

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

21.08.-27.08.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr 34
17 sierpnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

Nr indeksu 37836A

Tele

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ
EKRANU:GDYBY MOŻNA
BYŁO ZMIEŃĆ ŻYCIE...

ZDROWIE:

• Zanim wybierzesz
się na grzyby

WYWIAD

ANNA POWIERZA
JAN WIECZORKOWSKI
LECH DYBLIKPREMIERA
2. SEZONU
31 SIERPNIAZAJAZD.
BĘDZIE SIĘ DZIAŁONOWE TWARZE, NOWE ROMANSE I... SPORE KŁOPOTY!
W 2. SERII BARWNA MALARKA, TAJEMNICZY BIZNESMEN
I KOCHLIWY WDOWIEC NAMIESZAJĄ W ŻYCIU
MIESZKAŃCÓW PODLESIA!SŁYNNE DUETY
WCZORAJ,
DZIŚ, JUTROŚWIĘTO
POLSKIEJ MUZYKITOP OF THE
TOP SOPOT
FESTIVALDZIEŃ DOBRY
WAKACJE

WYWIAD

KRZYSZTOF
SKÓRZYŃSKI

NA ŻYWO

KABARETOWA
NOC POD
GWIAZDAMI

KUCHNIA DANIA Z MAKARONEM, CZYLI MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO KĘSA

ISSN 1230-7912
9 771230 791600Numer
w sprzedaży
do 23.08.2026

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!

MODA
FLIRT
Z NITKĄ
Haftowane
detale
robią styl

WELLBEING
• Grzyby odmładzają z siłą, jakiej jeszcze nie znaliśmy
• Śpiewaj, będziesz dużo zdrowsza!

Jesień w rytmie słów
10 sposobów, by zachować równowagę między pracą a życiem prywatnym
Plus: jak porażkę przekuć w sukces

KUCHNIA
Kruszonki nigdy dość! Mammy na to pyszne dowody

PSYCHOLOGIA
Postanowione, zmienione, utrwalone! 5 kroków, by wyrobić w sobie nowy nawyk

URODA
Niech w oczach pojawi się blask

Maria Sadowska
No risk, no fun – ta zasada wciąż mnie prowadzi. Odwagę łączę jednak z troską o siebie.

Miesięcznik Olivia dostępny również w formie e-wydania na czytelnia.pl

NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 12 SIERPNI



Psychologia
Dasz radę! Sprawdź, jak porażkę przekuć w sukces.



Kuchnia na deser
Pyszne ciasta z kruszonką, którym nie sposób się oprzeć.



Podróże
Bałkany w trzech odsłonach! Intensywne, różnorodne i zachwycające.

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

POLUB NAS NA [WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN](https://www.facebook.com/OLIVIA.MAGAZYN)

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN

Grupa wybitnych kobiet, z Wandą Rutkiewicz na czele, tworzy zespół, który ma szansę przejść do historii.

WANDA

Niemożliwe nie istnieje!

Historia wybitnej polskiej himalaistki i jej wyprawy na Gasherbrum III (7952 m n.p.m.) trafi do kin w lutym 2027 roku! Wanda Rutkiewicz wraz z zespołem niezwykłych kobiet zapisała się na kartach historii,

zdobywając szczyt, który w latach 70. wydawał się nieosiągalny dla człowieka. Ich sukces stał się symbolem odwagi, determinacji i przełamywania barier. Twórcy po ponad pięciu dekadach postanowili przypo-

mnąć ten przełomowy wyczyn. W głównej roli zobaczymy Katarzynę Wajdę, a partnerować jej będą m.in. Julia Kijowska, Vanessa Aleksander, Zuzanna Galewicz, Wiktoria Gorodecka oraz Dorota Pomykała. **PM**



Wanda Rutkiewicz zdobyła m.in. jako trzecia kobieta na świecie Mount Everest oraz jako pierwsza kobieta na świecie – szczyt K2.

