Davis, Cynthia Nixon (patrz obok) Słynna scena ślubu Carrie i finansisty znanego jako Big była kręcona w monumentalnej Nowojorskiej Bibliotece Publicznej na Manhattanie w Nowym Jorku. 190 min 23.10 Wzgórza marzeń – musical, USA 2021, reż. Jon M. Chu, wyk. Anthony Ramos, Melissa Barrera, Leslie Grace, Corey Hawkins (patrz obok) 2.05 Lego Ninjago – film animowany, USA/Dania/Australia 2017, reż. Bob Logan 4.10 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywkowy, Polska 2016 4.50	14.00 FAB-DOKUM. Detektywi (97) Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz (zdj.) prowadzą śledztwo dotyczące syna właścicielki autokomisu, który po brutalnym ataku jest w śpiączce. Przed zdarzeniem mężczyzna przekazał jej dziecko, prosząc, by się nim zaopiekowała. Kobieta podejrzewa, że dziewczynka jest jej wnuczką. 60 min 20.00 KOMEDIA Seks w wielkim mieście Carrie (Sarah Jessica Parker, zdj.) liczy, że znajdzie szczęście u boku Mr. Biga (Chris Noth). Ustala ją już datę ślubu. Chociaż wszystko jest zaplanowane, felietonistkę czeka kolejne rozczarowanie. Może jednak liczyć na pomoc wiernych przyjaciółek, które zabierają ją na wycieczkę do Meksyku. 190 min 23.10 MUSICAL Wzgórza marzeń Nowy Jork. Imigrant z Dominikany, osierocony Unsvani (Anthony Ramos, zdj.), zbiera pieniądze na podróż do rodzinnego kraju. Brakuje mu jednak odwagi, ponieważ bardzo zżył się z lokalną społecznością. 175 min

TVP3	TVP3	DŁ	TVP POLONIA	TV 4	DŁ	PULS 2	DŁ	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	DŁ																					
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Rączka gotuje – mag.	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Niebezpieczne związki	14.20 Niezwykłe miejsca	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Dlaczego krowa... – magazyn przyrodniczy	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów																	
12.00 Serwis Info – pr. inform.	12.10 Jak miłość (1926, 1927) – obycz., Pol.	13.55 Wodecki Twist – Piosenki o miłości	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Wszystko przed nami (89) – serial obycz., Polska	15.40 Słowo daje! – magazyn	15.50 Dlaczego krowa...	16.00 Boży wariat – film dok.	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Górna półka smaku (5)	18.45 Panorama	19.20 Polacy świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.40 Pytanie dnia – pr. publ.																	
6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (126) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (460, 461) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1120, 479) – paradok., Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1547, 1548) – serial paradowymalny, Polska	13.55 Trudne sprawy (1316-1318) – paradok.	16.55 Policjantki i Policjanci (1374) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (541) – reality show, Polska 2025	19.00 Policjantki i Policjanci (1375) – obycz., Pol. 2026	8.50 Masza i Niedźwiedź 5	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia 2 – serial anim.	10.00 Jeżyk i Przyjaciele	10.25 Spidey i superkumple	10.55 Wielkie wakacje	FILM – kom., Francja/Wł. 1967	12.50 Wielka wiołczęga	FILM – kom. wojenna, Francja/Wielka Brytania 1966	15.40 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: O Jasu moczaru – baśń filmowa, Niemcy 2020	16.55 Wianek świętojański	FILM – baśń film., Czechy 2015	19.00 Zbuntowana księżniczka i ekipa ratunkowa – film anim., Wlk. Bryt./Cyp. 2024											
6.10 Zakochaj się w Polsce (218) – 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 Tygrysy Europy 2 (4)	14.05 Pan Mama (26, 27)	15.10 Program rozrywkowy	15.30 Tak to leciało!	16.30 Do śmiechu! (65) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.15 Postaw na milion	10.30 Detektywi (247, 248)	12.30 Zakup w ciemno 3 (20)	13.30 Zakup w ciemno 4 (19)	14.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (1)	15.35 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (12)	16.45 Express – pr. inform.	16.55 Pogoda, Sport	17.05 Życie na kredytle 7 (3, 4) – reality show, Polska	18.05 Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10 (10) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Idź na całość 2 (1) – rozr.	21.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYDZAJOWY	OBYDZAJOWY	ROZRYWKI	HORROR	ROZRYWKI	ROZRYWKI
22.30 Złoty chłopak (167) Kazimierz Seyran. Ferit udaje przed dziadkiem, że już mu na niej nie zależy. Potajemnie jednak zleca Abidinowi, aby odnalazł i ocalił dziewczynę. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (822) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.00 Echo serca (1) Magdalena Borska rozpoczyna pierwszy dzień w pracy. Po czterolatniej nieobecności w kraju próbuje przyzwyczaić się do nowych zasad. Zadania nie ułatwiają jej współpracownicy. 50 min 20.50 U Pana Boga za piecem FILM – komedia, Polska 1998 22.35 Do śmiechu! (15) – rozr. 23.15 Panorama 23.45 Rodzinka.pl (258, 259) – serial kom., Polska 2019 0.40 Ranczo 2 (22) – obycz. 1.30 Program informacyjny 19.30 1.40 Pytanie dnia – pr. publ. 1.55 63. KFPP w Opolu – Premiery – koncert	20.00 Gwiazdy Kabaretu (170, 178) – Polska 2026 Kabaret Czesław (zdj.) zaprezentuje pełen czarnego humoru skecz „Nekrologi”. Rozrywkę zagwarantuje widzom osobliwy teleturniej o wielkich Polakach. 125 min 22.05 Ewolucja planety małp FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014, wyk. Gary Oldman 0.50 STOP Drogówka – mag. 1.55 Love Island. Wyspa miłości (6) – reality show 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (7) – serial dok., USA 3.25 Lubie disco! (253) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.	21.00 Ja, Frankenstein FILM – Australia/USA 2014 Humanoidalny potwór Adam (Aaron Eckhart, zdj.) powstał dwadzieścia lat temu w wyniku eksperymentu dr. Frankensteina. Zostaje uwikłany w konflikt dwóch nieśmiertelnych rodów. 110 min 22.50 Robin Hood: Początek FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, wyk. Taron Egerton 1.00 Hannibal: Po drugiej stronie maski O – thriller, Wielka Brytania/Czechy/Francja 2007 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 9 (460) – obycz. 4.20 Niesamowite! (3) – dok.	22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (40) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 40 min 22.50 Kabaret Letnią Porą (2) 23.50 Do śmiechu! (67) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (1) – pr. rozr., Polska 2026 1.15 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.35 Kabaret. Super Show Dwójki (4) – pr. rozr., Pol. 3.35 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (2) – pr. rozr., Pol. 2025	22.00 Ostre cięcie 12 (2) – Pol. We wrocławskim salonie prowadzonym przez Martę klientkami są głównie seniorki. Andrzej Wierzbicki i Tomasz Schmidt (oba na zdj.) chcą go odmienić – przez remont i szkolenie właścicielki. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (14) – pr. rozrywk., Pol. 2025 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023 1.00 Diabłeni boskie (7, 8) 1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą (9, 10) – fab.-dok. 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (504) – serial fabularno-dokum.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
17.00 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Leon Prazmowski – o ówkiem i karabinem 21.00 Wykrywców kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Fach ze hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czerwonego 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś&Frej 21.15 Czerwonego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.00 Nasza strona miasta 17.15 Dółkórka 18.12 Chodźmy do teatru 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Magazyn 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Pocztówki z Sycylii 17.00 Z pogranicza cudu 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	17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrywców kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretne 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.10 Teleskop 18.55 Wielkopolskie rytmy młodych 21.02 Wykrywców kłamstw 21.22 Litera i Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Rusz się, człowieku 19.13 Podkarpacie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywców kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.00 Pracownia reportażu 17.45 Vito odkrywa Polskę 18.14 Kolekta 18.30 Kronika 18.52 Całkiem niezła historia 19.05 MediaLab 19.21 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.18 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 21.00 Mody polskie 21.30 Kurier Warszawski 19.45 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Pamięć zapisana w pikselach 18.30 Fakty 18.58 W swoim czasie 19.12 Oblicza kultury 21.02 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty	7.55 Rodzinka.pl (155, 156) 8.55 Ojciec Mateusz 15 (198, 199) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Opowieść o kotach (2) 12.25 Ojciec Mateusz 3 (44) 13.20 Komisarz Alex (8) – krym. 14.15 Ranczo 10 (119, 120) 16.00 Domowe patenty 2 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 22 (286) 19.20 Ranczo 3 (34) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (251, 252) 21.25 Ojciec Mateusz 35 (449) 22.20 Spokojnie, to tylko awaria! – kom., USA 1982 23.55 PiłBul (29-31) – sens., Pol. 3.00 Rocky – dramat FILM obyczajowy, USA 1976	12.15 Roman Wilhelm – „Podróż w czasie” 12.55 Humor Wiesława Michnikowskiego – rozr. 14.00 Jesienią o szczęściu FILM – film obyczajowy, Pol. 1985 15.15 Nasz człowiek FILM w Hawanie – thriller, Wielka Brytania 1959 17.10 Zmieniły (11) – kom., Pol. 18.20 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 18.55 Pan z wyzwał, miłordzie! (5) – serial kom., Wlk. Bryt. 20.00 Królowa Margot – dram. FILM hist., Fr./Włochy/Niem. 1994 22.45 Powrót Sherlocka Holmesa (1) – serial krym. 23.55 Nigdy nie mów nigdy FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/RFN 1983	7.25 Oszuki! Przenaczenie. Historie prawdziwe 15 (10) – serial dok., Wlk. Bryt. 7.55 Kabaretowy szat (4, 2, 13) – pr. rozrywk., Polska 11.50 Alex Hugo – górski detektyw (1-3) – krym., Fr. 18.00 Morderstwa we Francji FILM – Rochefort – thriller, Francja 2019 20.05 Morderstwa we Francji FILM – Larzac – thriller, Fr. 2020 22.05 Morderstwa we Francji FILM – Mont-Saint-Michel – dram. krym., Francja 2022 0.10 Zaginiona żona – dramat FILM biograficzny, USA 2017 1.50 Raport 77 (1) 2.35 Zakrecone stworzonko z internetu (7) – rozr., Pol. 4.45 Winnice miłości (67)	6.55 Policjantki i Policjanci (659, 660) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (205, 206) 11.00 48h. Zaginięci (273-275) 13.55 Policjantki i Policjanci (1175) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (207, 208) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (95) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) – serial krym. 21.55 Kości (81, 82) – serial krym. 23.50 Freddy kontra Jason FILM – horror, USA/Włochy 2003 1.55 Krejzi patrol (59, 60, 1-3) 4.30 Kochane pieniądze (46) 5.35 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABELA
11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (7) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (9, 10) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (9) – krym. 16.00 Lewis 2 (2) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 4 (6) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 17 (2) 19.50 Śmierć pod palmami 12 (3) – serial kryminalny, USA 21.00 Ojciec Brown 13 (8) 22.00 Śmierć z dala od palm 4 (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 23.15 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 3 (9, 10) – krym.	14.15 Inga Lindström: Lato na wyspie – film obyczajowy, Niemcy 2005 16.05 Statek marzeń – Walvis Bay – obycz., Niemcy 2023 18.00 Zwierzynek doktor Mertens (109) – obycz. 19.00 Górski lekarz (113) 20.00 Statek marzeń FILM – Auckland – film obyczajowy, Niemcy 2025 21.55 Rejs ku szczęściu FILM – Podróż posłubna do Nowej Zelandii – film obyczajowy, Niemcy 2007 23.50 Górski lekarz (113) 0.45 Statek marzeń FILM – Auckland – film obyczajowy, Niemcy 2025	8.55 Przyjaciele (15-20) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 12 (20-24) – kom. 14.00 Teoria wielkiego podrywku (1) – serial komediowy, USA 2007 14.30 Dwóch i pół (15-18) – kom. 16.30 Przyjaciele (21-24) – kom. 18.30 Przyjaciele 2 (1, 2) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku (2-7) – serial kom. 22.00 The Office PL 2 (11, 12) – serial komediowy 23.05 Comedy Club 9 (5, 6) 0.05 Miasteczko South Park 22 (8, 9) 1.00 Pracoholicy 6 (5, 6) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (9) – pr. rozr., Wielka Brytania	8.45 Detektywi (481, 482) 9.50 Prawo Agaty 2 (2) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (68) 11.55 Druga szansa 4 (12, 13) 13.55 Prawo Agaty 2 (1) – obycz. 14.55 Detektywi (483, 484) 16.00 Artystki (4) – pr. rozr., Pol. 16.55 Posejdon – film katastrof. FILM Japonia/USA 2006 19.00 Szpital św. Anny (47) 20.00 Saga „Zmierzchni”: Przed światem. Część 2 – film fantasy, USA 2012 22.35 Na własną rękę – film FILM sensacyjny, USA 2002 0.45 Śmiertelna głębia FILM – thriller, USA/RPA/Wielka Brytania 2012 3.05 Szkoła (723) – paradok.

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Kemping** – film krótkometraż., Pol. 2014
- 7.20 Potop Redivivus** – film historyczny, Polska 2014
- 11.00 K-911** – komedia kryminalna, USA 1999, wyk. James Belushi
- 12.55 Quigley na antypodach** – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck, Laura San Giacomo
- 15.30 Partner** – komedia, USA 1996, wyk. Whoopi Goldberg, Dianne Wiest
- 17.45 Adwokat** – film sensacyjny, USA 1998, wyk. John Travolta, Robert Duvall

KOMEDIA ROMANTYCZNA

- 20.00 Wreszczie piątek: Wieczny student** – Niemcy/USA 2002, reż. Walt Becker
- Van Wilder (Ryan Reynolds, zdj.) od siedmiu lat jest studentem. Ojciec, finansujący tę edukację, traci cierpliwość do syna. Chłopak postanawia samodzielnie zebrać fundusze na życie. **120 min**
- 22.00 I stanie się koniec** – horror, USA 1999
- 0.35 Krzyk** – horror, USA 1999
- 1.10** wyk. Drew Barrymore, Roger Jackson
- 2.55 Demony wojny wg Goi** – dramat wojenny, Polska 1998
- 5.00 Nowa Scena Śmiechu** 4 (8) – rozr., Pol.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom** (272) – reality show, Pol. 2022
- 7.30 Na ratunek 112** (879, 880) – paradok., Pol.
- 8.30 Sekrety rodziny** (312-314) – paradok., Pol.
- 11.30 Trudne sprawy** (926) – serial parokomediowy
- 12.30 Dlaczego ja?** (1482, 1483) – paradok.
- 14.30 Świat według Kiepskich** (414-418) – serial kom., Polska 2013
- 17.00 48h. Zaginieni** (109, 110) – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze** (972) – serial parokomediowy, Polska
- 20.00 Ślad** (48) – serial krym.
- 21.00 Gliniarze** (767) – paradok.

SENSACYJNY

- 22.00 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2** – USA/Meksyk 2002
- El Mariachi (Antonio Banderas, zdj.) po śmierci ukochanej pogrąża się w depresji. Odnajduje go skromny agent CIA. Chce, żeby mężczyzna zabił gen. Marqueza. Dla muzyka jest to okazja do osobistej zemsty. **125 min**
- 0.05 Żona na niby** – komedia, USA 2011, wyk. Adam Sandler, Jennifer Aniston
- 2.30 Interwencja** – mag.
- 2.50 Wydarzenia**
- 3.00 Ewa gotuje** (515) – mag.
- 4.00 Strzelnica Navala** (4) – magazyn sportowy

TVP SERIALE

- 5.40 Rodzinka.pl** (79) – kom.
- 6.10 Na sygnale** (461, 462) – fab.-dok., Polska 2023
- 7.15 Ojciec Mateusz** (11)
- 8.05 Komisarz Alex** 25 (319, 320) – serial krym.
- 9.45 Rodzinka.pl** (311-313) – kom., Polska 2026
- 11.15 Ranczo** 6 (78) – obycz.
- 12.05 Ranczo** 7 (79) – obycz.
- 13.00 Komisarz Alex** (1) – krym., Polska 2012
- 13.55 Ojciec Mateusz** 28 (362, 363) – serial krym.
- 15.45 Komisarz Alex** (2)
- 16.30 Na sygnale** (463, 464)
- 17.40 Ranczo** 7 (80, 81) – obycz.
- 19.30 Ojciec Mateusz** 28 (364) – serial kryminalny, Polska
- 20.25 Ojciec Mateusz** (12)

OBYCZAJOWY

- 21.25 Ranczo 7** (82, 83) – Pol.
- Monika staje się coraz bardziej zaborcza wobec Kusego. Lucy poważnie obawia się o swoje małżeństwo. Tymczasem Fabian jest zalamany po rozstaniu z Klaudią. Topi smutki w alkoholu. **115 min**
- 23.15 Ojciec Mateusz** 28 (365) – serial kryminalny, Polska
- 0.10 Popieluszek. Wolność jest w nas** – film biograf., Polska 2009, wyk. Adam Woronowicz
- 2.45 Oficerowie** (2) – serial sens., Polska 2006
- 3.40 Gra z Cieniem** (1, 2) – krym., Polska 2024
- 5.15 Na sygnale** (907) – serial fabularno-dok., Polska

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka** 3 (7) – serial dokumentalny
- 6.25 Och! Kabaret** (1) – rozr.
- 7.15 Zwierzęta Wajraka** 3 (8) – serial dokumentalny
- 7.45 Quo vadis** (1/2) – dramat
- 9.35 Trędowata** – melodramat, 1976, wyk. Leszek Teleszyński
- 11.35 Krzyżacy** – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grazyna Staniszevska
- 15.30 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – komedia obyczajowa, 1976
- 17.15 Pogranicze w ogniu** (8, 9) – serial sensacyjny

KOMEDIA OBYCZAJOWA

- 20.00 Och, Karol** – 1985, reż. Roman Zaluski
- Architekt Karol Górski (Jan Piechocki, zdj.) dowiaduje się, że wstrzyknęto mu truciznę. Umrze, jeśli rytm jego serca spadnie poniżej pewnego poziomu. Aplikuje sobie adrenalinę i rusza na poszukiwanie antidotum. **120 min**
- 22.00 Trick** – komedia sensacyjna, 2010, wyk. Piotr Adamczyk
- 0.00 Wtorek** – komedia, 2001, wyk. Paweł Kuzik
- 2.25 Po miłość** – dramat obyczajowy, 2021
- 4.10 Odwyk** – film krótkometr.
- 4.50 Przez ciebie, po tobie** – film krótkometr., 2024
- 5.25 Sabina** – film krótkometr.

AXN

- 6.00 FBI: Most Wanted** (1, 2) – serial kryminalny, USA
- 7.30 Agenci NCIS: Hawaje** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2021
- 9.20 Castle** 8 (11, 12) – serial krym., USA 2015-2016
- 11.10 Detektyw Monk** 3 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2004
- 13.10 Agenci NCIS: Hawaje** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2021
- 15.10 Agenci NCIS** 15 (21, 22) – serial sensacyjny, USA
- 17.10 Kryminalne zagadki Las Vegas** (21, 22) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.05 Castle** 8 (13, 14) – serial krym., USA 2015-2016

SENSACYJNY

- 21.05 Adrenalina** – USA/Film Wielka Brytania 2006
- Morderca Chev Chelios (Jason Statham, zdj.) dowiaduje się, że wstrzyknęto mu truciznę. Umrze, jeśli rytm jego serca spadnie poniżej pewnego poziomu. Aplikuje sobie adrenalinę i rusza na poszukiwanie antidotum. **110 min**
- 22.55 Iluzja** – thriller, 2017, reż. Francis Law
- 1.00 Castle** 8 (13, 14) – serial krym., USA 2015-2016
- 2.55 Kryminalne zagadki Las Vegas** (21) – krym.
- 3.50 FBI** 2 (6) – serial krym.
- 4.45 Walker: Strażnik Teksasu** (7) – serial krym.
- 5.30 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 10.20 Agent szczęścia** – dok.
- 11.55 Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
- 12.15 Zgred** – dramat obyczajowy, Polska 2025
- 13.40 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 13.45 Godzina zero** (4) – krym.
- 14.30 Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
- 15.55 Premierowa jazda**
- 16.10 Jason Bourne** – thriller, USA 2016
- 18.10 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.15 Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
- 20.00 Czarownice Mayfair 2** (1) – serial fantasy, USA 2025, wyk. Alexandra Daddario, Tongayi Chirisa
- 20.50 Making of CANAL+ KRYMINALNY**



- 21.00 To nie jest zagadka kryminalna** (6-ost.)
- Nadchodzi wieczór otwarcia wystawy, która gromadzi miłośników sztuki. Wernisaż przysięba nieoczekiwany obrót, a na jaw wychodzą kolejne tajemnice. **55 min**
- 21.55 Wcielenie zła** – horror, Meksyk 2024, wyk. Isabel Aerenlund, Gila Hunter
- 23.20 Dotyk** – melodram., Islandia/Wielka Brytania 2024
- 1.20 Ukryty motyw** – thriller, Dania/Szwecja/Francja 2024, wyk. Sidse Babbett Knudsen, Sebastian Bull
- CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+**

13 ULICA

- 6.15 Zbrodnie idealne** (15, 16) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 8.35 Petra** 2 (2) – serial krym.
- 10.25 Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (17, 18) – sens.
- 12.15 Magnum: Detektyw z Hawajów** 3 (5, 6) – sens.
- 14.05 Zbrodnie idealne** (17, 18) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 16.20 Petra** 2 (3) – serial krym.
- 18.20 Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (19, 20) – sens.
- 20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów** 3 (7, 8) – serial sensacyjny, USA 2020
- 22.00 Podróżnik** (3) – serial krym.
- 0.00 Komornik** – film sens., USA/Wielka Brytania 2018
- 2.00 Petra** 2 (3) – serial krym.
- 3.50 Zbrodnie idealne** (17, 18) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.00 Jedziemy na ryby!** (18)
- 6.55 Na ratunek 112** (856)
- 7.25 Doktor Martin** (11)
- 8.35 Przyjaciółki** (277, 278)
- 10.25 Świat według Kiepskich** (85, 86) – serial kom., Polska
- 11.40 Obłędny rycerz** – komedia przygodowa, USA 2001
- 14.15 Jumanji** – film przygodowy, USA 1995
- 16.20 Zmartwychwstały** – dramat obycz., USA 2016
- 18.45 Chiński zodiak** – film przyg., Hongkong/Chiny 2012, wyk. Jackie Chan
- 21.00 Venom** 2: Carnage – film s.f., USA/Chiny 2021
- 23.00 Rzyżkanci** – dramat sensacyjny, USA 1997
- 0.55 Ślad** (100-103) – krym., Pol.
- 4.55 Na ratunek 112** (829, 830)

HBO

- 10.45 Eddie zwany Orłem** – film biograficzny, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
- 12.30 Na planie** 23 (23) – mag.
- 12.55 DJ Ahmet** – komediodramat, Macedonia/Czechy/Serbia 2025
- 14.30 Policja zastępca** – komedia dia sensacyjna, USA 2010
- 16.15 Po drugiej stronie globu** – musical, USA 2007
- 18.25 I.S.** – thriller s.f., USA
- 20.00 Abigail** – horror, USA/Irlandia 2024
- 21.45 Lighthouse** – horror psychologiczny, USA/Kan. 2019
- 23.35 Baby Driver** – film sens., Wielka Brytania/USA 2017
- 1.25 River Wild** – thriller, USA/Węgry 2023

WARNER TV

- 8.50 Pirat Blackbeard** – film przygodowy, USA 1952
- 10.50 Paszport do Paryża** – film familijny, USA 1999, wyk. Mary-Kate Olsen
- 12.30 Dziewczyna na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
- 14.45 Naciągacze** – komedia kryminalna, USA 2003
- 17.05 Seks w wielkim mieście** 2 – komedia romantyczna, USA 2010
- 20.00 Pokerowy błąd** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
- 22.25 Szczęśliarz** – dramat obyczajowy, USA 2012
- 0.25 Parszywa dwunastka** – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967

Ale kino+

- 9.20 The Hero** – film krótkometr.
- 10.20 Bestia** 2 (5, 6) – krym., Kan.
- 12.05 Vera** 14 (1) – serial krym.
- 14.00 Śmierć na Nilu** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1978
- 16.35 Opadające liście** – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
- 18.15 Vera** 14 (2) – serial krym.
- 20.10 Angielska robota** – film sens., Wlk. Bryt./USA 2008
- 22.25 Furioza** (1, 2) – sens., Pol.
- 0.30 Dig** – thriller, USA 2022, wyk. Emile Hirsch
- 2.10 Kruk. Szeptu słychać po zmroku** (3) – serial krym.
- 3.05 Polana pośród brzozy** – dramat obyczajowy, Francja/Pol./Niem. 2003
- 4.35 Uwiedziona** – krótkometr.
- 5.00 Swoboda** – krótkometr.

CANAL+ FILM

- 13.55 Miss kokrogo** – film podkoszulka – kom., Pol.
- 14.50 Peacock** – thriller, USA
- 15.10** wyk. Cillian Murphy
- 16.15 Premierowa jazda** – mag.
- 16.30 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
- 18.00 Tożsamość Bourne** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
- 19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Zawód: Szpieg** – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
- 22.00 Zabójczy umysł** – thriller, Włochy 2022
- 23.45 Paraliż** – thriller, USA
- 2024, wyk. Kelsey Chow**
- 1.15 Mroczny dom** – thriller, USA 2023

SCI FI

- 6.00 Prométhée** (4)
- 7.00 The Ark** 2 (6-8) – serial s.f.
- 10.00 Bibliotekarze** 2 (1, 2)
- 11.50 Czardziejki** 7 (19, 20)
- 13.40 Miasto cienia** – film przygodowy, USA 2008
- 15.30 Bibliotekarze** 2 (3, 4)
- 17.20 Czardziejki** 7 (21, 22) – serial fantasy, USA 2005
- 19.10 Grimm** 4 (19, 20) – fantasy
- 21.00 Chappie** – film s.f., USA/USA/Meksyk 2015
- 23.30 Bałkańska vendetta** – film sensacyjny, USA 2017
- 1.25 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę** – film sensacyjny, USA 2004
- 3.20 Czardziejki** 7 (21, 22)
- 5.00 Prométhée** (4)

PARAMOUNT NETWORK

- 11.00 Most do Terabitów** – film familijny, USA 2007
- 13.00 Czardziejki** (9, 10)
- 15.00 Zostałam przyjaciółmi** – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
- 17.00 Mission: Impossible - Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
- 20.00 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przyg., USA 2008
- 22.35 Śmieszak** – film przyg., USA 2008
- 0.35 Śmieszak** – film przyg., USA 2008
- 0.35 Śmieszak** – film przyg., USA 2008

FX

- 5.35 Master Crimes** (4-6) – serial kryminalny, Fr. 2024
- 8.50 Kości** (1-6) – serial krym.
- 14.30 Legenda Zorro** – film przygodowy, USA 2005, wyk. Antonio Banderas
- 17.05 Dzień Niepodległości** – film s.f., USA 1996, wyk. Bill Pullman, Will Smith
- 20.10 Snajper: Dziedzictwo** – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2014
- 22.10 Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008
- 23.55 Szklana pułapka** 3 – film sensacyjny, USA 1995, wyk. Bruce Willis, Jeremy Irons
- 2.35 Zabójcze umysły** 13 (19, 20) – serial kryminalny

KINO TV

- 9.55 Nad Niemnem** (2-ost.) – film obyczajowy, Pol. 1986
- 12.00 Grobiewicz smoka** – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013
- 13.55 Flintstonowie** – komedia, USA 1994
- 15.50 Napad** – komedia kryminalna, USA 1999
- 17.40 Lot Feniksa** – dramat sensacyjny, USA 2004
- 20.00 Dzięk ci** – komedia sens., Fr./Wielka Brytania 2010
- 22.00 Helboy** – horror s.f., USA 2004, wyk. Ron Perlman, John Hurt
- 0.40 Igryzka śmierci: Kosogłos. Część 2** – dram. s.f., USA/Niemcy 2015

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Planeta Singli. Ośiem historii** (2) – serial kom.
- 10.40 Premierowa jazda** – mag.
- 11.00 Naruto** (25, 26, 1) – anime
- 12.30 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 12.40 The Office** PL (1-3) – kom.
- 14.25 Hollywood Buzz** – mag.
- 14.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 15.00 Captain Tsubasa** (1-3) na nowo (1, 2) – film dok.
- 18.30 The Office** PL 2 (4-6)
- 20.00 Kłangor** 2 (5, 6) – krym.
- 21.40 Premierowa jazda** – mag.
- 22.00 Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (5, 6) – serial sens.
- 23.40 Koniec lata** (5, 6) – krym.
- 1.45 Petia** (1, 2) – serial sens.
- 3.25 Wilk** (1-5) – serial obycz.

CANAL+ 360

- 14.05 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie** 2 (1)
- 15.00 Chwila prawdy** (10) – dok.
- 16.00 Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
- 17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach** 7 (19) – dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje** 4 (4) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.55 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (6)
- 19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach** 7 (20) – dok.
- 20.50 Kolejne przeżycia** (5)
- 21.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (4) – serial dokum.
- 22.55 Zasada przemyślności** (9, 10) – serial kryminalny



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
11.00 Rodzina 10+ 8 (7) – rozr.	11.00 Rodzina 10+ 8 (7) – rozr.	6.00 Przyjaciółki (21, 22) – serial obycz., Pol. 2013	5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6) – reality show, Polska 2018	9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6	10.30 Wszystkie kolory świata: Skarby Sri Lanki	9.00 Starożytni kosmici (9)
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (12)	12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (12)	8.00 Co ludzie powiedzą (8, 9) – serial komediowy	5.50 Damy i wieśniaczki. PL 7 (4) – serial fab.-dok.	10.00 Klan z Alaski	11.30 Świat w filizance herbaty (4) – serial dok.	10.00 Gwiazdy lombardu (7-10) – reality show, USA
13.00 Cztery żony i mąż 12 (1)	13.00 Cztery żony i mąż 12 (1)	9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (1, 2) – reality show, Polska	6.45 Złoty remont 11 (10-ost.) – pr. rozr., Polska	11.00 Przetwarc nad Jukonem: Kraina mrozu	12.30 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (3)	12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (6) – dok.
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 – pr. rozryw., USA 2024	15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 – pr. rozryw., USA 2024	12.30 Bogaty dom – biedny dom (136, 137) – reality show, Polska 2025	7.45 Dzień Dobry TVN – mag. (2, 1) – pr. rozr., Polska	12.00 Fani czterech kółek 16	13.35 Królowie (30) – hist., Pol.	13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
16.00 Historia wielkiej wagi (7): Brandon – serial dok.	16.00 Historia wielkiej wagi (7): Brandon – serial dok.	14.30 Kolacja w ciemno (11, 12) – pr. rozr., Polska	11.25 Ugotowany (13, 14) – pr. kuln.-rozryw., Polska	13.00 Nagi instykt przetrwania: rozbitkowie (6)	14.10 Pogranicze w ogniu (18) – serial sens., Polska	14.00 Jak przegrać wojnę (1, 2) – serial dokum.
18.00 Historia wielkiej wagi: Brazylia – reality show	18.00 Historia wielkiej wagi: Brazylia – reality show	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (25) – reality show, Pol. 2025	13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2024	15.00 Złomowisko PL 4 (8)	15.20 Sensacje XX wieku	16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (7, 8) – dok.
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach – reality show, USA 2021	19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach – reality show, USA 2021	18.00 Nasz nowy dom (258, 259) – reality show	15.35 Babski biznes (6) – rozr.	16.00 Gorączka złota 16	16.20 Solidarność – jak zerwaliśmy żelazną kurtynę – film dok., Pol.	18.00 Rolnicy. Podlasie (10, 11) – serial dokum.
20.00 Premiera: Baylen – życie na głos 2 (1)	20.00 Premiera: Baylen – życie na głos 2 (1)		16.35 Jestem z Polski 16 (39) – serial dokum., Pol. 2025	17.00 Nic do zgłoszenia (2)	17.25 Czas honoru (69)	20.00 Największe wynalazki starożytności (2) – dok.
						
21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	20.00 Ranka w ciemno (10) 21.00 Kolacja w ciemno (95) 22.00 Gry małżeńskie (206, 88, 89) – reality show	20.50 Bitwa o gości (12-ost.) 21.50 Jestem z Polski 16 (4) 22.50 Jestem z Polski 15 (19) 23.45 Hotel Paradise 11 (17, 18) – reality show, Pol.	21.00 Premieraliski (2) 22.00 Bimbrownicy 14: Podejrzani 23.00 Nagi instykt przetrwania 12	20.05 Hotel Mumbai 20.05 FILM – thriller, Australia/USA/ Wielka Brytania 2018	22.00 Kobiety Trzeciej Rzeszy (1, 2) – film dokumentalny, Francja 2021
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show	22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show	1.00 Kolacja w ciemno (9, 10) – pr. rozr., Pol. 2022	21.50 Jestem z Polski 16 (4) 22.50 Jestem z Polski 15 (19) 23.45 Hotel Paradise 11 (17, 18) – reality show, Pol.	23.00 Nagi instykt przetrwania 12	22.10 Historia w postaciach zapisana: Henryk II – ostatni rycerz na tronie Francji – cykl dokum.	0.00 Sekretne światy amizów – film dokum., Wielka Brytania 2012
23.00 Dr Pryszczyla 5	23.00 Dr Pryszczyla 5	3.05 Wzięcie kobiet (54, 55) – serial dokum.	1.45 Apetyt na miłość (8)	1.00 Hot rod wg Kindiga	0.15 Sensacje XX wieku	1.00 Rolnicy. Podlasie (1-4) – serial dokum., Pol. 2025
0.00 Dr Pryszczyla 4	0.00 Dr Pryszczyla 4	4.00 Zdrady (89, 90) – serial paradokumentalny, Pol.	2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9, 10) – mag.	2.00 Militaria	2.25 Encyklopedia II wojny światowej	5.00 Kolowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski
1.00 Baylen – życie na głos 2 (1)	1.00 Baylen – życie na głos 2 (1)		4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (5) – mag.	3.00 Królowie asfaltu (5)		
4.00 Zoom na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	4.00 Zoom na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show			4.00 Zoom na architekturę		
METRO	METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	Discovery SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.35 Szpital (740, 741) – paradok.	8.35 Szpital (740, 741) – paradok.	8.00 Strażnik Teksasu 8 (10, 11) – serial sensacyjny, USA 1999	11.00 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr.	6.00 Jak to jest zrobione?	12.00 Era supertransportu: Statki	12.15 Zielona planeta – serial dok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (309, 310)	10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (309, 310)	9.50 MacGyver (3, 4) – serial sens.	12.00 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kuln.	8.00 Jak działa wszechświat?	13.00 Hitler: Siła dyktatury (2)	13.20 Dynastie – serial dokum.
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.	12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.	11.50 Pułapki umysłu	13.30 Miłość od kuchni – pr. rozr.	10.00 Jak działa wszechświat? 6	14.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2)	14.25 W okowach mrozu – dok.
13.35 Przepis na życie 5 (8)	13.35 Przepis na życie 5 (8)	13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	14.30 Akcja: Restauracja! 14.25 Kulinarne podróże z Guyem Flerim – mag.	11.00 Pogromca mitów w akcji	15.00 Strzegąc granic	15.25 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
14.35 Zapukaj do moich drzwi (153) – telen., Turcja 2020	14.35 Zapukaj do moich drzwi (153) – telen., Turcja 2020	15.30 Sensacje XX wieku – hist.	15.30 Kuchenne rewolucje – rozr.	13.00 Kosmiczna mapa skarbów	16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Sekret królowych	16.25 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
15.45 The Floor – teletur., Pol.	15.45 The Floor – teletur., Pol.	17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat – cykl reportaży	16.30 Kuchenne rewolucje – rozr.	15.00 Jak działa wszechświat?	16.55 Egipt: Miejsce pełne tajemnic. Cztery władczyń (1) – film dokum.	17.40 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.
17.00 Fani czterech kółek 16	17.00 Fani czterech kółek 16	20.00 Ekspert: Odsiadka	17.30 Magda gotuje internet	18.00 Jak to jest zrobione?	18.00 Wojna szpiegów (2) – dok.	18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
18.00 Prawo Agaty 5 (7) – obycz.	18.00 Prawo Agaty 5 (7) – obycz.	21.05 Strażnik czasu – thriller	18.00 Apetyt na miłość – pr. rozr.	21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kłatwa drapieżcy: Strzał – serial dok.	19.00 Gulag – system śmierci (2) – film dok., Francja 2019	19.45 Amerykańskie Południe
19.00 Kartoteka 10 (25) – fab.-dok.	19.00 Kartoteka 10 (25) – fab.-dok.	21.05 Strażnik czasu – thriller	19.05 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kuln.	23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Podejrzany Serb; Na celowniku Hitlera – dok.	20.00 Katastrofa w przestworzach	20.45 Potęga ssaków: kulisy
20.00 To już ostatnie dni	20.00 To już ostatnie dni	21.05 Strażnik czasu – thriller	20.05 Kulinarny poker	1.00 Jak działa wszechświat?: Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch; Mroczny wszechświat – serial dokum.	21.00 CIA: Tajemnice i szpiegzy	20.55 Życie na pustkowiu 12
FILM – thriller s.f., Hiszpania 2013	FILM – thriller s.f., Hiszpania 2013	21.05 Strażnik czasu – thriller	21.05 Bójka na plaży – serial dok.	4.00 Podziemne sekrety	22.00 Strefa 51: Tajne archiwum CIA – film dokum., Wlk. Bryt.	21.55 W okowach mrozu – dok.
22.10 Morderstwo doskonałe	22.10 Morderstwo doskonałe	21.05 Strażnik czasu – thriller	23.15 Pyszne miejscówki – mag.		23.00 Ukraina: Wielki głód – dok.	22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
FILM – thriller, USA 1998	FILM – thriller, USA 1998	0.05 Magia nagości. Norwegia 4 – pr. rozryw.	23.15 Akcja: Restauracja! 19			0.00 Tsunami w święta – dok.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.	0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.	1.00 Magia nagości. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.	0.15 Człowiek kontra jedzenie			1.00 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.
1.25 Szpital (736) – paradok., Pol.	1.25 Szpital (736) – paradok., Pol.		1.45 Zamiana szefów kuchni			2.05 W okowach mrozu 11
2.25 Szkoła (831, 832) – paradok.	2.25 Szkoła (831, 832) – paradok.					
WPI	WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT VIASAT HISTORY
10.00 Pogoda	10.00 Pogoda	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.	10.05 Letnia chata na lata – rozr.	6.00 Tu jest pięknie – pr. rozr.	10.00 Niezwykły dr Pol (7)	9.00 Sekrety Watykanu: papież i diabeł: Pochodzenie zia
10.05 Domy z piekła rodem	10.05 Domy z piekła rodem	10.00 Miodowe lata (19) – kom.	11.55 Usterka 10 (1, 2) – fab.-dok.	8.05 Walka o bagaż – serial dok.	11.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	10.10 Kto napisał Biblię? – dok.
11.05 Porzucone budowle 11	11.05 Porzucone budowle 11	10.30 Wzięcie – serial dokum.	13.00 Zbudujemy fajny dom	10.10 Nieoczywiste miejsca	12.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Jedzie bez głowy	11.20 Military ranking
12.00 Wariaci za kierownicą 2	12.00 Wariaci za kierownicą 2	11.30 Wzięcie – serial dokum.	14.00 Zbudujemy fajny dom 2	11.15 Tu jest pięknie – pr. rozr.	13.00 Przedziwna planeta Ziemia: Przetwarzanie – dok.	13.30 Kryminologia starożytności
13.00 Makłowicz w podróży	13.00 Makłowicz w podróży	12.00 Poirot 6 – serial kryminalny	15.00 Mieszkanie na miarę	12.15 Oblicza Azji – serial dokum.	14.00 Dzieki koty z Indii	14.30 Sekrety Watykanu: papież i diabeł: Pochodzenie zia
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	13.00 Poirot 7 (1) – krym., Wlk. Bryt.	16.00 Mieszkanie na miarę 4	14.20 Człowiek kontra jedzenie	15.00 Walki zwierząt	15.40 Życie prywatne przwódców Rzeszy
16.55 Pogoda	16.55 Pogoda	15.00 Świat według Bundy'ch 4 (78-80) – serial komediowy	17.00 Polowanie na ogród 9	14.55 Niezwykłe Stany Prokopa	16.00 Wyzwania natury	16.35 Kto napisał Biblię? – dok.
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7 (4)	17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7 (4)	16.30 Świat według Bundy'ch 6 (106-108) – serial komediowy	18.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	17.00 Złotka z Alaski – serial dok.	17.00 Oko w oko z dziką naturą	17.50 Military ranking: Siły zbrojne; Człgi – serial dokum.
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 2	19.00 Policjanci z sąsiedztwa 2	18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8, 14) – kom., Pol.	20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.	19.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.	18.00 Krokodyl – wielki ocalały	20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
21.00 Policjanci w akcji (3)	21.00 Policjanci w akcji (3)	19.20 Miodowe lata (79, 80)	21.10 Złoty remont 11 – pr. rozr.	20.00 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokum.	19.00 Złotki z Alaski	21.00 Należici: korzenie zia
21.55 Pogoda	21.55 Pogoda	22.00 Złoty (108) – paradok., Pol.	22.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 9	21.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokum.	20.00 Niezwykły dr Pol	0.15 Military ranking
22.00 Mistrzowie Kabaretu 9	22.00 Mistrzowie Kabaretu 9	22.00 Złoty (108) – paradok., Pol.	23.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozryw.	23.10 Kobieta na krańcu świata	21.00 Niszczycielskie żywioły	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 15	23.00 Mistrzowie Kabaretu 15	21.00 Łowca pedomów – dok.	0.15 Sprzątaaczki 2 (7-9) – obycz.	0.55 Oblicza Azji – serial dokum.	22.00 Niezwykły dr Pol	
0.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.	0.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.	3.00 TV okazje	2.25 Nowa Maja w ogrodzie 4	5.05 Człowiek kontra jedzenie	2.00 Sekretne życie osmiornic	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 5	1.00 Mistrzowie Kabaretu 5					
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	TVP Kobieta	PLANETE+	TVP DOKUMENT
14.50 Wioskie życie Sophie Grigson – serial dokum.	14.50 Wioskie życie Sophie Grigson – serial dokum.	11.55 Pogromcy bałaganu 3	11.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2023	14.35 Omnibus – szczyby i magdy – dogrywka	12.35 Planeta Kalifornia (2) – dok.	12.45 Jerolim – budowniowiec świętego miasta
15.45 Luke Nguyen w Indiach	15.45 Luke Nguyen w Indiach	12.50 Gardeners' World 16	13.30 Bitwa o palety	15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.	13.50 Wiatr. Niewidzialna siła	13.50 Reunion – laboratorium ewolucji – film dok., Niem.
16.15 Sachie w Nowej Zelandii 2	16.15 Sachie w Nowej Zelandii 2	14.05 Cudotwórcy 7 – mag.	14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	15.30 Ojciec Mateusz 30 (387, 388) – serial kryminalny	14.50 Krajobrazy świata – dok.	14.50 Ivohiboro – zapomniany las – film dokumentalny, Fr.
16.40 Jamie Oliver: 5 składników... – mag.	16.40 Jamie Oliver: 5 składników... – mag.	15.00 Patent na zielen – mag.	16.00 Ninja Warrior Polska	17.30 Magiczny Adriatyk	15.50 Niezwykłe podróże	15.55 Nowa broń w walce z rakiem – film dok., Austria
17.35 Luke Nguyen w Indiach	17.35 Luke Nguyen w Indiach	16.50 Gardeners' World 16	17.55 Świat według Kiepskich (467, 468) – serial komediowy	18.30 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana – widowisko	16.55 360° Świat bez granic	17.50 Sanatorium miłości
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2	18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2	18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.	19.00 Rolniczeki – serial dokum.	19.35 Miłość i nadzieja (265) – telenowela	18.45 Zdraycy Patriotci – dok.	18.45 Śpiewała Ewa Demarczyk
18.55 Nie tylko kimchi 2 – mag.	18.55 Nie tylko kimchi 2 – mag.	18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	20.35 Wichrowe wzgórze (246)	19.45 Pod ciśnieniem. Śledztwo w sprawie Ryana – dok.	20.00 Była soba piosenka – dok.
19.25 M jak mięso 10 – mag. kuln.	19.25 M jak mięso 10 – mag. kuln.	20.00 Daleko od miasta 12 – dok.	20.00 Kowboje i obcy	21.35 La Promesa – pałac tajemnic (246) – serial obycz.	20.50 Materiały przyszłości (1) – film dokumentalny	21.00 Miasto niespełnionych marzeń – film dokumentalny
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków	20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków	21.00 Cudotwórcy 7 – mag.	23.20 Elizj – dramat	22.35 Ślub aż po grób – komedia romantyczna, Kanada 2022	22.00 USA. Batalia o aborcję	22.25 Nierozwiklane zbrodnie Kuby Rozpruwacza – dok.
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.	21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.	21.55 Wielkie projekty: transformacja – serial dok.	23.20 Elizj – dramat		0.20 Niezwykłe podróże	
0.35 Bitwa na smaki...	0.35 Bitwa na smaki...	23.05 Pomocy! Kupiliśmy wosk – serial dokum.	1.40 Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.			

TVP SPORT TVP SPORT 5.35 Sportowy wieczór 6.00 Mundial 2026 – Legendy miejskie 7.10 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecz: Polska – Czechy, mecz: USA – Polska 8.15 Piłka nożna: Francja – Wybrzeże Kości Słoniowej 10.15 Piłka nożna: ME U-17 – Estonia 2026 – półfinał 12.15 Piłka nożna: Polska – Nigeria 14.30 Mundial. Teatr emocji 15.30 Hokej: NHL – mecz finałowy fazy play-off	EUROSPORT 1 10.00 Żeglarnia: SailGP w Nowym Jorku 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz półfinałowy 12.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – półfinał gry pojedynczej mężczyzn (live) 17.45 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – półfinał gry pojedynczej mężczyzn 18.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – studio (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: LN: Czechy – Polska Drugim rywalem Polek będzie zespół, który dopiero w ubiegłym roku zadebiutował w LN. 8.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Belgia – Czechy (live) 13.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Serbia – Polska (live) 16.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rzymie 18.30 Siatkówka kobiet: LN: Serbia – Polska	TVP ABC 7.35 Swinka Peppa 3 7.40 Tyłaki 8.10 Ernest i Celestyna 8.30 Henrietta 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Pszczołka Maja	MINIMINI+ 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszynny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszynny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazek, pieski, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Gazu Ekspres 16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strażak Sam 16	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.15 Piłka nożna kobiet: Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Francja (live) 20.20 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecze 1/8 finału kobiet i mężczyzn (live) 22.15 Sportowy wieczór 22.45 Piłka nożna kobiet: Polska – Francja	19.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – półfinał gry pojedynczej mężczyzn (live) 22.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 7. etap 0.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu 1.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 7. etap	21.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Dominikana – Bułgaria (live) 23.30 Magazyn meczów towarzyskich – mag. 0.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Holandia – Włochy (live) 3.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Serbia – Polska	13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2	17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Mały Charlie 19.36 Jeżyk Happy	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Korona Kielce 8.25 Premier League Stories (4) 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 Premier League Review 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 18.45 Premier League Review 20.00 Boks: BKFC Fight Night: Hollywood – waga półśrednia: Julian Lane – Bryce Henry 0.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 157 3.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa	EUROSPORT 2 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie 13.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lo-denvielle – podsumowanie 14.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 6. etap 15.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 7. etap (live) 17.45 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lo-denvielle – jazd mężczyzn 19.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 7. etap 20.00 Golf: The Memorial Tournament – 2. runda (live) 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały	POLSAT SPORT 2 9.00 Kosa na Kosę 10.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: Dzikie Warszawa – Legia Warszawa 12.30 Piłka nożna: Francja – Wybrzeże Kości Słoniowej 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Dominikana 17.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rzymie 20.05 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off (live) 22.15 Siatkówka kobiet: LN: Ukraina – Japonia (live) 1.00 Sporty walki: FEN 56 we Wrocławiu: T. Ostrowski – Ł. Stanek 05.10.2024	NICKELODEON 8.40 Harmidom 5 9.30 Wyłde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 4 12.20 Harmidom 5 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciasporty 11 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 2 16.00 SpongeBob Kanciasporty 9 16.25 SpongeBob Kanciasporty 14 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ TVP INFO 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wydarzenie Specjalne 18.00 Panorama 18.30 Wydarzenie Specjalne 19.30 Program informacyjny 20.04 Serwis Info Wieczór 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Dubaju – finał gry pojedynczej: Elina Switolina – Jessica Pegula 8.10 Tenis: Turniej WTA w Meridzie – finał: C. Bucsa – M. Frech 11.15 Tenis: Turniej WTA w Indian Wells – finał gry pojedynczej: A. Sabalenka – J. Rybakina 14.45 Tenis: Turniej WTA w Miami: Magda Linette – Iga Świątek 17.50 8 wspaniałych (2) 19.00 Dart: Nordic Darts Masters – 1. runda (live) 23.00 Tenis: Turniej WTA w Miami – finał: A. Sabalenka – C. Gauff 2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice	ELEVEN SPORTS 1 12.35 Ligue 1 Show – magazyn piłkarski 13.10 Formula 1: GP Monako – 1. sesja treningowa (live) 15.05 Formula 1: GP Monako – sesja kwalifikacyjna (live) 16.05 GP Confidential 16.40 Formula 1: GP Monako – 2. sesja treningowa (live) 18.35 Formula 1: GP Monako – 1. i 2. sesja treningowa 21.25 Ligue 1 Season Review (36) 22.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) 23.05 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – HSV	POLSAT SPORT 3 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 17.00 Siatkówka kobiet: LN 19.00 Motocyklowe Mistrzostwa Świata: Grand Prix Włoch – podsumowanie 20.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Rzymie 22.30 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: Babylon MMA 42 w Żyrardowie – walka: Bartłomiej Gładkiewicz – Siergiusz Zając 22.11.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 9.55 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.00 Male Królestwo Bena i Holly 16.30 Psi Patrol 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 9.00 Klub Myszkki Miki Plus 9.30 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 17.00 Klub Myszkki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraklasa – mecz: Hunters PSŻ Poznań – Polonia Pila 13.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa 16.05 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 16.45 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm 19.00 Dart: Nordic Darts Masters (live) 23.00 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 157 2.45 Ligomistrzowe historie (1)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Augsburg – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Udinese Calcio 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Lipsk 18.00 Made in Italy (4-6) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Torino FC 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Sociedad 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Paris Saint-Germain – RC Lens	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód glina – serial dokumentalny 23.05 Łowca pedofilów – serial dokumentalny 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zaprawdo handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawdo na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Moto Kombat 20.30 Mobilni mechanicy 21.15 Duda kontra Szafranski 22.00 Raport Turbo 22.15 2 drugiej ręki 23.00 Zawodowo handlarze 23.45 Moto Fachury 0.25 Wojny samochodowe	TVS TVS 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.20 Muzyczne dzieło dobry 12.55 Klachy i Lachy 14.30 Spotkanie z balladą 15.40 Muzyczne podróże 16.45 Muzyczne podróże Karoliny Treil 17.50 Weekend z TVS 18.00 Koncert zyczeń 19.05 Weekend z TVS 19.15 Koncert w TVS 21.15 Koncert w TVS 23.05 Sziglerowa lista	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Matusia – film dokumentalny 23.00 Promień z Fatimy

Premiera

O tym, że Polacy kochają samochody wiadomo nie od dziś. Ale lubią także oglądać programy motoryzacyjne, z których mogą czerpać praktyczną wiedzę. Dziś w TVP 2 startuje „Wyższa szkoła jazdy”, ale warto przypomnieć również inne ciekawe tytuły.

PRZYSTĘPNIE O MOTORYZACJI

Magia czterech kółek

NAUKA JAZDY

Ten program rozrywkowy bił rekordy oglądalności od dnia premiery, czyli 4 marca 2001 roku. I choć różnie zawirowania sprawiły, iż najpierw z głównej anteny TVN trafił do TTV, a potem do TVN Turbo, nadal ma wiernych fanów. Trudno się temu dziwić, bo to, jak potrafią się zachowywać adepci próbujący osiągnąć tajniki trudnej sztuki kierowania samochodem, bywa naprawdę fascynujące...
➔ HBO MAX



CIEŻARÓWKA PRZEZ MAŁEŻE

W czasie swoich rozlicznych podróżniczych cykli Dawid Anders nie tylko opowiada o zabytkach i przyrodzie zwiedzanych krajów, a było ich całkiem sporo, by wspomnieć tylko o Wietnamie, Indonezji i RPA, ale także dzieli się doświadczeniami. A wie, co mówi, w końcu na swoim liczniku ma już przejechane tysiące kilometrów!
➔ SO 6.06 godz. 13.25 TVN



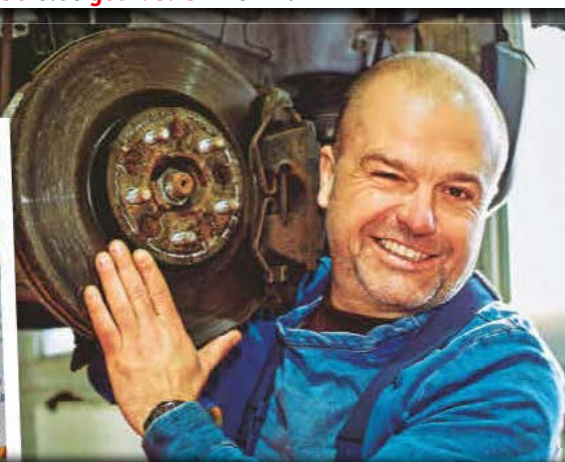
WYŻSZA SZKOŁA JAZDY

W dzisiejszym premierowym odcinku nowego programu Aleksandra Kostrzewski i Tomasz Korniejew zajrzą do świata motoryzacyjnych ciekawostek, a potem porównają dwa podobne do siebie auta. Ale kulminacja nastąpi, gdy dziennikarze zaproszą na tor jedną z gwiazd show-biznesu. Wtedy okaże się, czy ludzie na co dzień radzący sobie ze stresem publicznych występów sprawdzą się w wyzwanii, gdzie liczą się refleks, precyzja i opanowanie! A gościem 1 odcinka będzie Joanna Kurowska.
➔ SO 6.06 godz. 18.45 TVP 2



TOP GEAR

Choć już nie kręci się nowych odcinków tego kultowego programu, powtórki każdego z sezonów gromadzą przed ekranami tłumy widzów. I to nie tylko entuzjastów motoryzacji. Bo przecież najbardziej znani prowadzący, a więc Jeremy Clarkson, Richard Hammond i James May, zamiast omawiania danych technicznych i skupianiu się na pojemności bagażnika, oferowali widzom show pełen wyzwań, nietypowych testów i bezkompromisowych opinii okraszonych brytyjskim humorem.
➔ SO 6.06 godz. 9.15 BBC Brit



WOJNY SAMOCHODOWE

Paweł Miszta i Przemek Szafranski w swoim programie skupiają się przede wszystkim na okazynym nabyciu auta i sprzedaniu go z zyskiem. Nie znaczy to jednak, że w czasie poszukiwania odpowiedniego wozu, a potem jego naprawy nie zdradzają różnorodnych trików, których znajomość przyda się każdemu kierowcy. Warto więc jak najczęściej zaglądać do ich warsztatu.
➔ SO 6.06 godz. 16.00 TVN Turbo



Armenia wcześniej dwukrotnie gościła Eurowizję Junior.



Michał Stochel – Młody Muzyk Roku 2026.

KONKURS EUROWIZJI DLA MŁODYCH MUZYKÓW

Akordeonem i marimbą

➔ KONKURS EUROWIZJI DLA MŁODYCH MUZYKÓW – ERYWAŃ ARMENIA 2026
SO 6.06 godz. 19.00
TVP KULTURA

Michał Stochel ma 19 lat, pochodzi z Zarębek koło Rzeszowa i świetnie gra na akordeonie – w krajowych i międzynarodowych konkursach wywalczył sobie wiele tytułów, w tym Młodego Muzyka Roku 2026. To on będzie

nas reprezentował na 22. Eurovizji dla Młodych Muzyków. Podczas finału w Erywaniu, w Narodowym Akademickim Teatrze Opery i Baletu im. Aleksandra Spendiarian, usłyszymy m.in. utwory wykonywane na perkusji, klawecie, skrzypcach, fortepianie i marimbie (odmiana ksylofonu). Trzymamy kciuki za Michała i pozostałych dziesięciorgo uczestników!

JK

FESTIWAL ZACZAROWANEJ PIOSENKI

Muzyka bez barier

➔ FESTIWAL ZACZAROWANEJ PIOSENKI
SO 6.06 godz. 12.30 TVP 2

Półfinał 18. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki już za nami. Na scenie usytuowanej w pięknym krakowskim Ogrodzie Botanicznym zabrzmiały utwory z repertuaru Edyty Geppert, Ryszarda Rynkowskiego, Zbigniewa Wodeckiego, Krzysztofa Krawczyka, Michała Bajora, Anny Jantar i Budki

Suflera. Nie zabrakło też wspólnych przebojów Sanah i Igo Walaszka. Dla uczestników śpiewanie jest czymś więcej niż pasją – daje poczucie wolności, radości i pozwala zapomnieć o ograniczeniach związanych z niepełnosprawnością. Spośród 30 wokalistów jury wybrało finałową dwunastkę. Ich występy usłyszymy już 13 czerwca na Rynku Głównym w Krakowie.

MAM

Półfinał



Koncert poprowadzi Anna Dymna i Mateusz Janicki.

BYŁO MI TRUDNO NAWET CHODZIĆ...

Stawokost

Cząsteczki błogości na stawy i kości

NIECH TWOJE STAWY WSPIERAJĄ TWOJE CELE



STAWOKOST - wysoka jakość i efektywność od teraz w zasięgu Twojej ręki!

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓŁDZIAŁANIA

KREM NA ZEWNĄTRZ



KROPLE DO WEWNĄTRZ

suplement diety

JESTEM WAM BARDZO, BARDZO WDZIĘCZNA

Kilka lat temu pani Małgorzata z Wrocławia zaczęła szukać wsparcia przy problemach ze stawami. „Mąż mnie wygonił do przychodni” – wspomina dziś, opowiadając, że po wcześniejszych preparatach „strasznie swędziało ją całe ciało”, „potwornie puchła” albo miała zawroty głowy, przez które „czuła się jakby szła po statku”. W końcu córka „wynałazła” w internecie Stawokost i od tamtej pory, już od około 4 lat, regularnie stosuje olejek konopny oraz krem, zawsze kupując je wcześniej, „żeby ten zapas był”. Jak podkreśla, dużym atutem i jednocześnie zaskoczeniem było dla niej to, że oprócz większego komfortu stawów zauważyła też poprawę po jedzeniu – dziś znów może się cieszyć jedzeniem ulubionej surowej cebuli i kiszonych ogórków, po których wcześniej pojawiało się u niej uczucie opuchnięcia w okolicy wątroby. „Najważniejsze, że naprawdę pomaga” – mówi pani Małgorzata, dodając: „jestem wam bardzo, bardzo wdzięczna”.

DLACZEGO NASZE STAWY TAK BARDZO LUBIĄ KANNABINOIDY I ŻYWKOST? Kannabidoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele. Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. Żywokost przyspiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych. W połączeniu mają unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne oraz działają pozytywnie na komfort stawów.



ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

WWW.ASEPTA.PRO +48 326 306 643

Dostępny także w aptekach i zielarniach

Z kodem **ZDROWO** otrzymaj specjalny prezent*

* obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych i na stronie internetowej. Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny. ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel: 33 617 34 24

TVP 1 **TVP 1** **DVB T2**

- 5.50 Słownik** **polsko@polski** (683)
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1168)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (441)
- 8.20 Pełnosprawni** (655) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 4** (49): Debata – serial obyczajowy, Polska 2009
- 9.50 Komisarz Alex 5** (58): Mordercza zabawka – serial kryminalny, Polska 2014
- 10.45 Ojciec Mateusz 13** (164): Miłość po grób – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.40 Natura w Jedyńce: Mali mieszkający Półwyspu Iberyjskiego** (1) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez (patrz obok)
- 12.55 Gwiazdy w południe:**
- FILM 12.55 Fanfan Tulipan** – film przygodowy, Francja 2003, reż. Gérard Krawczyk
- 14.40 Domowe patenty 2** (7) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 14.45 Okrasa łamie przepisy:** Smaki Opolszczyzny – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 15.20 Tacy byliśmy** (10): Na opolskiej scenie – cykl reportaży, Polska 2022
- 16.00 Dziedzictwo** (940) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress**
- 17.15 Orędzie Arcybiskupa Adriana Galbasa na Święto Dziękczynienia**
- 17.20 Pogoda**
- 17.30 Rolnik szuka żony 12** (1) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.45 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.00 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 63. KFPP w Opolu – Kabaret Neo-Nówka. 26-lecie** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.40 Z biegiem lat, z biegiem dni** (5, 6): Kraków 1902, Kraków 1905 – serial obyczajowy, Polska 1980
- 2.15 Tylko strach** – dramat obyczajowy, Polska 1993, reż. Barbara Sass
- 4.00 Film dokumentalny**



11.40 DOKUMENT

Mali mieszkający Półwyspu Iberyjskiego (1)

Opowieść o najmniejszych zwierzętach południowo-zachodniej Europy, które ujawniają niezwykłe talenty i strategie przetrwania. Skakuny tańczą, by zdobyć partnerkę. Pajaki krabowe i skorpiony stawiają pułapki na swoje ofiary. **75 min**



20.00 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz...