DZIEŃ DOBRY TVN

Kącik kibica

Do redakcji „Dzień Dobry TVN” dołącza Andrzej Wrona. Siatkarz, reprezentant Polski, a obecnie także dziennikarz poprowadzi nowy cykl poświęcony sprawom sportowym. Będzie wszędzie tam, gdzie powinien się znaleźć prawdziwy kibic – co tydzień skomentuje najnowsze wiadomości, zajrzy za kuliszy najważniejszych wydarzeń i porozmawia z czołowymi zawodnikami oraz trenerami, z których wielu jest przecież jego bliskimi przyjaciółmi. Nie zabraknie



ekspertkich wypowiedzi, ciekawostek ani sportowych emocji. Na początek reporter spotkał się z bramkarzem Łukaszem Fabiańskim oraz zawodnikiem sumo Tazuki Tsuyukuzą. **JK**

MĘSKIE GRANIE



Nie tylko dla panów

Kultowy festiwal po raz pierwszy w historii zostanie pokazany w telewizji! Koncert Męskie Granie Orkiestra 2026 odbędzie się 22 sierpnia, a gwiazdami wydarzenia będą Igor Herbut, Zalia oraz Vito Bambino. Artyści wspólnie wykonają hymn tegorocznej edycji, utwór „Nareszcie”, który jest wielkim hitem tego

lata – teledysk ma już ponad 19 mln wyświetleń w serwisie YouTube. Transmisję na żywo będziemy mogli obejrzeć na antenie TVP 2 o godz. 22.45. Ponadto w TVP VOD transmitowane będą również pozostałe koncerty ze sceny głównej festiwalu, na której wystąpią m.in. Ralph Kaminski czy Katarzyna Nosowska. **PM**

NA SYGNALE

Dzień z gwiazdami

To prawdziwa gratka dla fanów medycznego serialu TVP. Tuż przed startem nowego sezonu (emisja premierowych odcinków od 7 września) widzowie będą mogli wziąć udział w VI Złocie Fanów „Na sygnale”. Spotkanie z twórcami i aktorami odbędzie się w niedzielę 30 sierpnia w siedzibie Telewizji Polskiej.

To wyjątkowa okazja, by poznać kuliszy produkcji i spędzić czas z ulubionymi bohaterami. Swoją obecność na tegorocznym zlocie zapowiedzieli m.in. Lea Oleksiak (Anna), Paulina Zwiierz (Britney) oraz Dariusz Wieteska (Piotr). Liczba miejsc jest ograniczona – organizator przewidział na ten moment 800 wejściówek. **PM**



Pod koniec wakacji widzowie będą mieli okazję spotkać się ze swoimi idolami z serialu!

fol. Stopklatka (3), TVNAdam Pluciński MOVIE, POLSAT, AKPA (4), East News (3), Forum



Szkoleniem rekrutów zajmą się m.in. pułkownik Krzysztof Przepiórka oraz major Tomasz Krajewski.

NASI W MUNDURACH

To nie przelewki!

Jednym z uczestników show jest Robert Karaś, mistrz i rekordzista świata w ultratriathlonie.

Do 4. edycji programu, którą zobaczymy w TTV jesienią, dołączają kolejni uczestnicy. Wśród pierwszych śmiazków, którzy zdecydowali się za-smakować żołnierskiego życia i treningu pod okiem wykwalifikowanych dowódców, znaleźli się m.in. były piłkarz Jakub Rzeźniczak, tancerz i choreograf Maciej Pela oraz triathlo-

nista Robert Karaś. A najnowszymi rekrutami zostali Arek Janiak i Dominik Abus, gwiazdy programu „Gogglebox”. Przed telewizorem, oraz Henryk Alczyński, były funkcjonariusz Służby Więziennej znany z reality show „Farma”. Wszyscy panowie muszą przygotować się na ogromne wyzwanie fizyczne i psychiczne... **PM**

KWIATKI POLSKIE DUŻE Znów chwycą za lupe

Katarzyna Kasia i Grzegorz Markowski powrócą w kolejnej odsłonie programu. Prowadzący – z właściwą sobie dozą humoru i satyry – będą komentować bieżące wydarzenia polityczne i społeczne w naszym kraju. Nie zabraknie też wyjątkowych gości ze świata polskiej kultury, sztuki, sportu oraz mediów. W poprzednich odcinkach na kanapie zasiadali m.in. Anna Seniuk, Mateusz Damięcki, Marcin Gortat, Włodzimierz Czarzasty czy Magdalena Małecka-Wippich. Program najprawdopodobniej będzie emitowany w TVP 2

w dotychczasowym paśmie, czyli w niedzielne wieczory ok. godz. 21.00. Premiera na początku października. **PM**



BOGDAN RYMANOWSKI

Siła rozmowy

Nadchodzącej jesieni czeka nas mnóstwo premier. Jedną z nich przygotowuje dla nas Bogdan Rymanowski, którego nowy program publicystyczny będziemy mogli już od września oglądać w każdy ostatni poniedziałek miesiąca w Polsacie. – Polityka to zbyt poważna sprawa, by oddawać ją wyłącznie w ręce polityków. Trzeba ich poddawać ciągłej presji. Dlatego w moim nowym programie będę ich konfrontował z fachowcami, których nie da się zagiąć pustymi słowami. Siłą programu ma być rozmowa. A każda dobra rozmowa ma w sobie moc, która może zmieniać świat – tłumaczył prowadzący podczas prezentacji jesiennej ramówki. **JK**



EWA WACHOWICZ

Budujemy nowy dom

Nowe odcinki „Ewa gotuje” zadebiutują na antenie już we wrześniu. Tymczasem prowadząca myśli o stworzeniu nowego formatu, w którym pokaże kulisy budowy swojego wymarzonego domu. Szklarnia, piec kaflowy w kuchni oraz piękny i przestronny ogród – nowe lokum ma być dostosowane nie tylko do potrzeb mieszkaniowych gwiazdy, ale też do nagrywania jej kulinarnego show. Plany budynku są już gotowe, podobnie jak scenariusz trzech pierwszych odcinków; Ewa Wachowicz jest teraz na etapie załatwiania wszystkich niezbędnych pozwoleń. Czy to oznacza, że już w wiosennej ramówce będziemy oglądać „Ewa buduje”? **JK**

ANDRZEJ BEYA-ZABORSKI (1951-2026)

Legenda z Białegostoku

Dzięki roli życzliwego komentatora Henryka Wołkołyckiego w kultowym cyklu „U Pana Boga...” zdobył popularność i sympatię widzów. Ale zostanie zapamiętany nie tylko jako aktor filmowy i serialowy. Andrzej Beya-Zaborski był cenionym artystą białostockiej sceny i jednym z najwybitniejszych polskich lalkarzy – imponował techniką, mistrzostwem w animowaniu pacynek i niezwykłą wyobraźnią. A przede wszystkim był ciepłym człowiekiem. Zmarł 11 sierpnia po długiej chorobie w wieku 75 lat. Smutną informację przekazały Białostocki Teatr Lalek, a także Miasto Białystok i Województwo Podlaskie, z którymi był przez lata związany. **PM**



Karty na stół!

Nowe ramówki tuż-tuż – TVN zapowiada kolejny format, który zadebiutuje jesienią. Będzie to prawdziwa gratka dla tych, którzy chcą być na bieżąco z życiem gwiazd i celebrytów – na antenie TVN Style pojawi się program odsłaniający kulisy show-biznesu. Tytułu nie ujawniono, ale wiadomo, że gospodyniami będą dziennikarki zna-

ne m.in. z „Dzień Dobry TVN”: Żaneta Rosińska, Aleksandra Rogowska-Lichnerowicz oraz Małgorzata Tomaszewska. Prowadzące omówią najnowsze plotki i trendy, i nie zamierzają gryźć się w język. – Pokażemy i skomentujemy wszystko to, czego nie wypada powiedzieć w śniadaniówce – zapowiadają twórcy programu. **PM**



Z Eugenio Sillerem w serialu „Mój grzech” mieli niezwykłą chemię – widać to na ekranie...

Maite Perroni od lat pozostaje jedną z najbardziej lubianych latynoskich gwiazd.

MAITE PERRONI

Jesień po latynosku

Kiedy za oknami robi się buro i szaro, dobrze mieć pod ręką serial, który obudzi w nas gorące emocje! Stacja TV Puls przygotowała wyjątkową ofertę dla fanów latino! Tej jesieni w ramówce rządzić będzie królowa telenowel, czyli... Maite Perroni – aktorka i piosenkarka, w latach 2004–2009 członkini jednego

z najpopularniejszych zespołów muzycznych Ameryki Łacińskiej, RBD! W październiku na antenie TV Puls premierę będzie miał serial „Mój grzech”, w którym gwiazda wystąpiła u boku Eugenio Sillera. W programie znajdują się również hitowe produkcje z jej udziałem jak „Kotka” czy „Nie igraj z aniołem”. **PM**

Lek na całe zło



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Świat cierpi na deficyt radości, dlatego jej perlisty śmiech powinien być przepisywany na receptę. To nie znaczy, że życie przynosiło jej zawsze miłe momenty. Debiutowała w Starej Prochowni u Wojciecha Siemiona. Pan Wojtek traktował tę artystyczną młodzież jak swoją trzódkę i często ich zapraszał do swojego dworku w Petrykozach. Kiedyś poprosił, by wzięła obecnych tam małych i pokazała im okoliczne piękno

przyrody. Kasia była tego dnia jakby nostalgiczna. Kochała się mianowicie w Janie Fryczu, oczywiście wirtualnie, a co za tym idzie – bez wzajemności. Spacerując, zwierzała się ze swojego strapienia. Taki on przystojny, utalentowany, nie może z jego powodu ni spać, ni jeść! Wreszcie jedna z nastolatek, Ola, poklepała ją po ramieniu i powiedziała: „nie jesteś pierwsza, nasz tatuś robi wielkie wrażenie na kobietach”!