Widowisko poświęcone wybitnemu autorowi tekstów piosenek. Bogdan Olewicz napisał słowa m.in. do „Autobiografii”, „Wielkiej miłości” i „Nie płacz Ewka”. Wystąpią także gwiazdy, jak Doda (zdj.), Natalia Kukska, Mietek Szcześniak, Golden Life, Urszula i Kuba Badach. **115 min**



21.55 ROZRYWK

63. KFPP w Opolu – Kabaret Neo-Nówka. 26-lecie

Widzowie zobaczą nowe interpretacje kultowych skeczy formacji z udziałem „Bogu” i św. Piotra, a także współczesną wersję przygód małżeństwa Pacia-ciaków. **105 min**

TVP 2 **TVP 2** **DVB T2**

- 5.10 Barwy szczęścia** (3324, 3325) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1913) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 10.55 Górna półka smaku** (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Zmiennicy** (1): Ceny umowne – serial komediowy, Polska 1986, wyk. Mieczysław Hryniewicz, Ewa Błaszczyk Jackek i pan Stanisław Jeżdża na zmianę starą taksówką. Taj Krashan ma kłopoty z wie-rzycielami. Strażak Kuśmider nielegalnie sprzedaje stajom paliw benzynę, którą kupił od kolejarzy. **65 min**
- 12.30 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – półfinał 2026** – reportaż, Polska 2026
- 13.05 Panna młoda** (115) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026** (5): Big Cyc – widowisko, Polska 2025
- Na kanapie jurorskiej zasiądzie Krzysztof Skiba z zespołem. Do ich największych przebojów należą „Makumba” czy „Rudy się żeni”. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (983): Ktoś spał w moim łóżeczku – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.20 Panna młoda** (116) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Beyza ośtentacyjnie odmawia jedzenia. Zaniepokoiona sytuacją Yasemin radzi Cihanowi, by okazał jej więcej troski i za-interesowania. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy** (1) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (292): Szaszek – serial komediowy, Polska 2025
- 20.00 Strażnik** – film sensacyjny, USA 2006, reż. Clark Johnson, wyk. Michael Douglas, Kiefer Sutherland, Eva Longoria, Martin Donovan (patrz obok)
- Kino akcji oparte na sprawdzonych schematach i powracającym temacie próby zgładzenia prezydenta. **115 min**
- 21.55 W deszczowy dzień w Nowym Jorku** – komedia, USA 2019, reż. Woody Allen, wyk. Thom  e Chalamet, Elle Fanning, Liev Schreiber, Suzanne Smith (patrz obok)
- 23.35 Papillon. Motylek** – dramat biograficzny, Czechy/Hiszpania/USA 2017, reż. Michael Noer
- 2.00 Człowiek w żelaznej masce** – film kostiumowy, Wielka Brytania/USA 1998, reż. Randall Wallace



18.45 MAGAZYN

Wyższa Szkoła Jazdy (1)

Aleksandra Kostrzewska i Tomasz Korniewicz (zdj.) odkrywają ciekawostki ze świata aut, porównują dwa zbliżone modele i sprawdzają ich możliwości. Na torze mierzą się z nimi zaproszone gwiazdy show-biznesu. Liczą się tutaj refleks oraz precyzja. **25 min**



20.00 SENSACYJNY

Strażnik

Pete Garrison (Michael Douglas) odpowiada za ochronę pierwszej damy. Gdy ginie jego przyjaciel, zaczyna podejrzewać zbronię. Śledztwo w tej sprawie prowadzi David Breckinridge (Kiefer Sutherland, zdj.) i Jill Marin (Eva Longoria). Ustają, że terroryści planują zamach na prezydenta i mają szpiega w Secret Service. **115 min**



21.55 KOMEDIA

W deszczowy dzień w Nowym Jorku

Gatsby (Thom  e Chalamet, zdj.) chce pokazać ukochaną rodzinie miasto. Ścieżki pary się jednak rozchodzą. Rozczarowany chłopak spotyka siostrę byłej partnerki. **100 min**

polsat **POLSAT** **DVB T2**

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Ewa gotuje** (575) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- Prowadząca pokaże, jak przyrządzić bezglutenowe tosty z awokado i zółtkiem, chłodnik z botwinką i ogórkami w formie lodów, smash burgery i keto sernik. **35 min**
- 11.55 Dziennik cwaniaczka** – komedia, USA 2010, reż. Thor Freudenthal
- Jedenastoletni Greg (Zachary Gordon) zaczyna naukę w nowej szkole. Pragnie być popularny. Według rówieśniczego plebiscytu zajmuje dopiero 202. miejsce. Robi wszystko, by to zmienić. **115 min**
- 13.50 Pokojówka na Manhattanie** – komedia romantyczna, USA 2002, reż. Wayne Wang, wyk. Jennifer Lopez, Ralph Fiennes, Natasha Richardson, Stanley Tucci (patrz obok)
- Wykorzystując motyw Kopciuszka opowieść zainspirowana prawdziwą historią syna gubernatora Nowego Jorku Nelsona Rockefellera, Stevensa Clarka, który w 1959 roku poślubił pracownicę rodzinnej rezydencji, Anne-Marie Rasmussen. **150 min**
- 16.20 Kochaj albo rzuć** – komedia, Polska 1977, reż. Sylwester Chęciński
- Pawlak (Wacław Kowalski) i Kargul (Władysław Hańcza) lecą z wnuczką (Anna Dymna) odwiedzić Johna w Chicago. Na miejscu dowiadują się, że krewny nie żyje. Wkrótce poznają jego nieslubną córkę. Spotkanie z nią jest dla kresowiaków szokiem. **150 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.36 Sport, Pogoda**
- 19.55 Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2025** – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 23.15 Venom** – film s.f., Chiny/USA 2018, reż. Ruben Fleischer, wyk. Tom Hardy, Michelle Williams, Riz Ahmed, Scott Haze (patrz obok)
- Widowskowe, pełne czarnego humoru losy komikowszego antybohatera. **150 min**
- 1.45 Złoto pustyni** – film wojenny, USA 1999, reż. David O. Russell
- Zatoka Perska po zakończeniu walk. Major Gates (George Clooney) zdobywa informację o zlocie ukrytym przez Husaj-nę. Wraz z trzema kolegami chce je odnaleźć. **145 min**
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (124) – program rozrywkowy, Polska 2017



13.50 KOMEDIA

Pokojówka na Manhattanie

Samotna matka Marisa (Jennifer Lopez, zdj.), która pracuje w hotelu, przymierza elegancję strój jednej z klientek. Tak ubrana poznaje polityka Chrisa (Ralph Fiennes, zdj.), który bierze ją za przedstawicielkę elit. Kobieta nie ma śmiałości wyznać prawdy. **150 min**



19.55 ROZRYWK

Świętokrzyska Gala Kabaretowa 2025

Odbijająca się w amfiteatrze Katedrali w Kielcach impreza jak co roku gromadzi najlepszych ekspertów od rozśmieszania. Wystąpią m.in.: Robert Górski z Kabaretem Moralnego Niepokoju, Kabaret Młodych Panów, K2, Nowaki i Kabaret Skępców Męczących (zdj.). **200 min**



23.15 FILM SF

Venom

Reporter śledczy Eddie (Tom Hardy, zdj.) tropi nieetyczne działania firmy Life Foundation. Wchodzi w symbiozę z obcą formą życia. Traci nad sobą kontrolę i staje się żądnym krwi monstrum. **150 min**

TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1660) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Pogromcy chaosu (5) – program rozrywk., Pol. 2025 Prowadzące odwiedzają mieszkanie Marty i jej męża Michała, który na co dzień ratuje zwierzęta. Eksperyment pomoże im uświadomić skalę nagromadzenia rzeczy. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Na Wspólnej (4221-4223) – serial obyczajowy, Polska 2026 Julka źle reaguje na narkotyki, które zażyła z Leonem. Zaniepokojony Igor czeka na córkę. Ola ma wyrzuty sumienia, gdy dowiaduje się, że agresja Mariusza wynikała z guza płuca chłopców. 115 min 13.25 Młode giny (2) – serial kryminalny, Polska 2026 W mieszkaniu grasuje gwałcieł. Policja zastawia na niego pułapkę z udziałem funkcjonariuszki. Kobieta ginie. Okazuje się, że prowadziła wcześniej sprawę bandyty, który uciekł z transportu więziennego. 65 min 14.30 Clifford. Wielki czerwony pies – komedia, Kanada/USA 2021, reż. Walt Becker, wyk. Darby Camp, Jack Whitehall, Isaac Wang, John Cleese (patrz obok) 16.35 Poszukiwacze zaginionej Arki – film przygodowy, USA 1981, reż. Steven Spielberg Archeolog Henry Jones (Harrison Ford) na zlecenie służb specjalnych ma odnaleźć starożytny artefakt o wielkiej mocy. Rusza do Egiptu, by nie dopuścić do przejęcia go przez nazistów. 145 min 19.00 Fakty 19.30 Sport 19.35 Raport Roland Garros (14) – program sportowy, Polska 2026 19.40 Pogoda 19.45 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 P.S. Kocham Cię – melodramat, USA 2007, reż. Richard LaGravenese, wyk. Hilary Swank, Gerard Butler, Lisa Kudrow, Gina Gershon (patrz obok) 22.45 Trzy tysiące lat tęsknoty – film fantasy, USA/Australia 2022, reż. George Miller, wyk. Tilda Swinton, Idris Elba, Erdil Yasaroglu, Sarah Houbolt (patrz obok) 0.55 Dom w głębi lasu – horror, USA 2011, reż. Drew Goddard 3.00 Szpital św. Anny (106) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Uwaga! – magazyn reporterów 4.15 Nauka jazdy 5 (26) – pr. rozrywk., Polska 2022 4.45 Recepta na stary dom 3 (2) – program rozrywkowy, USA 2018	6.00 Kobra – oddział specjalny (1, 3, 4) – serial sensacyjny, Niemcy 2015, wyk. Erdogan Atalay, Gottfried Vollmer Jenny Dorn pada ofiarą ataków internetowych. Ktoś włamuje się na jej profile na portalach społecznościowych i dyskredytuje kobietę. Kiedy po wirtualnym zniesławieniu następuje prawdziwe morderstwo, Jenny znajduje się w niebezpieczeństwie. Trop prowadzi do szkoły policyjnej, gdzie kobieta uczyła się na profilce. 180 min 9.00 Tak! jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz komentuje najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia. Wyjaśnia, jak wpływają one na życie Polaków, co pozwala dużo lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem są także rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się doświadczeniami. 60 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (484-489) – serial obyczajowy, Polska 2022 Elżbieta Granicka, właścicielka sklepu, zamierza wystartować w wyborach. Ma bardzo małe szanse. Zastawia w lombardzie parę przedmiotów, by zebrać pieniądze na plakaty wyborcze. Sołtys nasyła na kontrkandydatkę bandytów. Roman zaczyna czytać poezję, jednak zupełnie nie radzi sobie z interpretacją. Andżelika ma dla niego pewną radę. 360 min 16.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964-967) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) Milena odwiedza Betona, który podejrzewa, że dziewczyna coś ukrywa. Do lombardu zgłębia Naomi, ofiaruje Andżeli paczkę i zaprasza ją do grupy wsparcia. Justyna i Roman zagnają Maksyma. Chłopiec wyjeżdża do Berlina, ale pragnie jeszcze jeden dzień spędzić w Polsce. Roman zastanawia się, co u Mariusza. 240 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Anna – film sensacyjny, Francja/USA/Kanada 2019, reż. Luc Besson, wyk. Sasha Luss, Helen Mirren, Luke Evans, Cillian Murphy (patrz obok) Grająca główną rolę Sasha Luss jest supermodelką. Pracowała dla takich domów mody jak Dior i Valentino. 140 min 22.20 Kandahar – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2023, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Navid Negahban, Tom Rhys Harries, Farhad Bagheri (patrz obok) Trzeci, po „Świecie w ogniu” i „Greenland”, wspólny projekt Rica Romana Waugh’a i Gerarda Butlera. 155 min 0.55 Kobiety mafii 2 – film sensacyjny, Polska 2019, reż. Patryk Vega 3.45 Zobacz to!	5.15 Szkoła (704) – serial paradokumentalny, Polska 2019 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (16) – program rozrywkowy, USA 2018 7.00 Nowe Zwariowane Melodie 2 (19) – serial animowany, USA 2018 7.25 Nowe Zwariowane Melodie (20, 21) – serial animowany, USA 2018 7.55 Sonic. Szybki jak błyskawica 2 – film przygodowy, USA/Japonia 2022, reż. Jeff Fowler, wyk. James Marsden, Jim Carrey, Tika Sumpter, Natasha Rothwell (patrz obok) 10.25 Zgłoś remont 11 (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 11.25 Mówię Wam 4 (16) – program kulturalny, Polska 2026 12.40 Ukryta prawda (1386, 1387) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.45 Szpital św. Anny (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2025, wyk. Jolanta Fraszyńska, Joanna Liszowska Dr Katarzyna Hajduk zajmuje się chłopcem, który ma problemy z oddychaniem. Ratownicza Marta dowiaduje się, że nie została przyjęta na studia medyczne. 120 min 16.45 Detektywi (321) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Znika taksówkarz. Żona podejrzewa, że jego zaginięcie ma związek z serią zabójstw innych kierowców. Maciej Debosch i Jakub Nowacki znajdują tajemniczą notatkę. 60 min 17.45 Bardzo Dzikie Zachód – western komediowy, USA 1999, reż. Barry Sonnenfeld Rok 1869. Diaboliczny doktor Loveless (Kenneth Branagh) planuje zamach na prezydenta USA. W tym celu konstruuje potężną mechaniczną tarantulę. Agenci rządowi West (Will Smith) i Gordon ruszają tropem naukowca. 135 min 20.00 Ocean's 8 – komedia kryminalna, USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna (patrz obok) 22.20 Wszystko wszędzie naraz – film s.f., USA 2022, reż. Daniel Scheinert Przytłoczona codziennością pracownica pralni Evelyn Wang (Michelle Yeoh) dostaje wyjątkową szansę ujrzenia wariantów różnych dróg życiowych, którymi nie zdecydowała się podążyć. 165 min 1.05 Efekt motyla – thriller, USA 2004, reż. Eric Brass 3.30 Fachowcy (18) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.10 Dorota was urządzi! (8) – program rozrywkowy, Polska 2016 4.50	7.55 PRZYGODOWY Sonic. Szybki jak błyskawica 2 Na Ziemię powraca złowrogi dr Robotnik (Jim Carrey, zdj.), któremu towarzyszy kosmita Knuckles. Obaj zamierzają odnaleźć niezwykle szmaragd, który ma moc budowania i niszczenia cywilizacji. Sonic musi ich powstrzymać. Wraz z przyjacielem rusza w niezwykłą podróż. 150 min 10.25 ROZRYWKĄ Zgłoś remont 11 (1) Magda i jej mąż wraz z dwiema dorastającymi córkami mieszkają w wymarzonej domu. Wykończyli go z wielką dbałością o detale. Zabrakło jednak pomysłu na sypialnię i garderobę. Krzysztof Miruć (zdj.) podejmuje się zadania wykończenia tych wnętrz. Wie, że ma do czynienia z bardzo wymagającymi klientami. 60 min 20.00 KOM. KRYM. Ocean's 8 Debbie (Sandra Bullock, zdj.), profesjonalna złodziejka, jest gotowa zrealizować największy skok w swoim życiu. Zamierza zdobyć naszyjnik o wartości 150 mln dol. Komplektuje ekipę ekspertek. 140 min

TVP 3	TVP 3 D&T	TVP POLONIA	TV 4 D&T	PULS 2 D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD D&T
7.05 Agrobiznes weekend		12.05 Stawiam na Tolka Banana (6, 7-ost.)	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (182) – reality show, Polska 2023	6.00 Ale numer! 18 (18) – rozr.	8.50 Kiedyś to było... – mag.		9.45 Express, Pogoda – inf.
7.30 Serwis Info Poranek		13.20 UNESCO: Skarby Polski	7.00 Galileo (1136, 1137) – pr. popularnonaukowy	6.35 Śmerfy – serial anim.	9.30 Koło fortuny – telet., Pol.		10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (1)
7.35 Agrobiznes weekend		13.45 Echo serca (1) – serial obyczajowy, Polska 2019	9.05 „Jesteśmy dla dzieci” – magazyn	7.35 Kacze opowieści – serial animowany	10.10 Tańcząca ze światem – Malta (5) – magazyn		11.05 Nic do zgłoszenia 6 (3)
8.05 Kryminalna siódemka		14.35 „Człowiek z poczuć” – benefis Jacka Fedorowicza	9.30 Galileo (1138) – program popularnonaukowy	8.25 Zbuntowana księżniczka i ekipa ratunkowa – film anim., Wlk. Bryt./Cyp 2024	10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (3)		12.05 Zakup w ciemno extra (13) – reality show, Polska
8.25 Dobre historie – mag.		15.35 Okrasa lamie przepisy	10.30 Mini Galileo (72) – pr. popularnonaukowy	10.25 Asterix i wikingowie – anim., Fr./Nia 2006	11.45 Przyrodnik na tropie (32) – serial dokumentalny		12.35 Zakup w ciemno 7 (14-16) – reality show, Pol.
9.00 Zieleni regionalny		16.05 Lasy bagienne – film dokumentalny, Polska 2016	10.40 Galileo (1200, 1201) – pr. popularnonaukowy	12.00 Boso przez świat	12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (3) – przyrod.		15.45 Express, Pogoda – inf.
9.25 Telekurier – mag., Polska		17.00 Teleexpress	12.45 Bezsennność w Seattle – komedia romantyczna, USA 1993, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan	13.50 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (1) Miaz i biały lew – film	12.55 Prywatne życie zwierząt 7 (5) – przyrod.		16.05 Idź na całość 2 (3) – rozr.
9.50 Antenowe remanenty		17.25 Ja wam pokażę! (1) – serial obyczajowy, Polska 2007	FILM	14.55 Przyg. i wikingowie – anim., Fr./Niem./RPA 2018	13.30 Kawiarenka z gwiazdami		17.05 Zakup w ciemno extra (11) – reality show, Polska
10.00 Beatyfikacja ks. Jana Świerca SDB i jego Towarzyszy – transmisja		18.20 Wojna domowa (1, 2)	10.30 Mini Galileo (72) – pr. popularnonaukowy	17.00 Matylda – komedia, USA	16.30 63. KFPF w Opolu – Debiuty – koncert, Pol.		17.45 Express, Pogoda – inf.
12.00 Życie lasu. Bogactwo runa i podszyciu – dok.		19.30 Program informacyjny 19.30	10.40 Galileo (1200, 1201) – pr. popularnonaukowy	FILM 1996, wyk. Mara Wilson	18.25 63. KFPF w Opolu – Superjedynki		18.05 Zakup w ciemno 7 (13)
12.55 Regiony na TAK – mag.		19.45 Pytanie dnia – pr. publ.	12.45 Bezsennność w Seattle – komedia romantyczna, USA 1993, wyk. Tom Hanks, Meg Ryan	19.00 Asteriks i Obeliks: Osiedle bogów – film anim., Belgia/Francja 2014	19.55 Domowe patenty 2 (7)		19.05 Zakup w ciemno extra (12) – reality show, Polska
13.25 Lato na ROD'os – dok.			FILM				19.45 Express, Pogoda – inf.
14.00 Rączka gotuje – mag.			14.55 Policjantki i Policjanci (1426-1430) – serial obyczajowy, Polska 2026				20.00 Idź na całość 2 (2) – rozr.
14.30 Program lokalny							21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (13)
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny							
15.20 Program lokalny							

DOKUMENT	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	KOMEDIA ROMANTYCZNA	ROZRYWKA	FAB - DOKUM.
19.30 Lato na ROD'os - Pol. Kulisy życia byłych rodzinnych ogródków działkowych. Grupa ludzi z różnych zakątków Polski pozwala kamerom śledzić swoje codzienne aktywności. 30 min	20.00 Zatoka szpiegów (4) Adjutant komandora Kesslera podejrzewa Franza o zdradę. Neumann wie, że będzie musiał pomóc się mężczyzny. Postanawia wykorzystać znajomości w półświatku. 55 min	20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (105-108) Zespół próbuje schwycić Michała Novaka, zwanego Amerykaninem. Zbieg rani funkcjonariusza. Pola i Marek badają sprawę śmierci pięciolatki, która zginęła pod kołami ciągnika. 240 min	20.30 Ja cię Kocham, a ty spisz - USA 1995 Nieśmiała kasjerka Lucy (Sandra Bullock, zdł.) ratuje życie pasażerowi metra, którego skrycie kocha. Zapada on w śpiączkę. Kobieta zaczyna odgrywać rolę jego narzeczonej. 120 min	20.00 Kabaret Letnią Porą (1, 2) - Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widzowie przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. 125 min	22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (2) - Polska 2026 Iwona będzie oswajać się z charakterystycznymi dla wsi zapachami. Natomiast Magda spróbuje poradzić sobie z codziennymi zadaniami w swoich nieodłącznych szpilkach. 60 min
20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów - publ. 20.30 Piosenka dla Ciebie 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 Piosenka dla Ciebie 23.30 Regiony na TAK - mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Całkiem niezła historia	20.55 U Pana Boga za miedzą - komedia, Polska 2009 22.45 Do śmiechu! (3) - program rozrywkowy 23.00 Tajemnica Enigmy (8-ost.) - serial historyczny 23.45 Laskowik & Malicki - niedziela wieczór - program rozrywkowy 0.40 Ja wam pokażę! (1) - serial obyczajowy, Polska 2007	0.00 Gwiazdy Kabaretu (50, 177) - pr. rozr., Polska 2.05 STOP Drogówka - magazyn policyjny 3.05 Interwencja - mag. 3.25 Lubie disco! (254) - program muzyczny 4.25 Top 10 - lista przebojów - program muzyczny 5.30 Telezakupy TV Okazje	22.30 Underworld: Ewolucja - thriller s.f., USA 2006, wyk. Kate Beckinsale, Scott Speedman 0.55 Wstydliwe choroby 4 (2, 3) - dok., Wlk. Bryt. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (159, 160) - serial obycz., Pol. 2019 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (12) - pr. rozr., Pol. 2013	22.05 Postaw na milion - teletur, Polska 0.05 Kolo fortuny - telet., Pol. 1.25 Życie to kabaret: Taką to robotę, czyli kabaretowy przegląd zawodów (2) - rozr., Pol. 2.30 Do śmiechu! (62) - rozr., Polska 2024-2026 3.30 Kabaret Letnią Porą (40, 38) - pr. rozr., Polska	23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (2, 3) - pr. rozrywk., Pol. 2023 1.00 Diablenie boskie (9, 10) - reality show, Polska 2023 1.55 Zapukaj do moich drzwi (118, 119) - telenowela, Turcja 2020 3.55 Detektywi (126) - serial fabularno-dokum., Polska

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.05 Historie niezapomniane 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadczenie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.45 Teraz. Inowrocław 17.00 Bliziej nieba 17.30 Eko-opcja 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w szuflce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 16.44 Symfonia Tysiąca 17.15 Na Koncu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Papry pyto 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziółowa apokalipsa 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika LUBLIN 16.45 Afisz 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Języczek w wagi 21.00 Reportaż w TVP Lublin 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesole lata Telewizji Kraków 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z okazji 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą POZNAN 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.10 Reportaż TVP Poznań 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Opowieści z duszą 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Bohaterki 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.07 Powrót do przeszłości 19.15 Nie taki internet straszny 21.00 Smaki świata - pośrodku morza 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 16.51 Reagujemy 17.15 Daje słowo - Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kunier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 19.16 Retro Wawa 21.00 Bohaterki 21.30 Kunier Warszawy i Mazowsza WROCLAW 16.59 Przyszłość jest teraz 17.19 Mój pierwszy dzień 17.52 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 21.01 Słownik polsko-polski 21.31 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (957) 6.55 Ranczo 4 (42) - obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (157, 158) 8.55 Ojciec Mateusz 16 (200, 201) - krym., Pol. 2016 10.45 Czy wiesz, że? (276) - dok. 11.20 Opowieści o kotach (3) 12.25 Ojciec Mateusz 4 (45) 13.20 Komisarz Alex (9) - krym. 14.15 Ranczo 10 (121, 122) 16.10 Postaw na milion - telet. 17.10 Okrasa lamie przepisy 18.25 Ojciec Mateusz w podróży 18.45 Ojciec Mateusz 22 (287) 19.20 Ranczo 3 (35-37) - obycz. 22.20 Casino Royale - sens., FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2006 0.55 Kruk. Szeptyszyść po zmroku (1-3) - krym., Pol. 4.10 Tylko jeden - thriller s.f., FILM USA 2001, reż. James Wong	11.50 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien - dok. 13.00 Duma i namietność - film FILM przygodowy, USA 1957 15.25 Kariera Nikodema Dyzym (1) - serial obyczajowy, Polska 1980 16.30 Uczęta Babette - film FILM obyczajowy, Dania 1987 18.25 Kantor i Jarema. Powrót do Wenecji - reportaż, Pol. 19.00 Konkurs Eurowizji dla Młodych Muzyków - Erywan Armenia 2026 - finał - koncert, 2026 21.15 Kraina wielkiego nieba - dramat obyczajowy, USA 2018 23.10 Królowa Margot - dram. FILM hist., Fr./Włochy/Niem. 1994 1.55 Wydarzenie aktualne	14.00 Australijscy Poszukiwacze Złota: Skarby (3) - serial dok., Australia 2020 15.00 Australijscy poszukiwacze złota (5) - serial dok., Australia 2016 16.00 Australijscy poszukiwacze złota 8 (6, 7) - serial dok., Australia 18.00 Polska. Największe dylematy - program publicyst. 19.00 77 TV 5 (27) - pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM - Wyspy Leryńskie - dram. krym., Francja 2023 22.00 Mocny sekret Jodi FILM Arias - dramat kryminalny, USA 2013 23.55 Okno na mordercę FILM - thriller, Australia 2022 1.35 77 TV 4 (15-17) - rozr., Pol.	6.00 Jeżdżąc smoków: Obrońcy Berk - anim. 7.00 Jak zostać czarodziejem FILM - film animowany, Wielka Brytania/Meksyk/USA 2018 8.55 Cobra Kai (9-11) - przyg. 11.05 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (92-94) - serial sensacyjny, USA 14.00 Poirot (9, 10) - serial krym. 16.20 Columbo (9, 10) - serial kryminalny, USA 1972 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) - krym., USA 21.55 Kości (83, 84) - serial krym. 23.50 Nie oddychaj - horror, FILM USA 2016, reż. Fede Alvarez, wyk. Stephen Lang 1.40 Kochane pieniądze (47-50) - serial paradokum. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex** (3-6) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
9.50 **Hudson i Rex 7** (4, 5) – serial kryminalny, Kan.
11.50 **Top Dog. Niemcy** (3) – reality show, Niemcy 2021
13.45 **K-9** – komedia kryminalna, USA 1989, wyk. James Belushi, Mel Harris
15.50 **Starsza pani musi zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller
17.40 **BFG: Bardzo Fajny Gigant** – film familijny, USA/Indie 2016, wyk. Mark Rylance, Ruby Barnhill, Rafe Spall

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 **Głosne hity: Pocałunek śmierci** – USA 1995, reż. Barbet Schroeder
 Jimmy (David Caruso, zdj.) idzie na układ z policją, chcąc uniknąć więzienia. Zbliża się do szefa gangu (Nicolas Cage, zdj.). Ma dostarczyć organom ściągania informacji na jego temat. **125 min**

22.05 **Kod Merkury** – film sensacyjny, USA 1998, wyk. Bruce Willis
0.10 **Horror Story** – czarna komedia, Polska 2023
2.35 **7 uczuć** – komediodramat, Polska 2018
5.20 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometraż, Pol.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (273) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Ewa gotuje** (572, 573) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1368-1372) – serial paradokmalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (136) – serial paradokmalny
15.05 **Wieżeniec kobiet** (82-85) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (360) – reality show, Pol. 2025
18.10 **Faceli w czerni 3** – komedia s.f., USA 2012, wyk. Will Smith, Tommy Lee Jones

KOMEDIA



20.20 **Żona na niby** – USA 2011, reż. Dennis Dugan
 Chirurg Danny (Adam Sandler, zdj.) spotyka kobietę, w której zakochuje się od pierwszego wejrzenia. Aby ją uwieść, ucieka się do intrygi. Prosi o pomoc swoją asystentkę (Jennifer Aniston, zdj.). **150 min**

22.50 **Samolot z forsą** – film sensacyjny, USA 2020
0.25 **Bloodshot** – film s.f., USA/Chiny 2020
2.50 **Wydarzenia**
3.30 **Ewa gotuje** (516) – mag.
4.00 **SuperLudzie** (15, 16)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (182) – serial dokum., Pol.
5.35 **Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

5.50 **Na sygnale** (908, 909) – serial fabularno-dokum.
6.40 **U Pana Boga w ogródku** (3) – kom.
7.30 **Na sygnale** (910-914) – serial fabularno-dokum.
10.15 **Na dobre i na złe** (995)
11.10 **Komisarz Alex 25** (320)
11.55 **Rodzinka.pl** (312, 313)
13.00 **Ojciec Mateusz 35** (450)
13.50 **Ojciec Mateusz 28** (356, 357) – serial krym.
15.40 **U Pana Boga w Królowym Moście** (12) – serial obycz., Polska
16.35 **Ranczo 6** (77) – obycz.
17.30 **Czterdziestolatek** (12) – serial obycz., Pol. 1975
18.35 **U Pana Boga w ogródku** (4) – kom.

KRYMINALNY



19.25 **Ojciec Mateusz 28** (358-360) – Polska 2022
 Policjanci wyjaśniają okoliczności śmierci Sandry. Dziewczyna prowadzi się w internecie popularny kanał o zdrowym odżywianiu. Gościem jednego z odcinków był książk Matusz. **170 min**

22.05 **Ranczo 6** (78) – serial obyczajowy, Polska 2012
23.00 **Ranczo 7** (79) – serial obyczajowy, Polska 2013
0.00 **Gra z Cieniem** (9, 10) – serial kryminalny, Polska
1.45 **PitBull** (14) – serial sens.
2.35 **Oficerowie** (1, 2) – serial sensacyjny, Polska 2006
4.20 **Rodzinka.pl** (138-140) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (9) – mag.
6.30 **Dom w cenie mieszkania 2** (1) – mag.
6.55 **Polska Kronika**
7.30 **Podmowa** – serial dokum.
7.30 **Podróż kapitana Klipera** (9, 10) – anim.
7.50 **Reksio** (22, 25) – anim.
8.25 **Ranking naj polskiego kina** (1-3) – pr. rozrywk.
10.05 **Czarne Stopy** – film przygodowy, 1986
12.30 **Pan Wołodyjowski**
15.45 **Nie ma róży bez ognia** – kom. obycz., 1974, wyk. Jacek Fedorowicz
17.50 **Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz** – komedia, 1978

KOMEDIA SF



20.00 **Seksmisja** – 1983, reż. Juliusz Machulski
 Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) budzą się z hibernacji po wojnie nuklearnej. Jako ostatni mężczyźni mają zostać poddani przymusowej operacji zmiany płci. **160 min**

22.40 **Ostatnia misja** – film sensacyjny, 1999
0.50 **Skrzydlate świnię** – komediodramat, 2010, wyk. Paweł Małczyński
3.00 **Game Over** – dramat obyczajowy, 2024
4.55 **Diabeł** – film krótkometr.
5.30 **Tę cholerna penie** – etiuda filmowa, 2023
5.45 **Płaneta nocna** (1) –

AXN

6.00 **Gęsia skórka** – komedia, USA/Australia 2015, wyk. Jack Black, Dylan Minnette
7.40 **Nocny lot** (4) – serial sensacyjny, Wielka Brytania 2024
8.40 **Rekrut 8** (6) – serial kryminalny, USA 2026
9.40 **FBI: Most Wanted 4** (10) – serial kryminalny, USA 2022
10.35 **Detektyw Monk 3** (3-7) – serial kryminalny, USA 2004
15.15 **FBI: Most Wanted** (3-7) – serial krym., USA 2020
 Doug Timmons radkałuzie się i zostaje terrorystą. Członkowie ekipy ruszają jego tropem. **285 min**

THRILLER



20.00 **Iluzja** – Francja/USA 2013, reż. Louis Leterrier
 Mistrzowie magicznych sztuczek, J. Daniel Atlas (Jesse Eisenberg, zdj.) i jego kompani, dokonują serii spektakularnych rabunków. Agent Dylan Rhodes rozpoczyna śledztwo w ich sprawie. **145 min**

22.25 **Iluzja 2** – thriller, Francja/Film/USA/Hongkong 2016
0.55 **Underworld**:
FILM **Przebudzenie** – horror s.f., USA/Kanada 2012
2.40 **Karate Kid 4: Mistrz uczennica** – film przygodowy, USA 1994
4.50 **FBI: International 4** (7) – serial kryminalny, USA
5.35 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

7.25 **Maria Callas. Nieznane lato** – film dokum., Grecja
9.10 **Heidi ratuje Nysia** – film anim., Niem./Hiszpania/Bel. 2025
10.30 **Warcraft: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
12.30 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
12.45 **To nie jest zagadka kryminalna** (1-3) – serial kryminalny, Belgia 2025
15.35 **Mamma Mia!** – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
17.25 **Chopin, Chopin!** – dram. biograf., Polska 2025
19.35 **Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025

HORROR



21.00 **Zabójcza orka** – Australia/USA/Wielka Brytania 2026
 Maddie (Virginia Gardner, zdj.) i Trish (Mel Jarmson, zdj.) podczas wakacji w Tajlandii eksplorują lagunę, która uchodzi za nawiedzoną. Zostają zaatakowane przez krwiożerczą orkę. **90 min**

22.30 **Gdy zgasa światła** – film sens., USA 2024
0.20 **Zapiski śmiertelnika** – komediodramat, Polska 2025, wyk. Ireneusz Czap
1.55 **Namierzony** – dramat sensacyjny, USA/Wł. 2025
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.15 **Petra** (3) – serial krym., Wł.
7.50 **Motyw 4** (12, 13) – serial kryminalny, Kanada 2016
9.40 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (1-8) – serial sensacyjny, USA 2020
17.00 **Kobra – oddział specjalny** (2) – sens., Niem.
19.00 **Chicago P.D.** (19) – serial kryminalny, USA 2025
20.00 **Niepokojące zaginięcia: Strach na kampusie** – film kryminalny, Fr. 2024
22.00 **Tajemnice kwiaciarni: Nie mów nikomu** – film kryminalny, Kan./USA 2016
23.50 **Komornik 2** – komedia sensacyjna, USA 2020, wyk. Scott Adkins
1.55 **Podróżnik** (3) – serial krym.
3.55 **Petra** (4) – serial krym., Wł.

POLSAT FILM

6.00 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (192) – rozr., Pol.
8.05 **Była sobie Ziemia** (23-25)
9.40 **Kot w butach: Trzy diable** – film animowany
9.55 **Hotel Transylwania** – film animowany, USA 2012
11.45 **Titanic** – dramat katastrof.
FILM **USA/Meksyk/USA 1997**
15.50 **Smierć** – film familijny.
FILM **USA 2011, wyk. Hank Azaria**
18.00 **Wieżeniec labiryntu: Lek na śmierć** – thriller s.f., USA 2018, wyk. Dylan O'Brien
21.00 **Oppenheimer** – dramat biograf., Wlk. Bryt./USA 2023
0.45 **Sisu** – dramat wojenny, Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022
2.35 **Ślad** (104, 105) – krym., Pol.
2.45 **Na ratunek 112** (830, 831)

HBO

11.50 **Królewska wystawa** – kom. romant., USA 2025
13.15 **Tajemnica złotnika** – dramat obycz., Hiszp. 2025
14.55 **Dotknij miłości** – dramat obycz., Wielka Brytania/Irlandia 2024
16.45 **Siła naszych marzeń** – dramat obyczajowy, Francja/Kanada 2022
18.35 **Horton słyszy kotasia** – film animowany, USA 2008
20.00 **Prawdziwy ból** – komediodramat, USA 2024
21.30 **Panna młoda!** – horror, USA 2026, wyk. Jake Gyllenhaal, Jessie Buckley
23.40 **Zniknięcie** – horror, USA 2025, wyk. Julia Garner
1.50 **Mroczny fajter** – film sensacyjny, USA 2023

WARNER TV

9.00 **Wiecznie młody** – dramat film obyczajowy, USA 1992
11.00 **Dziedzic maski** – komedia przyg., USA/Niemcy 2005
12.55 **Superman 3** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 1983
15.25 **Stokun międzyzmiastowe** – komedia romantyczna, USA 2010
17.30 **Dziewczyna na pożeganie** – komedia romantyczna, USA 1977
19.40 **Rodzinnie rewolucje** – komedia, USA 2014
22.00 **Wrogie niebo 4** (8, 9) – s.f.
23.45 **Kula** – thriller s.f., USA 1998, wyk. Dustin Hoffman
2.25 **13. dzielnica: Ultimatum** – film sensacyjny, Fr. 2009
4.25 **Panna Fifi** – dramat społeczny, USA 1944

ALE KINO+

9.45 **Geant ma się dobrze** – komediodramat, Wielka Brytania 2023
11.35 **The Office PL** (1-3) – kom.
13.25 **Morderstwo w Orient** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1974
15.55 **Grantchester 10** (7, 8)
17.55 **Konwój** – film sensacyjny, USA 1978
20.10 **Anatomia zemsty** – komedia krym., USA 2013
22.15 **Niewierny** – thriller, USA 2019, wyk. Jim Caviezel
0.25 **Zabić, jak to łatwo powiedzieć** – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
2.25 **Kruk. Szeptu słychać po zmroku** (4) – serial krym.
3.20 **Pornografia** – film obyczajowy, Polska/Francja 2003

CANAL+ FILM

12.25 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
12.30 **Moje pieczone kurczaki** – film obyczajowy, Pol. 2002
13.35 **The Holiday** – komedia romantyczna, USA 2006
15.45 **Balony** – film krótkometr.
16.15 **Liza Minnelli**
 Niesamowita historia absolutnie prawdziwa – film dokumentalny, USA
17.55 **Azyl** – dramat biograf., Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
19.55 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Strefa** – thriller s.f., USA 2024, wyk. Anthony Mackie
21.30 **Kill** – dramat sensacyjny, USA/Indie 2023
23.10 **Święta Clare** – thriller, USA 2024, wyk. Bella Thorne
0.40 **Wrooklyn Zoo** – dramat obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze** (5-8) – przyg.
9.40 **Grimm 4** (11-15) – fantasy
14.15 **Dzień Świątaka** – komedia, USA 1993, wyk. Bill Murray
16.10 **Zapowiedź** – thriller, USA/Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage
18.35 **Nowy początek** – film s.f., USA 2016, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner
21.00 **XXx: Reaktywacja** – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
23.10 **Psy mafii** – film kryminalny, USA 2016
1.25 **Zabójcze roboty** – film s.f., Australia 2020, wyk. Neal McDonough, Brett Tutor
4.15 **The Ark 2** (1, 2) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.00 **Gnijąca panna młoda** – film anim. dla dorosłych, Wlk. Bryt./USA 2005
11.35 **Poszukiwacze zaginionej Arki** – film przygodowy, USA 1981
14.05 **Indiana Jones i świątynia zagłady** – film przygodowy, USA 1984
16.50 **Mission: Impossible - Fallout** – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
20.00 **Iluzja** – thriller, Francja/USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg
22.30 **Babilon** – komediodramat, USA 2022, wyk. Brad Pitt
2.00 **Mechanik: Prawo zemsty** – film sensacyjny, USA 2011

FX

7.45 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
9.35 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15-17)
12.00 **Agenci NCIS** (8, 9) – sens.
14.20 **Z archiwum X** (21) – s.f.
15.10 **Bogowie Egiptu** – przyg., USA/Australia/Chiny 2016
17.45 **Królestwo niebieskie** – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
20.45 **Uprawdżona 3** – sens., Francja/Hiszpania/USA 2014
22.55 **Byliśmy żołnierzami** – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002, wyk. Mel Gibson
1.40 **Rambo 2** – film sensacyjny, USA 1985
3.45 **Tropiciel** (16) – serial krym.

KINO TV

8.10 **Cztery pancerni i pies** (7, 8) – wojenny, Pol. 1966
10.25 **Potop** (1/2) – film historyczny, Polska 1974
13.40 **Jumpier** – film przygodowy, USA/Kanada 2008
15.20 **Kosmiczne jaja** – komedia s.f., USA 1987
17.20 **RoboCop** – film s.f., USA 1984, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman
20.00 **Snowpiercer: Arka przyszości** – thriller s.f., Korea Południowa/Czechy/USA 2013, wyk. Chris Evans
22.40 **Pila: Dziedzictwo** – horror, Kanada/USA 2017
0.35 **Liberator** – film sensacyjny, USA/Fr. 1992

CANAL+ SERIALE

9.50 **Hollywood Buzz** – mag.
10.20 **The Office PL** 2 (4-6) – serial komediowy, Polska
12.00 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
13.55 **Łąpu capu Extra** – pr. rozr.
14.30 **Naruto** (5-7) – serial anim.
16.00 **Hollywood Buzz** – mag.
16.30 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
18.15 **13 posterunek 2** (35-37) – serial komediowy, Polska
20.00 **Konflikt** (5, 6) – serial sens.
22.00 **Pokonani** (5, 6) – krym., Francja/Kan./Niem. 2020
23.45 **Król** (1, 2) – sens., Pol. 2020
2.15 **Miłość, seks i pandemia** (1, 2) – obycz.
3.55 **Polityka** (1, 2) – obycz., Pol.
5.30 **Łąpu capu Extra** (3) – program rozrywk., Polska

CANAL+ 360

10.45 **Sung Kang** – szybki i dociekliwy (1) – dok.
11.40 **Manny Pacquiao: niepokonana siła** – dok.
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem** 3 (2) – dok.
13.55 **Co poszło nie tak** 5 (2)
15.00 **Kolejny przez świat** 4 (5)
16.55 **Wykrywcze historii** 5 (3)
18.00 **Z archiwów historii** 5 (1)
19.00 **Siadami Marco Polo** (1)
20.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (8) – dok.
20.50 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (5) – serial dokum.
22.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Wykrywcze historii** 5 (4)
0.00 **Co poszło nie tak** 4 (6)



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	TVP HISTORIA	FOKUS TV	FOKUS TV
8.00 De Frogers: przygoda na kółkach (3)	6.00 Komisarz Mama (1, 2) – serial kryminalny, Polska	5.30 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7)	7.00 Klan z Alaski	7.00 Klan z Alaski	7.10 Dziką Polską	7.10 Dziką Polską	7.10 Dziką Polską	9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (1, 2) – dok., Kan.	9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (1, 2) – dok., Kan.
9.00 Bitwa na włosy: USA (6)	8.00 Bogaty dom – biedny dom (138, 160) – reality show, Polska	6.10 Co za tydzień – mag.	8.00 Bimbrownicy 14	8.00 Bimbrownicy 14	9.00 Czarne chmury (9)	9.00 Czarne chmury (9)	9.00 Czarne chmury (9)	11.00 Premiera: Najpotężniejsza 2 (5, 6) – serial dok.	11.00 Premiera: Najpotężniejsza 2 (5, 6) – serial dok.
10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem 2 – rozr.	10.00 Polacy za granicą – miłość (9, 10): Brisbane; Sydney – serial dokum.	6.45 Poukładani (3, 4) – rozr.	9.00 Gorączka złota 16	9.00 Gorączka złota 16	10.05 Korona Gór Polski	10.05 Korona Gór Polski	10.05 Korona Gór Polski	13.00 Rolnicy. Podlasie (44-46) – serial dok., Pol.	13.00 Rolnicy. Podlasie (44-46) – serial dok., Pol.
11.00 Miss świata i jej siostry	12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (39, 40) – pr. rozr., Polska	7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	10.00 Łowcy opali 8	10.00 Łowcy opali 8	10.40 Wszystkie kolory świata: Perelki Antyli	10.40 Wszystkie kolory świata: Perelki Antyli	10.40 Wszystkie kolory świata: Perelki Antyli	16.00 Najpiękniejsze domy na wsi (6) – serial dok.	16.00 Najpiękniejsze domy na wsi (6) – serial dok.
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11	14.00 Ani słowa pannie młodej (1, 2) – dok., Pol.	11.30 Jestem z Polski 15 (3, 18) – serial dokum., Pol.	11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (3)	11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (3)	11.45 Podziemne Włochy (1)	11.45 Podziemne Włochy (1)	11.45 Podziemne Włochy (1)	17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowe (5)	17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowe (5)
13.00 Rodzina 10+ 8 (6) – rozr.	16.00 Kolacja w ciemno (13, 14) – pr. rozr., Polska	13.35 Jestem z Polski 16 (1)	12.00 Sara Price – Droga do Dakaru (1)	12.00 Sara Price – Droga do Dakaru (1)	12.50 Najwspanialsze góry Afryki (4) – cykl dokum.	12.50 Najwspanialsze góry Afryki (4) – cykl dokum.	12.50 Najwspanialsze góry Afryki (4) – cykl dokum.	18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły (6)	18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły (6)
14.00 Młodość na zamówienie 2 (2-5) – pr. rozr., Pol.	18.00 Nasz nowy dom (260, 261) – reality show	14.35 EuroPOLKI studentki (1) – pr. rozr., Polska 2023	13.00 Złomowisko PL (12, 13)	13.00 Złomowisko PL (12, 13)	14.00 Ex Libris – magazyn	14.00 Ex Libris – magazyn	14.00 Ex Libris – magazyn	19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (14) – dok.	19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (14) – dok.
16.00 Kiedy dzieci mają dzieci? To już chyba poród – serial dokum.		15.35 Do zobaczenia (3)	15.00 Nic do ukrycia (5)	15.00 Nic do ukrycia (5)	14.30 Popieluszk. Wolność jest w nas – film biograficzny, Polska 2009	14.30 Popieluszk. Wolność jest w nas – film biograficzny, Polska 2009	14.30 Popieluszk. Wolność jest w nas – film biograficzny, Polska 2009	19.30 Top 10 Największe tajemnice świata (12) – serial dok., USA/Czechy	19.30 Top 10 Największe tajemnice świata (12) – serial dok., USA/Czechy
17.00 Urodzeni z albinizmem		16.05 Ostre cięcie 11 (6) – rozr.	16.00 Przygody truckerki (1)	16.00 Przygody truckerki (1)	17.05 Flesz historii	17.05 Flesz historii	17.05 Flesz historii		
18.00 Wiza na miłość 12 (2)		17.05 Będzie pięknie (1) – rozr.	17.00 Nagi instykt przetrwania 11: Jaskinie	17.00 Nagi instykt przetrwania 11: Jaskinie	17.35 Bliisko, coraz bliżej (2)	17.35 Bliisko, coraz bliżej (2)	17.35 Bliisko, coraz bliżej (2)		
		18.05 Bitwa o gości (12) – reality show, Pol. 2026	18.00 Vantara – azyli dla zwierząt	18.00 Vantara – azyli dla zwierząt	19.05 Zabójcza nauka (4)	19.05 Zabójcza nauka (4)	19.05 Zabójcza nauka (4)		
		19.05 Kuchenne rewolucje (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2024	19.00 Największe napady świata	19.00 Największe napady świata	20.05 Legenda. Hubert Jerzy Wagner – film dok., Pol.	20.05 Legenda. Hubert Jerzy Wagner – film dok., Pol.	20.05 Legenda. Hubert Jerzy Wagner – film dok., Pol.		
									
20.00 Sherri Papini: Opowieść z pierwszego rek: Część 2: kłamalam	20.00 Bogaty dom – biedny dom (92-94) – reality show, Polska 2022	21.05 Szalone Tokio – dok.	20.00 Bimbrownicy 14: Poniżani	20.00 Bimbrownicy 14: Poniżani	21.10 Sirocco – film przygodowy, USA 1951, rez. Curtis Bernhardt	21.10 Sirocco – film przygodowy, USA 1951, rez. Curtis Bernhardt	21.10 Sirocco – film przygodowy, USA 1951, rez. Curtis Bernhardt	20.00 Tajemnice piramid (3) – serial dok., Francja 2019	20.00 Tajemnice piramid (3) – serial dok., Francja 2019
21.00 Upadli idole: Nick i Aaron Carter: Przerwane milczenie	23.00 Gry małżeńskie (90, 91)	22.10 Ślub od pierwszego wejrzenia 10 (3, 4) – reality show, Pol. 2024	21.00 Fani czterech kółek – samochody marzeń	21.00 Fani czterech kółek – samochody marzeń	22.55 Hotel Mumbai – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2018	22.55 Hotel Mumbai – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2018	22.55 Hotel Mumbai – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2018	21.00 Wielkie miasta starożytności (1) – serial dokumentalny, Fr. 2020	21.00 Wielkie miasta starożytności (1) – serial dokumentalny, Fr. 2020
22.00 Niepokonani (6) – dok.	1.00 Kolacja w ciemno (11, 12) – pr. rozr., Polska	0.15 Ślub last minute (4, 5)	22.00 Łowcy opali 8	22.00 Łowcy opali 8	FILM – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2018	FILM – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2018	FILM – thriller, Australia/USA/Wielka Brytania 2018	22.00 Niewyjaśnione zagadki (1) – dok., Kan.	22.00 Niewyjaśnione zagadki (1) – dok., Kan.
23.00 Lekarze od twarzy: Tesknie za starą twarzą	3.05 Wzięcie kobiet (56, 57) – serial dokum.	2.15 Apetyt na miłość (7)	23.00 Akta ekspedycji 2	23.00 Akta ekspedycji 2	1.10 Historia w postaciach zapisana: Neron, tyran nad tyranami – cykl dok.	1.10 Historia w postaciach zapisana: Neron, tyran nad tyranami – cykl dok.	1.10 Historia w postaciach zapisana: Neron, tyran nad tyranami – cykl dok.	23.00 Poza kontrolą: Zatopienie pancernika Bismarck – film dok., Fr.	23.00 Poza kontrolą: Zatopienie pancernika Bismarck – film dok., Fr.
0.00 Dr Pryszczylla 4	4.00 Zdrady (91, 92) – serial paradokumentalny, Pol.	3.15 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11, 12) – mag.	0.00 Teorie spiskowe pod lupą	0.00 Teorie spiskowe pod lupą	3.15 Film dokumentalny	3.15 Film dokumentalny	3.15 Film dokumentalny		
		4.40 Zrób coś z tym dzieckiem (1) – mag.	1.00 Tajemnice Alaski	1.00 Tajemnice Alaski					
			2.00 Łowcy staroci 11	2.00 Łowcy staroci 11					
METRO	METRO	FOOD NETWORK	DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH	BBC EARTH
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.	8.00 Jakubaki rozgryza Chorwację – magazyn kulin.	7.55 Dziwaczne potrawy – dok.	6.00 Autotrada spotkań z UFO	6.00 Autotrada spotkań z UFO	6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy	6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy	6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy	9.50 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	9.50 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
10.00 The Floor – teleturniej, Pol.	9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	9.55 MasterChef – pr. rozryw.	8.00 Zoom na architekturę	8.00 Zoom na architekturę	8.00 Co poszło nie tak	8.00 Co poszło nie tak	8.00 Co poszło nie tak	11.05 Ekspedycja: orka – dok.	11.05 Ekspedycja: orka – dok.
11.15 Złomowisko PL 5 – dok.	12.55 Sensacje XX wieku – hist.	11.25 Dzieciście mistrzostwa wypieków: słodkie duety	10.00 Jak to jest zrobione?	10.00 Jak to jest zrobione?	10.00 Katastrofa w przestworzach	10.00 Katastrofa w przestworzach	10.00 Katastrofa w przestworzach	12.15 W okowach mrozu – dok.	12.15 W okowach mrozu – dok.
13.15 Gwiazdy lumpeksów	15.15 Stawka większa niż życie (3, 4) – serial wojenny, Polska	12.25 Kuchnia jak u mamy – mag.	12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	16.00 Car SOS: Triumph Bonneville	16.00 Car SOS: Triumph Bonneville	16.00 Car SOS: Triumph Bonneville	17.15 David Attenborough i cuda natury 4 – serial dok.	17.15 David Attenborough i cuda natury 4 – serial dok.
14.15 Makłowicz w Polsce	18.25 Na układy nie ma rady	13.35 Gotowanie z miłości	14.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	14.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	17.00 Największe katastrofy budowlane: Terror w Teksasie – serial dokum.	17.00 Największe katastrofy budowlane: Terror w Teksasie – serial dokum.	17.00 Największe katastrofy budowlane: Terror w Teksasie – serial dokum.	17.45 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.	17.45 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.
14.50 No to leć! – pr. rozr., Polska	FILM – komedia, Polska 2017	14.35 Molly gotuje na farmie	16.00 Autotrada spotkań z UFO	16.00 Autotrada spotkań z UFO	18.00 Złapać przemytnika	18.00 Złapać przemytnika	18.00 Złapać przemytnika	18.50 Siedem światów, jedna planeta: kulisy – film dok.	18.50 Siedem światów, jedna planeta: kulisy – film dok.
15.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska	20.05 Kabaretowe przeboje	15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.	18.00 Jak to jest zrobione?	18.00 Jak to jest zrobione?	20.00 Miasta w liściach: Seul	20.00 Miasta w liściach: Seul	20.00 Miasta w liściach: Seul	19.55 Błękitna planeta: powrót (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.	19.55 Błękitna planeta: powrót (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
16.50 Jestem z Polski 2 – dok.	21.05 Nie ma róży bez ognia	16.45 Szeł Jet: przepis na Azję	20.00 Największe paranormalne zagadki	20.00 Największe paranormalne zagadki	21.00 Złapać przemytnika	21.00 Złapać przemytnika	21.00 Złapać przemytnika	22.10 W okowach mrozu – serial dokumentalny	22.10 W okowach mrozu – serial dokumentalny
17.50 Kryminalni (13) – krym., Pol.	FILM – komedia obycz., Pol. 1974	17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show	22.00 Kłątwa Trójkiata Bermudzkiego	22.00 Kłątwa Trójkiata Bermudzkiego	23.00 Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy: Holocaust – dok.	23.00 Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy: Holocaust – dok.	23.00 Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy: Holocaust – dok.	23.10 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	23.10 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
18.55 Kryminalni 2 (4) – krym., Pol.	23.05 Adam szuka Ewy. Niemcy 3 – pr. rozr., Niemcy	18.50 Dziwaczne potrawy – dok.	0.00 Na tropie legendarnych potworów	0.00 Na tropie legendarnych potworów	0.00 Alarm na lotnisku: Peru	0.00 Alarm na lotnisku: Peru	0.00 Alarm na lotnisku: Peru	0.25 Zabójcza pogoda 6 – dok.	0.25 Zabójcza pogoda 6 – dok.
20.00 Tour de France	0.05 Magia nagoci. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.	19.50 Czwolwiek kontra jedzenie	2.00 Tajemnice Alaski	2.00 Tajemnice Alaski	2.00 Wyprowadź na dno	2.00 Wyprowadź na dno	2.00 Wyprowadź na dno	1.25 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.	1.25 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.
FILM – komedia, Francja 2013	1.10 Magia nagoci. Dania	21.20 Kuchenne rewolucje – rozr.	4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki	4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką	4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką	4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką	2.20 W okowach mrozu – dok.	2.20 W okowach mrozu – dok.
22.05 36 – dramat sensacyjny, Francja 2004	2.05 Atak meteorów – film s.f., FILM USA 2010, wyk. Kar Matchett	23.25 Gdzie zjeść we Włoszech			5.00 Car S.O.S.	5.00 Car S.O.S.	5.00 Car S.O.S.	4.45 Szlakiem wulkanów – dok.	4.45 Szlakiem wulkanów – dok.
0.25 Kuba Wojewódzki		1.40 Mordercza kuchnia: na ostrzu noża							
1.25 Szpital (738) – paradok., Pol.		3.40 Zamiana szefów kuchni							
2.25 Szkoła (833, 834) – paradok.									
4.20 Nowa Maja w ogrodzie 3									
WP	WP	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
10.55 Pogoda	6.20 TV okazje	11.00 Polowanie na ogród 2	6.00 Mój przyjaciel grizzly	6.00 Mój przyjaciel grizzly	10.00 Parki narodowe Ameryki	10.00 Parki narodowe Ameryki	10.00 Parki narodowe Ameryki	8.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora	8.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
11.05 Loty z piekna rodem – dok.	6.55 Wehikuł czasu	11.30 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.	8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	11.00 Strategie gepardów	11.00 Strategie gepardów	11.00 Strategie gepardów	12.15 Military ranking	12.15 Military ranking
12.00 Pokochaj lub sprzedaj 6	7.30 Interwencja – taka jest Polska (573) – mag.	12.35 Będzie pięknie – pr. rozr.	10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	10.10 Niezwykłe Stany Prokopa	12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	19.00 Należici: korzenie zła	19.00 Należici: korzenie zła
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	8.20 Frieren. U kresu drogi (21, 22) – serial anime, Japonia	13.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.	12.15 Baseny z rozmachem	12.15 Baseny z rozmachem	13.00 Zadzijawiająca Australia	13.00 Zadzijawiająca Australia	13.00 Zadzijawiająca Australia	21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy	21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.	9.30 Dragon Ball Super (2-8)	14.35 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	14.20 Cieżarówka przez Stany	14.20 Cieżarówka przez Stany	14.00 Zimowe królestwo	14.00 Zimowe królestwo	14.00 Zimowe królestwo	22.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera	22.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	13.00 One Punch Man (7, 8)	15.35 Kamera, akcja, wpadka!	15.55 Człowiek kontra jedzenie	15.55 Człowiek kontra jedzenie	15.00 Blask natury – film dokum.	15.00 Blask natury – film dokum.	15.00 Blask natury – film dokum.	0.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni	0.00 Kleopatra: tajemnicza władczyni
16.50 Pogoda	14.00 Co ludzie powiedzą? (37-39) – kom., Wlk. Bryt. 1995	17.10 House Hunters – Poszukiwacze domów	18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	16.00 Mądrość oceanu – film dok.	16.00 Mądrość oceanu – film dok.	16.00 Mądrość oceanu – film dok.	1.05 W poszukiwaniu zaginionych wikingów	1.05 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5	16.00 Miodowe lata (54-57)	18.50 Złoty remont 11 – pr. rozr.	20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny	20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny	17.00 Genusze afrykańskiej dzicy – film dokumentalny	17.00 Genusze afrykańskiej dzicy – film dokumentalny	17.00 Genusze afrykańskiej dzicy – film dokumentalny	2.10 Kobiety wikingów: niezłama historia – dok., Fr.	2.10 Kobiety wikingów: niezłama historia – dok., Fr.
18.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	19.45 Poirot (7-10) – serial krym.	19.50 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	22.10 Afryka Express – reality show	22.10 Afryka Express – reality show	18.00 Niedzwiedzia zima – dok.	18.00 Niedzwiedzia zima – dok.	18.00 Niedzwiedzia zima – dok.	3.05 Zaginione miasta Biblii (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.	3.05 Zaginione miasta Biblii (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
19.00 Policjanci w akcji (3)	0.00 Ślad (70) – serial kryminalny	20.45 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	23.45 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.	23.45 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.	19.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc upiórów – dok.	19.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc upiórów – dok.	19.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc upiórów – dok.	4.50 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.	4.50 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.
20.00 Przebojowe kabarety	1.00 Łowca pedofilów – dok.	21.45 Mieszkanie na miarę	1.50 Pasja – sposób na życie – serial dokumentalny	1.50 Pasja – sposób na życie – serial dokumentalny	20.00 Europa z powietrza	20.00 Europa z powietrza	20.00 Europa z powietrza		
22.00 Pogoda	3.00 TV okazje	23.35 Letnia chata na lata – rozr.	5.00 Tu jest pięknie – pr. rozr.	5.00 Tu jest pięknie – pr. rozr.	21.00 Drapeknie kontra ofiara	21.00 Drapeknie kontra ofiara	21.00 Drapeknie kontra ofiara		
22.05 Przebojowe kabarety	3.50 Wehikuł czasu	0.30 Sprzątaczkii 2 (10-12)			22.00 Zabójcze węże	22.00 Zabójcze węże	22.00 Zabójcze węże		
0.05 Mistrzowie Kabaretu 9	4.00 Sala operacyjna				23.00 Europa z powietrza	23.00 Europa z powietrza	23.00 Europa z powietrza		
1.00 Mistrzowie Kabaretu 4	5.00 Pod lupą – magazyn				0.00 Niezwykły dr Pol	0.00 Niezwykły dr Pol	0.00 Niezwykły dr Pol		
2.05 1, 2, 3... Kabarety 4 – pr. rozr.									
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA	SUPER POLSAT	TVP KOBIECI	TVP KOBIECI	PLANETE+	PLANETE+	PLANETE+	TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.50 Jelitwa vs mózg – mag. kulin.	15.05 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.	10.00 Wyszczekani – komedia, FILM Wielka Brytania/USA 2018	12.30 Pięknie przypawiona 2	12.30 Pięknie przypawiona 2	12.30 Portugalia na dziko – dok.	12.30 Portugalia na dziko – dok.	12.30 Portugalia na dziko – dok.	13.00 Podróż Małej i Dużej 7	13.00 Podróż Małej i Dużej 7
13.45 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	16.00 Patent na zieleń – mag.	11.45 Świat według Kiepskich (92, 499-503) – serial kom.	12.55 Matka wolnych sierot	12.55 Matka wolnych sierot	13.35 Genialne rośliny (1) – dok.	13.35 Genialne rośliny (1) – dok.	13.35 Genialne rośliny (1) – dok.	13.30 Tacy byliśmy	13.30 Tacy byliśmy
14.45 Dzień dobry, obiad 2	16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	15.00 Ziomiarek – serial dokum.	14.00 Rodzinka.pl (128, 129)	14.00 Rodzinka.pl (128, 129)	14.45 Ostatni neandertalec	14.45 Ostatni neandertalec	14.45 Ostatni neandertalec	14.00 W krainie niedzwiedzia	14.00 W krainie niedzwiedzia
15.40 Zgrillowani 3 – mag. kulin.	17.05 Meblovkacje – mag.	17.00 Świat według Kiepskich (504-507) – serial kom., Polska	15.00 Tańcząca ze światem – Tunesja – magazyn	15.00 Tańcząca ze światem – Tunesja – magazyn	15.50 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.	15.50 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.	15.50 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.	15.00 Mieszkańcy skandynewskich wód	15.00 Mieszkańcy skandynewskich wód
16.05 M jak mięso 10 – mag. kulin.	17.35 Dom w mieście 2 – dok.	19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	15.30 Ojciec Mateusz 30 (389, 390) – serial kryminalny	15.30 Ojciec Mateusz 30 (389, 390) – serial kryminalny	17.00 Największe ostępy Europy	17.00 Największe ostępy Europy	17.00 Największe ostępy Europy	16.05 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (1) – film dok.	16.05 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (1) – film dok.
16.55 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.	18.00 Daleko od miasta 11 – dok.	21.00 Hellboy – horror	17.30 „Chłopi” na nowo – mag.	17.30 „Chłopi” na nowo – mag.	18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	17.10 Piżmo Europy	17.10 Piżmo Europy
17.55 Jakubaki rozgryza Włochy	18.55 Podzielić M2 3 – mag.	23.35 Kowboje i obcy	18.00 Między wierszami	18.00 Między wierszami	18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5	18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5	18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5	18.10 Sanatorium miłości	18.10 Sanatorium miłości
18.50 Włoska kuchnia Gino: sekrety poludnia – dok.	19.50 Adres: rezydencje marzeń	FILM s.f., USA 2004	19.30 Miłość i nadzieja (266)	19.30 Miłość i nadzieja (266)	19.45 Boris Becker: Wzlot i upadek (1, 2) – film dokum.	19.45 Boris Becker: Wzlot i upadek (1, 2) – film dokum.	19.45 Boris Becker: Wzlot i upadek (1, 2) – film dokum.	19.00 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dok., Pol.	19.00 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dok., Pol.
19.45 Planeta słodczych – dok.	21.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.	FILM – film s.f., USA 2011	20.30 Wichrowe wzgórze (247)	20.30 Wichrowe wzgórze (247)	22.00 Keynes kontra kryzys	22.00 Keynes kontra kryzys	22.00 Keynes kontra kryzys	20.10 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol. 2025	20.10 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol. 2025
20.45 Jamie gotuje w Gruzji	22.00 Generalna odbudowa 2	2.00 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial kom.	21.30 Na przekór losowi (5)	21.30 Na przekór losowi (5)	23.20 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum.	23.20 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum.	23.20 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum.	21.45 sanah na PGE Narodowym – koncert, Pol.	21.45 sanah na PGE Narodowym – koncert, Pol.
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	22.55 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.	2.30 Świat według Kiepskich (449-451) – serial kom., Polska	FILM nienawidząc Escobara – dramat biograf						

TVP SPORT 8.35 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – mecze 1/8 finału 10.05 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz finałowy play-off 12.10 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 12.40 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 13.15 Piłka nożna: Betclic 2. Liga – barażowy mecz finałowy (live) 16.45 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – mecze ćwierćfinałowe kobiet i mężczyzn (live)  20.00 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – mecze ćwierćfinałowe (live) 21.00 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – konkurs wsadów (live) 22.00 Sportowy wieczór 22.25 Boks: Gala w Bournemouth (live) 1.15 Boks: Gala w Leeds	EUROSPORT 1 8.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 9.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał mężczyzn (live) 13.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu 14.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz finałowy gry pojedynczej kobiet (live) 18.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu 19.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 8. etap  20.30 Jeździectwo: Global Champions Tour w Cannes (live) 23.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 1.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał gry pojedynczej kobiet 1.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 8. etap	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Serbia – Polska 8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Czechy – Polska 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Serbia – Polska 13.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Chiny – Serbia (live) 15.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Bułgaria (live) 18.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Serbia – Polska	TVP ABC 8.30 Henrietta 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy może Cię zjeść? 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strazak Sam 12.25 Domisie 13.05 Hulaho 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele  14.30 Świnka Peppa 14.45 Yakari 15.15 Zwierzaki Czytali 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2	MINIMINI+ 9.43 Mush-Mush i Grzybaski 10.10 Baczne oczka 10.30 Język Happy 10.51 Basia 2 11.02 Basia 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strazak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 15.28 Kicia Kocia  15.45 Język Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 7 17.55 Dora i przyjaciele 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja	TVN 24 9.30 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 Ranking Mazura 19.05 Kadr na Kino – mag. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach  20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Rozmowy o końcu świata – pr. publicyst. 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Kroniki sportowe 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Rozmowy o końcu świata – pr. publicyst. 1.45 Superwizjer – mag.
CANAL+ SPORT 12.00 Turbokozak 13.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt – FC Barcelona 15.30 Piłka nożna: Widzew Łódź – Legia Warszawa (sezon 1995/96) 16.30 Premier League Review 17.45 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm 20.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 157 22.15 Boks: Gala w Las Vegas 0.30 Bohater z Cienia (2) 1.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA	EUROSPORT 2 12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 12.30 FIM World Endurance Championship: Wycisk 8-godzinny w Spa- Francorchamps (live) 15.15 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 8. etap (live) 18.00 FIM World Endurance Championship: Wycisk 8-godzinny w Spa- Francorchamps (live) 21.00 Golf: The Memorial Tournament – 3. runda (live) 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały 2.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał kobiet	POLSAT SPORT 2 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – półfinał fazy play-off 8.45 Siatkówka kobiet: LN: Tajlandia – Belgia (live) 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 14.50 Piłka nożna: Belgia – Turcja (live) 17.30 Siatkówka kobiet: LN 20.15 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Włochy – Turcja (live) 22.15 Siatkówka kobiet: LN: Kanada – Francja (live) 2.00 Sporty walki: UFC Fight Night: Belal Muhammad – Gabriel Bonfim (live)	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastołopy 11 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 4 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.15 Niebezpieczny Henryk 2 14.15 That Girl Lay Lay 15.10 Harmidom 9 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastołopy 15 17.45 SpongeBob Kanciastołopy 13 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 19.10 That Girl Lay Lay 20.00 Harmidom 4	TELETOON+ 8.25 Angelo rzadzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Lassiego i Mai 2 12.26 Osma 13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3 13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 1 14.48 Siostry 2 15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2 16.30 Dinus i Lusja 16.58 Kumpel z dżungli na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.54 Siostry 2	TVP info_ 13.30 Serwis Info Dzień 14.30 Serwis Info Dzień 15.30 Trochę kultury 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wydanie Specjalne 18.00 Panorama 18.20 Wydanie Specjalne 19.30 Program informacyjny 19.30 20.08 Serwis Info Wieczór 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Kod bezpieczeństwa 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.32 Stan wyborczy
CANAL+ SPORT 2 12.00 Tenis: Turniej WTA w Charlestonie – finał: Jessica Pegula – Julia Starodubcewa 14.00 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – mecz półfinałowy kobiet (live) 16.30 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – mecz półfinałowy kobiet (live) 19.00 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – mecz półfinałowy mężczyzn (live) 21.30 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – mecz półfinałowy mężczyzn (live) 23.45 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – mecz półfinałowy kobiet	ELEVEN SPORTS 1 11.45 F2: Chasing the Dream 12.10 Formula 1: GP Monako – 3. sesja treningowa (live) 14.10 Formula 2: Grand Prix Monako – sprint (live) 15.15 Formula 1: GP Monako – sesja kwalifikacyjna (live) 18.00 Formula 1: Grand Prix Monako – sesja kwalifikacyjna 19.30 Formula 2: Grand Prix Monako – sprint 20.50 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Mallorca – FC Barcelona 22.50 Formula 3: Grand Prix Monako – sprint 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Hoffenheim – Bayern	POLSAT SPORT 3 13.00 Futbol amerykański: American Football League Europe: Paris Lights – Panthers (live) 16.00 Magazyn ligi holenderskiej 17.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 19.35 Piłka nożna – mecz towarzyski: Portugalia – Chile (live) 22.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – College Station 2026 (live) 0.00 Piłka nożna – mecz towarzyski: Turcja – Wenezuela	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 2 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.10 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 9.30 Klub Myski Miki Plus 8.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 16.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Spidey i superkumple 4 18.00 Jej Wysokość Zosia 3 18.30 Jej Wysokość Zosia 2 19.00 Klub Myski Miki Plus	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 11.15 Premier League: The Big Interview 11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – Arged 14.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – Polonia Pila 17.45 Premier League Stories (43) 18.20 Premier League: The Big Interview (42) 19.00 Dart: Nordic Darts Masters (live) 23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 157 1.25 Premier League Stories (43)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – HSV 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Augsburg – Bayern 18.00 Serie A 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Udinese Calcio 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Girona 23.00 Ligue 1 Season Review (36) 23.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Nantes – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 9.05 Poszukiwacze historii 10.00 Kolaboranci Hitlera 11.05 Operacja Overlord – aliantci atakują – film dok. 13.20 Dzień D – ostatni świadkowie – film dokum. 15.05 Tajna historia XX wieku 16.00 Niezwykłe podrobie 17.00 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Kłopoty podoficerów 2.00 Jedziemy na ryby! 3.00 Dorwać tuńczyka	TVN TURBO 8.50 Samochód marzeń – kup i zrób 9.45 Naprawy nie do naprawy 10.30 Moto Kombat 11.15 Cieżarówka przez Chile 12.15 Moto Fachury 13.00 Jeździć, obserwować 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wozy samochodowe 19.00 Nic do zgłoszenia 21.00 Samochód marzeń – kup i zrób 10 22.55 Naprawy nie do naprawy 1.05 Zawodowi handlarze 1.50 Wypad z kraju 2.35 Megatransporty	TVS 7.05 Klasyki i Lachy 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Klasyki i Lachy 11.20 Spotkanie z balladą 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Klasyki i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TRWAM 16.10 Historia PL 17.00 Polska – film dok., Polska 2019 17.30 30. Spotkanie Młodych Lednica 2000 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telefonicz- nym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Myśląc Ojczyzna 20.30 Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii 22.00 30. Spotkanie Młodych Lednica 2000

Uwielbia pracować, ale równie mocno jest zadowolona, gdy może spędzać czas z najbliższymi. Najlepiej w ich „wyspiarskiej” posiadłości.



W „Zbrodniach w Ystad”, jako Iris Broman, obejmuje kierownictwo wydziału niewyjaśnionych spraw.



W serialu „Most nad Sundem” stworzyła niezapomniany duet z duńskim aktorem, Kimem Bodnią.

Z dala od Hollywood

ZBRODNIE W YSTAD • SOFIA HELIN

Zadowolona z życia

Szwedzi uznają ją za swoje dobro narodowe. A po premierze „Mostu nad Sundem” zyskała także światową sławę. Pytana przez dziennikarzy o to, czy marzy jej się kariera w Hollywood, niezmiennie zaprzecza. Woli kino europejskie, gdzie talent jest ważniejszy od wyglądu.

☛ **ZBRODNIE W YSTAD ND**
7.06 godz. 20.10 ALE KINO+

I znów przyszło jej wcielić się w policjantkę. Tym razem jednak nieco inaczej niż w kultowym już „Moście nad Sundem” – teraz bohaterka, którą Sofia Helin gra w serialu „Zbrodnie w Ystad”, nie angażuje się w śledztwo dotyczące „świeżych” zbrodni, a dołącza do grupy zajmującej się rozwiązywaniem kryminalnych zagadek sprzed lat. Ale już w pierwszym dniu jej pracy w pobliskim lesie zostaje odkryta ludzka czaszka...

Mimo blizny

Sofia Helin przyszła na świat 25 kwietnia 1972 roku, dziesięć dni później w jej rodzinie doszło do tragedii. Samochód, w którym jechała wraz z babcią i najstarszym bratem, wpadł w poślizg... Ona i babcia wyszły z tego bez szwanku, ale sześciolatek zginął. Aktorka podkre-

ślała, że ta tragedia miała wpływ na całą jej rodzinę. Podobnie jak wypadek, któremu uległa, gdy miała 24 lata. Wtedy to rower, na którym szybko jechała, nagle pękł, a ona uderzyła twarzą w asfalt. Siła uderzenia była tak duża, że aktorka złamała szczękę, straciła kilka zębów, paskudnie rozciąła wargę i doznała wstrząsu mózgu. Aż pół roku zajęło jej dojście do siebie, a blizna ciągnąca się od ust aż do nosa, do dziś przypomina jej to trudne doświadczenie.

Pewnie wiele gwiazd zdecydowałyby się na operację plastyczną, ale nie ona. Co ciekawe, kilka tygodni po zakończeniu rehabilitacji dostała dużą rolę w serialu „Rediter”. Producenci uznali, że blizna dodała jej charakteru. Potem były kolejne skandynawskie produkcje z serialem „Templariusze. Miłość i krew” na czele, aż w końcu przyszedł

rok 2011, a z nim premiera duńsko-szwedzkiego „Mostu nad Sundem”. Produkcja zdobyła popularność we wszystkich krajach, w których była prezentowana. Duża w tym zasługa Sofii Helin – stworzona przez nią postać Sagi Norén, pani detektyw wydziału kryminalnego policji w Malmö, będącej osobą w spektrum autyzmu, zachwyciła widzów. Długo dociekano nawet, czy Helin gra, czy też sama jest autystyczką z zespołem Aspergera. Swoją drogą aktorka wielokrotnie podkreślała, że bardzo różni się od tej postaci – Saga jest chłodna i zdystansowana, a Helin opisuje siebie jako osobę kierującą się emocjami.

Idylla na wyspie

Gdy nie pracuje na kolejnym planie filmowym czy serialowym, uwielbia spędzać czas z rodziną. Swojego męża poznała

w sztokholmskiej Akademii Teatralnej. Nawet razem ją skończyli, ale Daniel po kilku latach stwierdził, iż znacznie bardziej od castingów interesują go sprawy duchowe i został księdzem w Kościele Szwedzkim. Para doczekała się dwójki dzieci – syna Ossiana oraz córki Nike. Na co dzień rodzina mieszka w Sztokholmie, w prestiżowej XVIII-wiecznej dzielnicy położonej w centrum miasta. Ale gdy tylko to możliwe, całą rodziną przenoszą się do drugiego domu, który znajduje się na jednej z 30 tys. wysp Archipelagu Sztokholmskiego. – Z naszego drewnianego domu, rozciąga się wspaniały widok na morze. Ludzie w Szwecji z szacunkiem odnoszą się do celebrytów, więc nigdy nie jestem przez nikogo zaczepiani – zdradziła w jednym z wywiadów.

HANNA MIŁKOWSKA

29 ucieczek

➔ **NAJMRO... ND 7.06**
godz. 20.00 POLSAT

Jak pokazują twórcy filmu, Zdzisław Najmrodzki żył na pełnych obrotach. Marzył mu się eleganckie ubrania, drogie alkohole i szybkie auta. Miał 22 lata, gdy trafił za kratki – i tyle samo, kiedy po raz pierwszy uciekł milicji. A uciekać potrafił, jak mało kto. Łącznie wymknął się stróżom prawa aż 29 razy. Spędził w więzieniach 11 lat, na koncie miał zaś m.in. przemyt ubrań z Zachodu, włamanie do sklepów Pewex oraz kradzież samochodów. 31 sierpnia 1995 roku jego historia dobiegła końca. Pędząc BMW, w okolicach Mławy wpadł w poślizg i jego auto zderzyło się z ciężarówką. W filmie w reżyserii Mateusza Rakowicza w tytułowego bohatera wcielił się Dawid Ogrodnik.

MAM



„Najmro” wodzi
za nos ścigających go
militantów.

**Na
faktach**

**Sierżant Ujma
(Rafał Zawierucha)
marzy o schwytaniu
przestępcy.**

**Literatura
na ekranie**



**Anka, Tomasz
i harcerze ruszają
w drogę.**

PAN SAMOCHODZIK I TEMPLARIUSZE

W poszukiwaniu skarbu

➔ **PAN SAMOCHODZIK... ND 7.06**
godz. 15.30 TVN

Kto powiedział, że historyk sztuki nie może być jednocześnie łowcą skarbów i kierowcą najbardziej zwariowanego auta w Polsce? W filmie „Pan Samochodzik i templariusze” (2023) przygoda rusza z piskiem opon, gdy Tomasz (Mateusz Janicki) wpada na trop legendarnego skarbu templariuszy. Towarzyszą mu

rezolutni harcerze i dziennikarka Anka (Sandra Drzymalska). Tropem skarbu podążają również niebezpieczni przeciwnicy. Są gotowi na wszystko, by zdobyć tajemniczą moc, mogącą przechylić szalę w odwiecznym starciu dobra ze złem. Przed nami pełna humoru wyprawa dla całej rodziny, inspirowana książką z kultowego cyklu Zbigniewa Nienackiego.

MAM

WENECJA, MIASTO WYROSŁE Z BAGIEN

Perła architektury

➔ **WENECJA, MIASTO WYROSŁE Z BAGIEN ND 7.06**
godz. 10.00 TVP KULTURA

Wenecja narodziła się z pomysłu zbudowania miasta pośrodku wody. Wyłoniła się 1500 lat temu z bagiennej laguny. Przez wieki doskonalono pionierskie pomysły i rozwiązania techniczne, aby miasto było suche i funkcjonowało mimo zagrożenia ze strony morza. Dokument

ukazuje zarówno proces bogacenia się Wenecji, wynikający z jej położenia, jak i trud mieszkańców, którzy robili wszystko, by chronić swoje domy przed powodzią. Dziś, wobec masowej turystyki, ale głównie zmian klimatu i podnoszącego się poziomu morza, to arcydzieło architektury stoi przed nowymi wyzwaniami i musi znów sięgnąć po innowację.

MP



**Czy nowe
technologiczne
rozwiązania uratują
Wenecję?**

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski (682)**
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30 Alternatywy 4 (9-ost.): Upadek** – serial komediowy, Polska 1983
- 9.50 Stawka większa niż życie (1): Wiem, kim jesteś** – serial wojenny, Polska 1967 (patrz obok)
- 10.55 Ojciec Mateusz 13 (165): Piotruś Pan** – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana:** Ks. Krystian SDB – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.05 BBC w Jedynce: Planeta zmian 2 (1/2)** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023
W tym odcinku sześcioro prezenterów omówi sytuację ekosystemów niektórych rejonów na Malediwach, Grenlandii i w USA. **70 min**
- 14.15 Dom (19): Jestem dla ciebie niedziela** – serial obyczajowy, Polska 1998
- 16.00 Dziedzictwo (941)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
Sinan dochodzi do wniosku, że nie jest obojętny Aynur. Między Naną a Poyrazem ponownie pojawia się napięcie. Salih postanawia jeszcze bardziej ich skłócić. **60 min**
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.35 Żona dla Polaka (1)** – reality show, Polska 2024
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.45 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.00 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.35 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.50 Z biegiem lat, z biegiem dni (7, 8-ost.): Kraków 1907; Kraków 1914** – serial obyczajowy, Polska 1980
Dulska chce zapewnić dzieciom jak najlepszą przyszłość. Oszczędną na zakup drugiej części kamienicy. Biernie obserwuje romans syna ze służącą. Gdy ta zachodzi w ciążę, Dulska ją wyrzuca. **200 min**
- 3.10 Fanfan Tulipan** – film przygodowy, Francja 2003, reż. Gérard Krawczyk



9.50 WOJENNY

Stawka większa niż życie (1)

Rok 1941. Radziecki wywiad nakłania do współpracy Stanisława Koliciego (Stanisław Mikulski, zdj.). Jest on podobny do aresztowanego porucznika Abwehry, Klossa. Rosjanie wysyłają szpiega do Niemiec, gdzie jako agent J-23 rozpoczyna tam tajną misję. **65 min**



20.00 KONCERT

63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank

Na scenie wystąpi legendarny zespół w składzie: Jan Borysewicz (zdj.), Janusz Panasewicz, Kuba Jabłoński i Krzysztof Kieliskiewicz. Muzycy wykonają swoje największe hity m.in. „Zawsze tam, gdzie ty”, „Marchewkowe pole”, „Tacy sami” czy „Kryzysowa narzeczona”. **95 min**



21.35 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie...

Przypomnienie twórczości Magdy Umer i Agnieszki Osieckiej. Usłyszymy synyde utwory artystek w nowych aranżacjach. Wystąpi m.in. Natalia Szroeder (zdj.). **135 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.40 Barwy szczęścia (3326-3328)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość (1914)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Domowe patenty 2 (7)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 11.25 Tamte lata, tamte dni:** Andrzej Grabowski – magazyn kulturalny, Polska 2025
- 12.00 Wyspa dzieci, czyli muzyczny spadkobierca zespołu 2 plus 1 (1, 2)** – koncert, Polska 2025
Widowisko upamiętniające twórczość legendarnej grupy. Na scenie zobaczymy m.in.: Kayah, Andrzeja Piasecznego, Kamila Bednarka, Anię Rusowicz, Natalię Sikorę i Andrzeja Rybińskiego. **120 min**
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (6)** – widowisko, Polska 2025
Na kanapie jurorskiej zasiadzie Ralph Kaminski. Artysta ma na koncie takie hity jak: „Kosmiczne energie” i „Bal u Rafała”. Dzisiaj oceni początkujących wokalistów. **65 min**
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- 17.15 Harald i Sonja: Miłość wbrew regułom (3)** – serial obyczajowy, Norwegia 2025
Sonja tęskni za Haraldem, ale boi się, że związek z następcą tronu pozbawi ją części tożsamości. Królowa Anglii wywiera presję na Olafie, by odniósł się do wyboru syna. **75 min**
- 18.30 Pan Mama (58): Bonus** – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.00 Śmietanka towarzyska** – komedia, USA 2016, reż. Woody Allen, wyk. Jesse Eisenberg, Steve Carell, Kristen Stewart, Blake Lively (patrz obok)
- 20.40 Wielkie oczy** – dramat biograficzny, USA/Kanada 2014, reż. Tim Burton, wyk. Amy Adams, Christoph Waltz, Danny Huston, Krysten Ritter (patrz obok)
- 22.40 Strażnik** – film sensacyjny, USA 2006, reż. Clark Johnson
Agent Pete Garrison (Michael Douglas) wdaje się w romans z żoną prezydenta USA, Sarą Ballentine (Kim Basinger). Zostaje wkrótce oskarżony o udział w spisku przeciwko głowie państwa. **115 min**
- 0.35 Krucjata 2. Znak bliźniąt (12)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.35 W deszczowy dzień w Nowym Jorku** – komedia, USA 2019, reż. Woody Allen
- 3.20 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015



18.30 KOMEDIOWY

Pan Mama (58)

Sylwester (Paweł Domagała, zdj.) liczy na wysoką premię, dzięki której zabierze w końcu swoją rodzinę na wymarzone egzotyczne wakacje. Zamiast gotówki dostaje... ekspres do kawy. Zdeteterminowany, by zdobyć brakujące pieniądze, wpada na ryzykowny pomysł. **30 min**



19.00 KOMEDIA

Śmietanka towarzyska

Lata 30. XX wieku. Romantyk z Bronksu, Bobby Dorfman (Jesse Eisenberg, zdj.), marzy o sławie. Przyjeżdża do Hollywood, by podjąć pracę u swojego wujka, agenta gwiazd. Poznaje jego sekretarkę Vonnę (Kristen Stewart, zdj.), w której się zakochuje. Odkrywa, że dziewczyna ma romans. **100 min**



20.40 BIOGRAFICZNY

Wielkie oczy

Lata 50. XX w. Malarzka Margaret (Amy Adams, zdj.) poślubiła Waltera (Christoph Waltz). Ten otwiera galerię sztuki, w której sprzedaje obrazy żony jako swoje. Po pewnym czasie artystka chce się wycofać. **120 min**

polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Przepełniony pozytywną energią program, z którym widzowie mogą rozpocząć dzień. Nie zabraknie nowinek z kraju i ze świata, ciekawostek, porad specjalistów z różnych dziedzin, przepisów kulinarnych oraz wywiadów i spotkań z celebrytami. **225 min**
- 11.45 Toy Story 2** – film animowany, USA 1999, reż. John Lasseter (patrz obok)
Nostalgiczna piosenka „When She Loved Me” w wykonaniu Sarah McLachlan stała się symbolem produkcji i była nominowana do Oscara. **120 min**
- 13.45 Madagaskar 2** – film animowany, USA 2008, reż. Eric Darnell
Grupa uciekinierów z nowojorskiego zoo – lew Alex, zebra Marty, żyrafa Melman i hipopotamica Gloria – wciąż przebywa na Madagaskarze. Kiedy pingwiny naprawiają samolot, który przed laty rozbił się na wyspie, wydaje się, że wreszcie spełni się marzenie zwierząt o powrocie do domu. W drodze do USA muszą jednak awaryjnie lądować w Afryce. Poznają tu swoich żyjących w dziczy braci. **120 min**
- 15.45 Piraci z Karaibów: Kłatwa „Czarnej Perły”** – film przygodowy, USA 2003, reż. Gore Verbinski
Morski awanturnik Jack Sparrow (Johnny Depp) chce odzyskać swój okręt, a jego towarzyszy Will (Orlando Bloom) – porwaną ukochaną (Keira Knightley). Czeka ich niebezpieczna wyprawa. **185 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.00 Najmro** – komedia, Polska 2021, reż. Mateusz Rakowicz, wyk. Dawid Ogrodnik, Robert Więckiewicz, Rafał Zawierucha, Masza Wągrocka (patrz obok)
- 22.10 Skołowani** – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Jan Macierewicz, wyk. Agnieszka Grochowska, Michał Czernecki, Marcin Perchuć (patrz obok)
Wierna fabularnie, ale dopasowana do upodobań polskich widzów i rodzimych realiów, adaptacja francuskiej komedii „Tout le monde debout” z 2018 roku. **150 min**
- 0.40 Holmes i Watson** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, reż. Etan Cohen
- 2.30 Świat według Kiepskich (579-581)** – serial komediowy, Polska 2021



11.45 ANIMOWANY

Toy Story 2

Pod nieobecność Andy'ego jego mama organizuje wyprzedaz niepotrzebnych przedmiotów, wśród których jest ulubiona zabawka jej syna. Kowboja Chudego kupuje chciwy zbieracz McWhiggin. Na ratunek spieszą mu przyjaciele, m.in. Buzz Astral, świnka Hamm i jamnik Cienki. **120 min**



20.00 KOMEDIA

Najmro

Lata 80. Zdzisław „Najmro” Najmrodzki (Dawid Ogrodnik, zdj.) jest znany w całej Polsce. Sławę przyniosły mu pomysły o wywołaniu powstania w okradaniu pewków i brawurowe ucieczki z więzienia. Prześciga drwi sobie z władz PRL i milicji. Pewnego dnia poznaje dziewczynę, dla której postanawia zmienić swoje życie. **130 min**



22.10 KOMEDIA

Skołowani

Podrywacz Maks (Michał Czernecki, zdj.) w wyniku nieporozumienia zostaje wzięty za niepełnosprawnego. Gdy poznaje Julię (Agnieszka Grochowska), która porusza się na wózku, nie protestuje pomyłki. **150 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1661) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Bez kompleksów** (5) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.30 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 12.15 Ugotowani** (1) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
Kulinaryny pojedynek odbywa się w Warszawie. Piotr, Aleś, Mariusz oraz Ania muszą przygotować niezapomnianą kolację, zaskakując przy tym smakami. Nagrodą jest taca pełna gotówki. **70 min**
- 13.25 Wredne dziewczyny** – komedia, USA/Kanada 2004, reż. Mark Waters
Cady Heron (Lindsay Lohan) przeprowadza się z rodzicami z Afryki do USA. W nowej szkole rozpoczyna rywalizację z Reeginą. Zakochuje się w Aaronie, byłym chłopaku swojej przeciwniczki. **125 min**
- 15.30 Pan Samochodzik i templariusze** – film familijny, Polska 2023, reż. Antoni Nykowski, wyk. Mateusz Janicki, Sandra Drzymalska, Maria Dębska, Jacek Beler (patrz obok)
- 17.55 Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywk., Pol. 2026
We Wschowie Stella wraz z rodziną prowadzi restaurację La Trattoria Familia. Lokal odwiedza niewielu gości. Magda Gessler chce dać właścicielom nadzieję na poprawę sytuacji. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport**
- 19.35 Raport Roland Garros** (15) – program sportowy, Polska 2026
- 19.40 Pogoda**



15.30 FAMILIJNY

Pan Samochodzik i templariusze

Tomasz (Mateusz Janicki, zdj.), historyk sztuki, znajduje trop prowadzący do rozwiązania pewnej zagadki. Pomagają mu dziennikarka Anka (Sandra Drzymalska, zdj.) oraz grupka harcerzy. Na ich drodze stają przedstawiciele złowrogiej organizacji. **145 min**



19.45 PRZYGODOWY

Indiana Jones i świątynia zagłady

Archeolog (Harrison Ford, zdj.) z pomocą kapryśnej piosenkarki poszukuje świętego kamienia. Stawia czoło wyznawcom mrocznego kultu. **150 min**

TV PULS

- 6.00 Tak! jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.35 Kobra – oddział specjalny** (2): Zawodnicza – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 7.35 Don Matteo: Boski detektyw 14** (9, 10): Słuszną drogą, część 1; Słuszną drogą, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024
- 9.45 Zaklinaczka duchów 3** (59, 60) – serial fantasy, USA 2008
- 11.40 Krokodyl Dundee** – komedia przygodowa, Australia 1986, reż. Peter Faiman
- 13.40 Krokodyl Dundee 2** – komedia przygodowa, USA/Australia 1988, reż. John Cornell
Były mąż Sue (Linda Kozlowski) ginie z rąk handlarzy narkotyków. Mafia wydaje również wyrok na nią. Dundee (Paul Hogan) ukrywa ukochaną w australijskim buszu. **135 min**
- 15.55 Wasabi: Hubert zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001, reż. Gérard Krawczyk
Francuski policjant Fiorenini (Jean Reno) leci do Tokio na pogrzeb dawnej kochanki. Odkrywa, że ma z nią córkę Yumi (Ryoko Hirose) która potrzebuje jego pomocy. **120 min**
- 17.55 Dirty Dancing** – film muzyczny, USA 1987, reż. Emile Ardolino, wyk. Jennifer Grey, Patrick Swayze, Jerry Orbach, Cynthia Rhodes (patrz obok)
Jennifer Grey była w rzeczywistości 10 lat starsza od odgrywanej przez siebie postaci. W czasie przesłuchań aktorka dostała pięć minut na to, by udowodnić, że jest w stanie zagrać osobę znacznie młodszą od siebie. **125 min**
- 20.00 Bodyguard Zawodowiec**
Ochroniarz Michael Bryce (Ryan Reynolds, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo zabójcy, który zeznaje w procesie zbrodniarza wojennego. Tropią ich mordercy. **140 min**



17.55 MUZYCZNY

Dirty Dancing

Rok 1963. 17-letnia Frances (Jennifer Grey, zdj.) spędza wakacje z rodziną w pensjonacie. Zastępuje partnerkę instruktora tańca Johnny'ego (Patrick Swayze, zdj.). Podczas treningów młodzi zakochują się w sobie. Nie podoba się to jednak surowemu ojcu dziewczyny. **125 min**



20.00 KOM. SENS.

Bodyguard Zawodowiec

Ochroniarz Michael Bryce (Ryan Reynolds, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo zabójcy, który zeznaje w procesie zbrodniarza wojennego. Tropią ich mordercy. **140 min**

TVN 7

- 5.05 Szkoła** (705) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (17) – program rozrywkowy, USA 2018
- 6.55 Nowe Zwirowane Melodie** (22, 23) – serial animowany, USA 2018
- 7.25 Dzieciak rządzi** – film animowany, USA 2017, reż. Tom McGrath
Timowi rodzi się nietypowy bratczek. Nosi garnitur i teczkę, a w dodatku przedstawia się jako Szef. Wkrótce na jaw wychodzą szczegóły tajemnicy, którą dziecko musi wypełnić, by ocalić rodziców, a także cały świat. **115 min**
- 9.20 Ukryta prawda** (1308, 1388-1392) – serial paradokumentalny, Polska
- 15.10 Szpital św. Anny** (3, 4) – serial obyczajowy, Polska 2025
Pod opiekę Żyty Orłowicz trafia 20-latką z białaczką, którą wprowadzono w stan śpiączki farmakologicznej. Sytuację komplikuje fakt, że pacjentka jest w ciąży. Gdy jej stan nagłe się pogarsza, lekarka decyduje o wybudzeniu, przeprowadzeniu cesarskiego cięcia oraz podjęciu intensywnego leczenia. **110 min**
- 17.00 Detektywi** (322): Dramat Heleny – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 18.00 Madagaskar 3** – film animowany, USA 2012, reż. Eric Darnell
Zebra Marty i jego przyjaciele usiłują wrócić do nowojorskiego zoo. Trafiają do Europy. Tam na ich trop wpada zawzięta policjantka. Zwierzęta ukrywają się w trupie cyrkowej, która ma szansę wyjść do Ameryki. **120 min**
- 20.00 Sensacyjny**
Jack Ryan: Teoria chaosu
Agent CIA Jack Ryan (Chris Pine, zdj.) odkrywa, że rosyjski oligarcha w porozumieniu z rządem przygotowuje atak mający na celu ekonomiczny upadek USA. Szpieg jedzie do Moskwy. Niespodziewanie pojawia się tam jego narzeczona Cathy (Keira Knightley). **140 min**
- 22.20 Horror**
Oszukać przeznaczenie
Alex (Devon Sawa, zdj.) i jego przyjaciele unikają śmierci w katastrofie samolotu. To jednak dopiero początek koszmaru. Nastolatki zaczynają kolejno ginąć. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Jack Ryan: Teoria chaosu

Agent CIA Jack Ryan (Chris Pine, zdj.) odkrywa, że rosyjski oligarcha w porozumieniu z rządem przygotowuje atak mający na celu ekonomiczny upadek USA. Szpieg jedzie do Moskwy. Niespodziewanie pojawia się tam jego narzeczona Cathy (Keira Knightley). **140 min**



22.20 HORROR

Oszukać przeznaczenie

Alex (Devon Sawa, zdj.) i jego przyjaciele unikają śmierci w katastrofie samolotu. To jednak dopiero początek koszmaru. Nastolatki zaczynają kolejno ginąć. **120 min**

The F1 logo, FORMULA 1, F1, GRAND PRIX and related marks are trademarks of Formula One Licensing BV, a Formula 1 company. All rights reserved. Fot. Getty Images

DZIŚ | 15:00

- 19.45 Indiana Jones i świątynia zagłady** – film przygodowy, USA 1984, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Kate Capshaw, Ke Huy Quan, Amrish Puri, Dan Aykroyd, Philip Stone (patrz obok)
- 22.15 Sherlock Holmes** – film kryminalny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Mark Strong, Rachel McAdams (patrz obok)
- 0.50 Szeffowie wrogowie 2** – komedia, USA 2014, reż. Sean Anders
- 3.20 Superwizjer** – magazyn reporterów
- 4.00 Szpital św. Anny** (107) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.00 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.15 Nauka jazdy 5** (27) – program rozrywk., Pol. 2022

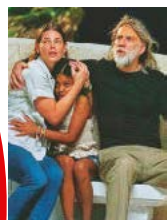


22.15 KRYMINAL

Sherlock Holmes

W Londynie dochodzi do rytualnych morderstw. Mistrz dedukcji (Robert Downey Jr., zdj.) i dr Watson (Jude Law, zdj.) ustalają tożsamość zabójcy, który zostaje stracony. Wciąż jednak giną ludzie. **155 min**

- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Bodyguard Zawodowiec** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson, Gary Oldman, Salma Hayek (patrz obok)
By nadać wiarygodność swej postaci, Gary Oldman – wcielający się w dyktatora z Białorusi – nauczył się mówić płynnie po rosyjsku. **140 min**
- 22.20 Plan emerytalny** – komedia sensacyjna, Kanada 2023, reż. Tim Brown, wyk. Nicolas Cage, Ashley Greene, Thalia Campbell, Ron Perlman (patrz obok)
- 0.45 Stan gry** – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Francja 2009, reż. Kevin Macdonald
- 3.15 Zobaczyć to!**



22.20 KOM. SENS.

Plan emerytalny

Matt (Nicolas Cage, zdj.) spędza beztrudnie czas na Kaimanach. Nikt nie wie, że to znakomicie wyszkolony zabójca. Gdy jego córka (Ashley Greene, zdj.) wpada w kłopoty, musi stawić czoło gangsterom... **145 min**

- 20.00 Jack Ryan: Teoria chaosu** – film sensacyjny, USA/Rosja/Wielka Brytania 2014, reż. Kenneth Branagh, wyk. Chris Pine, Kevin Costner, Keira Knightley, Kenneth Branagh (patrz obok)
- 22.20 Oszukać przeznaczenie** – horror, USA 2000, reż. James Wong, wyk. Devon Sawa, Ali Larter, Kerr Smith, Tony Todd (patrz obok)
- 0.20 Wejście smoka** – film sensacyjny, USA/Hongkong 1973, reż. Robert Clouse, wyk. Bruce Lee, John Saxon, Jim Kelly, Shih Kien (patrz obok)
- 2.30 Żyjąc z potworem 8** (4) – serial dokumentalny, USA 2020
- 3.30 Fachowcy** (19) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
- 4.10 Dorota was urządzi!** (9) – rozr., Pol. 2016
- 20.00 Sensacyjny**
Wejście smoka
Mistrz sztuki walki Lee (Bruce Lee, zdj.) uczestniczy w turnieju na odległej wyspie. W rzeczywistości ma zdobyć informacje na temat przestępczej działalności organizatora imprezy, Hana (Shih Kien). **130 min**



0.20 SENSACYJNY

Wejście smoka

Mistrz sztuki walki Lee (Bruce Lee, zdj.) uczestniczy w turnieju na odległej wyspie. W rzeczywistości ma zdobyć informacje na temat przestępczej działalności organizatora imprezy, Hana (Shih Kien). **130 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
8.35 Regiony na TAK – mag. 8.55 W aptece i kuchni 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 – cykl reportaży, Polska 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.55 Piosenka dla Ciebie 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny 19.30 Łódź Kultury – mag. kult. 20.00 Dziennik regionów 20.13 Regiony na TAK – mag.	6.30 Rodzinka.pl (258, 259) 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn 7.55 Pytanie na śniadanie 11.25 Makłowicz w podróży 11.50 Słowo na niedzielę 12.00 Transmisja mszy świętej 13.35 Kłopotliwi przybysze 14.15 Janosik (5, 6) – przyg. 16.00 Niedziela z... – pr. kult. 16.45 Muzyczne NAJ – mag. 17.00 Teleexpress 17.25 Ja wam pokażę! (2) 18.15 Kabaretomania 19.05 Muzeum Polskiej Piosenki – pr. rozr., Pol. 19.30 Program informacyjny 19.30 19.45 Pytanie dnia – pr. publ.	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (184) – reality show, Polska 2023 7.00 Wielkie tajemnice historii (9, 10) – serial dokumentalny, USA 2023 8.50 Galileo (1202, 1203) – program popularno-naukowy, Polska 10.50 Mini Galileo (3) – pr. popularnonaukowy 11.05 Asterix kontra Cezar FILM – film animowany, Fr. 1985 12.45 Ewolucja planety małp FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014 15.30 Drużyna A – kom. sens., USA/Wielka Brytania 2010 17.55 Uroczysko (259, 260, 157, 158) – serial krym.	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023 6.45 Tak! Jest świat 11 – inf. 7.00 Aukcja w ciemno 3 (16-18) – serial dok., USA 8.30 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009 9.40 Wielka wioćzega FILM – kom. wojenna, Francja/Wielka Brytania 1966 12.10 Kapuśniaczek FILM – komedia, Francja 1981 14.30 Sekret dwugłowego smoka – baśń filmowa, Czechy/Słowacja 2018 16.40 Wianek świętojański FILM – baśń film., Czechy 2015 18.45 Rumpelstiltskin – baśń FILM filmowa, Niemcy 2009	8.20 Górna półka smaku (15) 8.55 Kiedys to było... – mag. 9.35 Koło fortuny – telet., Pol. 10.10 Tańcząca ze światem – Malta (1) – magazyn 10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (4) 11.45 KabareTOP Story (1) 12.00 Postaw na milion 12.55 Prywatne życie zwierząt 14 (4) – przyrod. 13.30 Kawiarenka z Gwiazdami – Opole 2026 – rozr. 16.30 63. KFPP w Opolu – Premiery – koncert 18.25 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz 19.55 Moje przeboje (8) – rozr.	10.05 Idź na całość 2 (1) – rozr. 11.05 Zakup w ciemno 7 (13) 12.05 Zakup w ciemno 4 (15) 13.10 Zakup w ciemno extra (14) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 10 (7) – fab.-dok., Pol. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (7) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (4) – rozr. 17.05 Życie na kredytcie 7 (3) 17.45 Express, Pogoda – inf. 18.05 Życie na kredytcie 7 (4) 18.40 Damy i wiesniaczki. PL 11 (2) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 7 (14) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (14)

CYKL REPORTAŻY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	DRAMAT HISTORYCZNY	ROZRYWKA	DOKUMENT
20.30 Sanatoria – Polska Twórcy cyklu przedstawiają sanatoria i ich zalety. Seniorzy mogą tam znaleźć dopasowaną dla swoich schorzeń terapię, rehabilitację, pielęgnację i dietę. 30 min	20.00 Komisarz Alex 22 (280) Nad Wisłą znaleziono ciało mieszkańca schroniska dla bezdomnych. Policjanci dowiadują się, że zamordowany opuścił więzienie. Przesłuchują skazanego, z którym był skonfliktowany. 55 min	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (988-991) – Polska 2026 Kalicka i Kłos prowadzą dochodzenie w sprawie porwania trzyletniej Mai. Podejrzani padają na Gracjanę Rodak, niedawno zwolnionego pedofila, który nagle znikną. Pojawia się ryzyko samosądu. 240 min	20.00 Ostatni legion – Francja/FILM Słowacja/Wlk. Bryt. 2007 Starożytny Rzym. Wojownicza Mira i legionista Aurelius (Colin Firth, zd.) pomagają uciec więzionemu cesarzowi. Z pomocą żołnierzy władca pragnie odbudować potęgę kraju. 125 min	20.35 Kocham Cię, Polsko! (2) – Pol. 2026 Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzi m.in. Barbara Kurdej-Szatan (zd.), która wystąpi w ekipie Michała Koterskiego (zd.). W drużynie przeciwnicy zobaczą m.in. Rafała Szatanę. 95 min	22.00 Żony Podlasia 3 (2) – Pol. Benia wprowadza się do wynajętego domu. Gala urzęda imieniny. Dostaje od sąsiadów niezwykle prezenty. Aldona zaś postanawia nauczyć się ujeżdżać konia. Nie może znaleźć uprząży. 60 min
21.00 Program lokalny 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Całkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Całkiem niezła historia 1.35 Piosenka dla Ciebie	20.55 Kabala – dramat FILM wojenny, Polska 2015 22.55 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami – Lidzbark Warmiński 2025 (2) 23.50 Ja wam pokażę! (2) – serial obycz., Pol. 2007 0.35 Zatok szpiegów (4) – szpiegowski, Pol. 2023 1.30 Program informacyjny 19.30 1.45 Pytanie dnia – pr. publ.	0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.05 Wielkie tajemnice historii (11, 12) – serial dokumentalny, USA 2023 2.55 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (255) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleskopy TV Okazje	22.05 Dzielnica strachu 9 (385-387) – serial krym. 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (165, 166) – serial obycz., Pol. 2019 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (461) – obycz. 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (162) – obycz. 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (481) – obycz.	22.10 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.05 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 1.35 Do śmiechu! (51, 63) – rozr., Polska 2024-2026 3.40 Kabaret Letnią Porą (39) – pr. rozr., Pol. 2021 4.35 Kabaret Potem przedstawia – Serca jak motyle – pr. rozr., Pol.	23.00 Nic do zgłoszenia 4 (8) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (8) – fab.-dok., Pol. 1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (10) – program edukacyjny 2.00 SOS. Ekipy w akcji (1, 2) – serial paradokumentalny 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (505) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena HD	TV 6
BIŁYSTOK 16.30 Poczytalsnia 16.40 Panorama litewska 16.50 Przegląd ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiektów 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 16.00 Eko-opcja 16.15 Harcerskie „czuwały” 16.30 Agoregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Bez barier 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.00 Raport naukowy 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Morzejeńska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie taki zwykły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.15 Papryn pyto 16.45 Ekonatura 17.05 Wykrzykaws kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Z indekssem w ręku 21.00 Credo 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Teledziwizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Blżej polityki 19.12 Bo-haterowie małych ojczyzn 21.00 Kwartet 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Który Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa wiosna 17.50 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości 18.45 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Ostatni mistrzowie 21.00 Program lokalny 21.30 Łódzkie wiadomości 21.45 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 16.43 Reportaż 17.20 TalentAsy 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowemu szlakiem 21.00 Porozmawiajmy szczerze 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.06 Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 19.15 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 16.30 Fakty 16.47 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.14 Poczta Polska 17.49 Twierdza Kłódzka 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.02 Korona Gór Polski 21.31 Fakty	7.55 Rodzinka.pl (159, 160) 8.55 Ojciec Mateusz 16 (202, 203) – krym., Pol. 2016 10.45 Czy wiesz, że? (277) – dok. 11.20 Na sygnale (591, 592) 12.25 Ojciec Mateusz 4 (46) 12.30 Komisarz Alex (10) – krym. 14.15 Ranczo 10 (123, 124) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.05 Ojciec Mateusz 22 (288) 19.20 Ranczo 3 (38, 39) – obycz. 21.25 Ranczo 4 (40) – obycz., Pol. 22.20 U Pana Boga za piecem FILM – komedia, Polska 1998 0.10 Daleko od szosy (6) 1.40 Spokojnie, to tylko awaria – kom., USA 1982 3.15 Cafe Fogg (1) – widowisko 4.20 Zakochaj się w Polsce	11.10 Kosmos 1999 (2) – s.f. 12.10 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 12.30 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '77. Nastroje. Nas troje – koncert, Polska 1977 14.00 Zorro – film przygodowy, FILM Francja/Włochy 1975 16.10 Kariera Nikodema Dyzyma (2) – serial obycz. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Jest sprawa... – komedia FILM obyczajowa, Polska 2002 20.00 Pan od muzyki FILM – komediodramat, Francja/Szwajcaria/Niemcy 2004 21.45 Kulturalni – magazyn kult. 22.40 Banksy: Sztuka wyjeta spod prawa – film dokum. 0.45 Zakonnica – film anim.	6.00 Hmmm... (5) – pr. rozr., Pol. 6.10 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz. 7.10 Tajemnica Grobu Jezusa 8.15 Jezus – droga do potęgi (1) – serial dokumentalny 9.10 Gdzie tu coś zjeść? 10.10 Wielkie ucieczki z więzienia – film dokum. 12.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 13.00 Polska. Największe tajemnice (2) – rozr., Pol. 14.00 Łowcy skarbów 2 (8-11) 18.00 77 TV 5 (27, 2) – rozr., Pol. 20.00 Alex Huko – gorski detektyw (19, 20) – krym. 0.10 Mocny sekret Jodi FILM Arias – dramat kryminalny, USA 2013 1.50 77 TV 4 (18, 21, 22) – rozr.	6.00 Columbo (9, 10) – serial kryminalny, USA 1972 9.45 Poirot (9, 10) – serial krym. 12.00 Księża – komediodramat, FILM Wielka Brytania 2020 14.00 Policjantki i Policjanci (217-220) – obycz., Pol. 2016 18.00 Strażnik Teksasu (1, 2) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) – serial kryminalny, USA 2003 21.55 Kości (85, 86) – serial krym. 23.50 Wirus-32 – horror, FILM Argentyna/Urugwaj 2022, reż. Gustavo Hernández, wyk. Daniel Hendler, Sofia Gonzalez 1.40 Kochane pieniądze (51-54) – serial paradokument. 5.45 Teleskopy TV Okazje

BBC FIRST	BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.00 Lewis 8 (3, 4) – serial krym. 12.00 Ale akcja! (1-3) – obycz. 13.55 Śmierć pod palmami 12 (4) – serial kryminalny, USA 15.00 Ojciec Brown 13 (8) – serial krym., Wlk. Bryt. 16.00 Tajemnice Brokenwood 11 (3) – krym. 17.50 Ulica nadziei 5 (4) – krym. 18.45 Ludwik (6) – serial krym. 19.55 Śmierć pod palmami 12 (5) – serial kryminalny, USA 21.00 Tajemnice Brokenwood 11 (4) – krym. 22.50 Pomost (2) – serial krym. 0.05 Na niebieskich świątach 2 (4) – krym. 1.15 Śmierć pod palmami 12 (5) – serial kryminalny, USA	10.00 Lewis 8 (3, 4) – serial krym. 12.00 Ale akcja! (1-3) – obycz. 13.55 Śmierć pod palmami 12 (4) – serial kryminalny, USA 15.00 Ojciec Brown 13 (8) – serial krym., Wlk. Bryt. 16.00 Tajemnice Brokenwood 11 (3) – krym. 17.50 Ulica nadziei 5 (4) – krym. 18.45 Ludwik (6) – serial krym. 19.55 Śmierć pod palmami 12 (5) – serial kryminalny, USA 21.00 Tajemnice Brokenwood 11 (4) – krym. 22.50 Pomost (2) – serial krym. 0.05 Na niebieskich świątach 2 (4) – krym. 1.15 Śmierć pod palmami 12 (5) – serial kryminalny, USA	15.05 Kanary – o jedno życie mniej (5) – krym. Hiszpania 16.15 Katie Fforde: Diacznego powiedzialam... tak? – melodramat, USA/Niemcy 2016, reż. Carlo Rola 18.05 Rosamunda Pilcher: Złodziejaski i kapitan – dram. obycz., Niem. 2022 20.00 Dwie kobiety FILM na wszelkie bóle – Nowy początek – dramat obyczajowy, Niemcy 2025 21.55 Statek marzeń FILM – Bahamy – film obyczajowy, Niemcy 2023 23.50 Katie Fforde: Geschenkte Jahre – melodramat, Niemcy 2014	10.25 Teoria wielkiego podrywku (1-7) – serial kom. 13.30 Przyciął (6-8) – kom. 15.00 Tata ma plan 2 (21) – kom. 15.30 Tata ma plan 3 (1, 2) 16.30 Duchy (13, 14) – fantasy 17.30 Rodzina od zaraz FILM – komedia, USA 2018 20.00 Kiedy Harry poznał Sally FILM – kom. romant., USA 1989 22.00 Colin od rachunków 2 (3, 4) – serial kom., Australia 23.10 Comedy Club 9 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park 22 (4-7) – serial animowany dla dorosłych 2.00 Prachocolicy 6 (1-4) – kom. 4.00 Śmieśnizny nie będzie 4 (7, 8) – rozr., Wielka Brytania	10.25 Teoria wielkiego podrywku (1-7) – serial kom. 13.30 Przyciął (6-8) – kom. 15.00 Tata ma plan 2 (21) – kom. 15.30 Tata ma plan 3 (1, 2) 16.30 Duchy (13, 14) – fantasy 17.30 Rodzina od zaraz FILM – komedia, USA 2018 20.00 Kiedy Harry poznał Sally FILM – kom. romant., USA 1989 22.00 Colin od rachunków 2 (3, 4) – serial kom., Australia 23.10 Comedy Club 9 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park 22 (4-7) – serial animowany dla dorosłych 2.00 Prachocolicy 6 (1-4) – kom. 4.00 Śmieśnizny nie będzie 4 (7, 8) – rozr., Wielka Brytania	12.15 Indiana Jones i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984 14.50 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przyg., USA/Włochy/Hiszp. 1989 17.35 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki – film przyg., USA 2008 20.00 Twórcza – thriller s.f., USA FILM 2023, reż. Gareth Edwards 22.50 Podwójne ryzyko – film sens., USA/Niem./Kan. 1999 1.00 Saga „Zmierzch”: FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009 3.40 Dziewczyny z Hollywood 3 (16) – rozr.

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex** (6-9) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
- 10.00 Hudson i Rex 7** (6) – serial kryminalny, Kanada 2024
- 11.00 Hudson i Rex 8** (3, 4) – serial kryminalny, Kanada 2024
- 13.00 Top Dog. Niemcy** (4) – reality show, Niemcy 2021
- 15.00 K-911** – komedia kryminalna, USA 1999, wyk. James Belushi, Christine Tucci
- 17.00 Hulk** – dram. s.f., USA 2003, wyk. Eric Bana, Jennifer Connelly, Sam Elliott, Josh Lucas

KOMEDIA

20.00 Miś – Polska 1981, reż. Stanisław Bareja

Prezes Ryszard Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) założył z żoną wspólne konto w Londynie. Kto ze skłóconych małżonków wygra wysiść i jako pierwszy tam dotrze, ten wypłaci pieniądze. **155 min**

- 22.35 Dziewiąte wrota** – thriller, Hiszpania/Francja/USA 1999
- 1.25 Ziarno prawdy** – thriller, Polska 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela
- 3.45 Sprawa się rypia** – komedia, Polska 1984
- 5.45 Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Sekrety rodziny** (137) – serial paradokumentalny
- 7.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
- 8.00 Sekrety rodziny** (138) – serial paradokumentalny
- 9.00 Trudne sprawy** (962-966) – serial paradokumentalny, Polska 1995
- 14.00 Sekrety rodziny** (139) – serial paradokumentalny
- 15.05 Wzięcie kobiet** (86-89) – serial dok., Pol.
- 17.00 Nasz nowy dom** (361) – reality show, Polska 2026
- 18.10 1000 lat po Ziemi** – film s.f., USA 2013, wyk. Jaden Smith, Will Smith

SCIENCE FICTION

20.15 Bloodshot – USA/Chiny 2020, reż. Dave Wilson

Ray (Vin Diesel, zdj.) zostaje przywrócony do życia. Dzięki eksperymentowi uzyskuje niezwykłą siłę i szybkość. Pozbawiony wspomnień robi wszystko, by poznać swoją przeszłość. **140 min**

- 22.35 Podwójna agentka** – thriller, USA 2022
- 0.30 Wydarzenia**
- 1.05 Komisarz Mama** (38) – serial kryminalny, Polska 2012
- 2.10 Jesteśmy dla dzieci**
- 2.40 Oblicza Ameryki** – mag.
- 3.05 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (1) – koncert, Polska 2007
- 4.00 SuperLudzie** (17, 18)

TVP SERIALE

- 5.50 Na sygnale** (913, 914) – serial fabularno-dokum.
- 6.55 Czerdziestolatek** (11-13) – serial obyczajowy, Polska 1975
- 9.55 U Pana Boga w ogródku** (3, 4) – serial komediowy, Polska 2008
- 11.30 Pułkownik Kwiatkowski** – komediodramat, Polska 1995, wyk. Marek Kondrat, Renata Danciewicz
- 13.50 Ojciec Mateusz 28** (358, 359) – serial kryminalny, Polska 2022
- 15.40 Komisarz Alex 24** (296) – serial kryminalny, Polska 2022
- 16.40 Ranczo 7** (79, 80) – serial obyczajowy, Polska 2013

WOJENNY

18.35 Cztery pancerni i pies (1) – Polska 1966

Trwa II wojna światowa. Młody Janek Kos chce wstąpić do wojska. Razem ze Szlaziem Gustlikiem i Gruziem Grigorijem zostaje przyjęty do załogi porucznika Olgierda Jarosza. **65 min**

- 19.40 Ojciec Mateusz 28** (360-362) – serial krym.
- 22.15 Ranczo 7** (81-83) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 1.00 Korona królów Jagiellonowie** (1, 2) – telenowela hist., Polska 2012
- 2.00 Ryńne** (2) – krym., Pol.
- 2.55 Ratownicy** (11) – serial obyczajowy, Polska 2010
- 3.50 Matylda** (13) – kostium.