KATARZYNA PAKOSIŃSKA



JAN KOMASA

Dobro narodowe

Twórca „Bożego Ciała” i „Sali samobójców” ogłosił, że pracuje nad nowym projektem – tym razem chce opowiedzieć historię naszych wybitnych siatkarzy! Jak podkreśla, reprezentacja Polski w piłce siatkowej to nasze narodowe dobro, z którego możemy być dumni. – Od wielu lat mamy świetnych siatkarzy, ale w tym roku wokół tej dyscypliny panuje wyjątkowa euforia – mówi, nawiązując do złota wywalzonego w Lidze Narodów. Komasa dodaje, że film o siatkarzach od dawna jest jego marzeniem i ma nadzieję, że zdjęcia zaczną się jeszcze w tym roku. **PM**

NICHOLAS HOULT

Przystojniak z różdżką

Kolejna gwiazda dołącza do obsady nowej, serialowej wersji opowieści o Harrym Potterze – produkcja będzie mieć premierę w grudniu tego roku, ale twórcy już zdążyli zapowiedzieć, że powstanie drugi sezon! A niedawno ogłoszono, że Nicholas Hoult – znany nam m.in. z filmu „Był sobie chłopiec” czy serialu „Wielka” – wcieli się w Gilderoya Lockharta. W oryginalnej filmowej adaptacji książki „Harry Potter i Komnata Tajemnic” tego przystojnego nauczyciela obrony przed czarną magią, do którego wzdychają wszystkie uczennice, zagrał Kenneth Branagh. Prace mają rozpocząć się już jesienią. **PM**



**„Zajazd. Będzie się działo”
– nowy sezon
od 31 sierpnia**

Alina to dawna przyjaciółka Wioli (Ewa Lorska), właścicielki zajazdu.

Jako doświadczona artystka Alina otworzy w Polesiu galerię sztuki.

ANNA POWIERZA

Artystka z krwi i kości

Tej jesieni zaskoczy nas jako temperamentna malarka z serialu „Zajazd. Będzie się działo”. Nam opowiedziała m.in. o pracy na planie nawet w ekstremalnych warunkach... Na premierę nowego sezonu oraz efekty wysiłków jej i reszty ekipy musimy jeszcze poczekać, a w międzyczasie możemy obejrzeć powtórki.

➔ ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO PT 21.08

godz. 15.05 STOPKLATKA

Kim jest Pani nowa bohaterka, Alina Maj?

To świetna osoba, od razu ją polubiłam! Alina jest artystką z krwi i kości. Jej prace były wystawiane nawet w Paryżu, a mimo to postanowiła wrócić do rodzinnego Podlesia. Tam wyróżnia się wśród miejscowej społeczności: jest kolorowa, nieszablonowa i odważna w swoich poglądach. Podziwiam ją za asertywność, ale też za empatię i umiejętność dogadywania się z ludźmi. Jest pomocna, życzliwa, serdeczna i ma serducho w odpowiednim miejscu. Nie da się Aliny nie kochać!

Napisała Pani w mediach społecznościowych, że to postać bardzo zbliżona do Pani charakterem.

Och, źle napisałam, albo raczej: na wyrost. Chciałabym być jak Alina, mogę się od niej dużo nauczyć. Przede wszystkim tego, że nie boi się wyróżniać, nie czuje potrzeby, by przypodobać się innym za wszelką cenę i otwarcie wyraża swoje opinie. We mnie zdecydowanie jest więcej wstydu i kompleksów. Za to obie tak samo kochamy sztukę i nieformalne związki.

Łatwiej grać postać podobną do siebie? Sięga się wtedy po inne techniki, inne środki wyrazu?