KINO POLSKA

- 6.00 Dom w cenie mieszkanca 2** (2, 3) – magazyn poradnikowy
- 7.00 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 7.25 Podróż kapitana Klipera** (11-13) – anim.
- 8.05 Reksio** (31, 33, 37) – serial animowany
- 8.50 Akademia Pana Kleksa** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
- 12.35 Wyjście awaryjne** – komedia, 1982
- 14.40 Janosik** – film przygodowy, 1974, wyk. Marek Pereczko
- 17.35 Bitwa pod Wiedniem** – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012

KOMEDIA WYCIĄJOWA

20.00 Nie lubię poniedziałku – 1971

Lata 70. Francesco (Kazimierz Witkiewicz, zdj.) przybywa do Warszawy. Prześladuje go pech. Los stawia na drodze Włocha ludzi, dla których początek tygodnia też nie jest szczęśliwy. **130 min**

- 22.10 Konsul** – komedia kryminalna, 1989, wyk. Piotr Fronczewski
- 0.15 Ekstradycja 2** (3, 4) – serial sensacyjny, 1996
- 2.55 Tam i z powrotem** – film obyczajowy, 2001, wyk. Janusz Gajos, Jan Frycz
- 5.30 High Life** – film krótkometrażowy, 2024
- 5.45 Plansza nocna**

AXN

- 6.10 Wykiwać klawisz** – kom. obycz., USA 2005
- 8.05 Zabójcza broń** (3, 4, 5) – serial sensacyjny, USA 2004
- 10.05 Detektyw Monk 3** (8-12) – serial kryminalny, USA 2004
- Dwight pracuje przy produkcji teleturmu. Podejrzewa, że jedna z uczestniczek oszukuje. Adrian ma wyjaśnić te sprawy. **300 min**
- 15.05 FBI: Most Wanted** (8-12) – serial kryminalny, USA 2020
- Członkowie zespołu tropią parę zabójców ślepiących postrach w kilku stanach. Starają się przewidzieć ich kolejny ruch. **295 min**

THRILLER

20.00 Iluzja 2 – Francja/USA/Australia/USA/Kan. 2016

Grupa magików, w tym Daniel (Jesse Eisenberg, zdj.), przyjmuje kolejne zlecenie. Mają wykraść czip, który umożliwił deszyfrację każdego systemu komputerowego na świecie. **170 min**

- 22.50 John Rambo** – film sens., USA/Niemcy 2008
- 0.25 Adrenalina** – komedia obyczajowa, USA 2005, wyk. Adam Sandler, Chris Rock
- 4.35 Agenci NCIS: Hawaje 2** (5) – serial kryminalny
- 5.20 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.15 Hollywood Buzz** – mag.
- 6.40 Ocean, nasz dom** – dok.
- 8.15 Premierowa jazda**
- 8.30 Kung Fu Panda** – film anim., USA/Wlk. Bryt. 2008
- 10.00 Orzelek Iggy** – film animowany, Polska/USA 2025
- 11.25 Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
- 12.50 To nie jest zagadka kryminalna** (4-6) – krym.
- 15.30 Hollywood Buzz** – mag.
- 15.55 Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
- 17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012

KOMEDIA

20.00 Follemente. W tym szaleństwie jest metoda – Włochy 2025

Piero (Eduardo Leo, zdj.) i Lara (Pilar Fogliati, zdj.) spotykają się na pierwszej randce. Próbuja dobrze wypaść i zrozumieć oczekiwania drugiej strony. **95 min**

- 21.35 Niebezpieczne zwierzęta** – thriller, Australia/USA/Kan. 2025
- 23.10 Death Race: Wyścig śmierci** – sens., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008
- 1.00 Klucz do koszmara** – horror, USA/Niem. 2005

13 ULICA

- 6.15 Follow** (1) – serial sens., Fr.
- 7.00 Petra 2** (2) – serial kryminalny, Włochy 2022
- 8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 14** (11-20) – serial sensacyjny, USA 2022-2023
- 18.00 Równoległe śledztwo** (5) – serial kryminalny, Fr. 2023
- 20.00 Morderstwo w Charentes** – film kryminalny, Francja 2022
- 22.00 Tajemnice chóru** – film kryminalny, Francja 2020
- 0.00 Morderstwo w Katalonii** – dramat kryminalny, Francja 2024
- 2.00 Kobra – oddział specjalny** (2) – serial sensacyjny, Niemcy 2025
- 4.00 Petra 2** (1) – serial kryminalny, Włochy 2022

POLSAT FILM

- 8.20 Była sobie Ziemia** (26)
- 8.50 Byli sobie podróżnicy** (1, 2) – serial anim., Fr. 1997
- 10.05 Jeżdżąc smokami na końcu świata** (27-29)
- 11.35 Smerfy** – film familijny, FILM USA 2011, wyk. Hank Azaria
- 13.40 Ewolucja** – komedia FILM s.f., USA 2001
- 15.45 Chiński zodiak** – film FILM Karate, Hongkong/Chiny 2012, wyk. Jackie Chan
- 18.00 Dzień Niepodległości** – film s.f., USA 1996
- 21.00 Rzykanci** – dramat sensacyjny, USA 1997
- 22.55 Volta** – komedia, Polska FILM 2017, wyk. Andrzej Żeliszki
- 1.05 Ślad** (14, 15) – serial krym.
- 3.05 Gliniarze** (339, 340)
- 5.00 Na ratunek 112** (831, 832)

HBO

- 9.30 Do diabła z miłością** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
- 11.10 Prawdziwy ból** – komediodramat, USA 2024
- 12.40 Priscilla** – dramat biograficzny, Wł./USA 2023
- 14.30 Nowy początek** – film s.f., FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
- 16.25 Przeznaczenie** – thriller FILM s.f., Australia/USA 2014, wyk. Ethan Hawke
- 18.05 Makbet** – dram. obycz., FILM Wlk. Bryt./Francja/USA 2015
- 20.00 Kompletnie nieznany** – dramat biograf., USA 2024
- 22.25 Ostatni wiking** – komediodramat, Dania/Szwecja 2025
- 0.20 Bezsennosc** – thriller, FILM USA 2002, wyk. Al Pacino

WARNER TV

- 8.30 Paszport do Paryża** – film familijny, USA 1999
- 10.10 Rewolwer i melonik** – film sensacyjny, USA 1998
- 11.55 Godziny szczytu 3** – kom. sens., USA/Niemcy 2007
- 13.30 Akademia policjanta 4: Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
- 15.10 Pokerowy błąd** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
- 17.40 Superman 3** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 1983
- 20.10 Superman 4** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
- 22.00 Yellowstone** (9) – obycz. FILM sensacyjny, USA 2000
- 1.35 Transporter 3** – film sens., FILM Fr./Wlk. Bryt./USA 2008

Ale kino+

- 10.20 Natalie Portman: Niepokorna ikona Hollywoodu** – dok., Niem.
- 11.35 The Office PL** (4-6) – kom.
- 13.25 Niezwykły** – dramat biograficzny, USA 2017
- 15.50 Peknięte lustro** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
- 18.00 Tunnel** – film katastroficz., Norwegia 2019
- 20.10 Zbrodnia w Ystad** (1, 2)
- 22.05 Bullen i Inne** – melodram., Francja/Belgia 2023
- 0.45 Sorry, Baby** – komediodramat, USA/Hiszpania/Francja 2025
- 2.45 Kruk. Szepty słychać po zmroku** (5) – serial krym.
- 3.40 Białe Potoki** – komedia, FILM Polska 2021

CANAL+ FILM

- 12.10 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 12.25 Jutro będzie nasze** – komediodramat, Wł. 2023
- 14.20 L.A.R.P. Miłość, troleje i inne kwesty** – komedia, Polska 2025
- 15.55 Premierowa jazda** – mag.
- 16.10 Mamma mia** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
- 18.00 Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004
- 19.45 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Sprzątaaczka** – film
- 21.40 Cash Out 2: Wysoka stawka** – sens., USA 2025
- 23.20 Franz Kafka** – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
- 1.25 Dwie siostry** – dramat FILM obycz., Polska/Ukraina 2024

SCI FI

- 7.50 Bibliotekarze 2** (1, 2)
- 9.50 Grimm 4** (16-18) – fantasy
- 12.35 Ministerstwo Czasu 4** (1, 2) – serial przyg., Hiszp.
- 15.05 Pana Magorium cudowne emporium** – kom. fantasy, USA 2007
- 17.05 Szkoła czarownic** – horror, USA 1996
- 19.05 Szkoła czarownic: Dziedzictwo** – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
- 21.00 Zmierzch** – film fantasy, USA 2008
- 23.30 Zapowiedź** – thriller, USA/Wlk. Bryt./Australia 2009
- 2.00 Dorwać Cartera** – film sensacyjny, USA 2000
- 4.05 The Ark 2** (3, 4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.10 Zostaliśmy przyjaciółmi** – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005
- 12.20 Indiana Jones i ostatnia krucjata** – film przyg., USA/Włochy/Hiszp. 1989
- 15.00 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przyg., USA 2008
- 17.45 Iluzja** – thriller, Francja/USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg
- 20.00 Iluzja 2** – thriller, Francja/FILM USA/Hongkong 2016
- 22.40 Elita zabójców** – film sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011
- 1.00 Anihilacja** – film s.f., USA/Wielka Brytania 2018

FX

- 6.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12-14) – serial krym.
- 9.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1-3)
- 12.20 Agenci NCIS** (10) – sens.
- 13.15 Z archiwum X** (22, 23) – s.f.
- 15.10 To właśnie miłość** – komedia romant., Wielka Brytania/USA/Francja 2003
- 17.55 Legenda Zorro** – film przygodowy, USA 2005
- 20.35 Snajper: Dziedzictwo** – sens., USA/Bulgaria 2014
- 22.40 Bad Boys** – komedia sensacyjna, USA 1995
- 1.05 Rambo 3** – film
- 3.15 Zabójcze umysły 13** (19, 20) – serial kryminalny

KINO TV

- 8.00 Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny, Pol.
- 10.35 Potop** (2-ost.) – film historyczny, Polska 1974
- 13.15 Lot Feniksa** – dramat sensacyjny, USA 2004
- 15.40 Legenda Zorro** – film przygodowy, USA 2005
- 18.15 Flintstonowie** – komedia, USA 1994
- 20.00 Wyspa tajemnic** – thriller, FILM USA 2010, wyk. Leonardo DiCaprio, Mark Ruffalo
- 23.00 Gangi Nowego Jorku** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Włochy 2002
- 2.30 Liberator 2** – film sensacyjny, USA 1995
- 4.45 Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto** (5-7) – serial anime
- 11.15 Wszystkie kolory świata 5** (2) – serial dokum.
- 12.15 Godzina zero** (1, 2) – krym.
- 13.55 Łapu capu Extra** – pr. rozr.
- 14.30 Naruto** (8-10) – anime, Jap.
- 16.00 Hollywood Buzz** – mag.
- 16.30 Maly Grand Hotel** (4)
- 16.45 Australia z góry** (1, 2)
- 18.25 The Office PL 3** (10-12)
- 20.00 Pieniądze i krew** (5, 6)
- 22.00 Rodziny takie jak nasza** (7) – serial obyczajowy
- 22.55 Ekspedycja XD** (1-5)
- 23.50 Prosta sprawa** (1, 2)
- 2.00 Premierowa jazda** – mag.
- 2.20 Miłość, seks & pandemia** (3, 4) – obycz.
- 3.55 Polityka** (3, 4) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

- 12.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Raków Częstochowa**
- 14.15 Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (5) – dok.
- 15.00 Samotna wyprawa przez Arktykę** – film dok.
- 16.00 Zabójcze drogi** (4) – dok.
- 16.55 Polarna stolica**
- 18.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy** (1) – dok.
- 19.00 Co poszło nie tak** (2, 4)
- 20.00 Porzucone konstrukcje** (2)
- 21.00 W trasie z Normanem Reedusem** (3) – dok.
- 22.00 Kiler** – komedia sensacyjna, Polska 1997
- 23.55 Furioza** (3) – sens.



TLC

9.00 Kiedy dzieci mają dzieci: A Family Affair

10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show

11.00 Ja czy jadołospis?

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (12)

14.00 Włoskie zdrady (11, 12)

15.00 Wiza na miłość: David i Annie 2 (5, 6)

16.00 Rodzina Chantel 3

18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2

20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (3)

23.00 Transplantacja: drugie życie: Odcinanie – dok.

0.00 Dr Przyszczyla 4

1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

2.00 Wiza na miłość 12 (3)

4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

METRO

6.15 Gorączka złota 9 – dok.

8.05 Klan z Alaski – serial dokum.

10.05 The Floor – teleturniej, Pol.

11.35 Przygody Rudego – film

13.30 Diagnoza (11, 12) – obycz.

15.30 Kartoteka 11 (5) – fab.-dok.

16.35 Kryminalni 2 (3, 5) – krym.

18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.

20.00 Szogun (5) – serial przyg.

22.00 Sama przeciw wszystkim – thriller, USA/ Francja/Wielka Brytania 2016

0.40 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.

1.40 Szpital (740) – paradok., Pol.

2.40 Szkoła (835) – paradok., Pol.

3.40 Nowa Maja w ogrodzie 3 – magazyn ogrodnictwa

WP

11.05 Meghan Markle: Jak zarobić na rodzinie królewskiej – film dokum.

12.05 Hitler i zmierzch demokracji (1/2) – film dok.

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

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Karen and Ian

15.00 Sprawy z sąsiedztwa 2

16.00 Policjanci w akcji (3)

16.55 Pogoda

17.00 Policjanci z sąsiedztwa 7

21.50 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 10

23.00 Mistrzowie Kabaretu 12

23.55 Mistrzowie Kabaretu 17

1.00 Mistrzowie Kabaretu 7

CANAL+ KUCHNIA

13.50 Planeta słodczy – dok.

14.50 Jamie gotuje w Gruzji

15.45 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny

16.40 Letnie inspiracje – dok.

16.50 Z pola na stół – serial dok.

17.15 U sąsiadów w kuchni 16

18.25 Jakubiak rozgryza Wietnam – magazyn kulin.

19.20 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę: Chiang Mai – serial dokum.

19.45 Zgrillowani 2 – mag. kulin.

20.40 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.30 Nie tylko kimchi – mag.

22.00 Podróż przez smaki Chin 4

POLSAT CAFÉ

8.00 Bogaty dom – biedny dom (139) – reality show

9.00 Rolniczy (5, 6) – dok.

11.00 Działkowcy (1): Pilot

12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (4) – pr. rozr., Pol.

13.00 Bogaty dom – biedny dom (140) – reality show

14.00 Nasz nowy dom (331)

15.05 Demaklajz (226, 207)

16.00 Kolacja w ciemno (15)

17.00 Randka w ciemno (10)

18.00 Nasz nowy dom (262, 263) – reality show

20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (30) – reality show

21.00 Gry małżeńskie (206)



22.00 Kolacja w ciemno (96) – pr. rozrywk., Pol. 2025

23.00 Gry małżeńskie (92, 93) – reality show, Polska

1.00 Kolacja w ciemno (13, 14) – pr. rozr., Polska

3.05 Więzienie kobiet (58, 59) – serial dokum.

4.00 Zdrady (93, 94) – serial paradokumentalny, Polska

zoom

9.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę

9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

11.45 Sensacje XX wieku – hist.

13.55 Stawka większa niż życie (5, 6) – serial wojenny, Polska

16.35 Nie ma róży bez ognia

18.30 Kabaretowe przeboje

19.40 I love kabaret EXTRA

20.00 Hity polskiego kabaretu 7

22.00 Eksperyment: Odsiadka

23.00 Magia nagoci. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.

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

1.10 Magia nagoci. Finlandia 3

1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (558) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (23, 24) – serial anime, Japonia

9.30 Dragon Ball Super (9-15)

13.00 One Punch Man (9, 10)

14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skęcząc Męcząc

16.00 Nowa Rewia Kabaretowa

18.00 Kabaret na żywo. Przestanki Radość – rozr.

20.00 Nowa Rewia Kabaretowa

21.00 Zdrady (64-67) – paradok.

1.00 Łowca pedofiliów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna: Ukąszone

5.00 Pod lupą – magazyn

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.

14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.

15.15 Luksusowa ucieczka 6

16.45 Adres: rezydencje marzeń

17.15 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.

18.05 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.

18.30 Daleko od miasta 13 – dok.

19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

22.50 Cudotwórcy 7 – mag.

0.35 Kupiliśmy sobie zamek 9

1.35 Remont w 48h 10 – mag.

TVN STYLE

5.25 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8)

6.00 Rajską posiadłość Pamela Anderson (2)

6.50 Będzie pięknie (1) – rozr.

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.30 Ostre cięcie 11 (7) – rozr.

12.30 Babski biznes (2) – rozr.

13.35 Jestem z Polski 16 (4, 9, 2) – serial dokum.

16.35 Bitwa o gości (1)

17.35 Do zobaczenia (4) – magazyn poradnikowy

18.10 Ugotowania (5) – program kulin.-rozrywk., Polska

19.10 Kuchenne rewolucje (10, 11) – pr. rozr., Polska



21.05 Ostre cięcie (7) – pr. rozr.

22.05 Runway Diaries. Łukasz Jemioł – dok.

23.15 EuroPOLKI studentki (6) – pr. rozr., Polska 2023

0.15 Cały jej świat (5) – eduk.

1.15 Nieoczywiste miejsca (3, 4) – serial dokum., Pol.

2.20 Apetyt na miłość (8) – pr. rozrywk., Pol. 2017

FOOD NETWORK

9.55 Dieta czy cud? – mag.

11.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy

12.10 Wiem, co jem 4 – mag.

12.40 Dziecięce mistrzostwo wypieków – telet. kulin.

13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.

15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.

17.00 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.

18.05 MasterChef – pr. rozrywk.

19.35 Dziwaczne potrawy – dok.

20.35 Pojedynki na grille

21.40 Wiosenny turniej wypieków – reality show

22.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.

23.45 Perfekcyjni gospodarze 9

1.50 Król mięsa – magazyn kulin.

3.10 Król mięsa 2 – mag. kulin.

HGTV HOME & GARDEN

12.00 Polowanie na ogród 2

12.35 Ogród Marthy Stewart

13.35 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy

14.35 Złoty remont 11 – pr. rozr.

15.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

16.40 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.

17.40 Kamera, akcja, wypadka!

19.20 House Hunters – Poszukiwacze domów

20.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

21.30 Dorota inspiruje

22.30 Dorota inspiruje 2

23.25 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.

SUPER POLSAT

11.00 Ania z Zielonego Wzgórza – film obyczajowy, Kan. 2016

12.55 Alfa – film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018

15.00 Malolaty na obozie

16.55 Polacy w świecie

17.55 Świat według Kiepskich (90, 508) – serial kom., Polska

19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.

21.00 Obsejja

23.15 Hellboy – horror

23.15 s.f., USA 2004

1.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (9) – serial kom.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Złomowisko PL (12, 13)

11.00 Kamperem przez świat (2)

12.00 Przygody truckerki (1)

13.00 Ed Stafford: inicjacja: Shaolin

14.00 Gorączka złota 16

15.00 Premiera: Vantara – azyli dla zwierząt

16.00 Specjaliści (2)

17.00 Nic do ukrycia (5)

18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (3)

19.00 Włoska kontrola celna (2)

20.00 Akta ekspedycji 2: Obłęd wyjaśniony



21.00 Gorączka złota 16

22.00 Teorie spiskowe pod lupą

23.00 Celnicy na straży Turcji (14)

0.15 Nagi instynkt przetrwania 12

2.15 Fani czterech kółek – skróty (7)

2.30 Porty: Hiszpania (5)

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

8.00 Zoom na architekturę

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

14.00 Pogromca mitów w akcji

16.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Wyprawa w nieznane 10

21.00 Wyprawa w nieznane 9

22.00 Pojedynki wizjonerów

23.00 Poszukiwacze dinozaurów

0.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

2.00 Autostrada spotkań z UFO

4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny

8.05 Smakuj świat z Pascalem – reality show

10.15 Afryka Express – reality show

11.50 Patent na podróż – pr. rozr.

14.00 Człowiek kontra jeźdźcie

16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

18.15 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.15 Operacja: LOT – serial dok.

23.20 Pomocy! W moim domu strasz (11, 12) – serial grozy

1.20 W co wierzą Osobomowie – reality show

5.25 Za Donalem... do Europy

Kobieta

12.00 Okrasa łamie przepisy

12.30 Kwiaty na warsztat 2

13.00 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana – widowisko

14.00 Rodzinka.pl (130, 131)

15.00 Podróża Malej i Dużej 6

15.30 Ojciec Mateusz 30 (391, 392) – serial kryminalny

17.25 Doktorka – film dok., Pol.

18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś

19.30 Miłość i nadzieja (267)

20.30 Wichrowe wzgórze (248)

21.30 Na przekór losowi (6)

22.35 Hit Man – komedia

23.15 Sensacyjna, USA 2023

DISCOVERY HISTORIA

10.55 Wszystkie kolory świata (22)

11.55 Świat w filizance herbaty (4) – serial dok.

13.00 Kanadyjskie parki narodowe (3): Iwawik

14.00 Flesz historii

14.30 Sirocco – film

16.10 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (3)

17.15 Ex Libris – magazyn

17.40 Blisko, coraz bliżej (3)

19.00 Zapomniane agentki II wojny światowej (5)

20.00 Ładowanie w Normandii, nieznane taśmy (1)



21.10 Popieluszkowski. Wolność jest w nas – film biograficzny, Polska 2009

23.55 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Kronika wypadków miłosnych – dramat obyczajowy, Polska 1985

2.05 Janine – film dokumentalny, Białoruś

NATIONAL GEOGRAPHIC

14.00 Superstadion Realu Madryt – film dokum., Hiszp.

15.00 Egipt: miejsce pełne tajemnic: Tajemnice zapisane w kościach

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

17.00 UFO: Przelomowe śledztwa

18.00 Grand Prix Monako: Za kulisy mistrzostw – dok.

19.00 Wojna widziana z powietrza

20.00 Czarnobyl: Świadczy tragedii

21.00 Największe katastrofy budowlane

22.00 CIA: Tajemnice i szpiechy

23.00 Ukryte pod miastami

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Sekrety zoo: Tampa

13.00 Sekrety zoo: superkobiety

14.00 Dzikie cuda Europy

15.00 Kalahari: podziemne życie pustyni – film dokumentalny

16.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 Królestwo białego wilka (3) – film dokumentalny, USA

18.00 Oko w oko z dziką naturą

19.00 Przeciwna planeta

20.00 Ziemia: Ucieczka – serial dok.

21.00 Europa z powietrza

22.00 Wrogi świat: Dżungla – dok.

23.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód

23.00 Dziką Afryką Południową

0.00 Porażka drapieżnika: triumf ofiary – film dokum.

PLANETE+

13.35 Genialne rośliny (2) – dok.

14.45 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.

15.50 Tutanchamon: wielkie odkrycie – film dokum.

17.00 Rok z dziką przyrodą

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5 – dok.

19.45 Catherine Deneuve. W centrum kadru – dok.

20.50 AC/DC – Forever Young

22.00 Jak wygrać z Ku Klux Klanem – film dokumentalny, Pol.

22.55 Jak US Army cenzuruje Hollywood – film dokum.

FOKUS TV

7.00 Rolnicy. Podlasie (25, 26) – serial dokum.

9.00 Wioski wioseczki (1)

10.00 Podglądacz przyrody 2 (5, 6)

11.00 Z klimatem i z pasją

11.30 Wiosny magazynowe (16-19, 1) – reality show

14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (9)

15.00 Tajemnice wielkich bitew (3, 4) – serial dok.

17.00 Rolnicy. Podlasie (20-23) – serial dok., Pol.

21.00 Podglądacz przyrody 2 (5): Borsuki

21.30 Górale (13) – serial dok.



22.00 Premiera: Arktyka się zbroi – film dok., Niemcy

23.00 Największe śledztwa CBSP (9): Zorganizowana przestępczość kryminalna

0.00 Pogromcy mafii (9) – serial dokum., Pol. 2024

1.00 Rolnicy. Podlasie (9-12) – serial dokum., Pol. 2025

5.00 Kolowrotek (8, 9) – mag.

BBC EARTH

6.00 David Attenborough i cuda natury 4 – serial dok.

6.50 W okowach mrozu – dok.

10.00 Zdrowa zmiana 2 – dok.

11.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.

12.15 W okowach mrozu 2 – dok.

13.15 Amerykańskie Południe

14.15 Błękitna planeta: powrót (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.

16.30 Zdrowa zmiana 2 – dok.

17.50 W okowach mrozu 2 – dok.

18.50 Dynastia – serial dokum.

21.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.

22.15 W okowach mrozu 2 – dok.

23.15 Przyszłość natury – dok.

0.25 Układ Słoneczny – dok.

1.40 Zdrowa zmiana 2 – dok.

2.45 W okowach mrozu – dok.

5.10 Amerykańskie Południe

POLSAT WIASAT HISTORY

10.15 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora

11.30 Najgroźniejsi ludzie Hitlera

13.25 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.

14.30 Kto napisał Biblię? – dok.

15.45 Zaginione miasto Biblij (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.

17.50 Tajemnice Jezusa – dok.

19.00 Tajne bazy nazistów 4

21.00 II wojna światowa: Agentki

22.05 II wojna światowa – kobiety na froncie

23.15 Pracując dla wroga

0.25 Kryminologia starożytności

TVP DOKUMENT

12.05 Saga przastarej puszczy

13.10 Podróża Malej i Dużej 7

13.35 Tacy byliśmy

14.05 Kerkin i grecka przystań ptaków – film dokumentalny

15.05 Stuk, stuk – świat dziecięca – film dok., Niem.

16.00 Sekrety dzikich kwiatów

17.05 Kultury miejsca: Bogota

18.05 Sanatorium miłości

18.55 Lubie wracać tam, gdzie byłem – film dok., Pol. 2023

20.05 Maryla. Tak kochałam – film dokumentalny, Pol.

22.05 Sting: A Free Man – dok., Fr.

23.15 Tamte lata, tamte dni

TVP SPORT Futbol totalny 11.45 Film dokumentalny 12.50 Boks: Gala w Bournemouth: Chris Billam-Smith – Ryan Rozicki 13.45 Lekkoatletyka: Memorial Haliny Konopackiej – Warszawa 2026 (live) 16.45 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecze półfinałowe kobiet i mężczyzn (live) 19.25 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecze o 3. miejsce kobiet i mężczyzn (live)	EUROSPORT 1 9.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał gry pojedynczej kobiet 11.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał gry podwójnej kobiet (live) 13.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał gry pojedynczej mężczyzn 14.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – studio (live) 15.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał meczów mężczyzn (live) 18.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – studio (live)	POLSAT SPORT 1 5.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Tajlandia – Czechy (live) 8.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Belgia – Serbia (live) 11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski, Polska 2026 12.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Chiny – Polska (live) 15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live) 17.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Sztokholmie (live)	TVP ABC 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Ziarno 10.05 Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 15.28 Kicia Kocia 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi	TVN 24 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na lawę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Wojna dronów w Ukrainie – film dokum. 13.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – magazyn filmowy 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.45 Koszykówka 3x3 kobiet: Mistrzostwa świata – Warszawa 2026 – mecz finałowy (live) 21.15 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecz finałowy (live) 22.15 Sportowy wieczór 23.00 Piłka nożna: ME U-17 – Estonia 2026 – finał	19.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 1. etap 20.30 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 9. etap 22.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 1. etap (live) 23.00 Best of French Open – magazyn sportowy	19.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Włochy (live) 21.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy: Maroko – Norwegia (live) 22.45 Siatkówka kobiet: LN: Bułgaria – Turcja (live) 23.45 Siatkówka kobiet: LN: Kanada – Japonia (live)	14.45 Yakari 15.15 Ugotuj nam bajkę 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana	16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 7 17.55 Dora i przyjaciele 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	20.00 W kulisach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.45 Raport Roland Garros 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na lawę – mag. 2.00 Nowa Maja w ogrodzie 2.30 Szkoło kontaktowe
CANAL+ SPORT 12.00 Turbokozak 13.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt 16.00 Ligamistrzowie historie (1) 16.45 Boks: Gala w Las Vegas 19.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 20.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 21.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 157 22.15 Boks: BKFC Fight Night: Hollywood – waga półśrednia: Julian Lane – Bryce Henry 23.20 The Big Pete (1, 2) 0.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026	EUROSPORT 2 11.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały 12.15 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 8. etap 13.05 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 1. etap (live) 15.00 Cycling Show 15.15 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 9. etap (live) 18.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 1. etap 18.30 Golf: The Memorial Tournament – finał (live) 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały	POLSAT SPORT 2 8.30 Piłka nożna – mecz towarzyszy: Belgia – Tunezja 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy: Portugalia – Chile 13.00 Piłka nożna: Brazylia – Egipt 15.30 Magazyn Polskiego Sportu 16.45 Siatkówka kobiet: LN: Ukraina – Francja (live) 19.30 Cafe Futbol 20.50 Piłka nożna – mecz towarzyszy: Grecja – Włochy (live) 23.30 Piłka nożna – skróty meczów towarzyskich (live) 0.30 Sporty walki: FEN 52 w Ostrowie Wielkopolskim: Marcin Łazarz – Bartosz Szewczyk 17.02.2024	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastoporty 11 9.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 4 11.50 Harmidom 5 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.15 Niebezpieczny Henryk 2 14.15 That Girl Lay Lay 15.10 Harmidom 9 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 13	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 2 12.44 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.44 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 15.37 Kumpie z dżungli – na ratunek! 16.37 Dinusi i Lusja 17.33 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.23 Kumpie z dżungli – na ratunek! 18.50 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.00 Serwis Info Dzień 15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wydarzenie Specjalne 18.00 Panorama 18.20 Wydarzenie Specjalne 19.30 Program informacyjny 19.30 Serwis Info Wieczór 20.15 Raport specjalny 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.32 Woroniczka 17
CANAL+ SPORT 2 8.20 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – półfinał kobiet 10.40 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – półfinał mężczyzn 13.00 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – półfinał mężczyzn 15.20 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – półfinał kobiet 17.30 8 wspaniałych (2) 18.30 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – finał kobiet (live) 20.30 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – mecz finałowy mężczyzn (live) 23.00 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – finał kobiet 1.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 9.30 Formula 2: Grand Prix Monako (live) 10.55 GP Confidential 11.30 Formula 1: Grand Prix Monako – sesja kwalifikacyjna 13.00 Formula 1: GP Monako – parada kierowców (live) 13.30 Formula 1: Grand Prix Monako – studio (live) 15.00 Formula 1: Grand Prix Monako – wyścig (live) 18.00 Formula 1: GP Monako 20.00 Formula 2: GP Monako 21.30 Formula 3: GP Monako 22.50 Serie A 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Lipsk	POLSAT SPORT 3 11.00 Piłka nożna: Road to 26 – mecz: Argentyna – Honduras 13.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – College Station 2026 15.45 Siatkówka kobiet: LN: Dominikana – Holandia (live) 18.20 Piłka nożna: Dania – Ukraina (live) 20.35 Piłka nożna: Chorwacja – Słowenia (live) 22.30 Sporty walki: UFC Fight Night: Belal Muhammad – Gabriel Bonfim 07.06.2026 1.00 Sporty walki: Babylon MMA 52 w Nowym Targu – waga lekka: Krzysztof Mendlewski – Marcin Skrzek 17.05.2025	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly 16.30 Psi Patrol 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Iron Man i super ekipa 18.00 Jej Wysokość Zosia: Była sobie księżniczka – film animowany, USA 2012	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.35 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.30 Państwo w państwie 21.00 Polsat News ujawnia: Król patostreamów 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 13.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 14.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – Polonia Pila (live) 16.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Wilki (live) 19.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – Arged (live) 21.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 22.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 23.30 Boks: BKFC Fight Night: Hollywood	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Hoffenheim – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Sassuolo 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – HSV 18.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus FC – Inter Mediolan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Mallorca – Barcelona 23.00 Ligue 1 Show (35) 23.40 Made in Italy (8)	POLSAT PLAY 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłopaki do wzięcia 13.00 Złoty Gilna 14.00 Budowlani 15.00 Ziemiaarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłopaki do wzięcia 22.00 Drwali i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofili 23.05 Wzięcie 0.05 Tajna historia XX wieku 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.30 Jeździć, obserwować 13.15 Moto kombat 14.00 Zawodowi handlarze 14.45 Duda kontra Szafrański 15.30 Naprawy nie do naprawy 16.15 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 17.00 Cieżarówka przez Stany 4 18.00 Mobilni mechanicy 18.45 Raport końcowy 19.10 Nic do zgłoszenia 20.10 Nic do zgłoszenia 3 21.10 Jeździć, obserwować 21.55 Moto kombat 22.40 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia	TVS 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po śląsku 10.55 Klachy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treil 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert życzeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.45 Kino TVS: Rosamunde FILM: Pilcher: Narzeczonka mojego brata – melodramat, Niemcy 2019 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 18.00 Podróż Apostolska Papieża Leona XIV do Hiszpanii 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.45 Stan bezpieczeństwa państwa 22.00 Mocni Jego mocą 22.30 Muzyczne chwile 22.45 Jak wygrać małżeństwo 23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej

WAMPIR LESTAT

Rockandrollowy zabójca

Trzeci sezon świetnego serialu „Wywiad z wampirem” przenosi uwagę widzów na losy Lestata – teraz gwiazdę rocka.

Nowość w TV!



Lestat wychodzi z cienia prosto na muzyczną scenę.

W filmie „Wywiad z wampirem” z 1994 r. Lestata zagrał Tom Cruise, a jego ucznia Louisa – Brad Pitt. Dostępny w PRIME VIDEO.



Jak na karierę kochanka zareaguje Louis?

później cykl jej powieści zainspiruje twórców serialu, którego trzecia część ma właśnie światową premierę. Tym razem na pierwszym planie obserwować będziemy jej ukochanego bohatera. Podobno, wymyślając jego sceniczną karierę, wzorowała

się na Jimie Morrisone i The Doors.

Podróż w czasie

Lestat (Sam Reid), który przed laty przemienił Louisa (Jacob Anderson) i Claudię (Delainey Hayles), wychodzi z cienia i ujawnia się światu. Niedawno ukazał się wywiad Daniela Molloya (Éric Bogosian) z Louisem, który zainspirował go do tego, by teraz opowiedzieć własną wersję swojej historii. Nie chce już ukrywać swojej prawdziwej natury, wykorzystuje ją, by stać się pierwszą nieśmiertelną gwiazdą rocka. Rosnąca popularność i jego sceniczna charyzma sprawiają, że zyskuje on coraz większy

wpływ zarówno na wampiry, jak i na ludzi. Jednocześnie będzie musiał zmierzyć się z przeszłością i prześladowającymi go postaciami z poprzednich wcieleń. Na dodatek w tle narasta zagrożenie Wielką Konwersją, czyli niekontrolowanym wzrostem liczby nieśmiertelnych. Anne Rice umieściła karierę muzyczną Lestata w latach 80. XX wieku, jednak twórcy przenieśli akcję w czasy współczesne. Część historii obejmie także wczesną młodość de Lioncourta, lata, kiedy dorastał w XVIII-wiecznej francuskiej wsi, spotkanie z Magnusem (Damien Atkins), który przemienił go w wampira i Mariusem (Christopher Heyerdahl) – starożytnym wampirem z I w. n. e. Poznamy też inne postacie z jego przeszłości, w tym królową wampirów – Akaszę (Sheila Atim) i matkę Lestata, Gabrielle (Jennifer Ehle).

Sympatia dla diabła

Sam Reid od początku bardzo zżył się ze swoim bohaterem. Przygotowu-

jąc się do roli, brał lekcje francuskiego, gry na pianinie, śpiewał, stepował i... tresował psy. Tworząc sceniczne wcielenie, Lestat wzorował się m.in. na Davidzie Bowiem i Freddie Mercury. – Gwiazdy rocka są z natury wampirami – twierdzi żartobliwie. Przyznał jednak, że najtrudniejsze dla niego było utrzymanie nieustannej empatii dla socjopaty i demona, jakim jest przecież Lestat. – Myślę, że nie możemy zapominać, że grając wampira, gramy potwory. Co to znaczy być tym zwierzęciem i mieć je cały czas w sobie? Wiedzieć, że nawet jeśli rozmowa z kimś sprawia ci przyjemność, zastanawiasz się, jak długo będziemy przyjaciółmi, zanim cię zabije? – opowiada.

I na koniec jeszcze jedna dobra wiadomość dla fanów serialu – prawdopodobnie powstaną kolejne sezony. Twórca serialu, Rolin Jones mówi, że chciałby, aby trwał tak długo, jak długo Reid i Anderson będą chcieli go tworzyć. **EGP**

➔ WAMPIR LESTAT
PO 8.06 godz. 22.00 AMC

Kiedy Anne Rice pisała w latach siedemdziesiątych „Wywiad z wampirem”, próbowała odreagować śmierć swojej córki. Wymyśliła historię o wampirach, którzy przez wieki muszą sobie radzić ze stratą najbliższych. Centralną postacią powieści uczyniła pochodzącego z XVIII wieku Lestata de Lioncourta, o którym tak mówiła: – Lestat jest moją duszą, moim bohaterem, moim wewnętrznym „ja”, moim ideałem. Nie przypuszczała wtedy, że na podstawie jej powieści powstanie film z Tomem Cruisem i Bradem Pittem (1994), a prawie 30 lat



Dla prokuratora
nie istnieją sprawy
oczywiste.

Od 1.
odcinka

PROKURATOR

Dociekliwi i skuteczni

➔ **PROKURATOR PO 8.06**
godz. 20.30 TVP 1

Kazimierz Proch (Jacek Koman) od lat tropi zbrodnie, których inni nie potrafią rozwikłać. To samotnik rzadko dopuszczający kogokolwiek do swojego świata. Wyjątek robi dla inspektora Witolda Kielaka (Wojciech Zieliński) – impulsywnego policjanta, z którym tworzy wyjątkowo skuteczny duet. Ich pierwsza wspólna

sprawa dotyczy śmierci Karola Adamczyka, którego ciało znaleziono przy elektrowni na Żeraniu. Choć wszystko wskazuje na samobójstwo, Proch zaczyna dostrzegać niepokojące nieścisłości. Gdy patolog Ewa Siedlecka (Magdalena Cielecka) odkrywa, że ofiara przed śmiercią była związana, śledztwo nabiera tempa. Każdy kolejny trop odsłania przed Prochem nowe tajemnice.

MAM

Proch, Kielak i Siedlecka są
zaskoczeni pewnym odkryciem.

BŁĘKITNA PLANETA: POWRÓT

Woda pełna życia

➔ **BŁĘKITNA PLANETA:**
POWRÓT PO 8.06
godz. 17.45 BBC EARTH

Ósmego czerwca, w Światowy Dzień Oceanów, BBC Earth zaprasza na wyjątkowy wieczór poświęcony oceanom, morzom i ich ochronie. Oceany pokrywają ponad 70 proc. powierzchni Ziemi, produkują większość tlenu i są źródłem pożywienia oraz utrzymania dla milionów ludzi, dlatego tak ważna jest

walka m.in. z przełowieniem i skutkami zmian klimatu. Tego dnia zobaczymy m.in. dokument „Błękitna planeta: powrót”, w którym naukowcy badają stan wód u wybrzeży Ameryki, na Bahamach i przy Wielkiej Rafie Koralowej. A o 19.55 David Attenborough zabierze widzów w podróż przez wielki błękit – surową, podwodną pustynię pełną niezwykłych i zachwycających stworzeń. **MP**



Oceany to niezwykle
ważny ekosystem dla
zwierząt i człowieka.

SPORT TO PODSTAWA!

...i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codzienne spacerowanie, bieganie, grę na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie, tenis. Ważne, by sport uprawiać sukcesywnie.

Podczas treningów możesz odczuwać dyskomfort łydek, kolan, łokci, bioder, kręgosłupa, karku, szyi. Warto wspierać się dobrym kolagenem, jak na przykład KolagenCito znanej niemieckiej marki Reutter. KolagenCito to nie imitacja! KolagenCito jest produktem 100% oryginalnym!

Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Sport! Ruch! Aktywność...! Wspieraj kondycję z KolagenCito dzisiaj, jutro, zawsze...!

KolagenCito - dobry wybór!



TVP 1

- 5.10 Złoty chłopak** (306) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.00 Akacja 38** (874) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek** (6): Włosy Flory, czyli labirynt – serial obyczajowy, Polska 1974
- 9.10 Ranczo 4** (50): Kontratak – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 5** (59): Testament – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (166): Pogubieni – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Rok w ogrodzie extra**
- 12.55 BBC w Jedynce: Planeta zmian 2** (1/2) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.00 Złoty chłopak** (307) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (942) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (885) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY

Prokurator (1)
Inspektor Witold Kiełak i prokurator Kazimierz Proch (Jacek Koman, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie powieszonego mężczyzny. Zostawiony przez niego list pożegnalny wskazuje na samobójstwo. Proch ma jednak wątpliwości. Udzielił osób trzech potwierdza też patolog. **55 min**



21.25 DRAM. KRYM.

Uczciwy złodziej
Nieuchwytny przestępca Tom Dolan (Liam Neeson, zdj.) postanawia zmienić życie dla ukochanej, Annie Wilkins (Kate Walsh). Nie chce już dłużej uciekać. Proponuje więc układ FBI – odda zrzuwające pieniądze w zamian za wolność. Jego plan się komplikuje, gdy do akcji wkraczą dwaj skorumpowani agenci. **110 min**



23.15 DOKUMENT

Fenomen Fogga
Portret artysty, który stał się legendą polskiej muzyki. Twórcy filmu przybliżył mniej znane fakty z życia Mieczysława Fogga (zdj.) – człowieka, który pozostał skromnym mimo sukcesów. **65 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1771) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak pomóc dziecku budować zdrowe przyjaźnie, a nie tylko „koleżeństwo”? – magazyn religijny, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3329) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Okrasa łamie przepisy:** Smaki Opolszczyzny – magazyn kulinarny, Polska 2025 (patrz obok)
- 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy** (1) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (116) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (849) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (406) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (117) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3329) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



11.30 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy
Karol Okrasa (zdj.) podąża szlakiem kulinarnym zrzeszającym lokale gastronomiczne promujące tradycyjną kuchnię Śląska Opolskiego. Przygotuje przagę z opolskim krupniakiem oraz ziemniaczane „pranzunki” z pastą z „leberki”, czyli opolskiej pasztetówki. **30 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3329)
Cezary (Marcel Opaliński, zdj.) zostaje aresztowany pod zarzutem zlecenia zabójstwa. Funkcjonariusze zatrzymują również Józefinę. Tomek wciąż wraca do tematu dziecka, przypominając Oliwce o tykającym zegarze biologicznym. Dominika i Sebastian urządzają się w nowym mieszkaniu. **40 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (837, 838) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 22.55 Ludzie i bogowie** (7, 8): Ostatni skok; Żelazny Ernst – serial historyczny, Polska 2020 (patrz obok)
- 0.45 Na tropach przeszłości** (4) – serial kryminalny, Francja 2023
- 1.45 Nasz dom w górach** (4): Taniec godowy, część 2 – serial obyczajowy, Niemcy 2019
- 2.40 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (286, 287):łowca nagród; Diabelski sąsiad – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1215, 1216) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze** (823-825) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1463): Brzdąc – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1060): Porwana za młodo – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 17.00 Gliniarze** (1028): Wróżbitka – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 18.00 Pierwsza miłość** (4232) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.30 PARADOKUM.

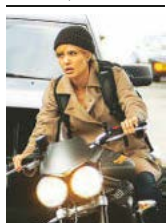
Na ratunek 112 (1060)
Nastoletnia Alicja podejrzała, że nie jest córką ludzi, którzy ją wychowują. Przeszukuje dom. Na strychu znajduje dokumenty potwierdzające bezpłodność matki i odmowę adopcji przez ośrodek. Konfrontuje się z rodzicami, ale oni wszystkiemu zaprzeczają. **30 min**



20.35 FILM SF

Jurassic World
Na Isla Nublar działa park rozrywki. By przyciągnąć turystów, naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Nowy okaz jest niezwykle inteligentny i agresywny. Ucieka, powodując chaos. Schwytać go próbują byli żołnierze Owen (Chris Pratt, zdj.) oraz menedżerka ośrodka Claire (Bryce Dallas Howard). **155 min**

- 20.35 Megahit: Jurassic World** – film s.f., USA 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio (patrz obok)
- 21.00 Widowskowa** kontynuacja kinowego hitu lat 90. W filmie pojawiają się liczne nawiązania do kultowej produkcji Stevena Spielberga. **155 min**
- 23.10 Salt** – thriller, USA 2010, reż. Phillip Noyce, wyk. Angelina Jolie, Liev Schreiber, Daniel Olbrychski (patrz obok)
- 23.15 Searching** – thriller, Rosja/USA 2018, reż. Anesh Chaganty
- 3.45 Ewa gotuje** (556) – magazyn kulinarny, Polska 2025



23.10 THRILLER

Salt
Agentka CIA Evelyn Salt (Angelina Jolie, zdj.) zostaje oskarżona o udział w poważnym spisku przeciwko Stanom Zjednoczonym. Ucieka, by oczyścić się z zarzutów i odkryć, kto chce ją skompromitować. **130 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
9.25 Mikrokosmosy – mag. 10.00 Złoty chłopak (167) 11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Łato na ROD'os – dok. 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Calkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka	13.50 Pięknie przyprawiona (2) – magazyn kulinarny 14.10 Kulturalni – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Kiedyś to było... – mag. 15.40 Hity i historie gwiazd 16.00 Zaraz wracam 2 (93) 16.30 Barwy szczęścia (3320) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko-polski (673) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (21) 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport. Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (127) – reality show 8.55 Policjanci i Policjanci (462, 463) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1121, 480) – paradok., Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1549, 1550) – serial paradokumentalny, Polska 13.55 Trudne sprawy (1319-1321) – paradok. 16.55 Policjanci i Policjanci (1375) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (542) – reality show, Polska 2025 19.00 Policjanci i Policjanci (1376) – obycz., Pol. 2026	8.50 Masza i Niedźwiedź 3 9.20 Bing – serial animowany 9.35 Basia 2 – serial anim. 10.00 Język i Sprężynka 10.25 Spidey i superkumple 11.25 Gds. Mały – wielki rycerz – serial anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue 2 – serial anim. 18.15 Bing – serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 3 19.00 Kacze opowieści – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (221) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Tygrysy Europy 2 (5) 14.05 Rodzinka.pl (169, 170) 15.05 Program rozrywkowy 15.20 Niepewne sytuacje 3 (1) – pr. rozr., Polska 2026 15.50 Kocham Cię, Polsko! (2) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży	5.00 Złomowisko PL (11) 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 14 (19) 6.50 Diablenie boskie 3 (2) 7.20 Ukryta prawda (1196) – serial paradokumentalny 8.20 Kartoteka 10 (11, 12) – serial fabularno-dokum. 10.30 Detektywi (249, 250) 12.30 Zakup w ciemno 3 (21) 13.30 Zakup w ciemno 4 (20) 14.30 Kartoteka 5 (16, 17) 16.45 Express – pr. inform. 16.55 Pogoda, Sport 17.50 Idź na całość 2 (29) 18.05 Zakup w ciemno extra (23) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 10 (11) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY	WOJENNY	KRYMINALNY	OBYCYJOWY	TELETURNIJE	REALITY SHOW
 20.00 Dziennik regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 13 min 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (168) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.25 Czas honoru. Powstanie (3) – Pol. 2014 Godzina „W” zastaje powstańców w różnych miejscach miasta. Oddział Bronka zostaje odcięty przez Niemców. Akowcy próbują przełamać się przez ruiny getta, ale natykają się na snajpera. 55 min 21.20 Królowa Bona (2) – hist. 22.20 Varius Manx & Kasia Stankiewicz na dobry wieczór – widowisko 23.15 Panorama 23.45 Kod bezpieczeństwa 0.15 Moda na język polski 0.40 Zaraz wracam 2 (93) – serial obycz., Pol. 2025 1.10 Opowieści z Greenpointu (9)	 20.00 Uroczysko (165, 166) Policjanci muszą ustalić, kto zabił kobietę będącą na wakacjach. Okazuje się, że w życiu Marioli nie brakowało tajemnic. Wkrótce jedną z nich odkrywa Filip. 60 min 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (109) – krym. 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (992) – serial krym., Polska 23.05 Legion – thriller, USA FILM 2010, wyk. Paul Bettany 1.15 Love Island. Wyspa miłości (7) – reality show 2.20 Hardkorowy lombard (10) – serial dokumentalny 2.50 SuperLudzie (16-20) 5.30 Teleszukupy TV Okazje	 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005) – Pol. Dziennikarka Anna chce przeprowadzić wywiad z Barskim z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cypryan, szef bankrutującej firmy, wiąże wielkie nadzieje z zamążpójściem swojej córki. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 9 (387, 388) – serial krym. 23.00 Wstydlive choroby 4 (2, 3) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 9 (386) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (622) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (167) – obycz. 4.00 Niesamowite! (4, 5)	 20.15 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chca zabrac pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbiednie odpowiedzieć na osiem pytań. 55 min 21.10 Kabaret Letnia Porą (37) – pr. rozr., Pol. 2021 22.10 Rodzinka.pl (42) – kom. 22.50 Świat w obłokach – muzyczny spadokobiercy Marka Grechuty (1, 2) – koncert 1.05 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.25 Kabaret. Super Show Dwójki (5) – pr. rozr., Pol. 3.30 Do śmiechu! (80) – rozr., Polska 2024-2026	 20.05 Zakup w ciemno 7 (17) W Sokołowie można zyskać lub stracić, kupując sprzęt sportowy za 1700 zł. W Starym Sączu szuka nowa odzież. W Jeleniu do sprzedania są dwie tajemnicze palety o wadze 282 kg. 60 min 21.05 Zakup w ciemno extra (15) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (8) 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (4) 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (9) – fab.-dok., Pol. 1.00 Ciężarówka przez Indie (9) – serial dokum. 2.00 Wyburzacz (3, 4) – rozr.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.10 Dorasta! My 17.30 Pocztańska 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 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.15 Nasza strona miasta 17.33 Papyń pyto 17.45 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Koncert z archiwum 18.15 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Złobskiego 18.10 Studiu w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który Jesteś 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Załuki rzemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 18.15 Pracownia reportażu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Spacerowym okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.41 Kurier Mazowiecki 19.07 boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza 19.17 Filmowe spotkania 21.00 Kociół z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.51 Wiadomości sportowe WROCLAW 17.03 W swoim czasie 17.18 Genusze i marzyciele. Henryk Magnuski 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	BBC FIRST 10.35 Śmierć z dala od palm 4 (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 11.45 Zagadki doktora Blake'a 5 (8) – serial krym. 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (1, 2) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (10) 15.55 Lewis 2 (3) – serial krym. 17.00 My Life Is Murder 4 (7) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 17 (3) 19.50 Śmierć pod palmami 12 (6) – serial kryminalny, USA 21.00 Śmierć z dala od palm 4 (5) – serial krym., Wlk. Bryt. 22.15 Luther (5, 6) – serial krym. 0.30 Ludwig (6) – serial krym.	10.15 Książę sezonu – komedia, Polska 1970 11.20 Parasolki z Cherbourg – musical, Francja/RFN 1964 FILM 13.00 Niepoprawny Belmondo (1) – film dok., Francja 2022 14.05 Kosmos 1999 (1) – s.f. 15.10 Goodbye, Rockefeller – film familijny, Polska 1993 FILM 16.55 Zmiennicy (12) – kom., Pol. 18.10 Dźwięk Nowego Jorku (2) – serial dokumentalny 18.55 Pan wzywał, milordzie? 2 (1) – kom. FILM 20.00 GoldenEye – film sens., USA/Wielka Brytania 1995 22.20 Musisz żyć – dramat obyczajowy, Polska 1997 0.05 Sibeliu. Siedem symfonii – dok., Finlandia 1.35 Kulturalni – magazyn kult.	11.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (72, 73) – cykl reportaży, Pol. 13.00 Kława Wiospy Dębów 5 (5, 6) – reality show, USA 14.50 Ciężarówka przez śniegi 3 (6, 7) – serial dok. 16.45 77 TV 4 (15, 16) – rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3) – dram. krym., Francja 2022 FILM 20.00 Morderstwa we Francji – Mont-Saint-Michel – dram. krym., Francja 2022 22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 23.10 Detektywi z Bordeaux 3 (4) – serial krym., Fr./Belgia 0.20 Poliska. Największe tajemnice (3) – rozr., Pol. 1.25 Celniczy 3 (2, 3) – serial dok.	8.50 Kobra – oddział specjalny (207, 208) 10.55 48h. Zaginięci (276-278) 13.55 Policjantki i Policjanci (1176) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (209, 210) 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (95) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (14, 15) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (165, 166) 21.55 Czarna lista 5 (5) – krym. 22.55 Łowca pedofilów (167-169) – serial dokum. 0.55 Więzienie (191, 192) – dok. 1.55 Septagón (60-62) – krym. 4.55 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów 5.10 Nona i jej córki (7) 5.45 Teleszukupy TV Okazje

ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.25 Diagnosta Betty (151, 152) 12.20 Stątek marzeń – Phuket – film obycz., Niemcy 2024 14.15 Rosamunde Pilcher: Ciemny balony i jedna śmierć – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2021 FILM 16.05 Uczuć może każdy! – komedia, Niemcy 2022 FILM 18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (110) – obycz. 19.00 Górski leżak (114) 20.00 Nowy adres – raj – komedia, Niemcy 2013 FILM 21.55 Pułapka chłopaka – kom. romant., USA 2022 23.45 Górski leżak (114) 0.45 Nowy adres – raj – komedia, Niemcy 2013	8.55 Przyjaciele (21-24) – kom. 10.55 Przyjaciele 2 (1, 2) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku (2-7) – serial kom. 13.30 Dwóch i pół (19-22) – kom. 16.30 Przyjaciele 2 (3-8) – kom. 19.30 Duchy (17, 18) – fantasy 20.30 Tata ma plan 3 (3-5) 22.00 The Office PL 3 (1, 2) 23.05 Comedy Club 9 (11, 12) 0.05 Miasteczko South Park 22 (10) 0.30 Miasteczko South Park 23 (1) 1.00 Pracholichy 6 (7, 8) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (11, 12) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 22 (7-9)	10.55 Szpital św. Anny (69) 11.55 Druga szansa (1, 2) 13.55 Prawo Agaty 2 (2) – obycz. 14.55 Detektywi (485, 486) 16.00 Po drugiej stronie kamery (1) – serial dokum. 17.05 Alfabet filmowy – mag. 17.10 Alvin i wiewiórki – film familijny, USA 2007 19.00 Szpital św. Anny (48) 20.00 Poszukiwacze zaginionej Arki – film przygodowy, USA 1981 22.35 Śmiertelna głęboka – thriller, USA/RPA/Wielka Brytania 2012 0.50 Saga „Zmierzchn” – film fantasy, USA 2010, reż. David Slade

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Polak potrafi** (2) – dok.
- 7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat**
- 8.55 Robert Makłowicz** (190, 217) – mag. kulin.
- 10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś** 2 (8)
- 10.55 Górski lekarz** (14, 15) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00 Katastrofy w przestworzach** (3, 7, 4) – serial dok., Kan.
- 16.00 MacGyver** 3 (4, 5) – sens.
- 18.00 Wojny magazynowe: Kanada** 2 (21, 22)
- 19.10 Aukcja w ciemno** (6, 7) – serial dokumentalny



20.00 Ślady zbrodni – USA
FILM 2007, reż. Renny Harlin
Były policjant Tom (Ed Harris, zdj.) prowadzi firmę sprząającą miejsca zbrodni. Odkrywa, że ktoś wykorzystał go do usunięcia dowodów zbrodni. Chce rozwiązać kryminalną intrygę. **115 min**

- 21.55 Pocałunek śmierci**
FILM – dramat kryminalny, USA 1995, wyk. Nicolas Cage
- 23.55 Zabójca** – film
FILM sensacyjny, USA 2007, wyk. Jet Li, Jason Statham
- 2.10 Mów mi Vincent** – komediodramat, USA 2014, wyk. Bill Murray
- 4.40 Papachouli** – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom** (274) – reality show, Pol. 2022
- 7.30 Na ratunek 112** (881, 882) – paradok., Pol.
- 8.30 Sekrety rodziny** (315-317) – paradok., Pol.
- 11.30 Trudne sprawy** (927) – serial paradokumentalny
- 12.30 Dlaczego ja?** (1484, 1485) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.30 Świat według Kiepskich** (419-423) – serial kom., Polska 2013
- 17.00 48h. Zaginięni** (111, 112) – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze** (973) – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00 Ślad** (49) – serial krym.



21.00 Gliniarze (768)
Klient spa zniknął po wyjściu z budynku. Detektywi odkrywają, że właściciel ośrodka ma powiązania ze światem przestępczym. W dodatku żonę przedsiębiorcy prawdopodobnie łączą romans z zaginionym. **70 min**

- 22.10 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (141, 142)
- 23.00 Świat według Kiepskich** (322, 324) – serial komediowy, Pol.
- 0.00 Ślad** (101) – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II** (54) – paradok.
- 2.05 Wydarzenia**
- 2.55 Ewa gotuje** (517) – mag.
- 3.30 Demakijaz** (91) – pr. rozr.
- 4.00 Strzelnica Naval** (7)

TVP SERIALE

- 5.55 Rodzinka.pl** (80) – kom.
- 6.30 Na sygnale** (462, 463) – fab.-dok., Polska 2023
- 7.35 Ojciec Mateusz** (12)
- 8.35 Komisarz Alex** (1) – krym., Polska 2012
- 9.30 Rodzinka.pl** (81) – kom.
- 10.10 Klan** (1428, 1429) – telen.
- 11.00 Ranczo** 7 (79, 80) – obycz.
- 12.45 Komisarz Alex** (2)
- 13.40 Ojciec Mateusz** 28 (363, 364) – serial krym.
- 15.35 Komisarz Alex** (3)
- 16.25 Na sygnale** (464, 465) – fab.-dok., Polska 2023
- 17.35 Ranczo** 7 (81, 82) – obycz.
- 19.35 Ojciec Mateusz** 28 (365) – serial kryminalny, Polska
- 20.30 Ojciec Mateusz** (13) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 7 (83, 84) – Polska 2013
Konflikt pomiędzy Lucy i Moniką zaczyna się zastraszac. Agentka sztuki ostentacyjnie kupuje w miejscowej aptece test ciążowy. Proponuje też Kusemu, że będzie pozować mu nago. **115 min**

- 23.25 Ojciec Mateusz** 28 (366, 367) – serial kryminalny, Pol. 2022
- 1.20 Ratownicy** (9, 10) – serial obyczajowy, Polska 2010
- 3.15 Gra z Cieniem** (2) – serial kryminalny, Polska 2024
- 4.05 Klan** (1428) – telen., Polska 2008
- 4.35 Pan Mama** (1) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka** 3 (8) – serial dokumentalny
- 6.25 Och! Kabaret** (2) – rozr.
- 7.20 Zwierzęta Wajraka** 3 (9) – serial dokumentalny
- 7.50 Rachunek szczęścia** – film dokumentalny, 2010
- 9.30 Pan Anatol szuka miliona** – komedia obyczajowa, 1958
- 11.00 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 11.35 Chłopi** (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1973
- 15.35 Pokój z widokiem na morze** – film psychologiczny, 1977, wyk. Piotr Fronczewski
- 17.20 Pogranicze w ogniu** (9, 10) – serial sensacyjny



20.00 Obcy musi fruwac
FILM – Polska/Niemcy 1993
Do Berlina przybywa polski reżyser teatralny Max (Piotr Fronczewski, zdj.). Zamierza zrealizować dawne marzenie – wystawić sztukę, której inscenizację uniemożliwił stan wojenny. **125 min**

- 22.05 Przepraszam, czy tu biją?** – film sens., 1976
- 23.50 Mniejsze zło** – film obyczajowy, 2009
- 2.35 Czekaj na nas świat** – komediodramat, 2006
- 4.40 Martwe małżeństwo** – film krótkometrażowy
- 5.00 Najpiękniejsze fajerwerki ever**
- 5.45 Zakalec** – dramat obycz.

AXN

- 6.00 FBI: Most Wanted** (3, 4) – serial kryminalny, USA
- 7.30 Agenci NCIS: Hawaje** (11, 12) – serial kryminalny
- 9.20 Castle** 8 (13, 14) – krym.
- 11.10 Detektyw Monk** 3 (13, 14) – serial kryminalny
- 13.10 Agenci NCIS: Hawaje** (13, 14) – serial kryminalny
- 15.05 Agenci NCIS** 15 (23, 24) – serial sensacyjny, USA
- 17.05 Kryminalne zagadki Las Vegas** (23) – krym.
- 18.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 2 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
- 19.05 Castle** 8 (15, 16) – krym.



21.05 FBI: International 4 (8) Vilmos Barany ginie w więzieniu z rąk Grega Czoni, zanim zdąży złożyć obciążające go zeznania. Ekipa wspiera węgierską prokuraturę podczas procesu. **50 min**

- 21.55 FBI: Most Wanted** 4 (11)
- 22.55 Kryminalne zagadki Las Vegas** (23) – krym.
- 23.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 2 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001, wyk. William Petersen
- 0.45 Castle** 8 (15, 16) – krym.
- 2.30 FBI: International** 4 (8)
- 3.40 FBI** 2 (7) – serial krym.
- 4.25 Walker: Strażnik Teksasu** (8) – serial krym.

CANAL+ PREMIUM

- 8.55 Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
- 10.20 Hollywoodgate** – dok.
- 11.55 Nadzieja** – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006
- 13.35 Zapalciecy. Historia polskiego filmu animowanego** – dok.
- 15.05 Ultimatum Bourne'a** – sens., USA/Niemcy 2007
- 17.00 To nie jest zagadka kryminalna** (1) – serial kryminalny, Belgia 2025, wyk. Pierre Gervais
- 18.00 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.05 Mamma Mia! Here We Go Again** – kom. muz. USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
- 20.00 Brygada** 2 (6) – sens., Fr.
- 20.50 Making of CANAL+**



21.00 Kontyngent (5)
Serbscy ekstremiści biorą czołoch żołnierzy na zakładników. Pułkownik Andreasson musi zdecydować, czy podjąć negocjacje z terrorystami. **45 min**

- 21.45 Wcielenie zła**
FILM – horror, Meksyk 2024
- 23.10 Nie mów zła**
FILM – thriller, USA 2024
- 1.00 Megan is Missing** – horror, USA 2011
- 2.30 Trzy miłości** – thriller **FILM** erotyczny, Polska 2025
- 4.10 W stronę słońca** – dok.
- 5.45 Premierowa jazda**

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

13 ULICA

- 6.15 Zbrodnie idealne** (17, 18)
- 8.30 Petra** 2 (3) – serial krym.
- 10.30 Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (19, 20) – sens.
- 12.20 Magnum: Detektyw z Hawajów** 3 (7, 8) – sens.
- 14.10 Zbrodnie idealne** (19, 20)
- 16.20 Petra** 2 (4) – serial krym.
- 18.20 Agenci NCIS: Los Angeles** 14 (21) – sens.
- 19.15 Chicago P.D.** 10 (1) – krym.
- 20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów** 3 (9, 10) – serial sensacyjny, USA
- 22.00 Niepokojące zaginięcia: Kiedy pojawi się dziecko** – krym., Fr. 2024
- 23.55 Równoległe śledztwo** (5) – serial kryminalny, Fr. 2023
- 1.55 Petra** 2 (4) – serial krym.
- 3.55 Zbrodnie idealne** (19, 20)

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (88-90) – dok.
- 7.30 Doktor Martin** (12)
- 8.30 Przyjaciółki** (279, 280)
- 10.25 Świat według Kiepskich** (125, 126, 190, 191) – kom.
- 13.00 Za niebieskimi drzwiami**
FILM – film familijny, Polska 2016
- 15.00 Wieżenie labiryntu: Lek na śmierć** – thriller s.f., USA 2018, wyk. Dylan O'Brien
- 18.00 Most szpiegów** – thriller, **FILM** USA/Niemcy/Indie 2015
- 21.00 Sisu** – dramat wojenny, **FILM** Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022
- 22.50 Szklana pułapka 5** – film **FILM** sensacyjny, USA 2013
- 0.05 Gliniarze** (339, 340)
- 2.55 Fala zbrodni** (58, 59)
- 4.50 Na ratunek 112** (832, 833)

HBO

- 10.00 Azyl** – thriller, USA/Film Francja/Rosja 2022
- 11.35 Pewny kandydat. Jak FILM nie zostać prezydentem** – dramat biograficzny, Kanada/USA 2018
- 13.25 Zaginiony kto** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2005
- 15.10 Kompletnie nieznany**
FILM – dramat biograficzny, USA 2024
- 17.30 Le Mans '66** – dramat **FILM** biograficzny, USA/Fr. 2019
- 20.00 Władca much** (4) – sens.
- 21.00 Materialiści** – komedia **FILM** romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
- 22.55 Manodrom** – thriller, USA/Wlk. Brytania 2023
- 0.30 Miami Vice** – film sens., **FILM** USA/Niemcy/Paragwaj 2006

WARNER TV

- 8.50 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** 9 (6) – serial sens.
- 9.50 Bajer z Bel-Air** 3 (10, 11)
- 10.50 Prawo Agaty** (6) – obycz.
- 11.45 Pełna chata** 6 (11, 12)
- 12.45 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** 9 (7, 10) – sens.
- 14.30 Bajer z Bel-Air** 3 (10-13)
- 16.30 Pełna chata** 6 (11-14) – serial komediowy, USA
- 18.40 Godziny szczytu** 3 – kom. **FILM** sens., USA/Niemcy 2007
- 20.15 Rewolwer i melonik** – film sensacyjny, USA 1998
- 22.00 Czerwona Planeta** – film **FILM** s.f., USA/Australia 2000
- 0.05 Mocne cienie** – czarna **FILM** komedia, USA/Australia/Wlk. Brytania 2012
- 2.15 Pocałunek smoka** – dram. **FILM** sens., USA/Francja 2001

ALE KINO+

- 7.40 Długi weekend** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
- 9.15 Wolna krowa**
- 10.00 Bestia** 3 (1, 2) – krym., Kan.
- 12.00 Vera** 14 (2) – serial krym.
- 14.00 Ostatni mistrz** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2020
- 16.25 Punkty zwrotne**
FILM – thriller, Hiszpania 2024
- 18.15 Vera** (1) – serial kryminalny
- 20.10 Rebeliant** – dramat **FILM** biograficzny, USA 2016
- 22.50 Wiem, co widziałam** (1, 2)
- 0.50 Przejsia** – dramat obycz. **FILM**owy, Francja/Niemcy 2023
- 2.35 Kruk. Szept słońca po zmroku** (6-ost.) – krym.
- 3.40 Ultima Thule** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
- 5.00 Kot** – film krótkometr., Pol.
- 5.10 Belfer** 3 (6) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 11.55 Call me lala**
- 12.20 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
- 13.15 Lisy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
- 14.55 W pamięci** – krótkometraż.
- 15.10 Zmierzch** – film **FILM** fantasy, USA 2008
- 17.10 Gorzko** – film krótkometr.
- 17.40 Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
- 19.45 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Dirty Dancing** – film **FILM** muzyczny, USA 1987
- 21.35 8. mila** – dramat obycz., **FILM** USA/Niemcy 2002
- 23.25 Egzorcyzm** – horror, USA **FILM** 2024, wyk. Russell Crowe
- 1.00 Innego końca nie będzie**
FILM – film obyczajowy, Pol. 2024

SCI FI

- 6.00 Prométhée** (5)
- 7.00 The Ark** 2 (8-10) – serial s.f.
- 10.00 Bibliotekarze** 2 (3, 4)
- 11.50 Czarodziejki** 7 (21, 22)
- 13.40 Grimm** 4 (19, 20) – fantasy
- 15.30 Bibliotekarze** 2 (5, 6)
- 17.20 Czarodziejki** 8 (1, 2) – serial fantasy, USA 2005
- 19.10 Grimm** 4 (21, 22) – fantasy
- 21.00 Ciche miejsce** – horror, **FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt
- 22.55 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę** – film sensacyjny, USA 2004
- 1.00 Crackodol** – horror **FILM** s.f., USA 2023
- 3.00 Czarodziejki** 8 (1, 2) – serial fantasy, USA 2005
- 5.00 Prométhée** (5)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25 Policjanci grupa pościgowa** 21 (14) – dok.
- 10.25 Zapłata** – thriller s.f., **FILM** USA/Kanada 2003
- 13.00 Czarodziejki** (11, 12) – serial fantasy, USA 1998
- 15.00 Moja super**
FILM ekszowiecyczna – kom. romant., USA 2006
- 17.15 Iluzja** 2 – thriller, Francja/**FILM** USA/Hongkong 2016
- 20.00 Planeta Singli. Osiem historii** (3, 4) – serial kom.
- 22.00 Elita zabójców** – film **FILM** sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011
- 0.20 Od zmiernika do świtu**
FILM – horror, USA 1996, wyk. George Clooney

FX

- 9.00 Z archiwum X** (23) – s.f.
- 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
- 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3)
- 13.45 Agenci NCIS** (10, 11)
- 15.35 SkyMed** (1) – obycz., Kan.
- 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
- 18.20 Z archiwum X** (24) – s.f.
- 19.15 FBI** 3 (2) – serial kryminalny
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4, 5) – serial krym., USA/Kanada
- 22.00 Tropiciel** (17) – serial krym.
- 22.55 Z archiwum X** (24) – s.f.
- 23.50 F-11** (13) – serial obycz.
- 0.45 FBI** 3 (2) – serial kryminalny
- 1.40 Agenci NCIS** (11) – sens.