Wchodząc w jakąś postać, szukam jej tak długo, aż znajdę. Podobieństwa nie pomagają, bo nie chcę mieć kolejnej siebie, tyle że pod innym imieniem. Z kolei różnice powodują, że łatwo jest o przesadę

W KILKU SŁOWACH

Ur. 18 grudnia 1978 roku w Warszawie. Debiutowała jako nastolatka w roli przyjaciółki „Panny z mokrą głową”. Oprócz wielu ról w serialach i filmach (m.in. w „Pannie Nikt” Andrzeja Wajdy) ma na koncie kilka książek, w tym poradniki i powieść „Jak zostać sławną”.

i powielanie stereotypów. Tak więc, jeśli mam podsumować jednym zdaniem: żadnej postaci nie gra się łatwo, a złej baletnicy to nawet... No właśnie. Zmieńmy temat.

Po nagraniu do 1. sezonu Ewa Lorska i Bartłomiej Nowosielski opowiadali, że choć to serial codzienny, ekipa pozostawiała im sporą swobodę improwizacji.

Czułam na planie dużą wolność. Zauważyłam też, że oni oboje czuli się w tym bardzo dobrze, podczas nagrań obserwowałam ich z ogromną przyjemnością. Jestem przekonana, że widzowie również będą zachwyceni, kiedy zobaczą ich na ekranie. Dla mnie na początku było to jednak trudne zadanie. Nie jestem przyzwyczajona do takiej swobody w interpretacji, ale nie ukrywam, że z odcinka na odcinek rozmawiałam się w niej coraz bardziej – postać Aliny jest do tego stworzona.

Jak się Pani współpracowało z główną obsadą serialu?

Świetnie! Jestem naprawdę szczęśliwa, że mogłam dołączyć do tak zgranej ekipy. Oczywiście, da się pracować również wśród ludzi, za którymi się nie przepada... Ale nieporównywalnie lepiej jest, kiedy do pracy przychodzi się z przyjemnością, bo spotyka się tam fajne osoby.

Właśnie tak wydarzyło się w przypadku serialu „Zajazd. Będzie się działo” i mam nadzieję, że widzowie również poczną tę atmosferę.

Alina i jej galeria stają się przedmiotem protestu mieszkańców miasteczka. Czy doświadczyła Pani, że zawody artystyczne wzbudzają szczególne reakcje u osób spoza tego środowiska?

Zdecydowanie! No bo kto to widział, żeby nie pracować w stałych godzinach? Albo pracować w weekendy, a w poniedziałki siedzieć w domu! Oczywiście żartuję, ale nieraz spotkałam się z podejściem, że ze mną to wiadomo – mam inaczej, bo jestem artystką. Z tym że zazwyczaj były to pozytywne reakcje, a Alina ma dużo poważniejszy problem.

Zdjęcia przypadły częściej na wyjątkowo upalne dni. Aktorzy mogą liczyć na taryfę ulgową, np. kostium dostosowany do pogody? Jak wygląda nagrywanie serialu w takich warunkach, jak walczyć z charakteryzacją spływającą z twarzy itd.?

Niestety, nieważne, czy jest plus czterdzieści, czy minus dwadzieścia – aktor ma grać w tym, co przygotowała dla niego kostiumografka. Starła się co prawda

być bardzo przewidująca. Zaproponowała mi między innymi przewiewne i lekkie sandały, za co dziękowałam jej po stokroć podczas tych upałów. Jednak pod koniec zdjęć zrobiło się naprawdę chłodno, temperatura spadła do 14 stopni, a my całymi dniami byliśmy w plenerze... Wtedy wcale nie cieszyłam się z sandałów. Niestety, trzeba było zachować kostiumy z wcześniej nagranych scen i od sandałów nie było już odwrotu. Ale nie narzekałam – to codzienność pracy aktora, jestem do tego przyzwyczajona. Z charak-

„Chciałabym być jak Alina. Nie boi się wyróżniać, otwarcie wyraża swoje opinie.”

teryzacją za to męczą się nie aktorzy, tylko charakteryzatorzy i charakteryzatorzy.

W takie upały nie mieli nawet chwili spokoju, bo co rusz musieli ratować nasz makijaż. **Dopiero w 2017 roku zagrała Pani po raz pierwszy w teatrze. Występy przed publicznością na żywo coś zmieniły w Pani podejściu do tego zawodu?**

I to jak zmieniły! Nie sądziłam, że praca przed publicznością da mi aż taką radość i satysfakcję. Wcześniej z niedowierzaniem słuchałam aktorów, którzy występy na żywo stawiali ponad wszystko. Wzruszałam

ramionami i tylko się uśmiechałam – mnie największe dawki dopaminy dawała kamera. Jednak po pierwszym przedstawieniu teatralnym to się zmieniło. To jest dopiero coś! Od tego momentu kocham spektakle... równie mocno jak pracę przed kamerą. Faktycznie, natychmiastowych reakcji widzów nic innego nie jest w stanie zastąpić.

Gdzie jeszcze będziemy mogli Panią zobaczyć w nadchodzących miesiącach?

Przede wszystkim w serialu „Zajazd. Będzie się działo”. Premiera już 31 sierpnia o godzinie 15.00 i nie ukrywam, że z ogromną treścią czekam na reakcje widzów. Dlatego, kochani, wielka prośba: piszcie w moich mediach społecznościowych, czy Alina Wam się podoba, czy wręcz przeciwnie! Jestem bardzo ciekawa Waszej opinii – wezmę sobie każdą uwagę do serca. Poza tym od października zapraszam do teatru – dołączyłam do obsady spektaklu „Ślub doskonały”. Będziemy jeździć po całej Polsce, więc mam nadzieję, że z wieloma z Was dane mi będzie spotkać się na żywo!

**Rozmawiała
JOANNA KOŁAKOWSKA**



W nowym sezonie „Zajazdu...” poznamy też szukającego miłości seniora (Lech Dyblik)...



...i charyzmatycznego przedsiębiorcę Radosława Głowackiego (Jan Wieczorkowski).



KLAN (1999-...) Czesię gra już od prawie dwóch dekad.

ZNÓW MAM 17 LAT (2009)

Sfrustrowany Mike uważa, że wszystkie jego kłopoty wynikają z błędnej decyzji podjętej w szkole średniej. Pewnego dnia budzi się jako siedemnastolatek i dostaje drugą szansę, by pokierować swoim życiem. Czy ponownie dokona tego samego wyboru? Na zdjęciu: Zac Efron (z lewej jako 17-letni Mike).

➔ ND 23.08 godz. 12.35
TVN FABUŁA

ZAMIANA CIAŁ

Marzenie o innym życiu

Podobno koniczyna u sąsiada jest zawsze bardziej zielona. Często wydaje nam się, że inni mają lepiej. Starszy zazdrości młodemu, młody – starszemu. Koloryzujemy przeszłość i zbyt optymistycznie wyobrażamy sobie przyszłość. Ale czy nowe ciało albo podróż w czasie naprawdę są przepisem na szczęście? Odpowiedź na to pytanie poznali bohaterowie wielu filmów.

ZAMIANA CIAŁ (2011)

Dave (Jason Bateman, z pr.) i Mitch (Ryan Reynolds) znają się od dziecka. Pierwszy jest zapracowanym mężem i ojcem, drugi – pozostaje wiecznym chłopcem. W chwili słabości obaj dochodzą do wniosku, że chcieliby choć przez chwilę wieść żywot tego drugiego. Następnego dnia ich życzenie się spełnia...

➔ PT 21.08 godz. 23.35
SUPER POLSAT

PIĘKNA I RZEŹNIK (2020)

W nieoczekiwany sposób nastolatka Millie (Kathryn Newton) budzi się w ciele seryjnego zabójcy, Blissfielda Butchera (Vince Vaughn). Ma tylko 24 godziny, by wrócić do własnego ciała. Problem w tym, że morderca wcale nie chce odzyskać swojej tożsamości, bo w skórze młodej dziewczyny czuje się bezkarny...

➔ SKYSHOWTIME

NA TWOIM MIEJSCU (2023)

Kaśka (Paulina Gałązka) i Krzysiek (Miron Jagniewski) są młodym małżeństwem z uroczym synkiem. Często się kłócą, bo każde z nich uważa, że ma więcej obowiązków niż drugie. Sytuacja się zmienia, gdy dochodzi do zamiany ich ciał. Czego ich to nauczy?

➔ HBO MAX



ZAKRECONY PIĄTEK (2003)

Tess (Jamie Lee Curtis) jest zapracowaną matką, która nie potrafi porozumieć się ze swoją zbuntowaną nastoletnią córką Anną (Lindsay Lohan). Kiedy za sprawą chińskich ciasteczek z wroźbą zamieniają się ciałami, zaczyna się istne szaleństwo! Obie spojrzą na swoje życie z zupełnie innej perspektywy.