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher** 3 (3, 4)
- 11.00 Panna Scarlet i komisarz** 2 (3, 4) – krym.
- 13.10 Poirot** (3, 4) – serial krym.
- 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher** 3 (5, 6)
- 17.55 Panna Scarlet i komisarz** 2 (5, 6) – krym.
- 20.00 Spacer w chmurach** – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves
- 22.10 Czarny pies** – film sens., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Fr. 1998
- 0.05 Kruk, zagadka zbrodni** – thriller, USA/Węgry/Hiszpania 2012, wyk. John Cusack
- 2.30 Cube** 2 – horror, **FILM** Kanada 2004

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
- 10.45 Premierowa jazda** – mag.
- 11.05 Naruto** (8-10) – anime, Jap.
- 12.30 The Office PL** 3 (10-12)
- 14.10 Premierowa jazda** – mag.
- 16.30 Naruto** (5-7) – serial anime
- 18.00 Łapu capu Extra** (134)
- 16.10 Daleka Północ odkryta na nowo** (1, 2) – film dok.
- 18.10 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
- 20.00 Wartownicy** (5, 6)
- 22.30 Hollywood Buzz** – mag.
- 21.00 Gangi Londynu** 3 (3, 4)
- 23.45 Emigracja XD** (6-10)
- 2.10 Kłangor** (3, 4) – krym., Pol.
- 3.50 Zmijowisko** (1, 2) – krym.

CANAL+ 360

- 13.00 Grip** – w świecie supersamochodów (6)
- 14.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie** 2 (2)
- 15.00 Co poszło nie tak** (1)
- 16.00 Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny
- 17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach** 7 (20) – dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje** 4 (5) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie** 2 (1)
- 19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach** 8 (1) – dok.
- 20.50 Co poszło nie tak** (6) – serial dok., Wlk. Brytania
- 21.55 Śladami Marco Polo** (1)
- 22.50 Sędziowie** (8, 9) – dok.

▶ – godzina zakończenia programu ◻ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT 11.45 Koszykówka 3x3 kobiet: Mistrzostwa świata – Warszawa 2026 – mecze półfinałowe 12.45 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecze półfinałowe 13.45 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa: Piast Gliwice – Eurobus Przemysł 15.50 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecze o 3. miejsce 16.50 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – mecze finałowe 17.55 Transmisja 20.05 Piłka nożna: LM UEFA – finał: Paris Saint-Germain – Arsenal FC 22.15 Sportowy wieczór 22.50 Film dokumentalny 23.45 Lekkoatletyka: Memorial Haliny Konopackiej – Warszawa 2026 2.00 NBA Action – mag.	EUROSPORT 1 10.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 11.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn 13.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – 9. etap 14.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 1. etap 15.20 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 2. etap (live) 17.15 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał gry pojedynczej mężczyzn 19.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 2. etap 20.30 Best of French Open 21.30 Sarah Price Chasing Dakar 22.30 FIM World Endurance Championship: 0.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Sztokholmie 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 17.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Sztokholmie W stolcu Szwecji ciekawie zapowiada się bieg na 100 metrów przez płotki. 19.45 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off (live) 22.00 Formula 1: Grand Prix Monako 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 23.30 Magazyn meczów towarzyskich – mag.	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Mały i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 12.55 Halo, halo! 13.00 Figu Migu na planecie Czochras 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy – jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci	MINIMINI+ 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Mały Charlie	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 14.40 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 20.00 Boks: Gala w Tokio 20.35 Bohater z Cienia (2) 21.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 156 22.15 Boks: BKFC 89: Palm Desert: waga kogucia: Jamel Herring – Michael Larrimore 23.20 The Big Pete (3, 4) 0.45 Premier League Review	EUROSPORT 2 12.30 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 14.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał mężczyzn 17.00 FIA World Endurance Championship: Wyciąg 24-godzinny w Le Mans 18.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 19.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 21.00 FIM World Endurance Championship: Wyciąg 8-godzinny w Spa-Francorchamps 22.30 Kolarstwo: Critérium du Dauphiné – 2. etap 0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze	POLSAT SPORT 2 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 17.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 19.00 Piłka nożna: Maroko – Norwegia 21.00 Piłka nożna – mecz towarzyski: Francja – Irlandia Północna (live) Ostatni sprawdzian wicemistrzów świata przed mundialem w USA, Meksyku i Kanadzie. 23.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 1.00 Sporty walki: Dragon Fight Night MMA 6 w Tłuszczu: D. Romański – T. Pagliariccio	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 5 9.30 Wyld Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 5 12.45 Harmidom 5 13.05 SpongeBob 13.35 SpongeBob 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 2 16.00 SpongeBob 16.25 SpongeBob	TELETOON+ 8.20 Kumpel z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.30 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – mecz finałowy kobiet 11.00 8 wspaniałych (3) 11.30 Padel: Turniej Premier Padel w Rzymie – finał mężczyzn 14.00 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 1. runda (live) 16.00 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 1. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 1. runda (live) 20.20 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy 22.40 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona 12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – Bayern 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Barcelona 20.40 Formula 1: GP Monako 20.40 Formula 2: GP Monako 22.10 Formula 3: GP Monako 23.35 Made in Italy (7) 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) 1.20 Bundesliga Special (20)	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 13.00 Siatkówka kobiet: LN 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 17.30 Siatkówka kobiet: LN 20.35 Piłka nożna: Holandia – Uzbekistan (live) 22.30 Sporty walki: UFC Fight Night: Belal Muhammad – Gabriel Bonfim 07.06.2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 53 w Międzyzdrojach: S. Kolecki – M. Łazarek	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barabapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.10 Małe Królestwo Bena i Holly 16.40 Psi Patrol 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki 10.10 Blue 2 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Klub Myszkki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 12.15 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Radomiak Radom 16.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – Moonfin 19.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – Polonia Pila 22.00 Magazyn Metalkas 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 157 1.20 Premier League Stories (43)	ELEVEN SPORTS 2 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Eintracht Frankfurt – Bayern 18.00 Serie A 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Cremonese 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Athletic Club 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – RC Strasbourg	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny 14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.00 Kolowrotek – magazyn wędkarski 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawdy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Usterka 16 19.45 Ciężarówka przez RPA 20.45 Naprawdy nie do naprawy 21.30 Uwaga! Oszust: Scieżma z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Moto Fachury 23.00 Z drugiej reki 23.45 Jeździć, obserwować 0.30 Mobilni mechanicy	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: Pralinki na śniadanie – film obyczajowy, Niemcy 2019 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM: Pilcher: Podwójna szansa – melodramat, Niemcy 2016, reż. Stefan Bartmann 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 16.00 Informacje dnia 16.10 Sanatoria polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacje dnia 20.20 Rozaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Podróż apostoła Papeża Leona XIV do Hiszpanii

Kobiety traciły dla niego głowę, a mężczyźni marzyli, by choć trochę go przypominać.

Gwiazdy
znad
Sekwany

BASEN (1969) W tym filmie wystąpił z ukochaną Romy Schneider. TVP.VOD

Po pracy na planie „Basenu” biegli do przytulnej kawiarenki w Nicei... Noce były ich!

ZORRO (1975)

Delon podkreślał, że fascynowała go podwójna natura bohatera – eleganckiego arystokraty i zamaskowanego buntownika.

ZORRO • ALAIN DELON

Zagrał dla syna

Uchodził za najpiękniejszego mężczyznę świata. Jeanne Moreau miała nawet żartować, że Marlon Brando „mógłby mu czyścić buty”. A Romy Schneider mówiła, że ma twarz renesansowej rzeźby...

☛ **ZORRO WT 9.06**
godz. 10.15 TVP KULTURA

Jako nastolatek był prawdziwym buntownikiem – wagarował, wyrzucano go ze szkół. Później zaczął się do marynarki wojennej i służył podczas wojny w Indochinach. Do kina trafił przypadkiem. Na festiwalu w Cannes zauważył go legendarny producent David O. Selznick i... zaoferował kontrakt. Gdy pod koniec lat 50. zadebiutował na wielkim ekranie, świat oniemiał z zachwytu. Alain Delon miał hipnotyzujące, błękitne oczy i roztaczał wokół siebie aurę tajemniczości, która sprzyjała plotkom. A przecież Francuzi je uwielbiali! – Choć tego nie planowałem, stałem się symbolem epoki – ucieleśnieniem czaru, elegancji

i niebezpiecznego seksapilu – mówił.

Role w filmach „W pełnym słońcu”, „Rocco i jego bracia”, „Lampart” i „Samuraj” potwierdziły jego klasę. A po premierze „Borsalino” do łask wróciły włoskie kapelusze tego typu. Delon grał mężczyzn chłodnych i oszczędnych w słowach. Reżyserzy lubili filmować jego twarz. W Paryżu i Rzymie nie odstępowali go paparazzi, tłumy fanów śledziły każdy jego krok, a kolorowe magazyny rozpisywały się o jego flirtach.

Ach, ta miłość!

Przez lata był związany z Romy Schneider. Ich historia przypominała klasyczny melodramat. Poznali się na planie filmu

do biznesu, inwestował w restaurację, konie wyścigowe i nieruchomości. Projektował też meble. Plotkowano o jego trudnym charakterze i ogromnym ego. Ot, taki Marlon Brando Europy...

Bajki o Zorro

Kiedy wystąpił w filmie „Zorro” (1975), zachwytom znowu nie było końca. – Chciałem zagrać w czymś podobnym do „Czarnego tulipana” – tłumaczył, nawiązując do swojej roli z 1964 roku. Fanom kina płaszcza i szpady spodobało się to, że stworzył zupełnie innego Zorro niż wcześniejsze wcielenia tej postaci. Dziennik „Le Monde” pisał zaś, że zdecydował się na to aktorskie wyzwanie, by sprawić przyjemność swojemu dziesięcioletniemu synowi Anthony’emu...

Chłopiec uwielbiał historie o Zorro, więc aktor wymyślał mu setki bajek na dobranoc o przygodach zamaskowanego bohatera. Ta rola była strzałem w dziesiątkę – kobiety wdychały do mściciela w czarnej pelerynie nawet, gdy skrywał twarz za maską, a dzieci marzyły, by wymachiwać szpadą tak jak on.

Choć kino się zmieniało, a młodsze pokolenia doczekały się własnych idoli, legenda Alaina Delona przetrwała. Widzów poruszały jego wrażliwość i troska o dobro zwierząt. Przypominał pod tym względem Brigitte Bardot. Po śmierci aktora w 2024 roku to właśnie ona powiedziała, że „odeszła część jej życia”. A dla milionów widzów na całym świecie Delon pozostał symbolem czasów, gdy gwiazdy wydawały się istotami z innego świata.

MACIEJ MISIORNY

Spór o pieniądze

➔ NA WSPÓLNEJ WT 9.06
godz. 20.15 TVN

Igor (Jakub Wesołowski) zacznie szukać pracy. Będzie zszokowany, gdy Julka (Maja Oświecińska) oznajmi mu, żeby zbytnio nie przebierał w ofertach, bo przecież muszą z czegoś żyć. Nowak zacznie uspokajać córkę, że ma oszczędności, dodając, że na wszelki wypadek muszą jednak przystopować

z wydatkami. Dziewczyna postanowi więc... zwrócić się o pieniądze do babci (Ewa Gawryluk). Ostrowska wspomże wnuczkę, martwiąc się, że u Nowaków brakuje pieniędzy, ale kiedy dowie się o tym Igor, będzie wściekły. Jakby tego było mało, okaże się, że Julka oddaje wszystkie pieniądze chłopakowi, który planuje wyjazd na festiwal hiphopowy. JP



Nowy sezon

Prezenterka opowiada, jak gotować smacznie i szybko.

Pad thai w 10 minut? Czemu nie!

PYSZNE DANIA W 10 MINUT Z JULIĄ OLEŚ 2

Dla zabieganych

➔ PYSZNE DANIA... WT 9.06
godz. 10.40 STOPKLATKA

Żyjemy coraz szybciej i coraz częściej łapiemy się na tym, że na gotowanie po prostu brakuje nam czasu. Julia Oleś przekonuje jednak, że smaczny posiłek można przygotować szybciej, niż trwa zamawianie jedzenia przez aplikację. W drugim sezonie swojego autorskiego programu zabiera widzów w kulinarną podróż

pełną prostych przepisów i aromatycznych inspiracji. Obok klasyków, takich jak tatar czy jajka po turecku, pojawiają się smaki Azji i Bliskiego Wschodu – pad thai, krewetki z ananasem czy szakszuka. Nie zabraknie też lekkiej jak piórko bezy Pavlova. Co ciekawe, deser nazwano na cześć primabaleriny Anny Pawłowej podczas jej tournée po Australii i Nowej Zelandii. MAM



Julka zacznie oszukiwać własnego ojca i działać za jego plecami.

niewiada- ma	okręg, okolica	zacięta walka	wystawia sztuki	ciastko z parzo- nego ciasta	krótka, miła rozmowa	bóg w gdańskiej fontannie	lakiero- wana skóra końska	Babia ... w Beski- dach
monar- chia					4	gwałtowny, silny nacisk		
		1	samo- przylepny pasek	siłacz	... Zorba		7	tytuł władców osmań- skich
szkic literacki	okrutne rządy	Filip ... „Singiel- ka”	jedna z muz			przerwa dla koni		5
... Mont- gomery, aktor				na końcu kabla	W dla fizyka		Czerwona Planeta	do prze- siewania maki
			dzikie kocię			„Piękny ...”, film		
Plácido Domingo	„Giselle”	2		kruszy skały		3		
	6		gładka powłoka muru			część długu		
czapka rektora	„zadzior- ny” grzyb			Jennifer ..., „Przy- jaciele”				

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Złoty chłopak** (307) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.00 Akacyjowa 38** (875) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek** (7): Judyń, czyli czyn społeczny – serial obyczajowy, Polska 1974 (patrz obok)
- 9.15 Ranczo 4** (51): Falszerze uczuć – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 5** (60): Gra pozorów – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (167): Diabelski śmiech – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Dzikie imperium** (1): Rokselań, złote małpy z Hubei – serial dokumentalny, USA 2023, reż. Manuel Catteau (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (308) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (943) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (886) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.15 OBYCZAJOWY

Czerdziestolatek (7)

W nocy budzi Karwowskiego (Andrzej Kopciński, zdj.) wołanie o pomoc. Stefan spieszy na ratunek, ale znajduje tylko parę naukowców, którzy badają reakcje społeczne. Okazuje się, że nastąpił rozpad więzi sąsiedzkich. Inspiruje to inżyniera do działania. **60 min**



12.55 DOKUMENT

Dzikie imperium (1)

Rok z życia dwóch rodzin rokselań zlościwych, które mieszkają w górach Parku Narodowego Shennongjia. Walczą one o pokarm, partnerów oraz pozycję w stadzie. Aby przetrwać, muszą stawić czoło wielu wyzwaniom, takim jak ekstremalna pogoda czy zagrożenie ze strony drapieżników. **65 min**

TVP 2

- 4.40 Na dobre i na złe** (888): Bez winy – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość** (1772) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.30 Ukryta historia. Leśne kościoły** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3330) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl** (5, 6): Dziewczyna Tomka; Co jest do jedzenia? – serial komediowy, Polska 2011 (patrz obok)
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (117) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (850): Sport to zdrowie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (407) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Manuel wyznaje Jimenie, że nie widzi szans dla ich małżeństwa. Kobieta nabiera przekonania, że maż ma romans. Maria przynajnie się do znalezienia na strychu pieniędzy. Virtudes coraz trudniej znosi pracę w pałacu. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (118) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cemil postanawia definitywnie zerwać kontakty z Hancer. Beyza pisze poruszający list do swojego nienarodzonego dziecka, a jego treść silnie oddziałuje na Cihana i skłania go do refleksji. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3330) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.30 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (5, 6)

Tomek (Maciej Musiał, zdj.) spotyka się z czarnoskórą Sylwią. Natalia jest ciekawa nowej znajomej najstarszego syna, ale on nie jest skory do zwierzeń. Pojawienie się Sylwii powoduje, że Kacper (Mateusz Pawłowski, zdj.) i Kuba też rozprawiają o dziewczynach oraz pocałunkach. **65 min**



20.05 TELETURNIEJ

Omniбус – szybcy i mądzy (5)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czaczo (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

TVP 2

- 20.05 Omniбус – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Omniбус – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (839, 840): Lustrzane odbicia; Plan prawie doskonały – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Ludzie i bogowie** (9, 10) – serial historyczny, Pol. 2020
- 0.45 Na tropach przeszłości** (5) – serial kryminalny, Fr. 2023
- 1.45 Nasz dom w górach** (5) – serial obycz., Niemcy 2019
- 2.40 Dzieci wroga** – film dokumentalny, Szwecja/Dania/Katar 2021
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



21.50 FAB. DOKUM.

Na sygnale (839, 840)

Anna (Lea Oleksiak, zdj.) wybiera się do ośrodka dla ofiar przemocy domowej, gdzie zjawia się agresywny mąż Marii. Martina i Piotr planują zrelaksować się na masażu dla par. Słyszają wołanie o pomoc. **65 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (288, 289): Uwikłana; Powrót z grobu, cz. 1 – serial fab.-dokum., Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1217, 1218) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze** (826-828) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1464): Łowczyńni majątku – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1061): Idiotka – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 17-letnia Karolina po wypadku matki zamieszkuje w domu ojca, jego żony i ich córki. Szybko zauważa, że przyrodnia siostra jest uzależniona od internetu. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1029): Na żywo – serial paradokumentalny, Polska 2025
- W czasie włamania do domu popularnego influencera zostaje zgwałcona jego siostra. Śledczy kierują podejrzenia na ludzi ze środowiska paststreamerów. Sprawa jest jednak dużo bardziej skomplikowana. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4233) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Pawłowi trudno wrócić do normalnego życia. Mariusz postanawia wywieźć go do swojego domu pod Poznaniem. Brat ma jednak inny plan. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



14.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1464)

Po śmierci matki Katarzyna dowiadyuje się, że będzie dzieliła spadek z niejaką Parri Kumar. Test DNA, który wykonują dziewczyni, wykazuje, że są bliźniaczkami. Katarzyna szuka odpowiedzi na pytanie, dlaczego siostra nie dorastała w biologicznej rodzinie. Poznaje kolejne tajemnice. **70 min**



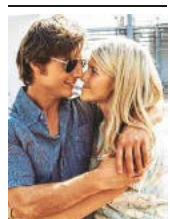
20.35 FILM SF

Venom 2: Carnage

Dziennikarz Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) dzięki mieszkającemu w jego ciele kosmiczemu ma nadludzkie zdolności. Musi ponownie ich użyć, aby stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad seryjnym mordercą Cletusem Kasadym (Woody Harrelson). Czeką go śmiertelnie niebezpieczne starcie. **130 min**

POLSAT

- 20.35 Venom 2: Carnage** – film s.f., USA/Chiny 2021, reż. Andy Serkis, wyk. Tom Hardy, Woody Harrelson, Michelle Williams, Naomie Harris (patrz obok)
- Kojarzony z przełomowymi rolami motion capture, np. Golluma i King Konga, Andy Serkis wykorzystał przy tworzeniu filmu swoje wieloletnie doświadczenie w pracy z efektami specjalnymi. **130 min**
- 22.45 Barry Seal: Król przemytu** – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Sarah Wright, Jesse Plemons (patrz obok)
- 1.05 Alfa** – film przygodowy, USA/Kanada/Chiny 2018, reż. Albert Hughes
- 3.20 Nasz nowy dom** (359) – reality show, Polska 2025



22.45 BIOGRAFICZNY

Barry Seal: Król przemytu

Rok 1978. Pilot Barry (Tom Cruise, zdj.) zostaje rekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członkami kartelu z Medellin. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. **140 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1663) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2024 Ewelina po wielu nieudanych próbach znalezienia satysfakcjonującej pracy postanowiła poprowadzić przydrożny bar w swoich rodzinnych stronach. Skromny zapas finansowy szybko się wyczerpał. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (6, 7) – program rozrywkowy, Pol. Anna i Kuba utworzyli Bistro Galancie w pobliżu uniwersytetu i akademika. Poprosili o pomoc matkę mężczyzny, która przez lata prowadziła bar. Studenci nie zjawiali się jednak tak licznie, jak tego oczekiwano. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1639, 1640, 1702) – serial paradokumentalny, Polska Po rozwodzie z niewiernym mężem Marta podejmuje pracę w gminnym ośrodku pomocy społecznej. Poznaje pochodzącą z patologicznej rodziny Justynę. Dziewczyna chce ukryć fakt, że jest w ciąży. Kilka tygodni później znika. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (42) – serial obyczajowy, Polska 2025 Łukasz dostaje zawału podczas wesela Zosi oraz Filipa. Sytuację uczestników ceremonii komplikuje wjazd kóparki do ogrodu. Z kolei Zyta spotyka na oddziale byłego pacjenta, więźnia leczonego na czerniaka. 65 min 17.55 Detektywi (166) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4225) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Podwójne ryzyko FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Kanada 1999, reż. Bruce Beresford, wyk. Ashley Judd, Tommy Lee Jones, Bruce Greenwood, Annabeth Gish (patrz obok) 23.05 Kuba Wojewódzki (9) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok) 0.10 Superwizjer – magazyn reporterów 0.50 Star Trek – film s.f., J.J. Abrams, wyk. Eric Bana 3.25 Szpital św. Anny (109) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.30 Uwaga! – magazyn reporterów 4.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (18) – serial kryminalny, USA 2012	6.00 Policjanci z Miami 2 (6, 7): Kumpel; Chora miłość – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Obława; Śmiertelny zysk – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Trzech zbiegów porwya autobus i bierze na zakładników pasażerów. Wśród uprowadzonych jest siostrzenica jednego z komisarzy. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (9, 10) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igrzaj z aniołem (91) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Leopardo opowiada Juanowi Miguelowi, że szuka dziewczyny, która wyjechała do stolicy. Ten oferuje mu pomoc w poszukiwaniach. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (25) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (10) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (492, 493) – serial obyczajowy, Polska 2022 Marek nie chce wprowadzać się z kamienicy. Obecny właściciel usiłuje się go pozbyć. Mariusz jest przesłuchiwany w sprawie Julki. Uważa, że jego córkę wrobiono. 120 min 17.00 Kurierzy (11) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) Jadwiga otwiera przesyłkę przy Romanie – dostała kolejny stary plakat z filmów, które kiedyś oglądała z mężem. Pełna niepokoju Krystyna czeka na konsultację dotyczącą stwardnienia rozsianego. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968, 969) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ania skrywa tajemnicę o pragnieniu korekty pici. Zastawia biżuterię matki i inwestuje w kryptowaluty. Andżelika nie radzi sobie z Igorkiem, który ciągle pyta o ojca. Zwierza się Romanowi. 120 min 20.00 Tokarev. Zabójca z przeszłości FILM – dramat kryminalny, USA/Francja 2014, reż. Paco Cabezas, wyk. Nicolas Cage, Rachel Nichols, Peter Stormare, Aubrey Peeples (patrz obok) Trzymające w napięciu kino akcji z laureatem Oscara w roli głównej. 120 min 22.00 Transporter. Nowa moc FILM – film sensacyjny, Francja/Chiny/Belgia 2015, reż. Camille Delamarre 23.55 Pokerzysta FILM – film sens., USA 2022, reż. Russell Crowe, wyk. Russell Crowe, Aden Young (patrz obok) 1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966) – serial obyczajowy, Polska 2026 2.45 Dzielnica strachu 9 (385) – serial krym., Polska 2025 3.55 Zobacz to!	5.20 Ten moment (32) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (709-711) – serial paradokumentalny, Polska 8.45 Ukryta prawda (1314, 1398, 1399) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1029-1031) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013-2014 Anna Potaczek i Maciej Dębosz otrzymują zgłoszenie od kobiety, której mąż zastał w domu włamywacza. Na miejscu śledczy znajdują ciało właściciela nieruchomości. 125 min 14.00 Detektywi (99): Dzika Róża – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Śledczy dostają zlecenie odnalezienia córki klientów, Róży. Szesnaścioletka zaginęła po imprezie, którą zorganizowała w domu pod nieobecność rodziców. Okazuje się, że dziewczyna podjęła wyzwanie, by zniknąć na 48 godzin. 60 min 15.00 Szpital (745) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Doktor Wojciech Jarosz zajmuje się 26-latkami, który złamał nogę na siłowni. Mężczyzna jest zakochany w koleżance z pracy i chciał się dla niej odchudzić. Za namową poznanej na oddziale dziewczyny postanawia podjąć walkę o miłość. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (474, 475): Zakochany zabójca; Koniec nowego życia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 (patrz obok) 18.00 Sekrety życia (35) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1506) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Monika oraz Adam, którzy zostali rodzicami Oliwki dzięki inseminacji, dowiadują się z anonimowych wiadomości, że mężczyzna nie jest ojcem dziecka. Testy DNA potwierdzają tę informację. 60 min 20.00 Dzień próby – dramat sensacyjny, USA/Australia 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Ethan Hawke, Scott Glenn, Tom Berenger (patrz obok) Obraz przyniósł Denzelowi Washingtonowi Oscara, a Ethanowi Hawke'owi nominację do tej nagrody. 155 min 22.35 Osułek przeznaczenie FILM – horror, USA 2000, reż. James Wong Młodzi ludzie unikają śmierci w katastrofie samolotu. Koszmar się nie kończy, bo los dopomina się o ofiary. 130 min 0.45 Wyciszyć o złoto FILM – dramat wojenny, Norwegia 2022, reż. Halvard Brain 3.20 Złoty remont 11 (1) – pr. rozrywk., Polska 2026 4.20 Dorota was urządzi! (11) – rozr., Pol. 2016 5.00

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD
9.30 Ikonograf Hryszka 10.00 Złoty chłopak (168) 11.00 Rok w ogrodzie – mag. 11.30 W aptece i kuchni 12.00 Kryminalna siódemka 12.30 Rączka gotuje – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez retuszu – pr. publ. 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ.	12.10 Komisarz Alex 22 (280) 13.05 Ranczo 2 (22) – obycz. 14.00 Kod bezpieczeństwa 14.30 Moda na język polski 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (2) – serial dok., Pol. 2025 16.00 Zaraz wracam 2 (94) 16.30 Barwy szczęścia (3321) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Oko na Wschód – publ. 18.45 Panorama 19.20 Polacy światu 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (14, 15) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (128) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (464, 465) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1122, 1123) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1551, 1552) – serial paradokumentalny, Polska 13.55 Trudne sprawy (1322-1324) – serial paradokumentalny, Polska 16.55 Policjantki i Policjanci (1376) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (543) – reality show, Polska 2025	9.20 Bing – serial animowany 9.35 Basia 2 – serial anim. 10.00 Język i Spreżynka 10.25 Spidey i superkumple 11.25 Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Finesz i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue 2 – serial anim. 18.15 Bing – serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 3 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1006)	6.10 Zakochaj się w Polsce (222) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Tygrysy Europy 2 (6) – serial kom., Polska 2003 14.05 Rodzinka.pl (171, 172) – serial kom., Polska 2016 15.10 Program rozrywkowy 15.30 Kabaret Letnią Porą (40, 39) – pr. rozr., Polska 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy	6.20 DeFacto 14 (20) 6.50 Diablenie boskie 3 (3) 7.20 Ukryta prawda (1197) 8.20 Kartoteka 10 (13, 14) 8.30 Detektywi (251, 252) 12.30 Zakup w ciemno 3 (22) 13.30 Zakup w ciemno 4 (21) 14.30 Kartoteka 5 (18, 19) 16.45 Express – pr. inform. 16.55 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (30) 18.05 Zakup w ciemno extra (24) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (1) – serial fab.-dok. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (18) 21.05 Zakup w ciemno extra (16) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.		

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekuryer – Polska
 Ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem komentują eksperci. 30 min

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (169)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (824)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

FANTASY



20.25 Wiedźmin (2) – Polska
 Geralt uczy się w szkole dla wiedźminów. Nauczyciele wystawiają go na ciężkie próby. Gdy dzieki sprytowi wychodzi z nich zwycięsko, wiedźmin Sorel szykuje spisek na jego życie. 55 min

21.20 Ojciec Mateusz 2 (21)
22.15 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dokum.
23.15 Panorama
23.45 Kabaret Moralnego Niepokoju (2) – rozr., Pol.
0.40 Zaraz wracam 2 (94)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (10)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1377) – Polska 2026
 Mikołaja czeka wybór między etosem policjanta a miłością. Tymczasem funkcjonariusze mierzą się ze sprawą bullingu. Ofiarą jest niepełnosprawna nastolatka. Dziewczyna została pobita. 60 min

20.00 Uroczysko (167, 168)
21.00 Sprawiedliwi. Trójiasto (110) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (993) – serial krym., Polska
23.00 We krwi – sens., USA/
FILM Wlk. Bryt./Portoryko 2014
1.20 Love Island. Wyspa miłości (8) – reality show
2.30 Interwencja – mag.

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 9 (388, 389) – Polska 2025
 Potoczny i Nowakowska badają kulisy ataku na dziewczynę. Adopcynna matka poszkodowanej obwinia jej brata. Kolejne tropy prowadzą do chłopaka ofiary i srodowiska Romów. 120 min

23.00 Zwierzak – komedia, FILM USA 2001
0.30 Dzielnica strachu 9 (387) – serial krym., Polska
1.25 Lombard. Życie pod zastaw 12 (623) – obycz.
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 9 (462) – obycz.
3.25 Lombard. Życie pod zastaw 4 (168) – obycz.
4.20 Niesamowite! (6) – dok.

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
 Prowadzący odwiedza region Barbagia na Sardynii. Przybywa do leśnej kuchni pasterskiej, gdzie nad paleńskim piekłem się prosiaki. Próbuje słynnego sera z larwami much. 35 min

20.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.15 Kabaret Letnią Porą (36) – pr. rozr., Pol. 2021
22.15 Rodzinka.pl (43) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
0.50 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.15 Kabaret. Super Show Dwójki (6) – pr. rozr., Pol.
3.15 Do śmiechu! (61) – rozr.

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (4)
 Funkcjonariusze z województwa lubuskiego kontrolują lokal, w którym uprawia się nielegalny hazard. W Terespolu odkryto skrytkę w autobusie, a w Medyce zatrzymano parę z podróbkami. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
0.00 Fachowcy 2 (6) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlaski 3 (2) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dzielnice (1) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (3) – rozr.
3.00 Szpital (920) – paradok.
4.00 Szkoła (802) – paradok.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Rezonans polityczny 17.15 Ze zdrowiem na 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Białostocki Teatr Lalek 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy
BYDGOSZCZ 17.30 Naukowe rozmowy 17.55 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Tęde go 17.50 Wiatr 18.15 Czyszczenie 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyszczenie 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKOW 17.06 Biała woda 18.00 Nowohucka kronika filmowa 18.08 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Wschód 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Słachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Reportaż. Z lubelskiego 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 16 (206, 207) – krym., Pol. 2016
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (595, 596)
12.25 Ojciec Mateusz 4 (48)
13.20 Komisarz Alex (12) – krym.
14.15 Ranczo 10 (127, 128)
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek słow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 22 (290)
19.20 Ranczo 4 (42) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (253, 254)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (425)
22.20 Morderstwa w Nimes
FILM – film kryminalny, Fr. 2024
0.05 Syn (2) – serial obyczajowy
1.05 Minuta ciszy (2, 3) – obycz.
3.30 Ranczo 7 (91) – obycz., Pol.
4.25 Zakochaj się w Polsce

BBC FIRST

12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (3, 4) – krym.
14.50 Ojciec Brown 5 (11)
15.50 Lewis 2 (4) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 4 (8) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 17 (4)
19.50 Śmierć pod palmami 12 (7) – serial kryminalny, USA
21.00 Harry Wild 4 (1) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2025
22.00 Luther 2 (1, 2) – serial krym.
0.20 My Life is Murder 3 (10) – serial kryminalny
1.20 Śmierć pod palmami 12 (7) – serial kryminalny, USA

TVP KULTURA

12.45 Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego – film dokum., Fr.
13.50 Kosmos 1999 (2) – s.f.
14.55 Wenecja – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2010
17.05 Zmienność (13) – kom., Pol.
18.15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Pan wyzwał, morderzynie! 2 (2) – kom.
20.00 Ja, Feuerbach
20.10 Tommaso – dramat obycz., Włochy/Wlk. Bryt./USA 2019
23.45 Ingmar Bergman: Okiem choreografa – film dokum.
0.50 GoldenEye – film sens., USA/Wielka Brytania 1995
3.10 Kulturalni – magazyn kult.
4.05 Podróż z historią (15)

ROMANCE TV

12.00 Serca pod drzewem
FILM oliwnym – komedia romantyczna, USA 2023
13.55 Maria Montessori
FILM – życie dla dzieci (1, 2) – dramat biograf., Wł. 2007
18.00 Stadnina w Piber (1)
19.00 Górski lekarz (115) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Rosamunde Pilcher:
FILM Róża z Kerryem – film obyczajowy, Niemcy 2001
21.55 Róża z Kerryem: Zaginiona
FILM na Amazonie – melodramat, Niemcy 2013
23.50 Górski lekarz (115)
0.45 Rosamunde Pilcher:
FILM Róża z Kerryem – film obyczajowy, Niemcy 2001

aTena ANTENA HD

11.55 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (74, 75) – cykl reportaży, Pol.
13.00 Kława Wospy Dębów 5 (7, 8) – reality show, USA
14.55 Cieszący przez śniegi 3 (7, 8) – serial dok.
16.50 77 TV 4 (17, 18) – rozr., Pol.
18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4)
FILM Morderstwa we Francji
FILM – thriller, Fr. 2020
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4)
23.15 Detektywi z Bordeaux 3 (5) – serial krym., Fr./Belgia
0.30 Polska. Największe tajemnice (4) – rozr., Pol.
1.30 Celnicy 3 (3, 4) – serial dok.
3.50 Zakrecone stworzonka z internetu 2 (11) – rozr.

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 2 (3-8) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku (8-13) – kom.
14.30 Dwóch i pół (23, 24)
15.30 Dwóch i pół 2 (1, 2) – kom.
16.30 Przyjaciele 2 (9-14) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywku (14-17) – kom.
21.10 Teoria wielkiego podrywku 2 (1, 2) – kom.
22.00 The Office PL 3 (3, 4) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 9 (13) – rozr.
23.35 Comedy Club (1) – pr. rozr.
0.05 Miasteczko South Park 23 (2, 3)
1.00 Pracoholicy 6 (9, 10)
2.00 Śmieśniesz nie będzie 4 (13, 14) – program rozrywk.

TV 6

8.55 Kobra – oddział specjalny (209, 210)
10.55 48h. Zaginięni (279, 280, 81) – krym., Pol.
13.55 Policjantki i Policjanci (1177) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (211, 212)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (96) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (16, 17)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (167, 168) – serial kryminalny, USA
21.55 Czarna lista (6) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (681, 682)
0.55 Kości (81, 82) – serial krym.
2.55 Septagion (63, 64) – krym.
5.05 Nona i jej córki (8)
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 2 (4) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (70)
11.55 Prawo szansa (3, 4)
13.55 Prawo Agaty 2 (3) – obycz.
14.55 Detektywi (487, 488)
16.00 Po drugiej stronie kamery (2) – serial dokum.
17.00 Alfabet filmowy – mag.
17.20 Kolory miłości
FILM – melodramat, Kanada 2021
19.00 Szpital św. Anny (49)
20.00 Indiana Jones
FILM i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984
22.40 Bliźniak – film sensacyjny, FILM USA/Chiny/Kolumbia 2019
0.55 Saga „Zmierzyć”: Przed
FILM świętem. Część 1 – film fantasy, USA 2011

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** Polak potrafi (3) – dok.
- 7.50** Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
- 8.55** Robert Makłowicz (142, 207) – mag. kulin.
- 10.40** Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (1)
- 10.55** Górski lekarz (15, 16) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00** Katastrofy w przestworzach (1, 8, 5) – serial dok., Kan.
- 16.00** MacGyver 3 (5, 6) – sens.
- 18.00** Wojny magazynowe: Kanada 2 (22, 23) – reality show, Kan. 2014
- 19.10** Aukcja w ciemno (7, 8) – serial dokumentalny

SENSACYJNY

20.00 Adwokat – USA 1998, **FILM** rez. Steven Zaillian

Adwokat Jan Schlichtmann (John Travolta, zdj.) występuje przeciwko koncernowi zanieczyszczającemu środowisko. Reprezentuje rodziny dzieci, które chorują lub zmarły na białaczkę. **150 min**

- 22.30** Seksmisja – komedia **FILM** s.f., Polska 1983
- 0.55** Mścielka – thriller, **FILM** Francja/Kanada/USA 2016
- 3.00** Mistrz – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2020
- 5.00** Podróż za jeden uśmiech (2) – serial przygodowy, Polska 1971
- 5.45** W zakolach czasu – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (275) – reality show, Polska 2022
- 7.30** Na ratunek 112 (883, 884) – serial parokomediowy, Polska
- 8.30** Sekrety rodziny (318-320) – serial parokomediowy, Polska
- 11.30** Trudne sprawy (928) – serial parokomediowy, Polska 2020
- 12.30** Dlaczego ja? (1486, 1487) – serial parokomediowy, Pol. 2025
- 14.30** Świat według Kiepskich (424-428) – serial komediowy, Polska 2013

KRYMINALNY

17.00 48h. Zaginięni (113, 114) Na policję zgłasza się Ewa, matka Alana, który w nocy zniknął z domu. Kobietę po raz ostatni widział syna, kiedy kładła się spać. Następnego dnia rano nastolatka już nie było. **120 min**

- 19.00** Gliniarze (974) – parokom.
- 20.00** Ślad (50) – serial krym.
- 21.00** Gliniarze (769) – parokom.
- 22.10** Łowca pedofilów (185, 186) – serial dokum.
- 23.00** Świat według Kiepskich (325, 326)
- 0.00** Ślad (102) – krym., Pol.
- 1.00** Zdrady II (55) – parokom.
- 2.55** Wydarzenia
- 2.55** Ewa gotuje (518) – mag.
- 3.30** Słubny gwiazd (24) – rozr.

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (80, 81) – serial kom., Polska 2013
- 6.30** Na sygnale (463, 464) – serial fabularno-dokum.
- 7.40** Ojciec Mateusz (13) – serial kryminalny, Polska
- 8.35** Komisarz Alex (2) – serial kryminalny, Polska
- 9.25** Rodzinka.pl (82) – kom.
- 10.05** Klan (1429, 1430) – telen.
- 10.55** Ranczo 7 (80, 81) – obycz.
- 12.40** Komisarz Alex (3)
- 13.40** Ojciec Mateusz 28 (364, 365) – serial krym.
- 15.35** Komisarz Alex (4) – serial kryminalny, Polska
- 16.25** Na sygnale (465, 466) – serial fabularno-dokum.
- 17.35** Ranczo 7 (82, 83) – serial obyczajowy, Polska 2013

KRYMINALNY

19.30 Ojciec Mateusz 28 (366) Napadnięty Eryka, miłośnika gier komputerowych. Mężczyzna kontaktował się niemal wyłącznie on-line z innymi graczami, wśród których byli jeden z sandomierskich policjantów i Pączek. **60 min**

- 20.30** Ojciec Mateusz 2 (14) – krym., Polska 2009
- 21.30** Ranczo 7 (84, 85) – obycz.
- 23.20** Ojciec Mateusz 28 (367, 368) – serial krym.
- 1.15** Matylda (13) – kostium.
- 2.15** Polowanie na cmy (1) – serial hist., Polska 2023
- 3.15** Gra z Cieniem (3) – krym.
- 4.05** Klan (1429) – telen., Pol.
- 4.35** Pan Mama (2) – serial komediowy, Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00** Zwierzęta Wajraka 3 (9) – serial dokumentalny
- 6.25** Och! Kabaret (3) – rozr.
- 7.15** Zwierzęta Wajraka 3 (10) – serial dokumentalny
- 7.45** Wracając do Marka – film dokumentalny, 2002
- 8.45** W pustyni i w puszczy **FILM** – film przygodowy, 2001
- 11.05** Komedia małżeńska **FILM** – komedia obycz., 1993
- 13.25** Motylem jestem, czyli **FILM** romans czterdziestolatka – komedia obyczajowa, 1976
- 15.25** Agent nr 1 – dramat wojenny, 1971, wyk. Karol Strasburger
- 17.20** Pogranicze w ogniu (10, 11) – serial sensacyjny

BIOGRAFICZNY

20.00 Bo we mnie **FILM** jest seks – 2021

Lata 60. XX wieku. Piękna aktorka Kalina Jedrusik (Maria Dębska, zdj.) jest żoną pisarza Stanisława Dygata, ale nie stroni od romanśw. W końcu naraża się wpływowemu człowiekowi. **125 min**

- 22.05** Poszukiwany, **FILM** poszukiwana – komedia, 1972, wyk. Wojciech Pokora
- 23.55** Haker O – komedia **FILM** sensacyjna, 2002
- 1.55** Dzień kobiet O **FILM** – dramat obycz., 2012, wyk. Eryk Lubos
- 4.20** Zgorszenie publiczne **FILM** – komedia romant., 2009

AXN

- 6.00** FBI: Most Wanted (5, 6) – serial kryminalny, USA
- 7.30** Agenci NCIS: Hawaje (13, 14) – serial kryminalny, USA 2021
- 9.20** Castle 8 (15, 16) – serial krym., USA 2015-2016
- 11.10** Detektyw Monk 3 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2005
- 13.10** Agenci NCIS: Hawaje (15, 16) – serial kryminalny
- 15.05** Agenci NCIS 19 (1, 2) – serial sensacyjny, USA
- 17.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
- 19.05** Castle 8 (17, 18) – serial krym., USA 2015-2016

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (7) – USA 2026

Lucy i Harper rozpoczynają tajną operację. Nolan i Miles obserwują dziewczynę przystępcę, którego rozpracowują. Gdy są już blisko schwytania kryminalisty, Penn wpada w jego ręce. **60 min**

- 22.05** Nocny lot (5) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
- 23.05** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (2, 3) – krym., USA/Kanada
- 0.50** Castle 8 (17, 18) – serial krym., USA 2015-2016
- 2.45** Rekrut 8 (7) – serial krym.
- 3.40** FBI 2 (8) – serial krym.
- 4.35** Walker: Strzałnik Teksasu (9) – serial krym.
- 5.20** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.00** Jutro będzie nasze **FILM** – komediodram., Wł. 2023
- 8.55** Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
- 10.15** Łap capu – pr. rozr., Pol.
- 10.20** Każda mała rzecz – dok.
- 11.55** LARP. Miłość, trolle **FILM** i inne kwesty – komedia, Polska 2025
- 13.30** Charlie Chaplin: duch wioćzgi – film dokum.
- 15.00** Mamma Mia! – komedia **FILM** muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
- 16.50** Making of CANAL+
- 17.00** To nie jest zagadka kryminalna (2) – krym.
- 17.55** Łap capu – pr. rozr., Pol.
- 18.00** Zmierch – film **FILM** fantasy, USA 2008

DRAMAT OByczajowy

20.00 Kiedy nadchodzi jesień – Francja 2024

Michelle (Hélène Vincent, zdj.) ma złe relacje z córką i prawie nie widuje wnuka. Syn sąsiadki, który u niej pracuje, próbuje jej pomóc. Skutki są fatalne. **100 min**

- 21.40** Prawdziwa historia szeregowca Ryana – film dok., Francja 2026
- 22.35** Kukulka – thriller, **FILM** Niemcy/USA 2024
- 0.15** Dotyk – melodram., Islandia/Wielka Brytania 2024
- 2.15** Wrooklyn Zoo – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
- W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.15** Zbrodnie idealne (19, 20)
- 8.25** Petra 2 (4) – serial krym.
- 10.25** Agenci NCIS: Los Angeles 14 (21) – sens.
- 11.20** Chicago P.D. 10 (1) – krym.
- 12.15** Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (9, 10)
- 14.05** Zbrodnie idealne (21, 22)
- 16.15** Petra 3 (1) – serial krym.
- 18.20** Chicago P.D. 10 (2, 3) – serial kryminalny, USA
- 20.10** Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (11, 12) – serial sensacyjny, USA
- 22.00** Chicago P.D. 13 (20) – serial kryminalny, USA
- 22.55** Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
- 0.55** Petra 3 (1) – serial krym.
- 2.50** Zbrodnie idealne (21-23) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (91-93) – dok.
- 7.30** Doktor Martin (13) – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30** Przyjaciółki (281, 282)
- 10.25** Świat według Kiepskich (127, 128, 192, 193, 138)
- 13.35** Chiński zodiak – film **FILM** karate, Hongkong/Chiny 2012, wyk. Jackie Chan
- 15.45** Dzień Niepodległości **FILM** s.f., USA 1996
- 18.50** 50 pierwszych randek **FILM** – kom. romant., USA 2004
- 21.00** Volta – komedia, Polska **FILM** 2017, wyk. Andrzej Zieliński
- 23.05** Łaski na giganie **FILM** – komedia, USA/Kan. 2017
- 1.45** Fała zbrodni (59-61) – serial sensacyjny, Polska
- 4.45** Na ratunek 112 (833, 834)

HBO

- 12.15** Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13 (13) – talk-show
- 13.00** Na rauszu! – komediodramat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
- 14.55** Życie – dramat obycz., Wlk. Bryt./Japonia/Szwecja 2022
- 16.40** Policja zastępca – komedia sensacyjna, USA 2010
- 18.30** River Wild – thriller, **FILM** USA/Węgry 2023
- 20.00** Stamtąd 4 (5) – serial grozy
- 21.10** Ród smoka 2 (7) – fantasy
- 22.05** Obcy: Romulus – horror **FILM** s.f., Wielka Brytania/USA/Węgry 2024
- 0.00** Abigail – horror, **FILM** USA/Irlandia 2024
- 1.45** 28 lat później – horror, **FILM** Wielka Brytania/USA 2025

WARNER TV

- 8.30** JAG – Wojtkowe Biuro Śledcze 9 (7) – serial sens.
- 9.30** Bajer z Bel-Air 3 (12, 13) – serial komediowy, USA
- 10.30** Prawo Agaty (7) – obycz.
- 11.25** Pełna chata 6 (13, 14)
- 12.25** JAG – Wojtkowe Biuro Śledcze 9 (10, 11) – sens.
- 14.20** Bajer z Bel-Air 3 (12-15)
- 16.20** Pełna chata 6 (13-16) – serial komediowy, USA
- 18.20** Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski – komedia, USA 1987
- 20.00** Słaby punkt – thriller, **FILM** USA/Niemcy 2007
- 22.10** Upadek – dram. sens., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
- 0.25** Yellowstone (9) – obycz.
- 1.30** 13. dzielnica – film **FILM** sensacyjny, Francja 2004

Ale kino+

- 9.30** Wyraj – film krótkometraż.
- 10.00** Bestia 3 (3, 4) – krym., Kan.
- 12.00** Vera (1) – serial kryminalny
- 13.55** King Kong żyje – film **FILM** przygodowy, USA 1989
- 16.00** Moi synowie – dramat **FILM** polityczny, Francja/Bel. 2024
- 18.15** Vera (2) – serial kryminalny
- 20.10** Czarna rzeka – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2018
- 22.25** Superposition **FILM** – thriller, Dania 2023
- 0.30** Na własnych warunkach **FILM** – dramat obyczajowy, Francja/Tajwan 2024
- 2.35** Kruk. Czorny Woron nie śpi (1) – serial krym., Polska
- 3.30** Cudownie ocalony **FILM** – komedia obycz., Pol. 2004
- 5.05** Meduzy – film krótkometr.
- 5.15** Belfer 3 (7) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.20** Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
- 15.10** Czarna woda
- 15.30** Saga „Zmierch”: **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
- 17.35** Piękna jak kwietna – film krótkometraż., Pol.
- 18.05** Ultimatum Bourne’a **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007
- 19.55** Łap capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Alaram – film **FILM** sensacyjny, USA 2025
- 21.35** Siedem zasłon – dramat **FILM** psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023
- 23.20** Pierwszy taniec w chmurach
- 23.45** Małpa – horror, USA/Wielka Brytania/Kanada 2025

SCI FI

- 6.00** Prométhée (6)
- 7.00** The Ark 2 (10-12) – s.f., USA
- 10.00** Bibliotekarze 2 (5, 6)
- 11.50** Czardziejki 8 (1, 2)
- 13.40** Grimm 4 (21, 22) – fantasy
- 15.30** Bibliotekarze 2 (7, 8) – serial przyg., USA 2015
- 17.20** Czardziejki 8 (3, 4) – serial fantasy, USA 2005
- 19.10** Grimm 5 (1, 2) – fantasy
- 21.00** Ministerstwo Czasu 4 (3, 4) – serial przyg., Hiszp.
- 23.30** Dzień Świstaka **FILM** – komedia, USA 1993
- 1.30** Wojny drogowe: Furia **FILM** – film przyg., USA 2024
- 3.15** Czardziejki 8 (3, 4) – serial fantasy, USA 2005
- 5.00** Prométhée (6)

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Czardziejki (9-12)
- 9.25** Pingwiny z Madagaskaru 2 (11) – serial animowany
- 10.00** Piękny umysł – dramat **FILM** psychologiczny, USA 2001
- 13.00** Czardziejki (13, 14)
- 15.00** Michael – film **FILM** obyczajowy, USA 1996
- 17.25** Poszukiwacz **FILM** zaginionej Arki – film przygodowy, USA 1981
- 20.00** Olimp w ogniu **FILM** – thriller, USA 2013
- 22.30** Babilon – komediodramat, USA 2022, wyk. Brad Pitt
- 2.00** Planeta Singli. Osiem historii (3) – serial kom.
- 0.45** FBI 3 (3) – serial kryminalny **FILM** 2021, wyk. Owen Wilson

FX

- 9.00** Z archiwum X (24) – s.f.
- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA
- 11.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4, 5)
- 13.45** Agenci NCIS (11, 12)
- 15.35** SkyMed (2) – obycz., Kan.
- 16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) – krym., USA
- 18.20** Z archiwum X (1) – s.f.
- 19.15** FBI 3 (3) – serial kryminalny
- 20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (6, 7) – serial krym., USA/Kanada
- 22.00** 9-1-1 (14) – serial obycz.
- 22.55** Z archiwum X 2 (1) – s.f.
- 23.50** Matlock (9) – serial krym.
- 0.45** FBI 3 (3) – serial kryminalny
- 1.40** Agenci NCIS (12) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (5, 6)
- 11.05** Panna Scarlet i komisarz 2 (5, 6) – krym.
- 13.10** Poirot (5, 6) – serial krym.
- 15.45** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (7, 8)
- 17.50** Panna Scarlet i komisarz 3 (1, 2) – krym.
- 20.00** Oczy węża – thriller, USA **FILM** 1998, wyk. Nicolas Cage
- 22.05** Underworld – horror, **FILM** USA/Niemcy/Węgry 2003
- 0.40** Underworld: Evolution **FILM** – thriller s.f., USA 2006
- 2.55** Przebudzenie **FILM** – thriller, USA 2007
- 4.50** Kłasyka krótkich animacji (8, 44)

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto (25, 26, 1) – anime
- 11.15** Australia z góry (1, 2)
- 12.55** Planeta Singli. Osiem historii (5) – serial kom.
- 13.55** Łap capu Extra – pr. rozr.
- 14.30** Naruto (2-4) – serial anime
- 16.00** Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1-3) – serial komediowy, Fr.
- 17.50** Hollywood Buzz – mag.
- 18.20** Godzina zero (3, 4) – krym.
- 20.00** Córka narodu (4-6)
- 21.50** Łap capu Extra (136)
- 22.00** Blizna (2) – sens., Hiszpania
- 23.00** Spartakus: Krew i piach (9) – serial historyczny, USA
- 23.55** Czarne stokrotki (1, 2)
- 2.00** Planeta Singli. Osiem historii (2, 7) – serial kom.

CANAL+ 360

- 15.00** Co poszło nie tak (2)
- 16.00** Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny
- 17.00** Zholnowani: ciężarówka w opalach 8 (1) – dok.
- 18.00** Porzucone konstrukcje 4 (6) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.55** Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (2) – rozr., Wielka Brytania 2018
- 19.50** Zholnowani: ciężarówka w opalach 8 (2) – dok.
- 20.50** Co poszło nie tak 3 (2) – serial dok., Wielka Brytania
- 22.00** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (5) – serial dokum.
- 23.00** Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny



TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
10.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7	6.00	Przyjaciółki (25, 26) – serial obycz., Pol. 2013	5.15	I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2015	9.00	Gończąca złota: rzeka skarbów 6	6.25	Był taki dzień – fel., Pol. 6.30	8.55	Wehikuł czasu
11.00	Wiza na miłość 12 (2)	8.00	Co ludzie powiedzą (12, 13) – kom., Wlk. Bryt.	5.50	Damy i wieśniaczki. PL 7 (6) – serial fab.-dok.	10.00	Klan z Alaski	8.30	Pogranicze w ogniu (19) – serial sens., Polska	9.00	Starożytni kosmici (11)
13.00	Niepokonani (3, 4) – dok.	9.25	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (5, 6) – reality show, Polska	6.45	Poukładani (4, 3) – pr. rozrywk., Pol. 2025	11.00	Przetwarcie nad Jukonem: Świeża krew	9.35	Wtórnik – film dok., Pol.	10.00	Gwiazdy lombardu (15-17) – reality show, USA
15.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7	12.30	Bogaty dom – biedny dom (143, 92) – reality show, Polska	7.45	Dzień Dobry TVN – mag.	12.00	Fani czterech kółek 16	10.35	Platerówki – film dok.	12.00	Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Taktyka i uzbrojenie (2) – dok.
16.00	Historie wielkiej wagi (9): Tiffany – serial dokum.	14.30	Kolacja w ciemno (18, 19) – pr. rozr., Polska	11.20	Ugotowani (2, 3) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	13.00	Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności	11.35	Kanadyjskie parki narodowe (3): Ivvavik	13.00	Poszukiwacze historii (10, 11)
18.00	Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	16.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (27) – reality show, Pol. 2015	13.30	Kuchenne rewolucje (12, 11) – pr. rozr., Polska	15.00	Złomowisko PL 5 (1)	12.35	Długa droga do wojny (1) – film dok., Wlk. Bryt.	14.00	Jak przegrać wojnę (5)
19.00	Wiza na miłość: Romans na Karabach 2 – reality show	18.00	Nasz nowy dom (266, 267) – reality show	15.35	Jestem z Polski 15 (16, 2) – serial dokum., Pol.	16.00	Gończąca złota 16: Zabawa z ogniem	14.00	Królowie (32) – hist., Pol.	15.00	Stalinograd – ani kroku w tył (1) – film dok., Fr.
20.00	Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11			17.40	Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2019	17.00	Nic do zgłoszenia (3)	14.30	Pogranicze w ogniu (20) – serial sens., Polska	16.00	Premiera: Dorwać tuńczyka (11, 12) – dok.
				20.50	Ostre cięcie (7) – pr. rozr.	18.00	Poza cywilizacją (2)	15.40	Sensacje XX wieku	18.00	Rolnicy. Podlasie (14, 15) – serial dokum.
						19.00	Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3	17.30	Czas honoru (71)	20.00	Galileo (8)
								18.30	Rejs 1989 – film dokum.		
21.00	Premiera: Rodzina 10+ 8 (8) – program rozrywkowy	20.00	Najpiękniejsze domy na wsi (4) – serial dok.	21.50	Jestem z Polski 16 (5) – serial dokum., Pol. 2025	21.00	Premiera: Teorie spiskowe pod lupą: Niewidzialna broń	19.45	Królowie (71) – hist., Pol.	21.00	Tajemnice zamków (8) – serial dokum., Kan. 2023
22.00	Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7	21.00	Rolniczy (10) – dok., Pol.	22.50	Jestem z Polski 14 (6)	22.00	Premiera: Sara Price – Droga do Dakaru (2)	20.20	Ekstradycja 3 (1) – serial sensacyjny, Polska 1998, wyk. Marek Kondrat, Janusz Gajos	22.00	Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie (3, 4) – dok.
23.00	Transplantacja: drugie życie	22.00	Bogaty dom – biedny dom (161) – reality show	23.45	Hotel Paradise 11 (21, 22) – reality show, Pol.	23.00	Premiera: Bimbrownicy 14: Syndrom oszustwa	21.25	Zapomniane agentki II wojny światowej (5)	0.00	Starożytni kosmici (2) – serial dokum., USA 2010
0.00	Dr Przyszyciła 4	23.00	Gry małżeńskie (96, 97)	1.45	Apetyt na miłość (10)	0.00	Mike Brewer: przerobić i sprzedać (4)	22.30	Nieznana wojna na północy 2 (6-ost.)	1.00	Rolnicy. Podlasie (17-20) – serial dok., Pol.
1.00	Mali ludzie, wielka rodzina 11	1.00	Kolacja w ciemno (17, 18) – pr. rozr., Polska	2.50	Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5, 6) – mag.	1.00	Hot rod wg Kindiga	23.35	Sensacje XX wieku	5.00	Kołowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski
2.00	Rodzina 10+ 8 (8) – rozr.	3.05	Wieżenie kobiet (62, 63) – serial dokum.	4.20	Zrób coś z tym dzieckiem (1) – mag.						
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
8.35	Szpital (744, 745) – paradok.	8.00	Strażnik Teksasu 8 (12, 13)	8.20	Kuchenne rewolucje – rozr.	6.00	Jak to jest zrobione?	12.00	Era supertransportu	12.30	Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
10.35	Sędzia Anna Maria Wesołowska (313, 314)	9.50	MacGyver (5, 6) – sens.	9.20	Co nas truje – pr. rozrywk.	8.00	Jak działa wszechświat? 6	13.00	Wojna szpiegów (1) – dok.	13.30	Dynastie 2 – serial dokum.
12.35	Szkola (698) – paradok., Pol.	11.55	Pułapki umysłu	11.35	Człowiek kontra jedzenie	11.00	Czy jest z nami inżynier? – serial dokum. historyczny	14.00	Gulag – system śmierci (1)	14.35	W oknach mrozu 2 – dok.
13.35	Przepis na życie 5 (9)	13.00	Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	13.05	Miłość od kuchni – pr. rozr.			15.00	Strzęgac granic – serial dok.	15.35	Zycie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
14.35	Zapukaj do moich drzwi (155) – telen., Turcja 2020	14.10	Pod pokładem 11	14.00	Akcja: Restauracja!	13.00	Kosmiczna mapa skarbów: Lista warta 500 milionów dolarów; Poszukiwanie złotego stołu	16.00	Egipt: Miejsce pełne tajemnic	16.35	Juliusz Cezar: narodzony dyktator – serial dokum.
15.45	The Floor – telenowela, Pol.	15.30	Sensacje XX wieku – hist.	15.00	Wiosenny turniej wypieków – reality show	15.00	Jak działa wszechświat? 6	16.55	Tajemnice złotego faraona	17.40	Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.
17.00	Fani czterech kółek 16	17.50	Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	16.05	Kuchenne rewolucje – rozr.	18.00	Jak to jest zrobione?	18.00	Stalin kontra Trocki – dok.	18.45	Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
18.00	Prawo Agaty 5 (9) – obycz.	20.00	Kobra – oddział specjalny 23 (10) – sens.	17.05	Magda gotuje internet	18.00	Pojemność mitów w akcji: Nitroglicyna; Najgroźniejsza broń w Hollywood – dok.	19.00	Wielkie konstrukcje III Rzeczy	19.45	Wielkie koty 24/7 – dok.
19.00	Kartoteka 10 (28, 29)	21.00	Kobra – oddział specjalny 22 (11) – sens.	17.40	MasterChef – pr. rozrywk.	23.00	W sieci eksperymetów: W głowie się nie mieści; Niewiarygodne błędy i pomyłki – serial dokum.	21.00	Przetwarcie w kanadyjskiej dziczy	20.55	Zycie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
21.05	Kryminalni (10, 11) – krym.	22.00	Pod pokładem 11	19.10	Dzieci mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	1.00	Jak działa wszechświat? 4.00	23.00	Wyjaśnij katastrofę	22.55	Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.
23.15	CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (18) – krym.	23.00	Magia nagości. Polska 4	20.10	Kulinaryny poker			0.00	Ostatni lot: Anatomia katastrofy: 4 minuty lotu	23.55	Moje życie z toubie'em
0.15	Zbrodnia z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.	0.05	Magia nagości 5 – pr. rozr.	21.10	24/24 – maraton kulinarny			1.00	Życie na Alasce		
1.15	Szpital (737) – paradok., Pol.	0.15	Magia nagości. Dania	22.15	Pyszne miejscówki – mag.						
2.15	Szkola (838, 839) – paradok.	1.05	Kabaretowe przeboje 3	23.20	Akcja: Restauracja! 19						
4.15	Nowa Maja w ogrodzie 3	2.15	Kabaretowe przeboje 3	0.20	Człowiek kontra jedzenie						
		5.40	I love Kabaret EXTRA	1.50	Pyszne miejscówki – mag.						
				3.50	Apetyt na miłość – pr. rozr.						
WPI WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
10.00	Na tropie osobliwości	9.30	Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.	11.05	Zarobić na remoncie 7	6.00	Nowe życie na wyspie	8.00	Sekretne życie pingwinów	12.15	Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
10.55	Porzucone budowle 11	10.00	Miodowe lata (21) – kom.	11.36	Usterka 11 (11, 12)	8.05	Człowiek kontra jedzenie	9.00	Nieznany świat dr Pol	13.20	Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
12.00	Wariaci za kierownicą 4	10.50	Wariaci za kierownicą 4	13.05	Zbudujemy większy dom	10.10	Smakuj świat z Pascalem	12.00	Królestwo drapieżników	14.30	Naziści: korzenie zła
13.00	Maklowicz w podróży	11.00	Poirot 7 (2) – krym., Wlk. Bryt.	14.00	Zbudujemy fajny dom 2	11.15	Amerkańska przygoda z Guyem – serial dokum.	13.00	Przedziwna planeta Ziemia: Siła sprawcza – dok.	16.30	Zaginione miasta Biblii (2)
14.00	Pokochoł lub sprzedaż Vancouver 3 – serial dokum.	13.00	Poirot 8 – serial kryminalny	15.00	Mieszkanie na miarę	12.15	Małżeństwo w dżungli	14.00	Hiena i lampart: nietypowy sojusz – dok.	17.35	Wojna światowa: 1914-1945
16.55	Pogoda	15.00	Świat według Bundy'ch 6 (109-114) – serial komediowy	16.00	Mieszkanie na miarę	14.20	Człowiek kontra jedzenie	15.00	Walki zwierząt	18.45	Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
17.00	Komisarz Cassandre: Zbrodnia w Alpach 8 (2)	18.00	Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.	17.00	Polowanie na ogród 9	14.55	Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	16.00	Dzikie obliza Ameryki	19.50	Ciemna strona starożytności Grecji
19.00	Policjanci z sąsiedztwa 2	18.30	Miodowe lata (84, 81, 86)	18.10	Będzie pięknie – pr. rozr.	17.00	Wyprawa w nieznane – serial dokum. historyczny	17.00	Humorzyste zwierząt: Złotytyt z życia – serial dok.	21.00	Faszyści i masoni – dok.
20.00	Policjanci w akcji (4)	21.00	Ślad (21, 22, 86) – krym., Pol.	20.05	Dorota inspiruje	19.00	Aloha, nowy dom! – pr. rozr.	18.00	Wspaniałe Filipiny	22.05	Świta Hitlera: Eva Braun
21.00	Policjanci z sąsiedztwa 2	22.00	Ślad (21, 22, 86) – krym., Pol.	21.00	Dorota wasz urządził! – rozr.	21.00	Nagi instynkt przetrwania – serial dokum. historyczny	19.00	Zwierzęta w amoku	23.15	W poszukiwaniu biblijnej prawdy (2) – dok., Wlk. Bryt.
21.55	Pogoda	3.00	Łowca pedofilów – dok.	22.30	House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.	23.10	Kobieta na krańcu świata	21.00	Nieznany świat dr Pol	0.25	Wojna światowa: 1914-1945
22.05	Mistrzowie Kabaretu 15	3.00	TVP okazje	0.00	House Hunters – Poszukiwacze domów 5	0.55	Małżeństwo w dżungli	2.00	Sekretne życie pingwinów		
23.00	Mistrzowie Kabaretu 9	4.00	Salwa operacyjna	0.40	Kupujemy dom na plaży 26 – serial dokum.	5.05	Człowiek kontra jedzenie				
2.00	Mistrzowie Kabaretu 5	5.00	Pod lupą – magazyn								
KANAL KUCHNIA		KANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
14.50	Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum.	11.55	Pogromcy bałaganu 3	11.30	Świat według Kiepskich (375-378) – serial kom., Polska	12.30	Kwiaty na warsztat 2	12.35	Motyle. Superbohaterowie przyrody (2) – film dok.	12.45	Świątynie świata
15.40	Letnie inspiracje – dok.	12.50	Gardeners' World 16	13.30	Bitwa o palety	12.45	Przepis dnia – mag. kulin.	13.50	Podróż do wnętrza chmur	13.45	Życie na biegunach (2)
15.45	Luke Nguyen w Indiach	14.05	Cudotwórcy 7 – mag.	14.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol.	13.00	Na dobre i na złe (565)	14.50	Krajobrazy świata – dok.	14.50	Kalendarz przyrody: Luty
16.15	Sachie w Nowej Zelandii 2	15.55	Kupcie sobie zamek! 2	16.00	Ninja Warrior Polska	13.55	Leśni mocarze – film dok.	15.50	Nieznany świat dr Pol	15.50	Szczepionki i ludzie – dok.
16.40	Jamie Oliver: 5 składników... – mag.	16.50	Gardeners' World 16	17.55	Świat według Kiepskich (471, 472, 511, 512) – kom.	15.30	Ojciec Mateusz 31 (395, 396) – serial kryminalny	16.55	360° Świat bez granic	17.55	Sanatorium miłości
17.35	Luke Nguyen w Indiach	18.55	Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	20.00	Złomiarze – serial dokum.	17.25	Magiczny Adriatyk	18.00	Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	18.50	W poszukiwaniu sir Waltera Scotta – film dok.
18.35	Sachie w Nowej Zelandii 2	20.00	Daleko od miasta 12 – dok.	21.00	Moja dziewczyna	18.30	Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko	18.45	Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (2)	20.00	Świątynie świata
19.25	M jak mięso 4: Włochy	21.00	Cudotwórcy 7 – mag.	21.00	Moja dziewczyna	19.30	Miłość i nadzieja (269)	19.45	First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.	22.10	Królowie mafii
20.15	Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	21.55	Pokochoł lub sprzedaż: Wielka Brytania 9	23.05	Maksimum ryzyka	21.30	Wichrowe wzgórze (250)	20.50	Keynes kontra kryzysy – film dokum. historyczny	23.05	Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
21.15	Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.	22.50	Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	1.20	Świat według Kiepskich (94, 103, 458-460) – kom., Pol.	22.30	Za jakie grzechy – komedia romantyczna, Kan./USA 2009	22.00	Materiały przyszłości (2)	23.15	Miłość bezwarunkowa
0.45	Sachie w Nowej Zelandii 2	0.45	Pogromcy bałaganu 3					23.10	Strefa nagości – serial dok.	0.10	Sanatorium miłości

TVP SPORT 7.20 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – mecze finałowe 8.20 Polska Liga Żeglarska 8.50 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz finałowy fazy play-off 10.00 Retransmisja 11.55 Badminton: LOTTO Ekstraliga – mecz o 3. miejsce 12.55 Badminton: LOTTO Ekstraliga – finały (live) 16.10 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – podsumowanie 17.55 Transmisja	EUROSPORT 1 11.00 FIM World Endurance Championship: Wyścig 8-godzinny w Spa-Francorchamps 12.30 Sarah Price Chasing Dakar 13.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 2. etap 15.20 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 3. etap (live) 17.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 18.30 Cycling Show 19.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Formula 1: GP Monako Szósta odsłona sezonu odbędzie się na słynnym ulicznym torze w Monako. Faworytami są kierowcy Mercedes. 10.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Lekkoatletyka: Diamantowa Liga w Sztokholmie 17.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów	TVP ABC 9.30 Domisie 9.55 Figa Migu na planecie Czocharas 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strzałak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzo-gromadki 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik	MINIMINI+ 12.25 Blaze i megamaszynny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszynny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Język Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strzałak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny 16.00 Fakty po południu
20.05 Piłka nożna kobiet: Eliminacje MŚ – mecz: Holandia – Polska (live) 23.15 Sportowy wieczór 23.50 Piłka nożna: Polska – Ukraina 2.00 Hokej: NHL – finał fazy play-off (live) 5.00 Boks: Gala w Laval: S. Barthelemy – J. Blais	19.30 Tennis: French Open – finał kobiet 20.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 21.00 F1 T20: Grand Prix Włoch – podsumowanie 21.30 Sarah Price Chasing Dakar 22.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze	18.50 Piłka nożna – mecz towarzyski: Węgry – Kazachstan (live) 21.00 Siatkówka kobiet: LN 23.30 Magazyn meczów towarzyskich – mag. 0.30 Boks: Rocky Boxing Night w Żukowie – waga ciężka: M. Polski – L. Romero Mendoza 26.10.2024	15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Trygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 Tyciaki	18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Mały Charlie 19.36 Język Happy 19.52 Basia 2 20.05 Wierszyki domowe 20.35 Dolina Muminków 3	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 14.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 19.00 Boks: Gala w Las Vegas 21.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 155 22.15 Boks: BKFC Fight Night: Clearwater: Quentin Gaskins – Matt Guymon 23.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026	EUROSPORT 2 13.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 14.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 15.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 17.00 Tennis: Turniej French Open w Paryżu – finał kobiet 18.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 20.00 Motocross: MŚ w Kegums – 2. wyścig w klasie MX2, 2. wyścig w klasie MXGP 21.30 Cycling Show 22.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 23.30 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco – podsumowanie	POLSAT SPORT 2 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 17.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 19.00 Piłka nożna – mecz towarzyski Retransmisja jednego z rozegranych ostatnio meczów drużyn narodowych. Dla niektórych ekip to sprawdziany przed MŚ. 21.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 23.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 1.00 Sporty walki: FEN 49 w Mrągowie: A. Zieliński – K. Kraska 25.08.2023	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 5 9.30 Wylde Pak 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 5 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.30 Harmidom 15.30 Smerfy 2 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4	TELETOON+ 8.20 Kumpel z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.20 Tennis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy 10.40 Tennis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy 13.00 8 wspaniałych (2) 14.00 Tennis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 16.00 Tennis: Turniej WTA w Londynie – 1. runda (live) 18.30 Tennis: Turniej WTA w Londynie – 1. runda (live) 20.50 Tennis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy 23.10 Tennis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Elche 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Cremonese 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Werder Brema 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona 20.40 Bundesliga Special (1) 22.40 Formula 1: GP Monako 22.40 Formula 3: GP Monako 0.05 Serie A 1.00 Made in Italy (6, 4, 5) 2.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AC Milan – Fiorentina 4.00 Werder Double – film dok.	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna z archiwum 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 20.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – College Station 2026 22.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 50 w Ożarowie Mazowieckim – waga lekka: K. Mendlewski – F. Lamparski 07.12.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.10 Male Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 9.00 Klub Myski Miki Plus 9.30 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – Arged 13.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: ININPRO ROW Rybnik – Polonia Pila 16.45 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 19.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 20.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – Cellfast Wilki Krosno 22.50 Sporty walki: ONE Friday Fights 155 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Jagiellonia Białystok	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Borussia M'gladbach – FC Bayern Monachium 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 18.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Barcelona 23.00 Formula 1: GP Monako 23.40 F2: Chasing the Dream	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.00 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Mauthausen. Obóz śmierci – film dokumentalny, 2021 21.10 Tajna historia XX wieku 22.35 Poszukiwacze historii 22.35 Kolowrotek 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starozytńi kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Z drugiej reki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Moto Fachury 20.30 Moto kombat 21.15 Jeździć, obserwować 22.00 Raport Turbo 22.15 Naprawy nie do naprawy 23.00 Zawodowi handlarze 23.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 0.25 Usterka 16	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Tajemnica wyspy kwiatów – film obyczajowy, Niemcy 2018 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Tam, gdzie mieszka serce twoje – film obyczajowy, Niemcy 2018 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katynski 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Podróż apostołska Papieża Leona XIV do Hiszpanii 21.20 Myśląc Ojczyzna 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Ułomowie. Droga do świętości 23.00 Sean – Światło w ciemności świeci – dok.

ZAGADKI KRYMINALNE PANNY FISHER

Gdzie Holmes nie może, tam ona da radę!

Od 1. odcinka

Krągnąbna i przebojowa panna Phryne sama pisze swoją detektywistyczną historię. Oczywiście, z właściwym sobie stylem i wdziękiem!

➔ ZAGADKI KRYMINALNE PANNY FISHER
ŚR godz. 15.15
KINO TV

Melbourne, lata 20. XX wieku. Ciemnymi uliczkami przechadza się tajemnicza, elegancka kobieta. Jako niezrówna pani detektyw nie boi się zaglądać w najbardziej niebezpieczne zakątki – od klubów jazzowych, przez cyrk, palarnię opium, łaźnię turecką po... nielegalny zakład aborcyjny. Panna Phryne Fisher (Essie Davis) jest sama, ale to nie powód, by poczuła się mniej pewna siebie – uzbrojona jest w swój niezawodny złoty pistolet z perłową rękojeścią, nóż zatknięty za pończochę, ostry jak brzytwa dowcip oraz... nieodparty urok. Mieszka pod adresem 221B, czyli pod tym samym numerem ulicy co Sherlock Holmes w oddalonym o 17 tysięcy kilometrów Londynie. To nie mógł być przypadek, kariera najslawniejszej detektyw na antypodach była jej po prostu pisana!

Lepiej ubrany Bond

Seriali o genialnych detektywach w dziejach telewizji było już naprawdę wiele – czy można pokazać historię jeszcze lepszą? To samo pytanie zadawali sobie wódatze stacji ABC, kiedy w 2010 r. Deb Cox i Fiona Eagger przedstawiły im pomysł na nową

produkcję na podstawie książki Kerry Greenwood. – Długo zastanawialiśmy się, co w niej jest takiego, co mogłoby spodobać się zarówno 16-latce, jak i 70-latce. Phryne Fisher jest jedną z pierwszych feministek. Wybiera życie w samotności i wcale nie zamierza wychodzić za mąż. Co więcej, ma wielu kochanków, których zmienia jak rękawiczki. Jest trochę bohaterką jak James Bond, ale o wiele lepiej ubraną – tłumaczyły twórczynie serialu.

Ona jest wyjątkowa!

Dla grającej główną rolę Essie Davis, Phryne Fisher to ikona stylu oraz wyzwolona, odważna, pełna pasji kobieta, która łamie konwenanse nie tylko lat 20. XX wieku, ale i te współczesne. Nosi spodnie, nie boi się kabaretowych występów, pije alkohol dla przyjemności, popiera związki homoseksualne... I cieszy się życiem! – Ona nie boi się być swoją własną bohaterką – mówi gwiazda. Już w pilotażowym odcinku wspina się na ścianę budynku i zatrzymuje się tylko po to, by poprawić kapelusz. W każdym epizodzie też ściga przestępców swoim czerwonym samochodem Hispano-Suiza H6, którym kieruje nie gorzej niż niejeden mężczyzna. Bez dwóch zdań, to prawdziwa superwoman! Ale każdy superbohater

potrzebuje solidnego wsparcia. Dla panny Fisher sa nim detektyw John Robinson (Nathan Page) i... jej stylistka. Choć z przystojnym inspektorem łączy ją płomienna współpraca, balansująca na granicy namiętności i frustracji, bez odpowiedniego stroju pani detektyw niewiele zdziałałaby na australijskiej scenie kryminalistycznej. Projektantka kostiumów Marion Boyce stworzyła wiele eleganckich stylizacji, pasujących do mody przełomu lat 20. i 30., które były gotowe na wszelkie wyczyny kaskaderskie. Dlatego panna Fisher nie stroiła od wygodnych spodni, przekonując ówczesne kobiety, że nie muszą być uwięzione w niepraktycznych sukniach. Boyce i jej zespół stworzyli około 120 kostiumów na potrzeby serialu. Phryne Fisher bowiem zawsze musi wygląda szlachetnie – nawet o 9 rano w halce i chińskich bamboszach... **PAULINA MILUSKA**

W świecie zdominowanym przez mężczyzn Phryne Fisher bryluje z łatwością, choć wykonuje zawód „nieodpowiedni dla kobiety”.

Jack Robinson niejednokrotnie został wytrącony z równowagi przez swoją partnerkę.

– Nie umiem oprzeć się morderstwu – zwykła mawiać panna Fisher.



Kultowe kino

Film Andrzeja Wajdy to dziś już klasyk światowego kina.

Tadeusz Łomnicki i Krystyna Stypułkowska jako Bazyli i Pelagia.

NIEWINNI CZARODZIEJE

Flirt w rytmie jazzu

➔ **NIEWINNI CZARODZIEJE**
ŚR 10.06 godz. 22.25 TVP 1

W cyklu „Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda” dziś film o młodym lekarzu i pięknej dziewczynie, którzy prowadzą ze sobą dziwną grę pod przybranymi imionami Bazyli i Pelagia. Wajda nakręcił go w 1960 r. po krytycznym przyjęciu „Lotnej”. Chciał opowiedzieć historię współczesną, intymną i politycznie neutralną. Scenariusz

współtworzył Jerzy Skolimowski, który pojawił się na ekranie jako bokser. Co ciekawe, scena walki nie była udawana. Na prawdę rozbito mu łuk brwiowy. O jazzowy klimat zadbał Krzysztof Komeda. PRL-owska krytyka oskarżała reżysera o nihilizm, bo bohaterowie chętniej słuchali jazzu i flirtowali, niż budowali socjalizm. Tymczasem Martin Scorsese uznał ten film za arcydzieło. **MAM**

HENRY CAVILL • NOCNY ŁOWCA

Normalna gwiazda

➔ **NOCNY ŁOWCA ŚR 10.06 godz. 20.00 TV PULS**

Reżyser David Raymond wymarzył sobie, by główną rolę w filmie „Nocny łowca” zagrał Henry Cavill, jednak obawiał się, że aktor nie będzie zainteresowany współpracą. – To gwiazda filmowa starej szkoły, trochę Sean Connery, trochę Christopher Reeve. Nie chodzi o jego wygląd, przeciętny

facet... chodzi o maniery, sposób, w jaki się zachowuje – tłumaczył. Ku jego zdumieniu, Cavill zainteresował się scenariuszem i natychmiast rozpoczął przygotowania do roli detektywa ścigającego porwacza kobiet. Nie tylko przeszedł kurs posługiwania się bronią, ale też rozmawiał z policjantami i detektywami o ich pracy. **EGP**



Henry Cavill jako detektyw Marshall w „Nocnym łowcy”.

żydowski placek	dokument od notariusza	Gary „Komu bije dzwon”	▼	oferuje kredyty i lokaty	 doktora Moreau z Brando	zaczyna skalę	▼	chętny do objęcia funkcji	złowroźny znak	widowisko	▼	można w niego wpaść	▼	kuzynka delfina	▼
▶	▼	▼		pokrywa kufra	▶			▼		węgierski jeździec	▶				
szwależer	▶					grał go Stallone	▶					2	inwektywa		koło Gdańska
▶			3	Sharon „Kasyno”	▶					najdłuższa rzeka Europy	▶				4
obwódka	kromka z opiekacza		miłowy dla ludzkości	zmiękcza wodę		spalinowa mgła	muliste w stawie	▶			▼	szkolne boisko		wonny krzew	klatka filmowa
polski dzins	▶		▼	▼			jaźń			sznurek ze skóry	▶				
▶				6	olimpijska nagroda	▶	▼				1	powróż	▶		
„Maska ... z Banderasem		boczne odgałęzienie	▶							... Bergman, „Casa-blanca”	▶			7	
pnie się po niej chmiel	▶				styl strze-listych kościołów	▶		5				bóg staro-irański	▶		

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 **DVB T2**

- 5.10 Złoty chłopak** (308) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.00 Akacja 38** (876) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek** (8): Otwarcie trasy, czyli czas wolny – serial obyczajowy, Polska 1975
- 9.10 Ranczo 4** (52) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 10.10 Komisarz Alex 5** (61) – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (168): Reportaż z domu – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyne: Dzikie imperium** (2): Cziru, koziorożce z Wyżyny Tybetańskiej – serial dokumentalny, USA 2023, reż. Pascal Cardeilhac
- 14.00 Złoty chłopak** (309) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (944) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (887) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Prokurator** (3) – serial krym., Polska 2015 (patrz obok)
- 21.25 Film dokumentalny**
- 22.25 Wieczór z Mistrzem.** Andrzej Wajda: **Niewinni czarodzieje** – dramat obyczajowy, Polska 1960, reż. Andrzej Wajda, wyk. Tadeusz Konnicki, Krystyna Stypulkowska, Zbigniew Cybulski, Roman Polański (patrz obok)
- 0.00 Śmierć nadejdzie jutro** – film sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2002, reż. Lee Tamahori
- 2.10 Kaziu, Polska Ci dziękuje** – film dokumentalny, Polska
- 3.00 Mundial 2026 – FIFA World Cup 2026 Countdown Concert** – koncert
- 4.35 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026



18.25 TELENOWELA

Akacja 38 (887) Paquito grozi Florze donosem za handel szampanem z przemytu. Tymczasem Diego wymyka się ze szpitala i z pomocą Samuela odwiedza Blance. Ta wyznaje mu, że ich syn musi przebywać u Ursuli. Felipe (Marc Parejo, zdj.) z kolei zdobywa dla Diega akt ułaskawienia. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Prokurator (3) W wagonie kolejki miejskiej odnaleziono zostają zwłoki mężczyzny. Śledczy podejrzewają zastrzelonego. Też o naturalnej przyczynie śmierci obala wynik badań patolog Siedleckiej, która odkrywa, że mężczyzna, Jarosław Łagodzki, został otruty łaćm. Proch (Jacek Koman, zdj.) i Kielak odnajdują byłą żonę denata. **55 min**



22.25 DRAM. OBYCZ.

Niewinni czarodzieje Młody lekarz Andrzej (Tadeusz Konnicki, zdj.) nawiązuje romans z dziewczyną poznaną w nocnym klubie. Mimo wzajemnej fascynacji para konsekwentnie prowadzi grę pozorów. **95 min**

TVP 2 **DVB T2**

- 4.35 Na dobre i na złe** (889): Niczyj nie żaluje – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1773) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3331) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Gwiazdorska kuchnia Ani 4** (48) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- Anna Strażyńska** odwiedza gwiazdy oraz przyjaciół, którzy potrzebują kulinarnego wsparcia. Zawsze staje przed nowym wyzwaniem – przygotowuje elegancką kolację lub ratuje przyjęcie. **30 min**
- 12.00 Rodzinka.pl** (7): Jedna kobieta, czterech facetów – serial kom., Polska 2011
- Natalia** ma wrażenie, że męska część rodziny nie widzi jej zaangażowania w prowadzenie domu. Z pomocą przychodzi jej koleżanka, która zaprasza Boskich na grę w feministyczne scrabble. **35 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (118) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (851): Obcy w domu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (408) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (119) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3331) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (841, 842) – serial fabularno-dokum., Pol.
- Ludzie i bogowie** (11, 12): Na ratunek! Powrót konfidenta – serial historyczny, Polska 2020 (patrz obok)
- 0.45 Na tropach przeszłości** (6-ost.) – serial kryminalny, Francja 2023
- 1.50 Nasz dom w górach** (6) – serial obyczajowy, Niemcy 2019
- 2.45 Implozja: Katastrofa „Titana”** – dok., Wielka Brytania/Kanada/Niem. 2025



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (408) Curro nie potrafi zaakceptować postępowania Martiny. Jimena grozi Ablowi, że zrujnuje mu życie, jeśli ujawni prawdę o jej ciąży. Tymczasem rodzice dziewczyny proponują, by ona i Manuel (Arturo Sancho, zdj.) przenieśli się do Madrytu i zaczęli od nowa. **55 min**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (119) Derya przekonuje Hancer (Talya Çelebi, zdj.), by zaszła w ciążę, co umocni jej związek. Tymczasem ona nie potrafi ukryć zazdrości, gdy widzi ubranka dla dziecka kupione przez Cihana (Cenay Türksever, zdj.). Melih intensywnie rozgląda się za kandydatką na żonę. Jest zdeterminowany, żeby się ustakować. **55 min**

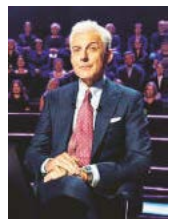


22.55 HISTORYCZNY

Ludzie i bogowie (11, 12) Dager żeni się z Jadwigą. Wkrótce Ostoja (Bartosz Mikulak, zdj.) informuje świeżo upieczoną małżonkę o zatrzymaniu Onyksa. Dager postanawia odbić przyjaciela. **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
- 9.30 Trudne sprawy** (1219, 1220) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.30 Gliniarze** (829-831) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1465): Błąd młodości – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1062): Utonięcie – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Mikołaj** i jego żona Beata decydują się na rozwód, ale ukrywają to przed córką Laurą. Pewnego dnia nastolatka przylapuje ojca na posłanku z nową partnerką. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1030): Na własność – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Detektywi** badają sprawę zniknięcia Niemki, która przyjechała do Polski na wymianę studencką. Kontakt z nią urwał się po imprezie w klubie. Okazuje się, że w lokalu już wcześniej dochodziło do niepokojących sytuacji. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4234) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Pod presją** Róży Zenek podejmuje bolesną decyzję i żegna się z synem. Seweryn dostaje tragiczną wiadomość o tym, że we Wrocławiu wywołano z Odry ciało kobiety pasującej do rysopisu Kazanowej. Udaje się ze Smiałkiem do zakładu medycyny sądowej, by rozpoznać zwłoki. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 7 rzeczy, których nie wiesz o facetach** – komedia, Polska 2016, reż. Kinga Lewińska, wyk. Paweł Domagała, Mikołaj Roznerski, Alicja Bachleda-Curus, Joanna Opozda (patrz obok)
- Kobięce spojrzenie** na męski świat. Reżyserka ukazała bohaterów w krzywym zwierciadle, ale z sympatią. W 2022 r. powstał sequel filmu. **150 min**
- 23.05 Jak ukradłem 100 milionów** – komedia kryminalna, Polska 2024, reż. Michał Węgrzyn, wyk. Antoni Królikowski, Mateusz Damięcki, Małgorzata Socha, Michał Żebrowski (patrz obok)
- 1.10 Chiński zodiak** – film karate, Hongkong/Chiny 2012, reż. Jackie Chan
- 3.35 Nasz nowy dom** (360) – reality show, Polska 2025



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (119) Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonują się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **40 min**



20.35 KOMEDIA

7 rzeczy, których nie wiesz o facetach Historie kilku mężczyzn, którzy poszukują szczęścia. Związany z dnia na dzień Filip (Paweł Domagała) traci pracę. Tymczasem niebawem ma zostać ojcem. Jego przyjaciel, Tomasz (Mikołaj Roznerski, zdj.), planuje ślub ze swoją pierwszą miłością. Targają nim jednak wątpliwości. **150 min**



23.05 KOM. KRYM.

Jak ukradłem 100 milionów Nieuczciwy księgowy Ed (Antoni Królikowski, zdj.) kradnie fortunę i trafia do więzienia. Ukrywa prawdę przed narzeczoną (Zuzanna Zielińska), która sądzi, że jest on selegacją. **125 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1664) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (10) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (7, 8) – program rozrywkowy, Pol. Ola otworzyła gospodę w odnowionej kamiennej oberze. Korzystała przede wszystkim z lokalnych przepisów oraz ekologicznych produktów. Niestety jej rodzina straciła dosłownie wszystko podczas pożaru. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1641, 1642, 1703) – serial paradokumentalny, Polska 22-letnia Natalia od pół roku spotyka się z Jarkiem, który jest obciążoną gwiazdą MMA. Pewnego wieczoru chłopak przylapuje ją na spotkaniu z byłym partnerem, Konradem. Zazdrosny Jarek atakuje swojego rywala. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (43) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 17.55 Detektywi** (167) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Śledczy badają sprawę zniknięcia Aurelii. Policja i rodzina kobiety uznali, że popełniła samobójstwo, chociaż jej ciała nie odnaleziono. Podczas śledztwa Katarzyna Kowalik oraz Roman łabaj wpadają na trop handlarzy żywym towarem. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów (patrz obok)



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (43)

Marta z ukochanym jadą do rodziców, by powiedzieć im, że to ojczym Tomka przyczynił się do ich nieszczęść. Zosia i Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) spierają się o Wrońskiego. Konecka nie rozumie decyzji koleżanek, która chce na razie dać spokój oprawcy. **65 min**



19.55 MAGAZYN

Uwaga! (8013) Ekipa reporterów przedstawia widzom kolejną poruszką sprawę. **20 min**



TV PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (7, 8): Chora miłość; Opowieść o koźle – serial kryminalny, USA 1985 Crockett i Tubbs prowadzą śledztwo w sprawie mężczyzny oskarżonego o przemyt i handel narkotykami. **120 min**
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (6, 7): Śmiertelny zysk; Dzień zapłaty – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Komisarze stają się świadkami morderstwa motocyklisty. Rozpoczynają dochodzenie w tej sprawie. Ślady prowadzą ich do squatersów. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (11, 12) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (92) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (26) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (11) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw** 10 (494, 495) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 „Śloiczek” odwiedza dystygowanego senior. Roman jest przekonany, że to przykrywka i w rzeczywistości mężczyzna to złodziej. Krystyna nie potrafi wyznać mężowi prawdy o swojej chorobie. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw** 18 (969, 970) – serial obyczajowy, Polska 2026 Prawnik Kanicki odkrywa, że jego szef Błoński molestuje sekretarkę. Mimo sprzeciwu ojca decyduje się działać. Łąka wspiera go w poszukiwaniu innych ofiar. Alicja planuje odwiedzić córkę. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (92)

Cecilia (Helena Rojo, zdj.) ulega wypadkowi i zostaje przewieziona do szpitala. Eszefania postanawia wykorzystać sytuację i obwinia o to Marichuy. Stan chorej jest bardzo poważny. Juan Miguel spotyka Candelarię. Prosi, by powiedziała mu, gdzie mieszka Marichuy. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Nocny łowca

Emerytowany sędzia Cooper (Ben Kingsley) i detektyw Marshall (Henry Cavill, zdj.) zatrzymują seryjnego mordercę. Aresztowanie psychopaty nie oznacza jednak końca sprawy. **125 min**

TVN 7

- 5.20 Ten moment** (33) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (712-714) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1315, 1400, 1401) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1032-1034) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok)
- 14.00 Detektywi** (100): Potwór! – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital** (746) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Doktor Gajda zajmuje się kobietą, która flirtowała z mężem przyjaciółki podczas imprezy w klubie. Lekarka nie wie, co się dokładnie stało, ponieważ pacjentka jest odurzona alkoholem i narkotykami. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (476, 477) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010
- 18.00 Sekrety życia** (36) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Alicja dziedziczy po wujku wiejski dom. Wprowadza się tam razem z mężem. Niebawem nowi mieszkańcy padają ofiarą prześladowcy, który uprzykrza im życie. Kiedy poznają najbliższych sąsiadów, orientują się, że za ataki może odpowiadać ekscentryczny staruszek, z którym zmarły krewny pozostawał w konflikcie. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1507) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Ania i Wojtek przygotowują się do ślubu. Mężczyzna przypadkowo odkrywa w telefonie narzeczonej zdjęcia w seksownej bieliźnie. Podejrzewa ją o zdradę. **60 min**



11.55 FAB-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (1032-1034)

We wraku samochodu policja znajduje pobitą dziewczynę. Ofiara bawiła się w dyskotece razem z siostrą. Zeznania rodziców kierują podejrzania na osiedlowych chuliganów. Komisarze odkrywają, że ojciec siostry kiedyś prowadził nielegalne interesy z przestępcami. **125 min**



20.00 DRAM. SENS.

Przemytnik

Firma Earla Stone'a (Clint Eastwood, zdj.) bankrutuje. Senior otrzymuje propozycję od meksykańskiego kartelu. Świetnie się spisuje jako kurier. Z czasem dobra passa się kończy. **150 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

- 20.15 Na Wspólnej** (4226) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Król Artur: Legenda miecza** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Jude Law, Djimon Hounsou, Eric Bana
- 23.25 Diuna** – film s.f., Kanada/Norwegia/USA 2021, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson
- 2.40 Śmierć Diany: dwa śledztwa** (4) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022
- 3.50 Szpital św. Anny** (110) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.05 Nauka jazdy** 5 (28) – program rozrywk., Pol. 2022



20.50 PRZYGODOWY

Król Artur: Legenda miecza

Młody włóczęga Artur (Charlie Hunnam, zdj.) wyciąga z kamienia słynny Excalibur. Trafia do więzienia. Tam dowiaduje się, że jest krewnym prawowitego monarchy, Uthera. **155 min**

- 20.00 Nocny łowca** – film sensacyjny, Kanada/USA 2018, reż. David Raymond, wyk. Henry Cavill, Brendan Fletcher, Alexandra Daddario, Ben Kingsley (patrz obok) Za kamerą stanął debiutujący jako reżyser David Raymond. Zajął się również scenariuszem do filmu. **125 min**
- 22.05 Wojownik** – dramat społeczny, USA 2011, reż. Gavin O'Connor, wyk. Joel Edgerton, Tom Hardy, Nick Nolte (patrz obok)
- 0.55 Drapieżnik** – thriller, USA 2007, reż. Wai-keung Lau Doświadczony detektyw musi wyjaśnić sprawę zaginięcia nastolatki. **135 min**
- 3.10 Dzielnica strachu** 9 (386): Bez sił – serial kryminalny, Polska 2025
- 4.15 Zobacz to!**



22.05 DRAMAT SPOL.

Wojownik

Drogi byłego żołnierza piechoty morskiej Tommy'ego (Tom Hardy) oraz jego brata, nauczyciela Brendana (Joel Edgerton, zdj.), rozeszły się przed laty. Teraz obaj stają do rywalizacji podczas turnieju MMA. **170 min**

- 20.00 Przemytnik** – dramat sensacyjny, USA/Kanada 2018, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Patrick L. Reyes, Cesar De León, Gustavo Munoz (patrz obok) Film oparty na historii Leo Sharpa, weterana wojennego i ogrodnika, który został kurierem kartelu. **150 min**
- 22.30 Wszyscy święci New Jersey** – film kryminalny, USA 2021, reż. Alan Taylor, wyk. Alessandro Nivola, Leslie Odom Jr., Vera Farmiga, Jon Bernthal (patrz obok)
- 1.00 Zakonnica** – horror, USA 2018, reż. Corin Hardy
- 3.10 Żyjąc z potworem** 8 (5) – serial dokumentalny, USA 2020
- 4.05 Fachowcy** (20) – serial paradokumentalny, Polska 2017 **▶ 4.50**



22.30 KRYMINAL

Wszyscy święci New Jersey

Lata 60. i 70. XX w. Anthony (Michael Gandolfini, zdj.) dorasta, gdy mniej znani gangsterzy umacniają swe pozycje w Newark. Wzorem jest dla niego wuj, Dickie (Alessandro Nivola, zdj.). **150 min**

20

TVP3	TVP3	D31R	TVP POLONIA	TV 4	D31R	puls	PULS 2	D31R	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D31R																			
8.40 Wykrywacz kłamstw	9.00 Sprawdzam to extra	9.05 Regiony na TAK – mag.	9.30 Prywatne życie zwierząt 14 – przyrod.	10.00 Złoty chłopak (169)	11.00 Zielnik regionalny	11.30 Lato na RÓD'os – dok.	12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Całkiem niezła historia																
13.50 Polacy świata	14.00 Profesor Michałowski. Droga do Faras – dok.	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Zakochaj się w Polsce (178) – magazyn	15.35 20 x 20 lat TVP Kultura	16.00 Zaraz wracam 2 (95) – serial obycz., Pol. 2025	16.30 Barwy szczytów (3322)	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.10 Lila Klejzle – portret	18.45 Panorama	19.20 Polacy świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																
7.55 Bogaty dom – biedny dom (129) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (466, 467) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1124, 1125) – paradok.	11.55 Dlaczego ja? (1553, 1554) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (1325-1327) – paradok.	16.55 Policjantki i Policjanci (1377) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (544)	19.00 Policjantki i Policjanci (1378) – obycz., Pol. 2026	20.00 Uroczysko (169, 170) – serial kryminalny, Polska	21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (111) – krym.	7.30 Psi Patrol 8 – serial anim.	7.50 Superkoty – serial anim.	8.30 Myszkla Miki: Frajdomek 2 – anim.	8.50 Masza i Niedźwiedź 3	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia 2 – serial anim.	10.00 Jeżyk i Przyjaciele	10.25 Spidey i superkumple	11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.	16.00 Finaasz i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue 2 – serial anim.					
6.10 Zakochaj się w Polsce (223) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	7.20 Familiada – teleturniej	8.55 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Tygrysy Europy 2 (7) – serial kom., Polska 2003	14.10 Rodzinka.pl (173, 174) – serial kom., Polska 2016	15.15 Świat w obłokach – muzyczny	spadkobiercy Marka Grechuty (1, 2) – koncert	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	6.20 DeFacto 14 (21)	6.50 Diablenie boskie 3 (4)	7.20 Ukryta prawda (1198)	8.20 Kartoteka 10 (15, 16)	10.30 Detektywi (253, 254)	12.30 Zakup w ciemno 3 (23)	13.30 Zakup w ciemno 4 (22)	14.30 Kartoteka 5 (20, 21)	16.45 Express – pr. inform.	16.55 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość 2 (11)	18.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (2) – serial fab.-dok.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (19)	21.05 Zakup w ciemno extra (17) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	OBYCYJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	ROZRYWKI
 19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 15 min 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (170) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.25 Dom nad rozlewiskiem (11, 12) – Polska 2009 Janusz wciąż przebywa w klinice uzależnień. Tomasz w tajemnicy kupuje leśniczówkę. Z powodu braku pieniędzy Barbara i jej córka muszą przerwać budowę pensjonatu. 110 min 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 22.45 Słowo daje! – magazyn 22.55 62. KFPP w Opolu – Trzy ćwiartki Jacka Cygana – urodziny 23.15 Panorama 23.45 „Człowiek z poczuciem” – benefis Jacka Fedorowicza (2) 0.40 Zaraz wracam 2 (95)	 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (994) – Polska 2026 Młody piłkarz Brajan Komorski zostaje zamordowany, a w jego mieszkaniu śledczy odkrywają fiołki z nielegalnymi środkami dopingującymi. 60 min 23.05 Wyspa strachu FILM – thriller, USA 2009, wyk. Steve Zahn 1.05 Love Island. Wyspa miłości (9) – reality show 2.10 Hardkorowy lombard 2 (11) – serial dokumentalny 2.40 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (8) – serial dok., USA 3.25 Lubię disco! (256) – muz.	 18.15 Bing Podczas wesołej zabawy w lesie Sula bardzo chciałaby wspiąć się na drzewo. Uświadamia sobie jednak, że sama nie da rady. Potrzebuje pomocy swojego przyjaciela, kroliczka Binga. 30 min 18.45 Masja i Niedźwiedź 3 19.05 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1007) 21.00 Dzielnica strachu 9 (389, 390) – serial krym. 23.00 Hannibal: Po drugiej stronie maski FILM – thriller, Wielka Brytania/Czechy/Francja 2007 1.20 Lombard. Życie pod zastaw 12 (624) – obycz.	 18.35 Okrasa łamie przepisy Prowadzący przygotowuje naleszniki z ciasta grzybowo-cebulowego z nadzieniem z ziemniaków i sera, z tataram z pstrąga tęczowego oraz smażone w syropie z krajowych jabłek. 65 min 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion 21.15 Kabaret Letnią Porą (35) – pr. rozr., Pol. 2021 22.15 Rodzinka.pl (44) – kom. 22.50 Tak to leciało! 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Do śmiechu! (62, 63) 4.15 Hity wszech czasów (42) – magazyn muzyczny	 22.00 Idź na całość 2 (4) – Polska 2026 Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zgonu. Program prowadzi Zygmont Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (8) – pr. rozrywki, Pol. 2025 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (4) – serial dokumentalny, Pol. 1.00 Życie na kredyle 7 (3, 4) – reality show, Polska 2.10 Dobra robota (6) – dok. 3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (18, 19) – serial fabularno-dokum.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.15 Panorama formzyczna 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczość świata 21.00 Przegląd suwalci 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.01 Film dokumentalny 17.45 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.06 Moje życie, moje książki 17.32 Krakowski lajkonik 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.13 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Stręba biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Gala konkursu o tytuł „Poznańskiego Lidera Przedsiębiorczości” 2026 21.00 Opowieści stąd 21.18 Bezbiednie 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daje! 18.00 Lądzie i maszyny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka 18.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.23 Głosy powstania. Katarzyna Utrata 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pamięć Miasta 21.30 Fakty	BBC FIRST 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (5, 6) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2021 14.50 Ojciec Brown 5 (12) 15.55 Lewis 2 (5) – serial krym. 17.00 My Life Is Murder (1) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 19.50 Śmierć pod palmami 12 (8) – serial kryminalny, USA 21.00 McDonald i Dodds (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020 22.45 Na niebieskich światłach 2 (4) – krym.	12.30 Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku (2) – serial dokum., Francja 2024 13.30 Kariera Nikodema Dyzi (1) – serial obyczajowy, Polska 1980 14.35 Klub szlachistów – film FILM obyczajowy, Polska 1967 15.20 Księżniczka w osłej skórce – film FILM fantasy, Francja 1970 17.00 Ziemniaczki (14) – kom., Pol. 18.10 Muzeum Polskiej Piosenki (24) – pr. rozr., Pol. 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Pan wzywał, milordzie? (2) (3) – serial komediowy 20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (2) – serial krym.	11.55 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (76, 77) – cykl reportaży, Pol. 13.00 Klątwa Wyspy Dębów 5 (9, 10) – reality show, USA 14.55 Cieżarówka przez śniegi 3 (8) – serial dokum. 15.50 Cieżarówka przez śniegi 4 (1) – serial dokum. 16.50 77 TV 5 (3, 5) – pr. rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Gieniuszki (5) 20.00 Morderstwa we Francji – Biot – dramat kryminalny, Francja 2021 22.00 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Gieniuszki (5) 23.15 Detektywi z Bordeaux 3 (6) – serial krym., Fr./Belgia 0.30 Polska. Największe tajemnice (4) – rozr., Pol.	8.55 Kobra – oddział specjalny (211, 212) 10.55 48h. Zaginięci (82-84) 13.55 Policjantki i Policjanci (1178) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (1, 2) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (213) – sens. 17.00 Kobra: Oddział specjalny (214) – serial sens., Niemcy 18.00 Strażnik Teksasu (18, 19) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (169, 170) – serial kryminalny, USA 22.00 Czarna lista (7) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (683, 684) 1.00 Kości (83, 84) – serial krym. 3.00 Septagone (65, 66) – krym. 5.05 Nona i jej córki (9) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (7)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Polak potrafi (4)** – dok.
- 7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat**
- 8.55 Robert Makłowicz (221, 208)** – mag. kulin.
- 10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (2)**
- 10.55 Górski lekarz (16, 1)** – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 9, 6)** – serial dok., Kan.
- 16.00 MacGyver 3 (6, 7)** – sens.
- 18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (23, 24)** – reality show, Kan. 2014
- 19.10 Aukcja w ciemno (8, 9)** – serial dokumentalny



20.00 12 godzin – USA 2012, **FILM** rez. Simon West

Will (Nicolas Cage, zdj.) wychodzi z więzienia, w którym odbywał karę za napad na bank. Dawny wspólnik mężczyzny porwaja jego córkę, chcąc wymusić na nim zwrot łupu sprzed lat. **120 min**

- 22.00 Boże Ciało** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2019
- 0.15 Zderzenie** – sens., Wik.
- FILM** Bryt./Niemcy/Chiny 2016
- 2.40 Jak piesz z kotem** – komediodram., Pol. 2018
- FILM**
- 4.50 Te cholerne peonie** – etiuda film., Polska 2023
- 5.05 Podróż za jeden uśmiech (3)** – przyg., Pol.
- 5.50 Zakalec** – dramat obycz.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom (276)** – reality show, Pol. 2022
- 7.30 Na ratunek 112 (885, 886)** – serial paradokumentalny, Polska
- 8.30 Sekrety rodziny (321-323)** – paradok., Pol.
- 11.30 Trudne sprawy (929)** – serial paradokumentalny
- 12.30 Dlaczego ja? (1488, 1489)** – serial paradokumentalny, Polska
- 14.30 Świat według Kiepskich (429-433)** – serial komediowy, Pol.
- 17.00 48h. Zaginięci (115, 116)** – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze (975)** – serial paradokumentalny, Polska



20.00 Ślad (51) – Polska 2019

Na placu do złomowania aut znaleziono ciała dwóch mężczyzn. Okazuje się, że zginęli podczas włamania do nielegalnego klubu pokerowego. W mieszkaniu jednej z ofiar wybuchł pożar. **60 min**

- 21.00 Gliniarze (770)** – paradok.
- 22.00 Ambulans (2)** – dok., Pol.
- 23.00 Świat według Kiepskich (327, 328)**
- 0.00 Ślad (103)** – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II (56)** – paradok.
- 2.05 Wydarzenia**
- 2.40 Ewa gotuje (519)** – mag.
- 3.10 Atleci** – mag. sportowy
- 3.50 Interwencja** – mag.
- 4.00 Atleci** – mag.
- 4.35 Atleci** – mag. sportowy

TVP SERIALE

- 5.25 Rodzinka.pl (81, 82)** – serial kom., Polska 2013
- 6.30 Na sygnale (464, 465)**
- 7.35 Ojciec Mateusz 2 (14)**
- 8.35 Komisarz Alex (3)**
- 9.30 Rodzinka.pl (83)** – kom.
- 10.05 Klan (1430, 1431)** – telen.
- 10.55 Ranczo 7 (81, 82)** – obycz.
- 12.40 Komisarz Alex (4)**
- 13.35 Ojciec Mateusz 18 (365, 366)** – serial krym.
- 15.30 Komisarz Alex (5)** – serial kryminalny, Polska
- 16.25 Na sygnale (466, 467)** – serial fabularno-dokum.
- 17.35 Ranczo 7 (83, 84)** – obycz.
- 19.30 Ojciec Mateusz 28 (367)** – serial kryminalny, Polska
- 20.30 Ojciec Mateusz 2 (15)** – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 7 (85, 86) – Polska 2013

Babka próbuje uratować małżeństwo Lucy. Tymczasem Klaudia orientuje się w intencjach rodziców i zaczyna przesadnie adreować swojego chłopaka, co wywołuje nerwowość u Kozioła. **110 min**

- 23.20 Ojciec Mateusz 28 (368)** – serial kryminalny, Polska
- 0.20 Ojciec Mateusz 29 (369)** – serial kryminalny, Polska
- 1.20 Erynie (2, 3)** – serial kryminalny, Polska 2021
- 3.15 Gra z Cieniem (4)** – serial kryminalny, Polska 2024
- 4.10 Klan (1430)** – telen., Pol.
- 4.40 Pan Mama (3)** – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (10)** – serial dokumentalny
- 6.25 Och! Kabaret (4)** – program rozrywk., 2023
- 7.15 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (1)** – serial dokumentalny
- 7.45 Basia sama w domu** – komedia, 2021, wyk. Magdalena Zabornicka
- 9.40 Wagary** – krótkometraż.
- 10.10 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 10.35 Złoty pociąg (1, 2-ost.)** – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
- 13.55 Pan Wołodyjowski** – film historyczny, 1968
- 17.15 Pogranicze w ogniu (11, 12)** – serial sensacyjny



20.00 Ekstradycja 2 (5, 6) – 1996

Sabina postanawia wydać swojego brata. Ma nadzieję, że dzięki temu uratuje życie ukochanej bratanicy. Tumska informuje szefa o przygotowaniach do odebrania transportu heroiny. **140 min**

- 22.20 Misja Afganistan (6)** – serial wojenny, 2012
- 23.30 Seksmisja** – komedia s.f., 1983, wyk. Jerzy Stuhr, Olgierd Łukaszewicz
- 2.20 Wymyk** – dramat obyczajowy, 2011, wyk. Robert Więckiewicz
- 4.20 Obudź się** – dramat obyczajowy, 2022, wyk. Martyna Byczkowska

AXN

- 6.05 FBI: Most Wanted (7, 8)** – serial kryminalny, USA
- 7.35 Agenci NCIS: Hawaje (15, 16)** – serial kryminalny, USA 2021
- 9.25 Castle 8 (17, 18)** – serial krym., USA 2015-2016
- 11.15 MacGyver (1, 2)** – serial akcji, USA 2016-2017
- 13.10 Agenci NCIS: Hawaje (17, 18)** – serial kryminalny, USA 2021
- 15.10 Agenci NCIS 19 (3, 4)** – serial sensacyjny, USA
- 17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (4, 5)** – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
- 19.05 Castle 8 (19, 20)** – serial krym., USA 2015-2016



21.05 Zabójcza broń 3 (6, 7)

Cole i Murtaugh szukają złodzieja, który okradł skrytkę depozytową. Roger popada w konflikt z nową klientką Trish. Chce, żeby Bailey ją sprawdziła. Wesley ma pomóc Barnesowi wyeliminować zbrojnego agenta CIA. **115 min**

- 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (4, 5)** – krym., USA/Kanada
- 0.40 Castle 8 (19, 20)** – serial krym., USA 2015-2016
- 2.35 Zabójcza broń 3 (6)** – serial sensacyjny, USA
- 3.30 FBI 2 (9)** – serial krym.
- 4.25 Walker: Straznik Teksasu (10)** – krym.
- 5.10 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 11.10 Prawda czy fałsz. Psychologia trumfizmu** – film dok. Polska 2023
- 12.45 Masz ci los!** – komedia, **FILM** Polska 2023
- 14.15 Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją** – dok., Francja
- 15.10 Peacock** – thriller, USA
- FILM** 2010, wyk. Chillian Murphy
- 16.40 Making of CANAL+** – magazyn filmowy
- 16.45 To nie jest zagadka kryminalna (3)** – krym.
- 17.45 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 17.50 Chopin, Chopin!** – dram. biograf., Pol. 2025
- 20.00 Follemente. W tym szaleństwie jest metoda** – kom., Wł. 2025



21.35 Wilhelm Tell – Wielka **FILM** Brytania/Wł./USA 2024

Rok 1307. Szwajcaria ugina się pod władzą Habsburgów. Myśliwi weteran krucjaty (Claes Bang, zdj.) pomagają zbiegom. Nie wie, że to początek rewolucji. **130 min**

- 23.45 Kraina mroku** – horror, **FILM** USA 2025, wyk. Mads Mikkelsen, Sophie Sloan
- 1.30 Opancerzeni** – film **FILM** sensacyjny, USA 2024
- 3.05 To nie mój film** – komediodram., Polska 2024, wyk. Zofia Chabiera
- 4.45 Lili** – film dok., Pol. 2021

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

13 ULICA

- 6.10 Zbrodnie idealne (21, 22)** – serial kryminalny, Fr. 2017
- 8.20 Petra 3 (1)** – serial krym.
- 10.25 Chicago P.D. 10 (2, 3)**
- 12.15 Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (11, 12)**
- 14.05 Zbrodnie idealne (23, 24)**
- 16.20 Petra 3 (2)** – serial krym.
- 18.20 Chicago P.D. 10 (4, 5)** – serial kryminalny, USA
- 20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (13, 14)** – serial sensacyjny, USA
- 22.00 Niedwidet detektyw (1)** – serial kryminalny, Austria
- 0.00 Niepokojące zaginięcia: Kiedy pojawił się dziecko** – krym., Fr. 2024
- 1.55 Petra 3 (2)** – serial krym.
- 3.55 Zbrodnie idealne (23, 24)** – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (94-96)** – dok.
- 7.30 Doktor Martin (14)**
- 8.30 Przyjaciółki (283, 284)**
- 10.25 Świat według Kiepskich (129, 130, 194-196)** – kom.
- 13.35 Jumanji – film** przygodowy, USA 1995
- 15.40 Most szpiegów** – thriller, **FILM** USA/Niemcy/Indie 2015
- 18.40 Pamięć absolutna** – dramat s.f., USA/Kan. 2012
- 21.00 Szklana pułapka 5** – film **FILM** sensacyjny, USA 2013
- 23.00 Przykładny obywatel** – thriller, Wielka Brytania/Norwegia/Kanada 2019
- 1.30 Fala zbrodni (60, 61)** – serial sensacyjny, Polska
- 3.30 Ślad (16, 17)** – serial krym.
- 5.30 Na ratunek 112 (835)**

HBO

- 10.45 Siła naszych marzeń** – dramat obyczajowy, Francja/Kanada 2022
- 12.35 IO** – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Włochy 2022
- 14.00 Ona** – melodramat, USA
- FILM** 2013, wyk. Joaquin Phoenix
- 16.05 Miami Vice** – film sens., **FILM** USA/Niemcy/Paragwaj 2006
- 18.15 Wielka, odważna, piękna podróż** – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
- 20.00 Kompletnie nieznany** – dramat biograf., USA 2024
- 22.20 Fachowiec** – film sensacyjny, Włk. Bryt./USA 2025
- 0.15 Obecność 4: Ostatnie namaszczenie** – horror, Wielka Brytania/USA 2025
- 2.30 I.S.S.** – thriller s.f., USA
- FILM** 2023, wyk. Ariana DeBose

WARNER TV

- 8.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (10)** – serial sens.
- 9.05 Bajer z Bel-Air 3 (14, 15)** – serial komediowy, USA
- 10.05 Prawo Agaty (8)** – obycz.
- 11.00 Pełna chata 6 (15, 16)**
- 12.00 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (11, 12)** – sens.
- 13.55 Bajer z Bel-Air 3 (14-17)**
- 15.55 Pełna chata 6 (15-18)** – serial komediowy, USA
- 17.55 Wiecznie młody** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992
- 20.00 Ocean's Eleven: Rzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia 2001
- 22.20 Akademia policjanta 5: Misja w Miami Beach** – komedia, USA 1988
- 0.05 Słaby punkt** – thriller, **FILM** USA/Niemcy 2007

ALE KINO+

- 7.00 Wolna krowa**
- 7.40 Ciotka Hitlera** – dramat **FILM** wojenny, Polska 2021
- 9.20 The Hero** – film krótkometr.
- 10.00 Bestia 3 (5, 6-ost.)** – krym.
- 12.05 Vera (2)** – serial kryminalny
- 14.10 Stan wyjątkowy** – komedia, Czechy 2024
- 16.15 Nasze córki** – dramat **FILM** obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
- 18.15 Vera (3)** – serial kryminalny
- 20.10 Wiem, co widziałam (3, 4)**
- 22.10 Zbrodnie w Ystad (1, 2)**
- 23.55 Poza nocą (1, 2)** – hist.
- 2.15 Kruk. Czorny Woron nie śpi (2)** – serial krym., Polska
- 3.10 Kobieta na dachu** – dram. obycz., Polska 2022
- 4.45 Tylko do świtu**
- 5.15 Belfer 3 (8)** – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.45 Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
- 14.05 Morderstwo w ambasadzie** – film kryminalny, Włk. Bryt. 2025
- 15.30 Saga „Zmierzch”** – film fantasy, USA 2010
- FILM** **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
- 17.30 Hollywood Buzz** – mag.
- 17.55 Warcraft: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
- 19.55 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Maria Callas** – dramat **FILM** biograficzny, Włochy/Niemcy/Chile 2024
- 22.00 Deorientacja** – thriller, **FILM** USA 2026, wyk. Frank Grillo
- 23.30 Wszystkie odcienie światła** – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024

SCI FI

- 6.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (1)** – krym.
- 7.00 The Ark 2 (12)** – serial s.f.
- 8.00 Orphan Black: Echa (1, 2)**
- 10.00 Bibliotekarze 2 (7, 8)**
- 11.50 Czarodziejki 8 (3, 4)**
- 13.40 Grimm 5 (1, 2)** – fantasy
- 15.30 Bibliotekarze 2 (9, 10)**
- 17.20 Czarodziejki 8 (5, 6)**
- 19.10 Grimm 5 (3, 4)** – fantasy
- 21.00 Bibliotekarze: Nowy rozdział (2)** – serial s.f., USA
- 22.00 Sahara** – film przygodowy, **FILM** USA/Hiszpania/Niem. 2005
- 0.30 Psy mafii** – film **FILM** kryminalny, USA 2016
- 2.50 Czarodziejki 8 (5, 6)**
- 5.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (1)** – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30 Goonies** – film **FILM** przygodowy, USA 1985
- 13.00 Czarodziejki (15, 16)**
- 15.00 Pingwin z Madagaskaru 2 (13)** – serial animowany
- 15.25 Smoking** – komedia **FILM** sensacyjny, USA 2002
- 17.25 Indiana Jones i świątynia zagłady** – film przygodowy, USA 1984
- 20.00 Londyn w ogniu** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016
- 22.00 Olimp w ogniu** – thriller, USA 2013
- 0.20 Planeta Singli. Osiem historii (4)** – serial kom.
- 1.25 Od zmierzchu do świtu** – horror, USA 1996

FX

- 9.00 Z archiwum X (1)** – s.f.
- 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19)** – krym., USA
- 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (6, 7)**
- 13.45 Agenci NCIS (12, 13)**
- 15.35 SkyMed (3)** – obycz., Kan.
- 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21)** – krym., USA
- 18.20 Z archiwum X 2 (2)** – s.f.
- 19.15 FBI 3 (4)** – serial kryminalny
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9)**
- 22.00 Matlock (10)** – serial krym.
- 22.55 Z archiwum X 2 (2)** – s.f.
- 23.50 FBI 3 (4)** – serial kryminalny
- 0.45 Agenci NCIS (13)** – sens.
- 1.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21)** – krym., USA

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (7, 8)** – serial krym., Australia
- 11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (1, 2)** – krym.
- 13.10 Poirot (7, 8)** – serial krym.
- 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (1, 2)** – krym.
- 17.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (3, 4)** – krym.
- 20.00 John Wick 4** – film sens., **FILM** USA/Niemcy 2023
- 23.40 Snowpiercer: Arka przyszłości** – thriller s.f., Korea Południowa/Czechy/USA 2013, wyk. Chris Evans
- 2.05 Piła: Dziedzictwo** – horror, Kanada/USA 2017
- 4.25 Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Planeta Singli. Osiem historii (5)** – serial kom.
- 10.50 Premierowa jazda** – mag.
- 11.05 Naruto (5-10)** – anime, Jap.
- 14.00 Łapu capu Extra** – pr. rozr.
- 14.35 Godzina zero (3, 4)** – krym.
- 16.15 Łapu capu Extra (137)**
- 16.25 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (3, 4)** – dok., Niem.
- 18.25 The Office Pl (4-6)** – kom.
- 20.00 Król i zdobywca (3, 4)** – serial historyczny
- 22.00 Minuta ciszy 2 (5)** – obycz.
- 0.10 Nie zostawiaj mnie (3, 4)** – serial kryminalny, Wł. 2022
- 2.10 Powrót (3, 4)** – kom., Pol.
- 3.55 Miłojowski (5, 6)** – krym.
- 5.40 Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

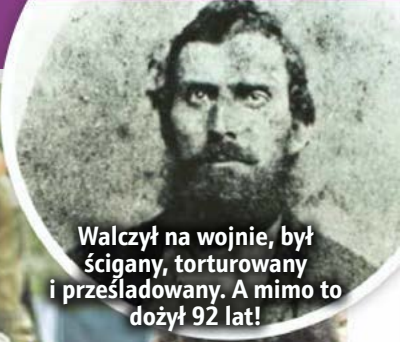
- 14.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (4)**
- 15.00 Co poszło nie tak (3)**
- 16.00 Supersamoloty bojowe (2)** – serial dokumentalny
- 17.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (2)** – dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje 4 (7)** – dok., Włk. Bryt.
- 18.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (3)**
- 19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (3)** – dok.
- 20.50 Co poszło nie tak (3)**
- 22.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (1)** – serial dokum.
- 23.00 Supersamoloty bojowe (2)** – serial dokumentalny