➔ DISNEY+



DZIŚ 13, JUTRO 30 (2004)

Życie trzynastoletniej Jenny to pasmo porażek. Czuje się brzydka i niepopularna wśród rówieśników. Jedyne, o czym marzy, to wreszcie być dorosłą. Gdy jej życzenie się spełnia (w roli 30-latką Jennifer Garner), odkrywa, że szczęście, o którym marzyła jako nastolatka, było na wyciągnięcie ręki.

➔ PRIME VIDEO



VICE VERSA (1988)

Tajemnicza czaszka o magicznej mocy sprawia, że ojciec i syn zamieniają się ciałami! Prawdziwe kłopoty zaczynają się, gdy Charlie musi pójść do pracy za ojca, a Marshall – do szkoły za syna. Znakomita komedia ze świetnymi rolami Freda Savage'a, znanego z serialu „Cudowne lata”, oraz Judge'a Reinholda.

➔ PRIME VIDEO

NAJMROCZNIEJSZE STRONY ŻYCIA



**DO KUPIENIA
W DOBRYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY
PRASY**

URODA GWIAZDY

Już jako
16-latką Tamara
zachwycała
dojrzałą urodą.

MAŁA, ALE WIELKA

Początkowo rola Luci w „Trędowatej” z 1936 roku miała być niewielka, ale scenarzyści szybko ją rozszerzyli, widząc, jak Tamara świetnie sobie radzi. Partnerujący jej Wacław Pawłowski nie miał nic przeciwko temu.

TAMARA WISZNIEWSKA

Tylko „pięć minut” sławy

UKOCHANY

Choć było między nimi dwanaście lat różnicy, Tamara i Władysław byli dobrym małżeństwem.

Gdyby nie wybuch II wojny światowej, z pewnością zrobiłaby wielką karierę – i to nie tylko w Polsce. Zachwycała urodą, a przy tym była niezłą aktorką. Szkoda, że dziś tak niewielu o niej pamięta...

➔ DZIEWCZYNA SZUKA

MIŁOŚCI PO 24.08

godz. 15.25 TVP KULTURA

Wśród aktorek z lat 30. XX wieku wyróżniała się urodą i pełnym melancholii spojrzeniem. Choć zagrała w czternastu przedwojennych filmach, niewiele osób dziś kojarzy jej nazwisko. Pewnie jeszcze mniej wie, że Tamara Wiszniewska mogła trafić do Hollywood.

Przyszła na świat 20 grudnia 1919 roku w wołyńskim Dubnie. Pochodziła z rodziny mieszanej – ojciec był Ukraińcem, a mama Polką. Siergiej Wiszniewski, zdeklarowany narodziwiec, jeszcze przez władze carskie został zesłany na Sybir, a później – już w niepodległej Polsce – trafił do Berezy Kartuskiej. Nic więc dziwnego, że Tamara niechętnie przyznawała się do swoich korzeni i na

początku występowała pod imieniem Mira.

Od tańca do kina

W dzieciństwie marzyła o karierze tancerki. Ponieważ w jej rodzinnych stronach nie było odpowiedniej szkoły, jako ośmiolatka wyjechała do Warszawy – do Zoji Langhammer, ciotki ze strony matki, wówczas znanej w stolicy harfistki. Z tanecznych planów nie jednak wtedy nie wyszło,

więc wróciła do Łucka, dokąd przeprowadzili się jej bliscy. Tam ukończyła gimnazjum, gdzie okazało się, że ma zdolności językowe, i... ponownie wyjechała do Warszawy. Tym razem została przyjęta do szkoły tańca Tacyjanny Wysockiej, która mieściła się w kamienicy przy Długiej 19. Po kilku miesiącach została solistką zespołu Tacyjanek i wystąpiła z koleżankami w „Śnie nocy letniej” Szekspira, wysta-



wionym w Teatrze Polskim w reżyserii Leona Schillera. Choć zespół miał być jedynie tanecznym tłem, Tamara została zapamiętana.

Przełom w jej karierze nastąpił dopiero rok później, gdy na dancingu w słynnej „Adrii” wypatrzył ją niemiecki reżyser Paul Wegener. Filmowiec akurat szukał nowych twarzy do swojego filmu „August

REKLAMA

Mocny”. Podszedł, przedstawił się i zaproponował wyjazd do Berlina na plan. Tamara powiedziała „tak”.