TLC 9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko 10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (11, 12) 13.00 Dr Przyszyciła 3 15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 7 16.00 Historie wielkiej wagi 18.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show 19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show	POLSAT CAFÉ 6.00 Przyjaciółki (27, 28) – serial obycz., Pol. 2014 8.00 Co ludzie powiedzą (14, 15) – kom., Wlk. Bryt. 9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (7, 8) – reality show, Polska 12.30 Bogaty dom – biedny dom (93, 94) – reality show, Polska 2022 14.30 Kolacja w ciemno (20, 21) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (28) – reality show, Pol. 2015 18.00 Nasz nowy dom (268, 269) – reality show	TVN style 5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3) – reality show, Polska 2015 5.50 Damy i wieśniaczki. PL 7 (7) – serial fab.-dok. 6.45 Pogromcy chaosu (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Ugotowani (4, 5) – pr. kulin., rozrywk., Polska 13.30 Kuchenne rewolucje (3, 2) – pr. rozr., Pol. 2025 15.35 Jestem z Polski 15 (17, 3) – serial dok., Pol. 17.40 Kuchenne rewolucje (6-8) – pr. rozr., Pol. 2019	Discovery CHANNEL 7.00 Budowa na końcu świata 8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6 10.00 Klan z Alaski 11.00 Przetwierać nad Junkem 12.00 Fani czterech kółek 16 13.00 Nagi instynkt: przetrwania – 21 dni samotności 15.00 Złomowisko PL 5 (2) 16.00 Gorączka złota 16 18.00 Poza cywilizacją (3) 19.00 Złomowisko PL (1-3)	DISCOVERY CHANNEL 6.30 Wojownicy czasu 8.30 Pogranicze w ogniu (20) – serial sens., Polska 9.35 Listy śmierci – film dok. 10.25 Klucz wileński – dok. 11.45 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dok. 12.55 Nieznana wojna na Północy 2 (6-ost.) 14.00 Królowie (33) – hist., Pol. 14.35 Pogranicze w ogniu (21) – serial sens., Polska 15.45 Sensacje XX wieku 17.40 Czas honoru (72) 18.35 Encyklopedia II wojny światowej 19.25 Królowie (72) – hist., Pol.	FOKUS TV 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (12) 10.00 Gwiazdy lombardu (18-21) – reality show, USA 12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Taktyka i uzbrojenie (3) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (12, 1) – serial dok., Pol. 14.00 Stalingrad – ani kroku w tył (2, 3) – film dok. 16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (13, 14) – dok. 18.00 Rolnicy. Podlasie (16, 17) – serial dok. 20.00 Galileo (9) – program popularnonaukowy
20.00 Kilogramy do szczęścia 2 21.00 Nie do uwierzenia! 22.00 Premiera: Transplantacja: drugie życie 23.00 Moje koszarne stopy 2 0.00 Dr Przyszyciła – kulisy 1.00 Kilogramy do szczęścia 2	20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (10-12) – reality show, Polska 2022 23.00 Gry małżeńskie (98, 99) 1.00 Kolacja w ciemno (19, 20) – pr. rozr., Polska 3.05 Więzienie kobiet (64, 65) – serial dok. 4.00 Zdrady (99, 100) – serial paradok., Polska	20.50 Ugotowani (5) 21.50 Jestem z Polski 16 (6) 22.50 Jestem z Polski 14 (9) 23.45 Hotel Paradise 11 (23, 24) – reality show, Pol. 1.45 Apetyt na miłość (12) 2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7, 8) – mag. 4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (2) – mag.	22.00 Premiera: Nagi instynkt: przetrwania 12 23.30 Premiera: Nagi instynkt: przetrwania: Mistrzostwa świata (1) 0.30 Porty: Hiszpania (11) 1.00 Hot rod wg Kindiga (1) 2.00 Militaria na warsztat 5 3.00 Królowie asfaltu (8) 4.00 Zoom na architekturę	20.00 Ekstradycja 3 (2) – serial sensacyjny, Polska 1998 21.05 Dzień, który zmienił Azję (3, 4) – cykl dok., Wielka Brytania 2020 23.05 Sensacje XX wieku – program historyczny 1.20 Encyklopedia II wojny światowej (1): Droga przez piekło – serial dok.	21.00 Premiera: Zapomniane fronty II wojny światowej (1) – dok. 22.00 Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie (5, 6) – dok. 0.00 Starożytni kosmici (3) – serial dok., USA 2010 1.00 Rolnicy. Podlasie (21-24) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.
METRO 8.35 Szpital (746, 747) – paradok. 10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (315, 316) 12.35 Szkoła (699) – paradok., Pol. 13.35 Zapiekas na życie 5 (10) 14.35 Zapiekas do moich drzwi (156) – telen., Turcja 2020 15.45 The Floor – teleturizm, Pol. 17.00 Fani czterech kółek 16 18.00 Prawo Agaty 5 (10) – obycz. 19.00 Kartoteka 10 (30, 15) 21.05 Kryminalni (12, 13) – krym. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (19) – krym. 0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok. 1.15 Szpital (742) – paradok., Pol. 2.15 Szkoła (840, 841) – paradok. 4.15 Nowa Maja w ogrodzie 3	ZOOM 8.50 Strażnik Teksasu 8 (13, 14) 9.50 MacGyver 2 (6, 7) – sens. 11.55 Pułapki umysłu 13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.10 Pod pokładem 11 15.25 Sensacje XX wieku – hist. 17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat 20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (11) – sens. 21.00 Kobra – oddział specjalny 23 (11) – sens. 22.00 Pod pokładem 11 23.05 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018 0.05 Magia nagości. Polska 4 1.20 Magia nagości – pr. rozrywk. 2.25 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	FOOD NETWORK 8.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin. 10.55 Sztuka mięsa – mag. kulin. 13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr. 14.10 Akcja: Restauracja! 15.10 24/24 – maraton kulinarny 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Magda gotuje internet 17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin. 19.50 Kulinarny pokój 20.50 Ogniem i patelnią 3 21.55 Pyszne miejscówki – mag. 23.00 Akcja: Restauracja! 19 0.00 Człowiek kontra jedzenie 1.30 Pyszne miejscówki – mag. 3.30 Apetyt na miłość – pr. rozr.	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Jak działa wszechświat? 6 10.00 Jak działa wszechświat? 11 11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny 13.00 Kosmiczna mapa skarbów 15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione? 21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo, Yeti 23.00 Przypadki z archiwum 10: Koszmar z Wyspy Lalek; Człowiek-cma – serial dok. 1.00 Jak działa wszechświat?: Tajemnice podróży w czasie; Jak zbudować planetę?; Kosmiczna podróż Ziemi 4.00 Podziemne sekrety	NATIONAL GEOGRAPHIC 12.30 Logistyka na wielką skalę 13.00 Wojna śpiewów (2) – dok. 14.00 Gulag – system śmierci (2) 15.00 Strzęgac granic – serial dok. 16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic 16.55 Starożytni Ameryki (1) 18.00 Stalin: Krwawy dyktator 19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy 20.00 Katastrofa w przestworzach: Norweski koszmarny 21.00 Ukryte pod miastami 22.00 Inżynierne tragedie 23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Gość – dok. 0.00 Katastrofa w przestworzach: Zabójcze wznoszenie 1.00 Życie na Alasce	BBC EARTH 12.30 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dok. 13.30 Dynastie 2: Słoń – serial dok. 14.35 W okowach mrozu 2 – dok. 15.35 Życie na pustkowiu: powroty – serial dok. 16.35 Brytyjskie fabryki 10 – dok. 17.40 Siedem światów, jedna planeta – serial dok. 18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dok. 19.45 Juliusz Cezar: narodziny dyktatora – serial dok. 20.55 Życie na pustkowiu: powroty – serial dok. 21.55 W okowach mrozu 2 – serial dokumentalny 22.55 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dok.
WPI WP 10.00 Meghan Markle: Jak zarobić na rodzinie królewskiej – film dok. 11.00 Porzucone budowle 11 12.00 Wariacje za kierownicą 4 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 16.55 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 8 (3) 19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 6 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 12 23.00 Mistrzowie Kabaretu 3 0.00 1, 2, 3... Kabareci! 2 – pr. rozr. 1.00 Mistrzowie Kabaretu	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (22) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dok. 11.00 Polotr 8 – serial kryminalny 15.00 Świat według Bunde 6 (112-117) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (87, 81, 89) – serial kom., Pol. 1998-2001 21.00 Zdrady (111) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (22, 23, 87) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą MIGACZ	HGTV HOME & GARDEN 10.00 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy 11.00 Zrobić na remoncie 7 11.31 Usterka 11 (13, 14) 13.00 Zbudujemy większy dom 14.00 Zbudujemy fajny dom 2 15.00 Mieszkanie na miarę 17.00 Polowanie na ogród 9 18.10 Złoty remont 11 – pr. rozr. 19.05 Będzie pięknie – pr. rozr. 20.05 Dorota inspirowa 21.00 Dorota wezwała! – rozr. 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 0.40 Kupujemy dom 1.35 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie na Karaibach 8.05 Niezwykłe Stany Prokopa 10.10 Kobieta na krańcu świata 12.30 Cieżarówka przez Stany 14.55 Smakuj świat z Pascalem 15.55 Amerykańska przygoda z Guyem – serial dok. 17.00 Wyścig dookoła smaku 18.00 Człowiek kontra świat 19.00 Miałeństwo w dzungli – serial dokumentalny 21.05 Bimbrownicy – serial dok. 23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 0.55 Wyścig dookoła smaku 1.55 Człowiek kontra świat 3.00 Bimbrownicy – serial dok. 5.05 Człowiek kontra jedzenie	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Sekretne życie pingwinów: Siła umysłu 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Królestwo drapieżników 13.00 Przedziwna planeta Ziemia: Obcy – serial dok. 14.00 Pamiętnik lamparta – dok. 15.00 Walki zwierząt 16.00 Amerykańska Amazonia 17.00 Humorzyste zwierzęta 18.00 Dzikie Wetnam 19.00 Zwierzęta w amoku 20.00 Niszczycielskie żywioły 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Sekretne życie pingwinów: Siła umysłu 3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	POLSAT WIASAT HISTORY 12.15 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej 13.25 Cienna strona starożytności Grecji 14.35 Hitler i jego władza 15.40 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Mengele – dok. 16.40 Tajemnice templariuszy 17.50 Wojna światowa: 1914-1945 18.50 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej 20.00 Zaginione mumie Inków 21.00 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Tajemnice Hitlera 22.05 Życie prywatne przywódców Rzeszy 23.00 Tajemnice rodziny Jezusa
CANAL+ KUCHNIA 15.45 Luke Nguyen w Indiach 16.15 Sachie w Nowej Zelandii 2 16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku – mag. 17.35 Luke Nguyen w Indiach – serial dokumentalny 18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2 18.55 M jak mięso 4: Japonia 20.15 Dzień dobry, obiad 2 20.45 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok. 23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.	CANAL+ DOMO 12.50 Gardeners' World 16 14.05 Cudotwórcy 7 – mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Mebliokreacje 5 – mag. 16.50 Gardeners' World 16 18.00 Ucieczka na wies 25 – dok. 18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dok. 20.00 Daleko od miasta 13 – dok. 21.00 Cudotwórcy 7 – mag. 21.50 Letnie inspiracje – dok. 22.00 Tomasz Pagowski: Remont u Ciebie 8 – mag. 22.30 Patent na zieleni – mag. 22.55 Daleko od miasta 14 – dok. 23.20 Zbudujemy ten dom 3	SUPER POLSAT 10.30 SuperLudzie 2 – serial dok. 11.30 Świat według Kiepskich (379-382) – serial kom., Polska 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich (473, 474, 513, 514) – kom. 20.00 Złomiarze – serial dok. 21.00 7 sekund – sens., Rumunia 21.07 Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005 23.00 S.W.A.T.: Miasto w ogniu 23.00 Film sensacyjny, USA 2011 0.50 Świat według Kiepskich (107, 461-465) – serial kom.	Kobieta 14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturizm 14.30 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka 15.00 Piękno, zgłoś się! 15.30 Ojciec Mateusz 31 (397, 398) – serial kryminalny 17.25 Magiczny Adriatyk 18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show 19.30 Miłość i nadzieja (270) 20.30 Wichrowe wzgórze (251) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (249) – serial obycz. 22.30 Kos – dramat historyczny, Niemcy/Szwajcaria/Polska 2023	PLANETE+ 12.35 Motyle. Superbohaterowie przyrody (3) – film dok. 13.50 Podróż do wnętrza chmur 14.50 Piesze wędrówki po świecie – serial dok. 15.50 Niezwykłe podróże koleją 5 – serial dok. 16.55 360° Świat bez granic 18.00 Dąk dzisiaj? 4 – dok. 18.45 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (3) 19.45 Apokalipsa, plan B – dok. 20.50 TikTok. Chińska superbohater – film dok. 22.00 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dok.	TVP DOKUMENT 12.45 Świątynie świata 13.45 Życie na biegunach (3) 14.50 Kalendarz przyrody 15.50 Cała prawda o menopauzie – film dok. 16.55 Karnawały 18.00 Sanatorium miłości 18.55 John Wayne – więcej niż mit – film dok., Wlk. Bryt./Fr. 20.00 Świątynie świata: Islam. Sztuka i przestrzeń meczetów 21.05 Najwspanialsze ikony natury: Ziemia – serial dok. 22.10 Królowie mafii 23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT D3 12 09.05 Hokej: NHL – mecz finałowy fazy play-off 10.05 Retransmisja 11.55 Pelnospawni 12.25 Kamera TVP Sport 13.10 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski: Rajd Nadwiślański 13.45 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Holandia – Polska 15.55 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 17.00 Boks: Polska Liga Boks: CKB Potężnie Ciechocinek – Królewski Kraków (live)  20.05 Odliczanie do mundialu 22.00 Sportowy wieczór 22.30 Piłka nożna: Polska – Nigeria 0.45 Boks: Gala w Tokoname – podsumowanie 2.30 Koszykówka mężczyzn: NBA – finał fazy play-off (live)	EUROSPORT 1 13.00 Kolarstwo kobiet: Giro d'Italia – podsumowanie 14.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 4. etap (live) 15.20 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 4. etap (live) 17.15 Kolarstwo: Franco Belgian Circuit (live) 18.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Loudenvielle 18.30 FIA WEC: 24h Le Mans – kwalifikacje (live) 20.15 Sarah Price Chasing Dakar 21.15 FIA WEC: 24h Le Mans – 1. trening  21.45 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – 2. trening (live) 0.15 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 4. etap 1.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – kwalifikacje	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kuba – Polska (live) 9.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live) 10.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Chiny – Słowenia (live) 13.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Japonia (live) 17.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Belgia – Bułgaria (live)  20.00 Lekkoatletyka: Diamantowy Liga w Oslo (live) 22.00 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Kuba – Polska 23.30 Magazyn meczów towarzyskich – mag. 0.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Iran (live)	TVP ABC D3 12 10.20 Przygody 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacykowo 11.55 Strzałak Sam 12.25 Domisie 12.55 Halo, halo! 13.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio  16.35 Tygryszek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 Tyckiaki 19.20 Ernest i Celestyna 19.45 Bazgrolińka	MINIMINI+ 9.31 Smerfy 10.25 Ciekawski George 6 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strzałak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, piekni, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy  15.55 Maly Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strzałak Sam 16 17.25 Stas i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym  21.00 Polska i świat 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika 3.20 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 Byłem królem 14.45 Piłka nożna: Widzew Łódź – Legia Warszawa (sezon 1995/96) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Premier League Review 20.00 Premier League Stories (44) 20.30 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm 22.45 Boks – waga ciężka: Haze Hepi – Krzysztof Wiśniewski 23.55 Premier League Stories (44) 0.30 Bohater z Cienia (1) 1.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA	EUROSPORT 2 12.45 Sara Price Chasing Dakar Rally – film dokumentalny 13.45 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – 1. trening (live) 17.15 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał mężczyzn 19.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 4. etap 20.30 Cycling Show 21.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – podsumowanie 22.00 Discover golf 22.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 4. etap 0.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Ateny 2004	POLSAT SPORT 2 8.30 Piłka nożna – mecz towarzyszy 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy 17.00 Piłka nożna: Argentyna – Islandia 19.45 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – 2. mecz finałowy fazy play-off (live) 21.45 Siatkówka mężczyzn: LN: Francja – Włochy (live) 0.00 Magazyn Polskiego Sportu 1.15 Siatkówka mężczyzn: LN: Kanada – Niemcy (live)	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 5 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciaspoty 12 14.30 Harmidom 2 15.30 Smerfy 2 16.00 SpongeBob Kanciaspoty 9 16.25 SpongeBob Kanciaspoty 14 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ TVP INFO 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy 10.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 1. rundy 12.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 2. runda (live) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 2. runda (live) 16.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 2. runda (live) 18.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 2. runda (live) 20.50 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 2. rundy 23.10 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 2. rundy 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Athletic 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Eintracht Frankfurt – Bayern 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Cremonese 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Elche 20.00 Ligue 1 Show (35) 20.40 Formula 1: GP Monako 22.40 Formula 2: GP Monako 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5) 0.40 Bundesliga Special (21) 1.45 Bundesliga Clubs	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy 13.00 Siatkówka kobiet: LN 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy 17.00 Siatkówka kobiet: LN 19.00 Siatkówka kobiet: LN 21.50 Piłka nożna – mecz towarzyszy: Anglia – Kostaryka (live) 0.00 Siatkówka kobiet: LN 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 49 w Radomiu: Paweł Polityko – Błażej Majdan 22.11.2024	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 2 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 6	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszk Miki Plus 9.00 Bajkowa przygoda FILM Goofy'ego – anim., USA 2016 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 3 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Klub Myszk Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 12.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Arged 15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: PSZ Poznań – Polonia Pila 18.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 19.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 20.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSZ Poznań – Arged 23.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Górniki Zabrze	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Werder 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – Bayern 18.00 Ligue 1 Show (35) 18.30 Ligue 1 Season Review (36) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Inter Mediolan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona 23.00 Made in Italy (7, 6, 5) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – AJ Auxerre	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Zawód glina – serial dokumentalny 21.00 Złomiarze 22.00 Wieżenie 22.35 Lwowa pedofilów 23.05 Wieżenie 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jedźcie, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 20.15 Jedźcie, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Duda kontra Szafranski 23.00 Moto kombat 23.45 Z drugiej ręki 0.25 Usterka 16	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Moja kuzynka, miłość i ja – film obyczajowy, Niemcy 2019 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Po burzy nadchodzi miłość – film obyczajowy, Niemcy 2019 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM TV TRWAM 16.30 Podróż apostołska Papieża Leona XIV do Hiszpanii 17.30 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 19.20 Odnałéź siebie 19.30 Podróż apostołska Papieża Leona XIV do Hiszpanii 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Gdy kwitną kasztany. Nasz Nazaret – film dokum.



Małżeństwo Newtona z Rachel (Gugu Mbatha-Raw) wywołało ogromne kontrowersje.



Walczył na wojnie, był ścigany, torturowany i prześladowany. A mimo to dożył 92 lat!



W oddziale dowodzonym przez Newtona Knighta (Matthew McConaughey) walczyli zarówno jego sąsiedzi, jak i zbiegli niewolnicy.

Na faktach

REBELIANT

Czuły na ludzką krzywdę

Do historii przeszedł nieco przez przypadek. A przecież warto pamiętać o ludziach, którzy z odwagą sprzeciwiali się jawnej niesprawiedliwości. Taki właśnie był Newton Knight, który nigdy nie zaakceptował niewolnictwa i walczył o równość.

➔ **REBELIANT CZ 11.06**
godz. 15.40 ALE KINO+

Pewnie gdyby nie wybuchła wojna domowa w USA, niewiele osób usłyszałoby kiedykolwiek o Newtonie Knightcie. Przecież był on tylko prostym rolnikiem, mieszkającym w hrabstwie Jones w stanie Missisipi. No ale los bywa czasem przewrotny...

Bogobojny i prawy

Podobno jego pradziadek, John „Jackie” Knight, był jednym z największych plantatorów w hrabstwie Jones i miał setki niewolników. Ale już jego ojciec, Albert, nie tylko nie posiadał wielkiego majątku, ale także nikogo nie zniewalał i nie zmuszał do pracy. I w takim duchu, podpartym religijnymi regułami, jakimi rządzą się baptyści, wychowany został Newton. Pracował na chwałę Boga i by mieć co do garnka włożyć, a ludzi szanował. Niezależnie od koloru skóry.

W 1858 roku poślubił Serenę Turner i wspólnie założyli farmę w południowo-zachodnim hrabstwie Jasper w stanie Missisipi.

Trzy lata później wybuchła wojna secesyjna. Wielu mieszkańców stanu, w tym Knight, sprzeciwiało się secesji i wojnie, ale pod ogromną presją sąsiadów zaciągało się do wojsk Południa. Newton trafił do 8. Pułku Piechoty Missisipi, ale kilka miesięcy później, ze względu na chorobę ojca, dostał urlop i wrócił do domu. Kiedy Albert zmarł, jego syn wraz z sąsiadami wrócił na front. Ale nie został tam długo... Niektórzy twierdzą, że zdezerterował, gdy usłyszał, iż szwagier, który miał opiekować się jego bliskimi, znęca się nad nimi. Inni twierdzą natomiast, że do ucieczki popchnął go gniew, który poczuł, kiedy w życie weszło Twenty Negro Law – to prawo zwalniało ze służby w wojsku

plantatorów, którzy mieli co najmniej 20 niewolników.

W imię równości

Gdy wrócił w rodzinne strony, był przerażony skalą upadku farm, których gospodarze musieli walczyć na froncie. Ale nie dane mu było zająć się swoją ziemią – na początku 1863 roku został aresztowany i poddany torturom, a jego farmę spalono. Na szczęście udało mu się zbiec. W Newtonie narastał gniew, który motywował go do działania. Kilka miesięcy później Knight wraz z innymi dezertierami stworzyli oddział partyzancki, który przez kolejne miesiące mocno dawał się we znaki Konfederatom. Służyli w nim zarówno biali, jak i czarni. Według niektórych źródeł oddział Knighta stoczył 14 poważnych potyczek. Nawet jeśli było ich mniej, to i tak dał się Konfederatom mocno we znaki. Niestety, mimo

kilku prób nie udało im się połączyć z oddziałami Unii.

Po zakończeniu wojny secesyjnej nastąpiła era rekonstrukcji – był to czas przypadający na lata 1865 – 1877, w którym próbowano nie tylko odbudować, ale i zintegrować kraj po zniesieniu niewolnictwa. Knight wspierał administrację rekonstrukcyjną, a gdy zaczął narastać konflikt między białymi powstańcami a republikańskim rządem, stanął na czele pułku złożonego głównie z Afroamerykanów. W międzyczasie rozstał się z pierwszą żoną, Sereną i poślubił Rachel – wyzwoloną niewolnicę. Co ciekawe, jego dorosły syn Mat ożenił się z dorosłą córką Rachel, Fannie. A córka Knighta, Molly, wyszła za mąż za syna macochy, Jeffa. Stworzyli kochającą się rodzinę, która dla wielu Amerykanów stała się symbolem równości.

HANNA MIŁKOWSKA

GÓRSKI LEKARZ 18

Zagadka długowieczności

➔ GÓRSKI LEKARZ CZ 11.06
godz. 10.55 STOPKLATKA

Rozgrywający się na tle malowniczych gór w Tyrolu serial „Górski lekarz” od lat cieszy się niesłabnącą sympatią widzów na całym świecie, w tym w Polsce. Przed nami osiemnasty sezon, nakręcony w 2025 roku. Głównego bohatera, jego bliskich i przyjaciół, a także pacjentów czekają kolejne wyzwania oraz zakręty losu. W pierwszym odcinku nowej serii do Martina Grubera (Hans Sigl) zgłosi się pacjent, który zgłębia ideę długowieczności. Mężczyzna stosuje wiele leków i suplementów diety, które więcej mu szkodzą, niż pomagają. W nowych odcinkach Lilli (Ronja Forcher), córka Martina, spróbuje przemówić do rozsądku swojemu dziadkowi, Rolfowi Pflügerowi (Wolfram Berger).

MJ



Nowy sezon

Lilli czekają trudne rozmowy z dziadkiem Rolfem.

Czy pacjent Grubera zgodzi się odstawić medykamenty, jak zaleca mu lekarz?



Sydney i Glen grają parę, która udaje, że jest ze sobą w związku.

TYLKO NIE TY • SYDNEY SWEENEY

Pająk wróżbita?!

➔ TYLKO NIE TY CZ 11.06
godz. 20.35 POLSAT

W jednej ze scen filmu Sydney Sweeney miała mieć na rękę oswojonego pajaka Huntsmana. Nie przewidziała jednak, że ugryzie ją w nadgarstek. Kiedy to zrobił, zaczęła przeraźliwie krzyczeć, bo bała się, że jest jadowity. Jej przerażenie zrobiło ogromne wrażenie na całej ekipie, która była przekonana,

że Sweeney po prostu gra. W końcu jej filmowy partner Glen Powell zorientował się, że jej strach na pewno nie jest udawany i wezwał lekarza. Ten zażartował, że skoro ugryzł ją pająk, to jest teraz „Kobietą-Pajakiem”. Zbiegiem okoliczności incydent ten miał miejsce tuż przed jej debiutem w roli Julii Carpenter (znanej również jako Spider-Woman) w filmie „Madame Web”. EGP

GRACE

Poszukiwany pan młody

➔ GRACE CZ 11.06
godz. 16.25 13 ULICA

Detektyw Roy Grace (John Simm) bardzo przeżywa sprawę zaginięcia własnej żony. Coraz gorzej radzi sobie w pracy, bierze mało znaczące śledztwa, a szefowie myślą o jego zwolnieniu. Właśnie wtedy rękę do niego wyciąga kolega, detektyw sierżant Glenn Branson (Richie Campbell), który

prosi go o pomoc w pewnej sprawie. Opowiada mu o tym, jak po nieudanych wieczorach kawalerskich niespodziewanie zniknął pan młody. Branson prosi Grace'a o rozwikłanie wydarzeń, które doprowadziły do tajemniczego zniknięcia odnoszącego sukcesy dewelopera. Czy to tylko chwilowe załamanie przyszłego małżonka, czy też coś więcej?

EGP

Roy Grace znowu działa na najwyższych obrotach.



Od 1. odcinka

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.10 Złoty chłopak (309) – serial obyczajowy, Turcja 2022 6.00 Akacyjowa 38 (877) – telenowela, Hiszpania 2015 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej w Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Czerdziestolatek (9): Rodzina, czyli obcy w domu – serial obyczajowy, Polska 1975 9.15 Ranczo 5 (53): Msza obywatelska – serial obyczajowy, Polska 2011 (patrz obok) 10.10 Komisarz Alex 5 (62): Śmiertelny wyścig – serial kryminalny, Polska 2014 11.05 Ojciec Mateusz 13 (169): Portret psychologiczny – serial kryminalny, Polska 2015 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 To się oplaca – magazyn 13.00 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 14.00 Złoty chłopak (310) – serial obyczajowy, Turcja 2022 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (945) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacyjowa 38 (888) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.30 Na dobre i na złe (890): Powroty, pożegnania – serial obyczajowy, Polska 2023 5.30 M jak miłość (1774) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.20 Operacja zdrowie (83) – magazyn medyczny, Polska 2025 6.50 Barwy szczęścia (3332) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl (8, 9): Święta, święta i po świętach; Niedaleko pada jabłoni od jabłki – kom., Polska 2011 12.35 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (119) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (852) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (409) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Jana obawia się, że Jimena odkryje jej romans z Manuelem. Salvador ma dość krytyki ze strony Rómula i zaczyna rozważać odejście z La Promesy. Abel naciska na Jimenę, by wyznała wszystkim prawdę o swojej ciąży. 55 min 16.00 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok) 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (120) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Beyza coraz skuteczniej zbliża do siebie Cihana. Melih wzbudza w Sinem zazdrość, dając jej do zrozumienia, że nie zamierza na nią czekać. Derya próbuje przemówić Hancer do rozsądku i skłonić ją do opamiętania emocji. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3332) – serial obycz., Polska 2026	4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.45 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.30 Malanowski i partnerzy (290, 291): Powrót zza grobu, cz. 2; Podwójne życie męża – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 9.30 Trudne sprawy (1221, 1222) – serial paradokumentalny, Polska 2023 11.30 Gliniarze (832, 833): Znajdę cię; Dokrecona sruha – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.00 Siatkówka meczystyn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Polska (live) (patrz obok) 16.30 Na ratunek 112 (1063): Obojnak – serial paradokumentalny, Polska 2025. 27-letni informatyk Jakub Wilczyński zakochuje się w nowej koleżance z pracy, 26-letniej Julii Szewczyk. Dziewczyna wydaje się niedostępna. Wkrótce adorator poznaje szokującą prawdę na jej temat. 30 min 17.00 Gliniarze (1031): Pod drzewem – serial paradokumentalny, Polska 2025. Robotnicy znajdują ciało mężczyzny, który był karany za udział w zorganizowanej grupie przestępczej. Detektywi szukają tropu w półświatku. Łączą zbrodnię z zaginionym pewnym dziewczyną. 60 min 18.00 Pierwsza miłość (4235) – serial obyczajowy, Polska 2026. Zenek przychodzi do Seweryna, by wyznać mu prawdę. Gdy z ciężkim sercem zaczyna opowiadać o tamtej tragicznej nocy w lesie, do domu wpada Kargulewicz z sensacyjną wiadomością. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 20.40 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz grupy A: Meksyk – RPA (live) (patrz obok) 23.35 Morderstwa w Honfleur – film kryminalny, Francja 2025, reż. Christelle Reynal, wyk. Héléne Seuzaret, Bernard Farcy, Dominique Pinon, Mouloud Turki (patrz obok) 1.15 Niewinni czarodzieje – dramat obyczajowy, Polska 1960, reż. Andrzej Wajda 2.50 63. KFPP w Opolu – Superjedyńki (1) – koncert, Polska 2026 3.45 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 4.05 Pytanie dnia – pr. publ., Pol. 4.30 Reporterzy – mag. 4.40 Oko na świat – mag., Polska	20.05 Omnibus – szybcy i mądzy – teleturniej, Polska 2026 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026 20.55 Kocham Cię, Polsko! (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.30 Daleko od szosy (2): Prawo jazdy – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok) 23.50 Ludzie i bogowie (13-ost.): Akwariem – hist., Pol. 2020. Ostoją widzi, jak Adler wystawia gestapo por. Szczepana. Wie już, że ma do czynienia z konfidentem. 60 min 0.50 O północy w Paryżu – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011, reż. Woody Allen 2.30 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025	20.35 Tylko nie ty – komedia romantyczna, USA/Australia 2023, reż. Will Gluck, wyk. Sydney Sweeney, Glen Powell, Charlee Fraser, Darren Barnett (patrz obok). Historia zainspirowana sztuką „Wiele hałasu o nic”. Pełna przekomarzaną relacją Bei i Bena nawiązującą do dynamiki kontaktów szekspirowskich Beatrice i Benedicka. 135min 22.50 Projektantka – komedio-dramat, Australia 2015, reż. Jocelyn Moorhouse, wyk. Kate Winslet, Liam Hemsworth, Hugo Weaving, Sarah Snook (patrz obok) 1.30 Bejbi Blues – dramat obyczajowy, Polska 2012, reż. Katarzyna Rosłaniec 3.45 Kabaretowa Ekstraklasa (85) – program rozrywkowy, Polska 2017

TVN	TVN	TV PULS	TV PULS	TVN 7	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1665) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (8, 9) – program rozrywkowy, Pol. Kamil i Daniel otworzyli w Prudniku lokal Ukradli Talerze. Codziennie zmieniali menu, ale zawsze było w nim danie tradycyjne i wege. Z uwagi na koszty utrzymania biznesu musieli go zamknąć. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1643, 1644, 1704) – serial paradok., Polska (patrz obok) Po latach nieobecności Paulina odwiedza 20-letnią córkę, Maję. Prosi o możliwość pobytu, tłumacząc, że została się z partnerem. Maja się zgadza. Jej chłopak jest temu przeciwny. Znajduje w rzeczach Pauliny narkotyki. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (44) – serial obyczajowy, Polska 2025 To pierwszy dyżur Zosi po ślubie. Rogowski oraz zespół SOR-u składają jej życzenia. Tymczasem Marta i Tomek ruszają do 60-latkę, którą na basenie dostał silnej duszności. Istnieje u niego podejrzenie gruźlicy. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4227) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok) 22.00 Siaba pieć? – komedia, POLSKA 2015, reż. Krzysztof Lang, wyk. Olga Bołądź, Piotr Adamczyk, Piotr Głowacki, Katarzyna Figura (patrz obok) 0.00 Szeffowie wrogowie 2 – komedia, USA 2014, reż. Sean Anders, wyk. Jason Bateman, Jason Sudeikis, Charlie Day, Jennifer Aniston 2.30 Szpital św. Anny (111) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.30 Uwaga! – magazyn reporterów 3.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (19) – serial kryminalny, USA 2012 4.45 Nauka jazdy 5 (29) – program rozrywk., Pol. 2022	13.40 PARADOKUM. Ukryta prawda (1643, 1644, 1704) Ceniąca wygodę Małgorzata od pewnego czasu zdradza męża – spokojnego Janusza, który prosi o wybaczenie. Kiedy kochanek oświadcza się jej, kobieta decyduje się na rozwód. Stara się uzyskać orzeczenie winy męża, by otrzymać od niego alimenty. 190 min 20.50 ROZRYWKKA Kuchenne rewolucje (1) We Włocławku działa Biały Kredens, prowadzony przez byłego sportowca. Lokalizacja jest na tyle ukryta, że nawet Magda Gessler (zdj.) potrzebuje mapy, by tu trafić. Goście pojawiają się sporadycznie, a restauracja funkcjonuje dzięki imprezom okolicznościowym i daniom na wynos. 70 min 22.00 KOMEDIA Siaba pieć? Zosia (Olga Bołądź, zdj.) przyjeżdża do Warszawy, by osiągnąć sukces. Przez szefa (Piotr Głowacki) traci jednak pracę i dobre imię. Nie poddaje się – zamierza udowodnić, na co ją stać. 120 min	6.00 Policjanci z Miami 2 (8, 9): Opowieść o kózle; Bushido – serial kryminalny, USA 1985 Tubbs oraz Crockett odkrywają w Miami sektę wudu. Organizacja zajmuje się przemytem narkotyków. Śledztwo o mało nie kończy się śmiercią Tubbsa, który zostaje zaatakowany przez wyznawcę. 120 min 8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Dzień zapłaty; Sztuczki – serial sensacyjny, Niemcy 2015 (patrz obok) 10.00 Maria z przedmieścia (13, 14) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (93) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Candelaria i ojciec Anselmo dowiadują się o wypadku Cecili. Vicente idzie na chrziny dziecka Beatriz. Słyszy tam, jak Rocio mówi Humbertowi, że go nie kocha. Juan Miguel dowiaduje się od Patricia o miejscu pobytu Marichuy. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (27) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (496, 497) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy (13) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Jan pomaga swoim podwładnym. Uważa, że rozwożenie paczek to banalne zajęcie. Roman chce oczarować Justynę. Gabi ma mu pomóc. Krystyna wspomina mężowi, że obiecał jej wycieczkę do Paryża. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970, 971) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dariusz Wąsik i jego ojciec Jan prowadzą myjnie samochodowe. Córka mężczyzny, Laura, choruje na nowotwór, a Jan jest zadłużonym hazardzistą. Rodzina stara się zebrać pieniądze na leczenie dziecka za granicą. 120 min 20.00 Terrorysta – dramat sensacyjny, USA 2001, reż. Albert Pyun, wyk. Steven Seagal, Tom Sizemore, Dennis Hopper (patrz obok) Mocna produkcja ze Stevenem Seagalem, znaną wschodnich sztuk walki. 120 min 22.00 Bestia – film sensacyjny, Kanada/Hongkong/Wielka Brytania 2003, reż. Ching Siu-Tung, wyk. Steven Seagal, Byron Mann, Monica Lo, Tom Wu (patrz obok) 23.50 Suburra – film kryminalny, Włochy/Francja 2015, reż. Stefano Sollima 2.25 Dzielnica strachu 9 (387): Rodzinka z piekła rodem – krym., Polska 2025 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.20 Zobacz to!	8.00 SENSACYJNY Kobra – oddział specjalny (7, 8) Szeffowa policji Kim musi dostarczyć milion euro okupu, by uwolnić z rąk porywaczy swoją bratanicę Hannę. Niestety, znika razem z pieniędzmi. Semira (Erdogan Atalay, zdj.) i Paula czekają trudne poszukiwania. Między policjantami dochodzi do kłótni. 120 min 20.00 DRAM. SENS. Terrorysta San Francisco. Policja ściga terrorystę Aleksa Swana (Dennis Hopper). Rayowi Nettlesowi (Tom Sizemore, zdj.) udaje się schwycić jego dziewczynę. Swan ostrzega, że jeśli jej nie uwolnią, w mieście co godzinę eksploduje bomba. Do akcji wkracza Frank Glass (Steven Seagal), ekspert od ładunków wybuchowych. 120 min 22.00 SENSACYJNY Bestia Były agent CIA Jake Hopper (Steven Seagal, zdj.) dowiaduje się, że jego córka i jej przyjaciółka zostały porwane w Tajlandii przez islamskich fundamentalistów. Rusza dziewczyną na ratunek. 110 min	5.20 Ten moment (34) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (715-717) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1316, 1402, 1403) – serial paradokumentalny, Polska 2013 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1035-1037) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 14.00 Detektywi (101): Na śmierć i życie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital (747) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Doktor Michał Morawski leczy dziewięciolatkę, który lunatykując, spadł ze schodów. Okazuje się, że chłopiec odregulowuje w ten sposób konflikty rodziców, którzy – choć się rozstali – wciąż kłócą się przy synu. Kiedy w szpitalu wszczynają kolejną awanturę, w dziecku znów narasta napięcie. Dochodzi do wypadku. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (478, 479) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 18.00 Sekrety życia (37) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Beata ma nowego partnera. W jej życiu pojawia się jednak dawny ukochany, który właśnie wyszedł z więzienia. Żąda od niej pieniędzy. Kobieta, która wstydziła się kryminalnej przeszłości ekswybranka i okłamała wszystkich, że nie żyje, teraz obawia się ujawnienia prawdy. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1508) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Julia, której rodzice zginęli w wypadku, jest wychowywana przez babcię. Kobieta źle traktuje wnuczkę, nieustannie ją krytykuje i wyśmiewa, wylicza jejdenie i zużycie mediów. Kiedy dziewczynce próbuje pomóc przyjaciółka i partner, seniorka wzywa do nich policję. 60 min 20.00 Czego pragną dziewczyny – komedia, USA 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Colin Firth, Kelly Preston, Amanda Bynes (patrz obok) Pelen humoru młodzieżowy film z niebanalnym wątkiem miłosnym. 140 min 22.20 Bardzo Dzikie Zachód – western komediowy, USA 1999, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. Kevin Kline, Will Smith, Kenneth Branagh, Salma Hayek (patrz obok) 0.35 Wszystko wszędzie naraz – film s.f., USA 2022, reż. Daniel Scheinert, wyk. Michelle Yeoh, Stephanie Hsu, Ke Huy Quan, James Hong (patrz obok) 3.25 Złoty remont 11 (1) – program rozrywk., Pol. 2026 4.20 Dorota was urządzi! (12) – rozr., Pol. 2016 5.00	20.00 KOMEDIA Czego pragną dziewczyny 17-letnia przebojowa Amerykanka Daphne (Amanda Bynes, zdj.) jedzie do Londynu, by poznać swojego ojca, lorda Henry'ego Dashwooda (Colin Firth). Jest on politykiem i właśnie przygotowuje się do wyborów. Daphne próbuje odnaleźć się w świecie brytyjskiej arystokracji. 140 min 22.20 WESTERN KOM. Bardzo Dzikie Zachód 1869 r. Diaboliczny doktor Loveless (Kenneth Branagh) planuje zamach na prezydenta. W tym celu konstruuje potężną mechaniczną tarantulę. Agenci rządowi James West (Will Smith, zdj.) i Artemus Gordon (Kevin Kline) ruszają w pościg za bandytą. Pomaga im Rita Escobar (Salma Hayek, zdj.). 135 min 0.35 FILM SF Wszystko wszędzie naraz Przytłoczona codziennością właścicielka pralni (Michelle Yeoh, zdj.) dostaje szansę urzeczania zaprzęszonych szans życiowych. Musi podjąć walkę o to, co dla niej ważne. 170 min

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	PULS 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12					
12.30 Okrasa lamie przepisy	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.	14.20 Poznaj region – cykl fel.	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Całkiem niezła historia	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 (171)	23.30 Kryminalna siódemka
13.50 Daję słowo – Maciej Orłós 2 (11) – talk-show	14.40 Turystyczna jazda	15.00 Słowo daje! – magazyn	15.10 Tamte lata, tamte dni	15.40 Słownik polsko@polski (673) – talk-show, Polska	16.10 Na festiwalowej scenie – widowisko, Pol.	16.30 Barwy szczęścia (3323) – serial obycz., Pol. 2026	17.00 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026	17.30 Telexpress	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dokumentalny	18.45 Info Wilno – pr. inform.	19.05 Wileńszczyzna w obiektywie – pr. inf.				
6.00 Strażnik Teksasu (18, 19) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (130) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (468, 469) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1126, 1127) – paradok.	11.55 Dlaczego ja? (1555, 1556) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (1328-1330) – paradok.	16.55 Policjantki i Policjanci (1378) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (545)	19.00 Policjantki i Policjanci (1379) – obycz., Pol. 2026	20.00 Uroczysko (171, 172) – serial kryminalny, Polska							
8.30 Myszką Miki: Frajdomek 2 – anim.	8.50 Masza i Niedźwiedź 3	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia 2 – serial anim.	10.00 Jeżyk i Przyjaciele	10.25 Spidey i superkumple	11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.	16.00 Finales i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue 2 – serial anim.	18.15 Bing – serial animowany	18.45 Masza i Niedźwiedź 3
6.10 Zakochaj się w Polsce (224) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa lamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.55 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Matki, żony i kochanki (1) – serial obyczajowy, Polska 1995	14.05 Pan Mama (27, 28) – serial komediowy, Polska 2025	15.10 Program rozrywkowy	15.35 Tak to leciało!	16.35 Do śmiechu! (66) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej		
6.20 DeFacto 14 (22)	6.50 Diablenie boskie 3 (5)	7.20 Ukryta prawda (1199)	8.20 Kartoteka 10 (17, 18)	8.30 Detektywi (255, 256)	12.30 Zakup w ciemno 3 (24)	13.30 Zakup w ciemno 4 (23)	14.30 Kartoteka 5 (22, 23)	16.45 Express – pr. inform.	16.55 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość 2 (12)	18.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (3) – serial fab.-dok.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (20)	21.05 Zakup w ciemno extra (18) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	TELETURNIJE	REALITY SHOW
23.55 Panorama Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze, i kulturalne, a także analizy ekspertów. 30 min 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (826) 2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 3.20 Program informacyjny 19.30 3.50 Przyrodnic na tropie 4.25 Dziennik regionów TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	19.15 Ranczo 2 (23) – Pol. 2007 Sala uniwersytetu w Wilkowie jest pełna słuchaczy jedynie podczas wykładów proboszcza. W tej sytuacji Duda wpada na pomysły, jak zapewnić frekwencję także na innych prelekcjach. 55 min 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda 20.50 Korona Gór Polski 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzę (6) 23.15 Dziennik regionów 23.40 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3 – film dok., Pol. 0.35 Polacy świata 0.40 Rodzinka.pl (260) – kom.	21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (112) W magazynie znaleziono ciało zastrzelonego dziennikarza. Śledztwo prowadzi Szredler i Kiszczak, którzy ustalają, że badał on sprawę zabójstwa aktywisty walczącego z mafią deweloperką. 65 min 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (995) – serial krym., Polska 23.05 Pamięć absolutna FILM – film s.f., USA 1990 1.30 Love Island. Wyspa miłości (10) 2.35 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (1) – dok. 3.25 Lubię disco! (257) – muz.	19.00 Kacze opowieści Bajecznie bogaty skapieć Sknerus McKwacz i jego siostrzeńcy przeżywają ciekawe przygody. Muszą stawiać czoła wrogom bogactwa, wśród których są Granit Forsant i duet złodziei, bracia Be. 60 min 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1008) 21.00 Dzielnica strachu 9 (390, 391) – serial krym. 23.00 Wojownik – dramat społeczny, USA 2011 1.35 Lombard. Życie pod zastaw 9 (464) – obycz. 2.35 Lombard. Życie pod zastaw 12 (625) – obycz. 3.35 Lombard. Życie pod zastaw 4 (170) – obycz.	18.00 Kolo fortuny – Pol. Uczestnicy programu kreca kółem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 35 min 18.35 Okrasa lamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny 20.10 Postaw na milion 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (40) – pr. rozr., Pol. 2025 22.45 Kabaret Letnia Porą (3) 23.50 Do śmiechu! (68) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 3 (1) – pr. rozr., Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – telet., Pol.	22.00 Życie na kredycie 8 (1, 2) – Polska 2026 W Nowej Soli marzenie Roberta wywołuje konflikt pokoleń. Po pół roku do programu wraca rodzina z Sosnowca. Damian za namową brata i kolegi próbuje rozwiązać kwestię długu. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (2) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (2) – rozr. 1.05 Boys, boys, boys (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.05 Dobra robota 3 (17) – serial dokumentalny, Pol. 2.40 Osadzone. Blok F (9, 10) – serial paradokumentalny 3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (3) – fab.-dok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Nie taki internet straszny 17.05 Nasz Białystok jest EKO 17.15 Słownik polsko@polski 17.38 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 17.55 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyżewskiego 42 KATOWICE 17.16 Święta wojna 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.28 U siebie 18.13 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrzywasz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 Inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.10 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Ale to już było 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Dziwzyńcy karabiny 21.30 Teleskop RZESZÓW 16.45 Podkarpacka scena przebojów 17.00 Studio lato 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach ze hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrzywasz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.45 Serial 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.05 Pelno-sprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówią: 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.12 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 16.58 Dobrego dnia 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko@polski 18.05 Kulturalnie mówią: 18.30 Fakty 19.06 Pamięć przeszłości 21.02 Energia Przyśłoć Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 16 (210, 211) – krym., Pol. 2016 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (599, 600) 12.25 Ojciec Mateusz 4 (50) 13.20 Komisarz Alex 2 (14) 14.15 Ranczo 3 (27, 28) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światłem – Maroko – magazyn 16.40 Wyższa Szkoła Jazdy 17.15 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 23 (292) 19.20 Ranczo 4 (44) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (257, 258) 21.25 Komisarz Alex 25 (309) 22.20 Przekręt – komedia sensa- FILM cyna, Wlk. Bryt./USA 2000 0.15 Quantino of Solace FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2008 2.10 Kocham Cię, Polsko! (2)	11.55 Klub szachistów – film FILM obyczajowy, Polska 1967 12.40 Anelli – film krótkometr. 13.05 Reżyserzy (1) – serial dok. 14.05 Kariera Nikodema Dyzmy (2) – serial obycz. 15.10 Janio Wodnik – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 17.05 Zmieniści (15) – kom. 18.15 Dzień, w którym umiera gwiazda rocka – dok. 18.55 Pan wzywał, miłordzie? 2 (4) – serial komediowy, Wielka Brytania 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Waleśa. Człowiek FILM z nadziei – film biograficzny, Polska 2013 22.20 The Rolling Stones – Totally Stripped – dok.	11.55 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat (78, 79) – cykl reportaży 13.00 Kłątwa Wypsy Dębów 5 (11, 12) – reality show, USA 14.55 Cieszący przez śniegi 4 (1, 2) – serial dok. 16.50 77 TV 5 (5, 2) – pr. rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (6) 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Amboise – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2022 22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 23.20 Detektywi z Bordeaux 3 (7) – serial krym., Fr./Belgia 0.30 Wielkie ucieczki z więzienia – film dokum. 2.20 Kabaretowy szal – rozr.	8.55 Kobra – oddział specjalny (213) – sens. 9.55 Kobra: Oddział specjalny (214) – serial sens., Niemcy 10.55 48h. Zaginięci (85-87) 13.55 Policjanci i Policjanci (1179) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko 3 (4) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (215, 216) 18.00 Strażnik Teksasu (20, 21) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA 21.55 Czarna lista (8) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (685, 686) – serial kryminalny, Polska 1.00 Kości (85, 86) – serial krym. 3.00 Septagone (67, 68) – krym. 5.05 Cobra Kai (9) – serial przyg. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (7, 8) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (13) 16.00 Lewis 2 (6) – serial krym. 17.00 My Life is Murder (2) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (2) 19.50 Śmierć pod palmami 13 (1) – serial kryminalny, USA/Wielka Brytania/Francja 2024 21.00 Na niebieskich świątach 2 (5) – krym. 22.05 Ojciec Brown 13 (8) 23.05 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (7, 8) – krym.	12.10 Dziewczyna na rowerze FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Francja 2013 14.10 Moje serce w Chile (1, 2) FILM – dram. obycz., Niem. 2008 18.00 Stadnina w Piber (3) 19.00 Górski lekarz (117) 20.00 Inga Lindström: FILM Spotkanie nad morzem – film obycz., Niemcy 2003 21.55 Toni – akuszer. FILM Skradzione marzenia – komedia, Niemcy 2021 23.50 Górski lekarz (117) 0.45 Inga Lindström: FILM Spotkanie nad morzem – film obycz., Niemcy 2003 2.40 Bella Vita – komedia FILM romantyczna, Niemcy 2010	8.55 Przyjaciele 2 (15-20) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 2 (3-8) – kom. 14.30 Dwójka i pół 2 (7-10) 16.30 Przyjaciele 2 (21-24) 18.30 Przyjaciele 3 (1, 2) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 2 (9-14) – kom. 22.00 The Office PL 3 (7, 8) 23.05 Comedy Club 4 (5) – rozr. 0.05 Miasteczko South Park 23 (6, 7) 1.00 Pacholichy 7 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (17, 18) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 23 (3-5) 4.30 Comedy Club 9 (12, 13) 5.30 Comedy Club 5 (1) – rozr.	9.50 Prawo Agaty 2 (6) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (72) 11.55 Dobra szansa (7, 8) 13.55 Prawo Agaty 2 (5) – obycz. 14.55 Detektywi (491, 492) 16.00 Po drugiej stronie kamery (3) – serial dokum. 17.05 Po pierwsze kino 3 (12) 17.10 Alvin i wiewiórki 2 FILM – film familijny, USA 2009 19.00 Szpital św. Anny (51) 20.00 Indiana Jones FILM i Królestwo Kryształowej Czaszki – film przyg., USA 2008 22.45 Na własną rękę – film sensacyjny, USA 2002 0.55 Posejdon – film katastrof., Japonia/USA 2006

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (8)**
6.50 Polak potrafi (5) – dok.
7.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
 Robert Makłowicz (222, 141) – mag. kulin.
8.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (3) – mag. kulin.
10.55 Górski lekarz (1, 2) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 10, 7) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 3 (7, 8) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (24, 25) – reality show, Kan. 2014
19.10 Aukcja w ciemno (9, 10) – serial dokumentalny

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Gangi Nowego Jorku
FILM – USA/Niem./Włochy 2002
 XIX wiek. Młody Amsterdam (Leonardo DiCaprio, zdj.), przenika w szeregi nowojorskiej bandy Billa (Daniel Day-Lewis, zdj.), mordercy swojego ojca. Z czasem jego plan zemsty się komplikuje. **210 min**

- 23.30 Pulp Fiction**
FILM – dramat sensacyjny, USA 1994, wyk. John Travolta, Uma Thurman
2.50 Ziarno prawdy
FILM – thriller, Polska 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Magdalena Walach
5.10 Podróż za jeden uśmiech (4) – serial przygodowy, Polska 1971

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (277) – reality show, Pol. 2022
7.30 Na ratunek 112 (887, 888) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (324-326) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (930) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1490, 1491) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (434-438) – serial kom., Polska 2014
17.00 48h. Zaginieni (117, 118) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (976) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (52) – serial krym.
21.00 Gliniarze (771) – paradok.

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (1)
 Zostaje zamordowana Zofia Marciniak. Szybko wychodzi na jaw, że ofiara, by utrzymać rodzinę, dorabiała do niskiej pensji jako prostytutka. Komisarz Matejko trafia na trop zabójcy. **60 min**

- 23.00 Świat według Kiepskich (329, 330)** – serial kom., Polska 2010
0.00 Ślad (104) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (57) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.55 Ewa gotuje (520, 521)
4.00 SuperLudzie (19, 20)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (187) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25 Rodzinka.pl (82, 83)** – serial kom., Polska 2013
6.25 Na sygnale (465, 466) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 2 (15) – serial kryminalny, Polska
8.35 Komisarz Alex (4) – serial kryminalny, Polska
9.30 Rodzinka.pl (84) – kom.
10.05 Klan (1431, 1432) – telen.
10.55 Ranczo 7 (82, 83) – obycz.
12.40 Komisarz Alex (5)
13.40 Ojciec Mateusz 28 (366, 367) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex (6) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (467, 468) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 7 (84, 85) – serial obyczajowy, Polska 2013

KRYMINALNY



19.35 Ojciec Mateusz 28 (368) – Polska 2022
 Znana lekarka pada ofiarą przestępstwa. Okazuje się, że utrzymywała tajemnicze relacje z bezdomnym, którego brat cierpi na niezdiagnozowaną chorobę. W sprawie włącza się ksiądz. **55 min**

- 20.30 Komisarz Alex 25 (320)** – serial kryminalny, Polska
21.30 Ranczo 7 (86, 87) – serial obyczajowy, Polska 2013
23.25 Ojciec Mateusz 29 (369, 370) – serial krym.
1.15 PiłBull (15, 16) – serial sensacyjny, Polska 2007
3.15 Gra z Cieniem (5) – krym.
4.05 Klan (1431) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (4) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (1)**
6.30 Och! Kabaret (5) – rozr.
7.20 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (2)
7.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.00 Moja mama – film krótkometrażowy, 2024
8.15 Wskreszenie
8.50 Trędowata – melodramat, 1976
10.50 Bitwa pod Wiedniem – dram. hist., Pol./Wł. 2012
13.35 Quo vadis (1, 2-ost.) – dramat hist., 2001
17.15 Pogranicze w ogniu (12, 13) – serial sensacyjny
20.00 Och, Karol – komedia obyczajowa, 1985

KOMEDIODRAMAT



22.00 Skrzydlate świnię
FILM – 2010, reż. Anna Kazejak
 Oskar (Paweł Małaszyński, zdj.) jest kibicem drużyny Czarni Grodzisk. Brak perspektyw sprawia, że zgadza się podjąć pracę dla lokalnego bogacza. Jego koleży uznają to za zdradę. **125 min**

- 0.05 Obcy musi fruwać** – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
2.15 Dom zły – dramat kryminalny, 2009
4.50 Najpiękniejsze fajerwerki ever – film krótkometrażowy, 2017
5.40 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
5.55 Płaneta nocna (1)

AXN

- 6.05 FBI: Most Wanted (9, 10)** – serial kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS: Hawaje (17, 18) – serial kryminalny, USA 2021
9.25 Castle 8 (19, 20) – serial krym., USA 2015-2016
11.20 MacGyver (3, 4) – serial akcji, USA 2016-2017
13.10 Agenci NCIS: Hawaje (19, 20) – serial kryminalny
15.05 Agenci NCIS 19 (5, 6) – serial sensacyjny, USA
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
19.05 Castle 8 (21, 22) – serial krym., USA 2015-2016

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS (17)
 Weteran zostaje znaleziony martwego w swoim garażu. Śledztwo ujawnia, że pomagał afgańskim uchodźcom. Trop prowadzi do stosującej brutalne metody organizacji nacjonalistycznej. **55 min**

- 22.00 Agenci NCIS: Hawaje 2 (6)** – serial kryminalny
22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (6, 7) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 8 (21, 22) – serial krym., USA 2015-2016
2.40 Agenci NCIS (17) – sens.
3.35 FBI 2 (10) – serial krym.
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (11) – krym.
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 9.00 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz** – koncert, Polska 2025
10.20 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
10.25 Agent szczęścia – dok.
12.00 Wszyscy święci – film obyczajowy, Polska 2002
13.20 Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne – dok.
14.40 Krucjata Bourne'a – thriller, USA/Niemcy 2004, wyk. Matt Damon
16.25 Hollywood Buzz – mag.
16.55 To nie jest zagadka kryminalna (4) – krym.
17.50 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
17.55 Azyl – dramat biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

THRILLER



20.00 Ciecnie – Wielka Brytania/USA 2024, reż. Sean Ellis
 Emerytowany bokser (Orlando Bloom, zdj.) dostaje szansę powrotu na ring. By walczyć o mistrzowski pas, musi zrzucić 12 kilogramów w 6 dni. **100 min**

- 21.40 Zabójcza orka** – horror, Australia/USA/Wielka Brytania 2026
23.10 Dom 1000 trupów – horror, USA 2003, wyk. Chad Bannon, William Basset
0.40 Problemista – komedia, USA 2023
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.20 Zbrodnie idealne (23, 24)** – serial kryminalny, Fr. 2017
8.35 Petra 3 (2) – serial krym.
10.35 Chicago P.D. 10 (4, 5) – serial kryminalny, USA
12.25 Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (13, 14)
14.15 Zbrodnie idealne (25, 26)
16.25 Grace (1) – krym., Wlk. Bryt.
18.20 Chicago P.D. 10 (6, 7) – serial kryminalny, USA
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (15, 16) – serial sensacyjny, USA
22.00 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.
0.00 Chicago P.D. 13 (20) – serial kryminalny, USA
0.55 Grace (1) – krym., Wlk. Bryt.
2.50 Zbrodnie idealne (24-26) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (97-99)** – dok.
7.30 Doktor Martin (15)
8.30 Przyjaciółki (285, 286)
10.25 Świat według Kiepskich (131, 132, 197, 198, 140, 141, 68) – serial komediodramat
14.20 Paddington – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
16.20 50 pierwszych randek – kom. romant., USA 2004
18.35 Burleska – film muzyczny, USA 2010, wyk. Cher
21.00 Miłość na pierwszą stronę – komedia romantyczna, Polska 2022
23.20 Bękarty wojny – dramat wojenny, USA/Niemcy 2009
2.35 Ślad (103, 18, 19) – krym.
5.30 Na ratunek 112 (836)

HBO

- 10.55 Przeznaczenie** – thriller s.f., Australia/USA 2014
12.30 Pasażerowie – dramat s.f., USA/Australia 2016
14.25 La Grazia – dramat obyczajowy, Włochy 2025
16.35 Do usług szanownej pani – komediodramat, Luksemburg/Francja 2023
18.25 Zabawy z piłką – komedia, USA/Niem. 2004
20.00 Our Son – dramat obyczajowy, USA 2023
21.45 Morderstwa w Austin (5)
23.20 USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadrami narodową (2) – serial dok.
0.25 Amrum – dramat wojenny, Niemcy 2025
2.00 Porzucić noc – dramat krym., Bel./Fr./Kanada 2023

WARNER TV

- 8.25 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (11)** – serial sens.
9.20 Bajer z Bel-Air 3 (16, 17)
10.20 Prawo Agaty (9) – obycz.
11.20 Pełna chata 6 (17, 18)
12.15 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (12, 13) – sens.
14.10 Bajer z Bel-Air 3 (16-19)
16.05 Pełna chata 6 (17-20) – serial komediodramat, USA
18.10 Paszport do Paryża – film familijny, USA 1999
19.55 Stosunki międzymiastowe – komedia romantyczna, USA 2010
22.00 Wywiad z wampirem – horror, USA 1994
0.20 Pocałunek smoka – dram. sens., USA/Francja 2001
2.15 Czerwona Planeta – film s.f., USA/Australia 2000

ALE KINO+

- 9.25 Mother Dear**
10.00 Grantchester 10 (1, 2)
12.05 Vera (3) – serial kryminalny
14.00 Opadające liście – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
15.40 Rebeliant – dramat biograficzny, USA 2016
18.15 Vera (4) – serial kryminalny
20.10 Ja, kapitan – dram. obycz., Włochy/Belgia/Fr. 2023
22.35 Miasteczko Cut Bank – thriller, USA 2014
0.35 How to Have Sex – dramat obycz., Wlk. Bryt./Francja/Belgia 2023
2.20 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (3) – serial krym.
3.20 Zurek – film obyczajowy, Polska 2003
4.35 Po pierwsze...

CANAL+ FILM

- 12.30 Peacock** – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy
14.00 Saga „Zmierzchni” – film fantasy, Australia/USA 2009
15.55 Balony – film krótkometr.
16.25 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
17.55 Jason Bourne – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Ukryty motyw – thriller, Dania/Szwecja/Francja 2024
21.35 Nieukończony film – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
23.20 Kill Bill: Vol. 2 – film sensacyjny, USA 2004
1.35 To się nie dzieje – thriller, Polska 2025

SCI FI

- 6.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (2)** – krym.
7.00 Orphan Black: Echa (2-4)
10.00 Bibliotekarze 2 (9, 10)
11.50 Czarodziejki 8 (5, 6)
13.40 Grimm 5 (3, 4) – fantasy
15.30 Bibliotekarze 3 (1, 2) – serial przyg., USA 2016
17.20 Czarodziejki 8 (7, 8) – serial fantasy, USA 2005
19.10 Grimm 5 (5, 6) – fantasy
21.00 iZombie 3 (9-12) – serial grozy, USA 2015
1.00 Zmierzchni – film fantasy, USA 2008
3.25 Czarodziejki 8 (7, 8) – serial fantasy, USA 2005
5.05 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (2) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.50 Michael** – film obyczajowy, USA 1996
13.00 Czarodziejki (17, 18)
15.00 Pingwin z Madagaskaru 2 (14) – serial animowany
15.25 Wasabi: Hubert – film sensacyjny, Japonia/Japonia 2011
17.25 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przyg., USA/Włochy/Hiszp. 1989
20.00 Świat w ogniu – film sensacyjny, USA 2019
22.30 Londyn w ogniu – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016
0.25 Elita zabójców – film sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011

FX

- 9.00 Z archiwum X (2)** – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9)
13.45 Agenci NCIS (13, 14)
15.35 SkyMed (4) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (3) – s.f.
19.15 FBI 3 (5) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11) – serial krym., USA/Kanada
22.00 Paradise (5) – serial krym.
23.00 Z archiwum X (3) – s.f.
0.00 Tropiciel (17) – serial krym.
0.55 FBI 3 (5) – serial kryminalny
1.50 Agenci NCIS (14) – sens.

KINO T.V.

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (1, 2)** – krym.
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (3, 4) – krym.
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4) – krym.
17.55 Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6) – krym.
20.00 Czas patriotów – film sensacyjny, USA 1992
22.40 Mgła – horror, USA 2007, wyk. Thomas Jane, Marcia Gay Harden
1.10 Spacer w chmurach – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves
3.35 Krwawe walentynki – horror, USA 2009

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Karl Lagerfeld. Objawienie (2)** – dok., Fr.
10.35 Premierowa jazda – mag.
11.00 Naruto (8-10) – anime, Jap.
12.30 Hollywood Buzz – mag.
13.00 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1-3) – serial komediodramat, Fr.
14.50 Byłem królem (1, 2) – dok.
17.35 Cat's Eyes (2) – przyg., Fr.
18.35 Łąpu capu Extra (139)
18.40 Captain Tsubasa (4-6)
20.00 Para z sąsiedztwa (3, 4)
21.45 Maly Grand Hotel (7)
22.00 El Inmortal. Gangi Madrytu 2 (5, 6) – sens.
23.50 Kiedys ślub (3, 4) – kom.
1.40 Sortownia (1, 2)
3.20 Łąpu capu Extra – pr. rozr.

CANAL+ 360

- 14.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (5)**
15.00 Co poszło nie tak (4)
16.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny
17.00 Złolawanie: ciężarówka w opalach 8 (3) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje 4 (8) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (4)
19.50 Złolawanie: ciężarówka w opalach 8 (4) – dok.
20.50 Kolej przez świat (6)
22.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (2) – serial dokum.
23.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny



TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
11.00 Wiza na miłość: Loren i Alexei w oczekiwaniu na dziecko 12.00 Miłość bez tłumaczenia 13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show 15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 7 16.00 Historie wielkiej wagi 18.00 Historie wielkiej wagi: Meksyk: Iliana Carrera 19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show 20.00 Rodzina 10+ 8 (8) – rozr.	6.00 Przyjaciółki (29, 30) – serial obycz., Pol. 2014 8.05 Co ludzie powiedzą (15) – serial komediowy 8.50 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (9, 10) – reality show, Pol. 12.15 Amazonki – film dokum. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (95, 96) 14.30 Kolacja w ciemno (22, 23) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (29) 18.00 Nasz nowy dom (270, 271) – reality show 20.00 Walka o życie – dok.	5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2015 5.50 Damy i wieśniaczki. PL 7 (8) – serial fab.-dok. 6.45 Złoty remont (2) – pr. rozrywk., Pol. 2017 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Ugotowani (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska 13.30 Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2025 15.35 Jestem z Polski 15 (18, 4) – serial dokum., Pol. 17.40 Kuchenne rewolucje (9-11) – pr. rozr., Pol. 2019	10.00 Klan z Alaski (2) 11.00 Przetrwać nad Jonukem 12.00 Fani czterech kółek (21) 13.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności 15.00 Złomowisko PL 5 (3) 16.00 Gorączka złota 16 17.00 Nic do zgłoszenia (4) 18.00 Poca cywilizacją (4) 19.00 Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przycięcie 3 21.00 Premiera: Gorączka złota 16	8.30 Pogranicze w ogniu (21) – serial sens., Polska 9.50 Wszystkie kolory świata (22) 10.55 Podziemne Włochy (2) 12.00 Dzień, który zmienił Azję (3) – cykl dokum. 14.00 Królowie (34) – hist., Pol. 14.35 Pogranicze w ogniu (22) – serial sens., Polska 15.45 Sensacje XX wieku 17.40 Czas honoru (73) – serial wojenny, Polska 2013 18.40 Encyklopedia II wojny światowej: Podwodna wojna, część 1 – dok. 19.10 Flesz historii	8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (13) 10.00 Gwiazdy lombardu (22-25) – reality show, USA 12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Taktyka i uzbrojenie (4) – dok. 13.00 Poszukiwane historii (2, 3) 14.00 Druga wojna światowa w liczbach (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (15, 16) – dok. 18.00 Rolnicy. Podlasie (18, 19) – serial dokum. 20.00 Galileo (10)
21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (13) 22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 0.00 Dr Przyszczylia – kulisy: Ostatni jednorzeczek – dok. 1.00 Rodzina 10+ 8 (8) – rozr. 2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (13)	21.00 Ambulans (3, 4) – serial dokumerytalny, Polska 23.00 Gry mażeńskie (100, 101) – reality show 1.00 Kolacja w ciemno (21, 22) – pr. rozr., Polska 3.05 Więzienie kobiet (66, 67) – serial dokum. 4.00 Zdrady (101, 102) – serial paradokumentalny, Polska	20.50 Bitwa o gości (1) 21.50 Jestem z Polski 16 (7) 22.50 Jestem z Polski 14 (10) 23.45 Hotel Paradise 11 (25, 26) – reality show, Pol. 1.45 Apetyt na miłość 5 (1) 2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9, 10) – mag. 4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (3) – mag.	22.00 Premiera: Łowcy opali 8 23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2 0.00 Mike Brewer: przerobici i sprzedaci (5) 1.00 Hot rod wg Kindiga (2): 24-karatowa magia 2.00 Militaria na warsztat 5 3.00 Królowie asfaltu (9) 4.00 Zoom na architekturę	19.35 Królowie (73) – hist., Pol. 20.10 Ekstradycja 3 (3) – sens. 21.10 Zbrodnie sprzed lat (3): Krew w Białym Mieście 22.05 Od stepów Kubania po Niepodległość – dok. 23.10 Sensacje XX wieku (25-28) – serial dok. 1.25 Encyklopedia II wojny światowej (2): Droga przez piekło – serial dok.	21.00 Premiera: Poszukiwane historii (11, 12, 1, 2) 23.00 Premiera: Ostatnie tajemnice Hitlera – dok. 0.00 Starożytni kosmici (4) – serial dokum., USA 2010 1.00 Rolnicy. Podlasie (25-28) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski
METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	Discovery SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.35 Szpital (748, 749) – paradok. 10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (317, 318) 12.35 Szkoła (700) – paradok., Pol. 13.35 Zapiekas na życie 5 (11) 14.35 Zapiekas do moich drzwi (157) – telen., Turcja 2020 15.45 The Floor – teleturynie, Pol. 17.00 Fani czterech kółek 16 18.00 Prawo Agaty 5 (11) – obycz. 19.00 Kartoteka 10 (16, 17) 21.05 Kryminalni (1, 2) – krym. 23.20 Kuba Wólwodziak 0.25 Zbuntowani z pierwszych stron gazet 2 – serial dok. 1.25 Szpital (744) – paradok., Pol. 2.20 Szkoła (842, 843) – paradok. 4.15 Nowa Maja w ogrodzie 3 4.50 Nowa Maja w ogrodzie 4	6.00 Kojak 2 (7, 8) – serial krym. 8.00 Strażnik Tekساس (8, 14, 15) 9.50 MagCyver 2 (7, 8) – sens. 11.50 Pułapki umysłu 13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.10 Pod pokładem 11 15.25 Sensacje XX wieku – hist. 17.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (1, 2) – sens. 22.00 Pod pokładem 11 23.00 Magia nagoci 6 – pr. rozr. 23.55 Magia nagoci 6 – pr. rozr. 0.55 Magia nagoci 6, Dania 1.45 Kabaretowe przeboje 4 2.50 Kabaretowe przeboje 3 3.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	10.35 MasterChef – pr. rozrywk. 12.05 Sexy Kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr. 14.10 Akcja: Restauracja! 15.10 Ogniem i patelnią 3 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Magda gotuje internet 18.50 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin. 19.50 Kulinarny poker 20.55 Kulinarne podróże z Guyem Flerim – mag. 22.05 Pyszne miejscówki – mag. 23.10 Akcja: Restauracja! 19 0.10 Człowiek kontra jedzenie 0.40 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – mag. kulin.	6.00 Jak to jest zrobione? 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumerytalny 12.00 Niemiecka budowlanka 13.00 Kosmiczna mapa skarbów 15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione? 21.00 Jak to jest zrobione? 25 23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16: Traktory i dzwonki dla krów; Zupa z płaszczy gniazd i wiosła; Turbosprężarki i plastikowe drogi; Zagłę i miejsce ceremonialne – serial dok. 1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Podziemne sekrety	12.00 Logistyka na wielką skalę 13.00 Wojna szpiegów (3) – dok. 14.00 Gulag – system śmierci (3) 15.00 Strzęgac granic – serial dok. 16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic 17.00 Starożytne Ameryki (2) 18.00 Historia Ziemi 18.00 Dzieciostwo (1) – film dok. 19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Piekielna wyspa 20.00 Katastrofa w przestworzach: Podjęcie w ulwie inżynierii po katastrofie 21.00 Jak oni to zbudowali? 22.00 Mega Metro: Co leży poniżej 0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 1.00 Życie na Alasce	12.20 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum. 13.20 Dynastie 2: Gepar – dok. 14.25 W okowach mrozu 2 – dok. 15.25 Życie na pustkowi: powroty – serial dokum. 16.25 Układ Słoneczny – dok. 17.40 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum. 18.45 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum. 19.45 Przyszłość natury – serial dokumerytalny 20.55 Życie na pustkowi: powroty – serial dokum. 21.55 W okowach mrozu 2 – dok. 22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok. 0.05 Superchirurgia: szansa na życie 2 – serial dokum.
WPI WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT WIASAT HISTORY
9.50 Pogoda 10.00 Kate: przyszła królowa 11.00 Porzucone budowle 11 12.00 Wariacje za kierownicą 4 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum. 16.55 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 9 (1) 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 6 21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 4 23.00 Mistrzowie Kabaretu 12 0.00 Przeboje kabarety 1.00 Mistrzowie Kabaretu 2 2.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (23) – kom. 11.30 Węzienie – serial dokum. 13.00 Poirot 8 – serial kryminalny 13.00 Poirot 9 (1) – krym., Wlk. Bryt. 15.00 Świat według Bundy'ch 6 (115-120) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (90-92) 21.00 Zdrady (112) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (23, 24, 88) – krym., Pol. 1.00 Łowca podołłów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą MIGACZ	11.00 Zarobić na remoncie 7 11.31 Usterka 11 (15, 16) – serial fabularno-dokumentalny 13.00 Zbudujemy większy dom 14.05 Zbudujemy fajny dom 2 15.00 Mieszkanie na miarę 16.00 Mieszkanie na miarę 2 17.00 Polowanie na ogród – rozr. 18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk. 20.05 Dorota was urządził! – rozr. 21.35 Będzie pięknie – pr. rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 0.50 Kupujemy dom na plaży 26 – serial dokum.	6.00 Nowe życie w Meksyku 8.05 Kobieta na krańcu świata 10.10 Niezwykłe Stany Prokopa 12.15 Pojedynki Eda Stafforda 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Kobieta na krańcu świata 17.15 Rodzina na camping – serial dokumerytalny 19.15 Ciepłota przez Stany – program rozrywkowy 21.35 Miasta, w których strasz – serial dokumerytalny 23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumerytalny 1.25 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokumerytalny 3.30 Rodzina na camping – serial dokumerytalny	8.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Szympaniętko 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Zabójcze safari: Walki wielkich kotów – film dok. 13.00 Przedziwna planeta Ziemia: Oświecenie – dok. 14.00 Tygrysy królowa z Taru 15.00 Walki zwierząt 16.00 Kraina dzikich zwierząt 17.00 Humorstwe zwierząt: Nastolejki terroryści – dok. 18.00 Dzikie Wietnam 19.00 Zwierzęta w amoku 20.00 Nieszczytelne żywioły 21.00 Niezwykły dr Pol 22.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Szympaniętko	12.00 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej 13.05 Zaginionie mumie Inków 14.15 Świta Hitlera 16.35 Święta templariuszy 17.50 Wojna światowa: 1914-1945: Nadzieja na trwały pokój: 1944-1949 18.50 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej 20.00 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji 21.00 Pracując dla wroga 22.10 Sekrety Watykanu: papież i diabeł 23.15 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	TVP Kobieta	PLANETE+	TVP DOKUMENT
13.25 M jak mięso 4 14.25 ABC gotowania... – mag. 14.50 Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum. 15.45 Luke Nguyen w Indiach 16.15 Sachie w Nowej Zelandii 2 16.40 Gotuj taniej z Jamieem 17.35 Luke Nguyen w Indiach 18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2 18.55 M jak mięso 4: Indie – dok. 19.25 M jak mięso 5: Kurczak 20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok. 23.55 Kolacja z Gavinem Rossdale'em	12.50 Gardeners' World 16 14.05 Cudotwórcy 7 – mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Daleko od miasta 13 – dok. 16.20 Daleko od miasta 14 – dok. 16.50 Gardeners' World 16 18.00 Ucieczka na wies 25 – dok. 18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum. 19.50 Letnie inspiracje – dok. 20.00 Daleko od miasta 13 – dok. 21.00 Cudotwórcy 7 – mag. 22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew – dok. 22.50 Gardeners' World 14 23.55 Adres: rezydencje marzeń	10.30 SuperMocni – mag. 11.30 Świat według Kiepskich (383-386) – serial kom., Polska 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol. 16.30 Ninja Warrior Polska 18.25 Świat według Kiepskich (475, 515, 516) – serial kom. 20.00 Ziomiarze – serial dokum. 21.05 Holmes i Watson – komedia FILM kryminalna, USA/Kanada 2018 22.55 Siedmiu wspaniałych FILM – western, USA/Australia 2016 1.35 Świat według Kiepskich (23, 35, 466-468) – kom., Pol.	14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturynie 14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka 15.00 Operacja zdrowie – mag. 15.30 Ojciec Mateusz 31 (399, 400) – serial kryminalny 17.25 Magiczny Adriatyk 18.30 Żona dla Polaka. Toronto 19.30 Miłość i nadzieja (271) 20.30 Wichrowe wzgórze (252) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (250) – serial obycz. 22.30 Nigdy nie mów nigdy FILM – komedia obycz., Pol. 2009 0.30 Niebezpieczne drogi	13.45 Podróż do wnętrza chmur 14.50 Piesze wędrówki po świecie – serial dokum. 15.50 Niezwykłe podróże koleją 6: Zimbabwe i Zambia 16.55 360° Świat bez granic 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.45 Boris Becker. Wzlot i upadek (1) – film dokum. 19.45 Jak Normanowie podbili Irlandię (1) – film dokum. 20.50 Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem swastyki 22.00 Sowiecki futbol. W uścisku władzy – dok. 23.10 Strefa nagości – serial dok.	12.45 Świątynie świata 13.50 Zjawiskowe góry Portugalii – dok., Portugalia 14.50 Kalendarz przyrody 15.50 Kukrzyca, słony rachunek 16.50 Karnawały 17.55 Sanatorium miłości 2 18.55 Ostatnia tajemnica Marilyn – film dokumerytalny 20.00 Świątynie świata 21.05 Najwspanialsze ikony natury: Ogień – serial dokum. 22.10 Królowie mafii: Maria Durraco – serial dokum. 23.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT TVP SPORT 8.10 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Holandia – Polska 10.15 Boks: Polska Liga Boks: CKB Potężnie Ciechocinek – Królewski Kraków 12.40 Droga do mundialu 2026 – magazyn pikarski 13.45 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz finałowy fazy play-off 14.40 Film dokumentalny 15.55 Odliczanie do mundialu 17.50 Oko w oko – mag. 18.30 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio (live)	EUROSPORT 1 11.00 Discovery golf 11.30 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 12.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – kwalifikacje 13.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 15.20 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 5. etap (live) 17.15 Kolarstwo górskie: PŚ w Loudenvielle 18.00 Cycling Show – mag. 18.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – kwalifikacje	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Kuba – Polska 8.00 Lekkoatletyka: Diamenowa Liga w Oslo 10.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Chiny – Ukraina (live) 13.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Polska (live) 16.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live) 17.00 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Kuba – Polska 19.30 Siatkówka mężczyzn: LN: Słowenia – Polska	TVP ABC 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo	MINIMINI+ 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.40 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz grupy A: Meksyk – RPA (live) Gospodarze po raz szósty grają w meczu otwarcia. Nigdy jednak go nie wygrali. 0.05 Boks: Gala w Bournemouth – podsumowanie 2.00 Boks: Gala w Londynie: A. Azim – S. Claggett	19.45 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – hyperpole (live) 22.30 The Power of Olympics 22.45 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – 4. trening (live) 0.15 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 5. etap	21.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Niemcy – Włochy (live) 0.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Polska 1.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kanada – Francja (live)	17.30 Piotruś Królik 2 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 Tykiaki 19.20 Ernest i Celestyna 19.50 Czytanie przed snaniem 20.30 Głębia 20.55 Robozuna 2	16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia	20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 13.30 Premier League Stories 14.05 Bohater z Cienia (1) 14.40 Premier League Review 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Premier League Stories (44) 18.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 19.35 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 20.30 Speedway+ 21.10 Sporty walki: ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov 22.15 Boks – waga średnia: Maki Pitolo – Doug Coltrane 23.15 Premier League Stories (44) 23.50 Premier League Review	EUROSPORT 2 12.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 13.30 Sara Price chasing Dakar Rally – film dokumentalny 14.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – 3. trening (live) 18.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze 18.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 20.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco – podsumowanie 20.30 Discovery golf 21.00 Golf: RBC Canadian Open – 1. runda (live) 0.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016	POLSAT SPORT 2 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 17.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 19.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 21.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Bułgaria – Iran (live) 23.30 Magazyn sportowy 0.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Brazylia – Belgia (live)	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 5 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 5 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.30 Harmidom 2 15.30 Smerfy 2 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 16.40 Patryk Rozgwiżdza Show 17.30 Harmidom 4	TELETOON+ 8.20 Kumple z dzungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dzungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Luska 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny informacyjny 19.30 20.18 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 2. rundy 10.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 2. rundy 12.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 2. runda (live) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 2. runda (live) 16.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 2. runda (live) 18.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – 2. runda (live) 20.50 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 2. rundy 23.10 Tenis: Turniej WTA w Londynie – mecz 2. rundy 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Barcelona 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Inter 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Athletic 20.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (6) 20.40 Formula 1: GP Monako 22.40 Formula 3: GP Monako 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 17.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 20.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 22.30 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 48 w Sosnowcu: A. Bleszyński – S. Vogt 12.10.2024	NICK JR. 7.59 Świnka Peppa 3 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 6	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 9.00 Klub Myszyki Miki Plus 9.30 Klub przyjaciół Myszyki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 16.40 Blue 2 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 6.00 Liga+ Extra 8.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – Arged 11.00 Premier League Stories (44) 11.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka – Cracovia 14.15 Witaj w akademii (2) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Orzeł – Cellfast Wilki Krosno 17.50 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 19.00 Dart: PDC World Series we Frankfurt – mecze fazy grupowej (live) 0.15 Speedway+	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Eintracht – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Cremonese 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Werder Brema 18.00 Serie A 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Elche 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lille – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadów – serial dokumentalny 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawdy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeźdźci, obserwować! 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Mobilni mechanicy 19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Schemat z ogłoszenia 22.45 Wojny samochodowe 23.40 Ciężarówką przez RPA	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: Narzeczona mojego brata – melodramat, Niemcy 2019, reż. Marco Serafini, wyl. Marco Serafini 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM: Pilcher: Magiczny autobus – film obyczajowy, Niem. 2019 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 16.35 Sól ziemi 17.05 Akademia pro-life 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Podróż apostoła Papieża Leona XIV do Hiszpanii 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Muzyczne chwile 23.00 Maria – kobieta ośmiu błogosławieństw – dok.

Kredkę możesz zastąpić cieniem w kamieniu. Rysunek będzie twarzowy, gdy jego górną krawędź leciutko rozetrzesz, co da efekt cieniowania. Cień zadziała jak eyeliner żelowy, gdy zrobisz nim kreskę... na mokro.

OZDABIAJ OCZY BEZ RUTYNY

Nowoczesny akcent na powiece

Dobrze dobrana kreska odejmuje lat i podkreśla tęczę. Zmień więc tradycyjny sposób upiększania spojrzania na to, co radzą wizażyści.

Tak skorygujesz kształt oczu, dodasz wyrazistości rzęsom i wyczerasz kolorowy cień.

Poprawia kształt oka

Powiększy oczy kreska na 4/5 długości górnej powieki. Linia ma lekko się unosić i wychodzić poza kącik zewnętrzny. Wybierz kredkę niezbyt miękką i w bardziej naturalnym kolorze, np. brązową. Opadające kąciaki uniesie kreska na 3/4 górnej i 1/3 dolnej powieki. Linie mają wychodzić poza kącik

zewnętrzny, unosić się, ale nie łączyć. Kreski powinny tworzyć dość wyrazisty rysunek, więc można użyć eyelinera, a dolną linię można też zrobić cieniem.

Rozświetla i zagęszcza

Linia narysowana kredką białą lub bardzo jasną beżową po wewnętrznej stronie dolnej powieki, sprawia, że oko wydaje się wypoczęte. Kredka może być też bardzo rozbielona niebieskawa lub szarawa.

Rzęsy będą optycznie wyrazistsze, gdy narysujesz

znowu zagęszczającą kreskę. Kredką zrób między włoskami na linii górnej powieki małe kropczki lub kreseczki. Rozetrzyj rysunek pędzelkiem lub pacynką. Użyj kredki czarnej przy ciemnych włosach lub brązowej przy jaśniejszych.

Zastępuje cień

Kreska często może wystarczyć za cały makijaż oka. Wykonasz ją np. cieniem lub kredką. Nie musi być przy tym ciemna, ale w kolorze dobranym do tęczy i roztrąta w obłoczek.

POKOCHAJ EYELINER

To pomysł na zrobienie modnej kreski jaskółki, która wychodzi poza linię rzęs i lekko się unosi. W słoneczne dni może być kolorowa, błyszcząca. Jest dość wyrazista i graficzna, więc powieki powinny być w dobrej kondycji.

Przy niebieskiej tęczy wybierz kreskę popielatą, szarą, szarobrazową, ale również granatową, turkusową, złocistą, miedzianą lub nawet śliwkową, a przy zielonej - np. czekoladową, wrzosową, indygo, w kolorze starego złota, morską, fioletową. Przy oczach brązowych zrób kreskę grafitową, ciemnobrązową, fioletową, morską, w kolorze butelkowej zieleni, a przy szarych - niebieską, granatową, stalową niemal srebrzystą, fioletową, ni czym zielen trawy.

NA PÓŁCE

Więcej niż mycie

Ultraodżywczy szampon Perfect Repair NatureLab. Tokyo zapewnia zniszczonym włosom ochronę i regenerację od nasady. Z antyoksydantami i olejami.

• ok. 90 zł (340 ml)

Świeża innowacja

Antyperspiracyjny dezodorant w chusteczce Biotanique neutralizuje nieprzyjemne zapachy i pomaga zachować uczucie

czystości. Do ciała i pod pachy. Kosmetyk wegański.

• ok. 12 zł (20 szt.)

Wygodna ochrona

Nawilżający sztyft SPF 50 Sol D'Or Bielenda jest wodoodporny, do twarzy i ciała. Z ochroną UVA i składnikami wspierającymi kondycję skóry np. kwasem hialuronowym.

• ok. 40 zł (18 g)

Wyjątkowy tonik

Nawilżający fizjotonic Dermedic wspiera pielęgnację cery suchej, bardzo suchej oraz odwodnionej. Przywraca jej naturalną równowagę i dba o prawidłowy mikrobiom.

• ok. 38 zł (200 ml)

Modny demakijaż

Balsam oczyszczający Mighty Melt Geek & Gorgeous usuwa nawet wodoodporny makijaż i filtry przeciwsłoneczne. Dobrze się spłukuje, nie zostawia tłustego filmu.

• ok. 68 zł (98 ml)



FRYZURA W CIEPŁE DNI

Błyskawiczne odświeżanie

O tej porze roku włosy, i to nie tylko przetłuszczające się czy mieszane, lubią płatać figle. Dzień po umyciu szybko stają się przyklepane, nieefektywne, a nie zawsze jest czas, by je kolejnego poranka odświeżyć w czasie prysznicza. Dlatego...

Suchy szampon to teraz twój kosmetyczny niezbędnik. Odpowiednio użyty błyskawicznie ratuje każdą fryzurę. Pamiętaj, by go zawsze mocno wstrząsnąć przed użyciem, wtedy osiada jak leciutki pyłek i jest o wiele łatwiejszy do wyczesania. Nie przesadzaj też z ilością, 3-6 porcji produktu zwykle w zupełności wystarczą. A gdy masz trudność z wyczesaniem, pomóż sobie chłodnym nawiewem powietrza z suszarki. Najpopularniejsze są takie szampony do użycia na suchych włosach,

choć są i takie, które stosuje się na wilgotnych. W roli szybkiego odświeżacza pasm możesz użyć też najprostszego w składzie płynu micelarnego. Nie może zawierać żadnych olejów. Spryskaj je u nasady płynem i szybko susz ciepłym powietrzem, ale z odległości, tak by nie przegrzać skóry, bo efekt będzie odwrotny do zamierzonego. A gdy już naprawdę masz bardzo mało czasu, sięgnij po ulubiony lotion do układania typu push up. Delikatnie spryskaj nim pasma i odbijaj je od skóry szczotką, np. okrągłą. Miej też pod ręką puder do włosów, ale taki który dodatkowo zbiera sebum, preparat do reaktywacji loków i fal, mgiełkę do ciała i włosów. Każdy sposób jest dobry, ale działa doraźnie. Wieczorem włosy i tak trzeba umyć...



Z wielu rodzajów suchych szamponów warto mieć pod ręką ten dobrany do rodzaju lub koloru twoich włosów.

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna”, która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou
Poland

ZBYT KRÓTKI SEN

Niedostatek albo marna jakość nocnego wypoczynku (np. częste pobudki) sprawiają, że zaburzone bywa wydzielanie hormonów regulujących uczucie sytości i głodu, co skutkuje częstym podjadaniem.



Gdy znajdziesz przyczynę kłopotów w odchudzaniu, sukces będzie zdecydowanie bliższy!

EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

Dlaczego nie możesz schudnąć

Od dawna starasz się pilnować zdrowej diety, a mimo to wskazania wagi wcale nie są coraz niższe? Podpowiadamy, co robić, by wreszcie pozbyć się niechcianych kilogramów.

Jeśli jesteś w takiej sytuacji, dobrze jest poszukać przyczyn, które sprawiają, że choć robisz wszystko jak należy, twoja masa ciała nie spada. Sprawdź, co to może być, a może odnajdziesz wśród wymienionych czynników taki, którego do tej pory nie brałaś pod uwagę!

Stan zdrowia

Oto choroby, które utrudniają odchudzanie.

- Zaburzenia pracy tarczycy. Niedoczynność

tęgo gruczołu powoduje spowolnienie przemiany materii. Podobne problemy towarzyszą też chorobie Hashimoto.

- Insulinooporność. Zmniejszona wrażliwość tkanek na działanie insuliny powoduje zwiększoną jej produkcję. A ten hormon nasila odkładanie się tkanki tłuszczowej.

- Zespół Cushinga. Podwyższony poziom kortyzolu we krwi zwiększa apetyt i sprzyja magazynowaniu tkanki tłuszczowej

szczególnie w okolicy brzucha.

- Stosowane leki, np. przeciwdepresyjne, sterydy, środki antykoncepcyjne – niektóre mogą wręcz sprzyjać tyciu.

Winne bakterie

- Osoby z nadwagą mają inny skład bakterii w jelitach niż szczupłe. Brakuje im szczepów *Bacteroides* i *Bifidobacterium*, za to więcej mają takich (np. *Firmicutes*), które są zdolne do pozyskiwania

dodatkowych kalorii z pożywienia, np. 50-200 kcal więcej w ciągu doby.

- Są też drobnoustroje, które nagradzają nas dodatkowym wyrzutem hormonu szczęścia po każdym deserze.
- Nieprawidłowy skład flory bakteryjnej możesz podejrzewać, jeśli masz dużo stresów, jesz sporo cukru lub przyjmujesz leki, które zmieniają mikrobiom (m.in. przeciwbólowe, metformina, preparaty na zgagę, antybiotyki).
- Dobrze byłoby przyjmować przez miesiąc lub dwa probiotyk zawierający szczepy dobrych bakterii.



NA PÓŁCE

Na błogi spokój

Cukierki Melisowe firmy Reutter wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, uspokajają, rozluźniają, poprawiają trawienie. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Pomoże zasnąć

Wieloskładnikowy, ziołowy Sedomix jest wskazany w stanach napięcia i ogólnego pobudzenia nerwowego oraz w sytuacjach stresowych. Kupisz w aptekach i sklepach zielarsko-medycznych.

• ok. 23 zł (125 g)

Aby czupryna wypiękniała

Nawłosan zawiera aminokwasy, będące źródłem keratyny, która jest podstawowym budulcem komórek włosowych. Dostarcza siarki i biotyny ważnych dla wzrostu i jakości komórek włosów.

• ok. 29 zł (30 tabl.)

Goździki to potrafią!

Olejek eteryczny goździkowy działa znieczulająco i antyseptycznie. Łagodzi nerwobóle i dolegliwości reumatyczne. Rozgrzewa, ułatwia oddychanie.

• ok. 18 zł (10 ml)

Wyjątkowa herbatka

Borówka z kwiatem habru Herbapolu nie zawiera teiny, co sprawia że można ją pić o dowolnej porze dnia. Dostarcza odmładzających oksydantów, jest dobra dla oczu.

• ok. 7 zł (20 szt.)





Przed włożeniem leków
do apteczki sprawdź ich
daty ważności.

WAŻNY TOWARZYSZ PODRÓŻY

Wakacyjna apteczka

Odpowiednio skompletowana to gwarancja udanego wypoczynku. Jej zawartość trzeba dopasować do rodzaju wyjazdu, miejsca podróży i kondycji zdrowotnej osób, które będą z niej korzystać. Inaczej będzie wyglądała apteczka plażowicza, a inaczej osoby wyjeżdżającej do tropików. A jeszcze inaczej rodzica jadącego na wakacje z małym dzieckiem. Ale zawsze muszą się w niej znaleźć podstawowe środki lecznicze. Co do niej włożyć, by zapewnić sobie szybką pomoc na wypadek nagłych problemów zdrowotnych?

Wypożyczenie

Powinny się w niej znaleźć: leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwbólne i przeciwzapalne, środki antyalergiczne, przeciwbiegunkowe i na chorobę lokomocyjną, elektrolity, termometr, żel antybakteryjny do mycia rąk, preparat na obrzęki. Warto mieć też pod ręką środki opatrunkowe (plastry, kompresy, bandaże elastyczne i zwykłe, opatrunki jałowe, opaskę uciskową, chustkę trójkątną, rękawiczki lateksowe, nożyczki), balsam chłodzący i środki łagodzące w przypadku oparzeń słonecznych i ukąszeń owadów oraz koc termiczny. Przyda się też antybakteryjny aerozol na skórę (np. z neomycyną), dzięki któremu w warunkach podróży nie trzeba dotykać rany (i nie ma ryzyka nadkażenia jej).

Gdy stale bierzesz leki
Uzupelnij apteczkę o te środki. Zabierz dawkę, która wystarczy na cały wyjazd plus zapas na ok. 2 tygodnie (na wypadek problemów z powrotem). Weź też ich ulotki.

JEDZIESZ W TROPIKI?

Jeśli wyjeżdżasz na wakacje w krajach tropikalnych lub o niskim poziomie sanitarno-higienicznym, udaj się wcześniej po poradę do specjalisty: lekarza medycyny podróży. Zrób to nie później niż 2 miesiące wcześniej. Dowiesz się, jakie szczepienia przed pobytem tam są obowiązkowe lub zalecane i jakie leki warto zabrać.



Neobiotic®

Neomycinum 11,72 mg/g



JEDYNA NEOMYCINA W AEROSOLU

DOSTĘPNA BEZ RECEPTY*

LEK OTC.
ZOBACZ SIŁ.



**Niezbędny element
Twojej apteczki**
Na drobne rany i otarcia¹



* Według danych PEX (Polska) z marca 2026r. preparaty konkurencyjne zawierające Neomycynę są dostępne w postaci kremów i maści.

1. Charakterystyka produktu leczniczego, Neobiotic, aerozol na skórę, zawiesina.

Podmiot odpowiedzialny: Tarchomińskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfa” S.A. ul. A.Fleminga 2, 03-176 Warszawa

NEB/455/19/05/2026

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.



PROBLEMY W RODZINIE

Orzeczenie wiąże małżonków, ale mogą je zmienić wspólnie, jeśli jednak dojdą do porozumienia.

Małżeński spór na wokandzie

Co zrobić, gdy małżonkowie nie mogą się porozumieć? Gdy oboje są głusi na argumenty drugiej strony? Jak znaleźć wyjście z sytuacji?

Wnajważniejszych sprawach dotyczących rodziny małżonkowie powinni decydować razem. Taka zasada wynika wprost z przepisów Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego.

Ważne sprawy

• Istotną sprawą jest m.in. kwestia miejsca zamieszkania. Gdy mąż dostał pracę w innym mieście, żona musi wyrazić zgodę na przeprowadzkę. Sprawy istotne to także ważne decyzje dotyczące dzieci (np. wybór szkoły). Razem muszą też decydować o sposobie korzystania ze wspólnego mieszkania czy innych składników majątku. Przykładowo

oboje muszą zgodzić się na sprzedaż działki, którą kupili po ślubie.

• Gdy próby dogadania się nie przynoszą efektu, każdy z małżonków może zwrócić się do sądu z pozwem o rozstrzygnięcie sprawy. Wniosek składa się do sądu rejonowego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania. Opłata sądowa w sprawach z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego wynosi 100 zł.

Decyduje sąd

• W istotnych sprawach rodziny rozstrzygnięcie zapada w postępowaniu nieprocesowym, więc nie trzeba na nie czekać latami

jak np. w skomplikowanych sprawach rozwodowych. Sąd nie ma obowiązku zwoływać rozprawy, ale może to zrobić, aby umożliwić obu stronom złożenie wyjaśnień i dać im szansę na porozumienie. W tym przypadku pełni funkcję medacyjną. Jeśli z tej szansy nie skorzystają, wejdzie w rolę arbitra – zdecyduje, co mają zrobić i wyznaczy czas na realizację tej decyzji. Przykładowo postanowi, że działkę należy sprzedać, aby pieniądze przeznaczyć na kosztowną terapię męża lub żony.

• Sąd rozstrzyga spór, kierując się dobrem rodziny. Nie rozważa, czyje argumenty są słuszne, a czyje nie, lecz wybiera takie rozwiązanie, które w dłuższej perspektywie będzie jej służyło.

NA PÓŁCE

Landsberg. Miasto z mgły

MACIEJ DUDZIAK

Młoda dziennikarka z Gorzowa Wielkopolskiego trafia na ślady historii sprzed blisko stu lat. Wtedy to w niemieckim Landsbergu nad Wartą doszło do serii porwań i morderstw dzieci.

Wyd. MUZA



Cyrkówka Marianna

ANNA FRYCZKOWSKA

Wspaniała historia miłości ludzi poturbowanych przez los inspirowana biografią ludowej malarki, a wcześniej artystki cyrkowej, Marianny Razik.

Wyd. W.A.B.



Przewodnik po emocjach

ANNA CYKLIŃSKA

Wyjątkowy poradnik psychologiczny, będący przewodnikiem po dwudziestu pięciu ważnych emocjach, których doświadczamy w swoim życiu. Dowiemy się m.in., jak je rozpoznać.

Wyd. W.A.B.



KRYSTYNA MIREK „POD WŁOSKIM NIEBEM”

Tylko nie miłość

Świat jest dziś pełen ludzi marzących o wielkiej miłości, takiej wyjątkowej, jedynej w swoim rodzaju. Ale Liwia i Artur wcale jej nie szukają. On to zwyczajny mężczyzna, który pilnie strzeże swojego prywatnego życia. Ona – artystka o niespokojnej duszy i tajemniczej przeszłości.

Spotykają się przypadkiem w samolocie. Nie pasują do siebie wcale, a jednak rozumieją się zaskakująco dobrze. Między uliczkami starego

Rzymu, pod włoskim słońcem rodzi się uczucie, które nie powinno się zdarzyć. Bo cena za bycie razem może okazać się zbyt wysoka. Czy da się pogodzić dwa różne światy? Czy Liwia i Artur odważą się zaryzykować wszystko? Czy miłość naprawdę zwycięży?

To opowieść o uczuciu, które pojawia się w najmniej odpowiednim momencie. O wyborach, które potrafią zmienić wszystko, oraz o tym, że czasem powrót do „zwy-

czajnego” życia wcale nie oznacza powrotu do tego, kim było się wcześniej. Bo bywa, że to, przed czym uciekamy najdłużej, jest jedyną drogą, by naprawdę zacząć żyć.

Wydawnictwo Luna

Krystyna Mirek

Pisarka, mama czwórki dzieci, miłośniczka kwiatów i ogrodów. Wcześniej pracowała w szkole, od kilku lat zajmuje się pisaniem książek (wydała ich już kilkadziesiąt). Jej powieści, mocno osadzone w realiach życia, są pełne ciepła i optymizmu.



WARTO CZYTAĆ ETYKIETY

Nowe zasady oznakowania żywności

Wchodzą w życie ważne zmiany w oznakowaniu artykułów spożywczych. Sprawdź, co znajdzie się na etykietach dżemów, soków oraz miódów.

Ważne pochodzenie

Sprzedawcy mają obowiązek umieszczania przy świeżych owocach i warzywach sprzedawanych luzem nie tylko nazwy kraju pochodzenia, ale także grafiki przedstawiającej flagę tego państwa. Za niedopełnienie tego wymogu grożą im sankcje. Nie muszą dodatkowo oznaczać w ten sposób tych towarów, na których widnieje znak graficzny „Produkt polski”.

Od 14 czerwca nazwa państwa będzie musiała również znaleźć się na opakowaniach miodu, a w przypadku mieszanek obowiązkowe będzie podawanie całej listy państw, w których został zebrany (w kolejności malejącej, z udziałem procentowym).

Przetwory owocowe

Również od czerwca zmienia się sposób oznakowania dżemów i innych przetworów owocowych. Producenci będą musieli informować na etykietach, jaką masę owoców użyto do sporządzenia 100 gramów gotowego produktu (odliczając od tego masę wody użytej

do sporządzenia ekstraktu wodnego). Na dżemach, konfiturach, galaretkach i marmoladach nie będzie już konieczne podawanie łącznej zawartości cukru w 100 gramach produktu.



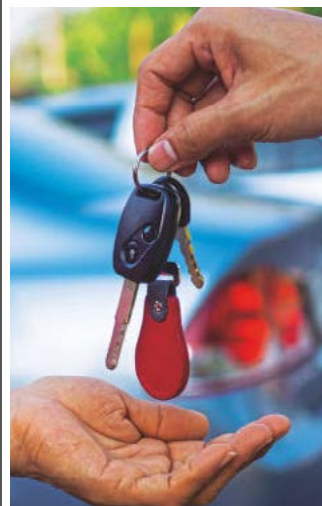
Producenci mogą dodać na froncie opakowania informację, że sok zawiera „tylko naturalnie występujące cukry”.

Soki i nektary

Wprowadzono nową kategorię: soki owocowe o obniżonej zawartości cukrów (zawierają co najmniej 30 proc. mniej cukru niż standardowe soki). Na opakowaniu przy nazwie musi znaleźć się informacja, czy produkt pochodzi „z soku zagęszczonego”, „z przecieru zagęszczonego” czy „częściowo z soku (przecieru) zagęszczonego”.

ZA KIEROWNICĄ

Uważaj, gdy pożyczasz samochód



Twój samochód stoi u mechanika, a ty musisz gdzieś pojechać. Kiedy znajomy zgadza się pożyczyć swoje auto, pewnie nawet nie przyjdzie ci do głowy, żeby spytać o OC. A to może być kosztowny błąd. Za szkody wyrządzone pojazdem bez ubezpieczenia odpowiadają bowiem solidarnie jego posiadacz oraz osoba, która nim kierowała w chwili zdarzenia. Dlatego przed jazdą pożyczonym samochodem – także tym z wypożyczalni – warto poświęcić chwilę i sprawdzić polisę. Można to zrobić online: wystarczy wejść na stronę ufg.pl i wpisać numer rejestracyjny pojazdu.

ZAKUPY ONLINE

Kto płaci za zwrot?

Gdy kupujesz coś przez internet, co do zasady masz 14 dni na odstąpienie od umowy bez podawania przyczyny. Termin liczy się od momentu otrzymania towaru. Prawo to obowiązuje w całej Unii Europejskiej. Sprzedawca musi zwrócić nie tylko cenę produktu, ale także koszt najtańszej oferowanej dostawy. A kto

płaci za odesłanie przedmiotu sprzedawcy? W większości przypadków konsument.

Od tej reguły jest jednak wyjątek. Sprzedawca ma obowiązek poinformować kupującego (np. w regulaminie sklepu) o konieczności poniesienia kosztów zwrotu. Jeśli tego nie zrobił, to on musi zapłacić za przesyłkę.



PRZYDATNE W DOMU



Gotowa w 6 minut!

Zupa curry z kurczakiem to gotowe danie mrożone inspirowane kuchnią azjatycką. Charakteryzuje się kremową konsystencją, aromatyczną żółtą pastą curry i wyselekcjonowanymi składnikami, jak soczysty kurczak i chrupiące warzywa

■ Frosta, ok. 26 zł/400 g

Egzotyczny smak

Zielona herbata z opuncją i mango to perfekcyjne połączenie klasycznego, lekko

wytrawnego smaku zielonej herbaty z tropikalną słodką dojrzałego mango i orzeźwiającej nutą opuncji. Każda

torbka zawiera wyselekcjonowane liście herbaty.

■ Big-Active, 5,99 zł/20 sasz.

Pyszny duet

Ptasie Mleczko Waniliowe z galaretką wiśniową to wyjątkowy wariant tego przy-

smaku. Wyróżnia się połączeniem delikatnej, waniliowej pianki, orzeźwiającej wiśniowej galaretki

oraz czekolady deserowej.

■ E.Wedel, 21,99 zł/340 g



Słodkości z budyniem

Kruche ciasto i słodki, aksamitny krem to najlepszy sposób na domową przyjemność bez skomplikowanych przepisów.

Aby budyń miał idealnie gładką konsystencję, mieszaj go energicznie podczas gotowania i gotuj minutę po zgęstnieniu. Jeśli chcesz uniknąć kożucha, przykryj gorący budyń folią spożywczą tak, by dotykała jego powierzchni.

Torcik z morelami

SKŁADNIKI: ● 800 g moreli (mogą być z puszek) ● 675 ml mleka ● 30 g drożdży ● 400 g mąki ● 125 g masła ● po 100 g cukru i orzechów laskowych w płatkach ● 300 g + 3 łyżki śmietany 30% ● 2 łyżki miodu ● 1 opakowaniu budyniu waniliowego ● 2 cukry waniliowe ● 1 łyżeczka żelatyny

PRZYGOTOWANIE:

1. Drożdże rozpuść w 175 ml ciepłego mleka. Dodaj mąkę, po 50 g masła i cukru. Wyrób ciasto. Odstaw na 45 minut. Przełóż do tortownicy (śr. 26 cm) z papierem. Odstaw na 30 minut.

2. Resztę masła i cukru zagotuj z 3 łyżkami śmietany, miodem i orzechami. Ostudź i rozłóż na cieście.

Piecz 25 minut w 180°C. Przekrój na 2 blaty. Budyń ugotuj na reszcie mleka, ostudź. Śmietanę ubij z cukrem waniliowym. Połącz z budyniem i rozpuszczoną wg przepisu żelatyną. Blaty przełóż morelami i kremem.

Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni

Rabarbarowe muffinki

SKŁADNIKI: ● 100 g rabarbaru ● 2 op. ciasta francuskiego (po 275 g) ● 6 łyżek cukru ● 75 g mąki ● 50 g masła ● 250 ml + 5 łyżek mleka ● 1 budyń migdałowy ● 200 g śmietany 30% ● 1 jajko + 1 żółtko ● 30 g pistacji

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar oczyść z włókien i pokrój. Pistacje posiekaj. Zagnieć kruszonkę z mąki, 3 łyżek cukru, masła i posiekanych pistacji. Odłóż ją do lodówki.

2. Proszek budyniowy wymieszaj z 5 łyżkami mleka i resztą cukru. Zagotuj 250 ml mleka ze śmietaną. Wlej przygotowaną mieszankę. Gotuj minutę. Budyń ostudź, zmiksuj z jajkiem i żółtkiem. Dodaj rabarbar, wymieszaj.

3. Ciasto francuskie pokrój na 12 kwadratów. Wyłóż nimi foremki do muffinek. Napełnij kremem budyniowym z rabarborem, posyp kruszonką. Piecz 25 minut w 200°C



Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni

Tarteletki z malinami

SKŁADNIKI: ● 250 g mąki ● 200 g masła ● 75 g cukru pudru ● 20 g kakao ● 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia ● 1 jajko ● 1/2 l mleka ● 1 budyń waniliowy ● 250 g malin ● tłuszcz i mąka do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, kakao, proszku, zimnego, posiekanego masła, cukru pudru i jajka zagnieć ciasto. Schładzaj 30 minut.

2. Foremki do babeczek natłuść, oprósz mąką i wylep ciastem. Wytnij

z papieru 12 krążków o średnicy foremek, przykryj spody z ciasta. Obciąż suchym grochem. Piecz 10 minut w 180°C. Usuń obciążenie i papier. Dopiekaj 10 minut.

3. Budyń ugotuj na mleku według przepisu podanego na opakowaniu. Napełnij przestudzone korpusy z ciasta. Odstaw do stężenia. Przed podaniem na stół udekoruj malinami.

Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 12

Stopień trudności: średni



Francuska krajanka

SKŁADNIKI: ● 1 ciasto francuskie (275 g) ● 1/2 laski wanilii ● 250 ml mleka ● 50 g cukru ● 2 żółtka ● 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej ● 25 g cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

1. Laskę wanilii przekroź wzdłuż, wyskrob ziarenka. Zagotuj ją z mlekiem. Żółtka utrzyj z cukrem. Wmieszaj mąkę i kilka łyżek mleka waniliowego. Wlej do rondla z resztą mleka. Mieszając, zagotuj. Budyń przykryj i ostudź.

2. Ciasto rozwiń, z papierem połóż na blasze. Przykryj kolejnym papierem i obciąż drugą blachą. Piecz ok. 30 minut w 200°C. Zdejmij blachę, ciasto posyp cukrem pudrem. Włącz funkcję grill i skarmelizuj. Wyjmij, pokrój na 30 prostokątów.

3. Budyń przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciskaj rozetki i przekładaj nim po 3 kawałki ciasta.

Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 10

Stopień trudności: średni

Sernik cesarski

SKŁADNIKI: ● 14 jajek ● 260 g + 8 łyżek cukru ● 200 ml mleka ● 160 g mąki ● 125 g masła ● 200 g herbatników ● 1 kg mielonego twarogu ● 2 budynie waniliowe ● 250 g malin ● 50 g dżemu z malin ● 30 g płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Herbatniki pokrusz, zagnieć z 80 g stopionego masła, wylep tortownicę (śr. 26 cm). Zmiksuj 6 żółtek z 4 łyżkami cukru, mlekiem i mąką. Odstaw na 30 minut. Wmieszaj pianę z 6 białek. Na 15 g masła usmaż

2-3 omlety. Skarmelizuj 4 łyżki cukru na reszcie masła. Omlety porwij, obtocz w karmelu. Twaróg zmiksuj z 260 g cukru, budyniami i 8 jajkami. Wmieszaj połowę omletów. Masę wyłóż na spód. Piecz 50 minut w 180°C. Ostudź.

2. Maliny zmiksuj, przetrz i połącz z podgrzanym dżemem. Polej sernik. Ozdób resztą omletów i uprażonymi migdałami.

Czas przygotowania: 150 minut

Porcje: 14

Stopień trudności: trudny



Kołobrzeskie moło ma 220 m długości. jest najdłuższą taką żelbetową konstrukcją w Polsce.

Stylowe kosze plażowe zawsze ładnie prezentują się nad Bałtykiem.

KOŁOBRZEG

Nasza mała... Kopenhaga

W tym pięknym nadmorskim mieście odnajdziemy hygge. Cóż wspólnego ma Kołobrzeg z duńską filozofią radości życia?



Efektowne fontanny są ozdobą miasta. Lubią je i miejscowi, i turyści.

Kojący szum morza i ciepły piasek pod stopami na szerokich plażach zachęcają do długich odpoczynkowych spacerów. Można na nich zobaczyć także niezwykłą, często zmieniającą się kolorystykę Bałtyku. Co więcej, samo miasto zadziwia architekturą i pełną harmonią z otaczającą je zielenią. Przebywanie w takim pejzażu daje nam relaks. I to jest właśnie hygge.

Cudowny błogostan i zdrowie

Do Kołobrzegu przyjeżdża się jednak nie tylko dla relaksu. Przecież to słynny kurort z naturalnymi pokładami borowiny i leczniczej wody solankowej. Bardzo lubiany przez kuracjuszy.

Sanatoria i gabinety odnowy biologicznej leczą, upiększają, odmładzają i... uszczęśliwiają. A jeśli zapagniemy aktywnego wypoczynku, czekają na nas różne atrakcje. Na przykład przebiegający przez miasto Międzynarodowy Szlak Rowerowy.

W co się bawić...

Najbardziej znanym zabytkiem i symbolem miasta jest latarnia morska. Mierzy 26 metrów wysokości, więc zobaczymy z niej efektowną panoramę. Ta, którą dziś widzimy, pochodzi z lat 40. XX wieku.

Tuż obok cumuje kilka statków, którymi możemy wyruszyć w pełen przygód rejs. Trwa on około 40 minut, a do wyboru jest m.in. statek piracki i okręt torpedowy.

Wszystkie barwy lipca

Warto rzucić okiem na ratusz. Ogromny budynek z cegły nawiązuje stylistyką do dawnych zamków obronnych. Koniecznie odwiedzmy monumentalną średniowieczną Bazylikę Mariacką.

Gdzie w Kołobrzegu wybrać się na kawę? Może do kawiarni obrotowej „Eleven Club”. Tutaj nie tylko menu miło zaskakuje. Sala jest na 11. piętrze Hotelu Arka Medical SPA i się... obraca! Zatacza pełne koło w 45 minut. Możemy zatem wygodnie usiąść przy stoliku, delektować się łakociami i podziwiać pełną panoramę morza i miasta.

Na wschody i zachody słońca Kołobrzeg zaprasza na molo. Tam pocujemy, że w tym mieście nic nie trzeba, a wszystko można. W idealnej harmonii z filozofią hygge.

Plaża jest tu piękna. za molo już nie tak oblegana. A wejścia do portu strzeże ceglana latarnia morska.

czy pamiętasz, że... 5 – 11 czerwca

10.06.1938 – W BELGII URODZIŁA SIĘ VIOLETTA VILLAS

Królowa estrady

Naprawdę nazywała się Czesława Cieślak. Artystka, obdarzona przekraczającym cztery oktawy głosem, była fenomenem. Mając na względzie możliwość zagranicznej kariery, zmianę nazwiska miał doradzić jej Władysław Szpilman. – Powiedział: „Dziecko, nie przyzwyczajaj ludzi do Cieślak, bo nikt za granicą nie wypowie twojego nazwiska. Będą kaleczyć. Wybierz sobie pseudonim” – wspominała gwiazda. W tym roku, 27 listopada, na ekrany kin wędzie film „Violetta Villas”, w którym w głównej roli zobaczymy Sandrę Drzymalską.



8.06.2012 – POLSKA
ZREMISOWAŁA 1:1 Z GRECJĄ

Dlaczego tylko remis?

Był to mecz rozpoczęcia mistrzostw Europy, rozegrany na Stadionie Narodowym w Warszawie. Jedyne goła dla Polski strzelił Robert Lewandowski (na zdj.). Kibice z pewnością zapamiętali z tego meczu Przemysław Tytonia, który obronił jedenastkę wykonywaną przez Giorgosa Karagounisa.

W SKRÓ E

5.06.1981 – po trzydziestu latach nieobecności w Polsce do Warszawy przyleciał Czesław Miłosz.

6.06.1980 – w Jarocinie rozpoczął się I Ogólnopolski Przegląd Muzyki Młodej Generacji.

7.06.2008 – tego dnia wystartował kanał informacyjny Polsat News.

8.06.1951 – w Krakowie urodziła się Olga Jackowska, znana jako Kora, wokalistka zespołu Maanam.

9.06.1947 – w Bielsku-Białej urodził się Bohdan Smoleń, legenda polskiego kabaretu.

10.06.1950 – w Poznaniu urodziła się Anna Szmeterring, znana jako Anna Jantar.

11.06.1940 – okręt podwodny ORP „Orzeł” został oficjalnie uznany za utracony.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Twoje uczucia nabiorą intensywności. Wieczór sprzyja namiętnym rozmowom. **PRACA** Szybka decyzja otworzy Ci nowe możliwości. Ktoś doceni Twoją odwagę i inicjatywę. **ZDROWIE** Organizm domaga się więcej ruchu. Krótki trening poprawi Ci humor.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Czułość i drobne gesty umocnią relację. Nie upieraj się przy swoim za wszelką cenę. **PRACA** To dobry moment na planowanie budżetu. Dokładność uchroni Cię przed stratą. **ZDROWIE** Zwróć uwagę na dietę i unikaj ciężkostrawnych potraw. Wypisuj się.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Rozmowa wyjaśni dawne nieporozumienie. Flirt w sieci może przerodzić się w realne spotkanie. **PRACA** Nowe informacje zmienią Twoje plany. Skoncentruj się na jednym projekcie. **ZDROWIE** Odpoczynek od mediów społecznościowych będzie wskazany.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Partner będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie zamykaj się w sobie. **PRACA** Raki czeka ważna rozmowa z przełożonym. Wrodzona intuicja podpowie właściwe rozwiązanie. **ZDROWIE** Relaks przy muzyce wyciszy emocje. Pamiętaj o regeneracji.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Twoja pewność siebie przyciągnie nowe osoby. W związku warto zaplanować wyjątkową randkę. **PRACA** Możesz stanąć na czele projektu. Kreatywność zapewni Ci uznanie. **ZDROWIE** Nadmiar obowiązków odbije się na Twojej kondycji. Znajdź czas na hobby.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Singielki mają szansę na głębszą znajomość, która zacznie się od przyjaźni. **PRACA** Uporządkuj dokumenty. Sumiennosc zostanie doceniona. Nie krytykuj zbyt ostro współpracowników. **ZDROWIE** W tym okresie Twoje ciało może być wrażliwsze na stres.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia w relacji wymaga kompromisu. Wagi muszą uważać na niezdecydowanie. **PRACA** Czekają Cię udane negocjacje. Współpraca będzie lepsza niż działanie w pojedynkę. **ZDROWIE** Odpoczynek psychiczny okaże się niezbędny. Zadbaj o nerki i nawodnienie.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Bliiskość wzmocni więź z partnerem. Singielki mogą przeżyć fascynujące zauroczenie. **PRACA** Determinacja przyniesie konkretne efekty. Zachowaj dyskrecję w sprawach finansowych. **ZDROWIE** Zatrósz się o detoks organizmu. Medytacja uspokoi myśli.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wspólna podróż odświeży relację z ukochanym. Nie składaj obietnic bez pokrycia. **PRACA** Rozwój zawodowy nabierze tempa. Praktyczne szkolenie zwiększy Twoje kompetencje. **ZDROWIE** Aktywność na świeżym powietrzu poprawi wydolność płuc.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Partner doceni Twoją lojalność. Rozmowa o przyszłości da Wam klarowność. **PRACA** Ambicja pomoże Ci osiągnąć cel. Bądź konsekwentna i zaplanuj kolejne etapy kariery. **ZDROWIE** Warto wprowadzić stałe godziny snu i krótkie przerwy w ciągu dnia.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskoczysz drugą połowę nieszablownym podejściem. Szanuj cudzą niezależność. **PRACA** Innowacyjny pomysł spotka się z uznaniem szefostwa. Dopilnuj jednak spraw technicznych. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców. Spróbuj ćwiczeń relaksacyjnych.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Romantyczny gest odmieni atmosferę w związku. Nie idealizuj nowo poznanej osoby. **PRACA** Twoja wyobraźnia pomoże rozwiązać problem. Unikaj chaosu w harmonogramie. **ZDROWIE** Pomyśl o suplementacji witamin. Kontakt z naturą przyniesie ukojenie.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordinator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordinator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewica, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordinatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Tafińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominiek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gatka, 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. Wydruk jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Telewizja jest objęta badaniami Polskich Badań Czynelniczych. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszonych 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 PT. Sprzedawców, że sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

96 TELETYDZIEŃ

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Kongre- sowa w Pałacu Kultury	▼	Krzysztof ..., reżyser	▼	sporzą- dza ją kartograf	▼	... Thurman, „Kill Bill”	▼	typ nadwozia samo- chodu	▼	imię Picassa	▼	kolumna tekstu	▼	hodowany w stawach	▼	wiedeński na parkiecie
▶	8			złącze spod palnika		choroba z wysypką	▶					pasiasty minerał	▶			
górna granica		pieśń Dawida	▶					Kupidyn	▶			4		owalna figura		karambol
▶				2	znawca fauny i flory	powstaje po deszczu	▶	rzadkie imię męskie	▼	filmowy Egon z gangu	Gregory ..., „Biały kanion”	▶				
silny poryw wiatru na morzu		dryf	falszywa nuta		odezwa				▼				kulka lodów		porcja rudy	
króciutka sukienka	▶		▼	▼		rozpisana w scena- riuszu	▶		1				gatunek wierzb	▶		
▶				karne przed bramką	▶			nad Słupią	▶							7
„Agent” z Sandrą Bullock	ośmiu muzyków	▶			3	kotlet wołowy	▶			5			herb Daniło- wiczów	▶		
▶				przy łasce dynamitu	▶			6	zwołana przez szefa	▶						

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Wpisz
rozwiązanie**

tętno	▼	potocznie motocykl	▼	miara płynów	▼	„... Hail Mary”, film	▼	„... Ford, „Ścigany”	▼	Kondrato- wa w Tatrach	dziecięcy wybryk, figiel	▼	imperty- nent	▼	milczek rzadko je otwiera	▼
dobrze jest go zachować	▶					Tom ..., „Terminal”	▶					1	okienka półka		targowe stoisko	
Intrudera	▶	3		przy- pomina elipsę	▶					ziemia- czany z patelni	zniżka ceny towaru	▶				
▶						gatunek muzyki	▶				maślane ciasto z dodat- kami	▶			5	
monar- chia, republika	główny zamyśl		teledysk	inaczej koteria		miejsce dostawy		„Król ...”, dramat	▶				6	bolesne baty		espresso
▶	▼		▼	jedno u cyklopa	▶					7	polski zespół rockowy	▼	składnik ponczu	▶		
... Douglas, „Pasja życia”		bób wodny	▶				4	laska górska	▶							
▶			2		wśród spanieli	▶							syn Izaaka	▶		
klej dekarza		ma l.at. 84	▶					bufet wojskowy	▶							

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

roślina bez korzeni	ustalone pomniejszenie mapy	zwierzęca kończyzna	▼	krag kwiatów na skwerze	▼	... Caine, „Wbrew regułom”	przyczyna włosów i zarost	▼	ordyniec	Hugh ..., zagrał Jeana Valjeana	▼	krople na liściach	▼	słabeusz nią nie grzeszy
►				bielona w chacie	►				Angelina ..., „Czarownica”	►			11	
gra w karty		miejsce budowy	►	1			potrzebny na lekcji geografii	►				brzeg, skraj		rodzaj sieci rybackiej
►				żona Zeusa	►				ustrój Rosji za Romanowów	►		▼		
ilość znanych komuś słów		persona, ważna figura	►	..., Farrow, aktorka	►		granitowa kostka	►			np. Samael		esencja z ziół	
►				5	ma l.at. 89		miara gruntu		„Komisarz ...” serial	kasza dla dzieci	►		▼	
rzadki kuzyni bekasa	kalkulacja		▼	zły nastrój	►		sygnał ostrzegawczy	►		ćwierćbeczka	►			
zawód w rękę						stan w Górach Skalistych		bawół indyjski	►			handluje lupem		przed etą
►				ogromna ciężarówka	►			faworyty		„To nie jest ... dla starych ludzi”	deszcz, śnieg	►		
pobożny Żyd	►					7	uczył żaków	►						8
►				między prezbiterium a kruchtą	►				kolczasty krzew owocowy		kolarski wyścig		rozżarzona cząstka	
Jackie ..., „Medalion”		Warhol, artysta pop-art			żelazny pręt		kocie dzieci		gatunek sera	►			4	
..., Kasprzykowski, aktor	►								12		biblijny statek	►		
►		10		miejsce do wygłaszania kazań		ulepiony ze śniegu		liczne przybycie		doskonałość, wzór, przykład	..., Benita, gwiazda kina		miłośnik piękna	szufla
trzeba ją odkazić	...,Zdrój u podnóża Gorców		jadalna część ziemniaka	►						kminkówka	►			
►				pieśń na cześć	wódz Kozaków	►						„Niebieski ...” Felliniego	haracz	
orzekający w zdaniu		spiekota	►	6			archaik		komputer na baterie	►				
Christian ..., „Exodus”	►				sierść owiec	►					resort	►	9	
samiec owcy		grzeszek ucznia	►						przepisy dla partii	►				
►					do użytkowania gleby	►				3	nakrycie na tapczan	►		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

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

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

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



**ZABIERZ GO
W NOWE PRZYGODY!**

KAŻDY TWÓJ KROK BRZMI LEPIEJ.



ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ
INFORMACJI