Trzy lata kariery

Debiut 16-letniej Tamary został zauważony. Wkrótce producenci z wytwórni Sfinks zaprosili dziewczynę do udziału w ekranizacji „Trędowatej” (kolejnej po wersji z 1926 roku z Jadwigą Smosarską w roli głównej). Zaproponowano jej rolę Luci – podopiecznej głównej bohaterki.

Niedługo potem krakowski przedsiębiorca Władysław Mikoś, właściciel wytwórni Femika-Film, postanowił nakręcić kontynuację losów bohaterów „Trędowatej”. Przy okazji poznał piękną Tamarę i... przepadł z kretesem. Ślub wzięli kilka miesięcy później w Warszawie i zamieszkali w kamienicy przy ul. Stępińskiej 60.

Od tej pory aktorka właściwie nie schodziła z planu

– w ciągu zaledwie 2 lat zagrała w 12 filmach i... urodziła córkę. W 1938 roku przedstawiciele Universal International zaproponowali jej pięcioletni kontrakt w Hollywood. Ona jednak nie chciała opuszczać rodziny i Polski...

Wojnę Mikośowie przetrwali, choć bywało trudno i niebezpiecznie. Przed Powstaniem Warszawskim Tamara z córką Ireną wyjechały do Pragi, a wkrótce dołączył do nich Władysław. Niedługo potem rodzina została rozdzielona. Odnaleźli się w 1947 roku, a trzy lata później wyjechali do Rochester w stanie Nowy



WRESZCIE GŁÓWNA

W opowieści o marzeniach, lotnictwie i... miłości zagrała główną rolę Janiny, córki polskiego milionera, który dorobił się w Brazylii.

Jork. Tamara już nie wróciła do aktorstwa. Zmarła 13 kwietnia 1981 roku.

HANNA MIŁKOWSKA

 Z notatnika Doradcy Klienta w firmie  **Provident**

Realne wsparcie

Panią Edytę znałam jako kobietę, która zawsze była w ruchu – między pracą w oświacie, działalnością w domu kultury a domem pełnym rodzinnego ciepła. Uśmiechnięta, serdeczna, zaangażowana. Jedna z tych osób, które rzadko proszą o pomoc, bo same są wsparciem dla innych.

Kiedy rozmawialiśmy o ubezpieczeniu zdrowotnym ProviZdrowie, mówiłam jej wprost: to zabezpieczenie na wypadek pobytu w szpitalu czy wypadku. Świadczenie finansowe, które w kryzysie pozwala skupić się na leczeniu, a nie na rachunkach. Słuchała uważnie i powiedziała wtedy: „Nigdy nie wiadomo, co się może wydarzyć”.

Kilka miesięcy później wydarzyło się coś, czego nikt się nie spodziewał. Nagła, ciężka choroba. Pilna operacja. Powi-

kłania. Pani Edyta zapadła w śpiączkę farmakologiczną na wiele tygodni. Jej mąż codziennie pokonywał kilkadziesiąt kilometrów, by być przy jej łóżku. Strach mieszał się z bezsilnością. Dochód z dnia na dzień przestał istnieć, a codzienne zobowiązania nie zniknęły. Gdy w końcu się wybudziła i wróciła do domu, była nie tylko wykończona chorobą, ale także przeżrana, jak sobie poradzą finansowo. Wtedy przypomniałam jej o ubezpieczeniu. Pomogłam zgłosić roszczenie, skompletować dokumentację. Świadczenie szybko wpłynęło na konto. Te środki pozwoliły opłacić rachunki, kupić leki, rozpocząć rehabilitację bez dodatkowego stresu. Patrząc na nią dziś wiem, że ubezpieczenie nie jest teorią z broszury. To realne wsparcie w chwili, gdy życie zatrzymuje się w miejscu – i gdy każda pomoc ma znaczenie.



MATERIAŁ SPONSOROWANY

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Otwórz aparat w telefonie, zeskanuj kod QR i poznaj szczegóły i zakres ubezpieczenia.



Przedstawiona historia jest inspirowana faktyczną historią klientów Provident, którzy kupili ubezpieczenie za pośrednictwem PPSA. Provident Polska S.A. jest agentem ubezpieczeniowym wpisanym do Rejestru Agentów Ubezpieczeniowych pod numerem RAU 11235060/A. Ochronę ubezpieczeniową świadczy w zależności od wybranego produktu ubezpieczeniowego: UNIQA TUNZ S.A. lub UNIQA TU S.A. Doradca Klienta ma status osoby fizycznej wykonującej czynności agencyjne w imieniu Providenta.

Idź złoto do złota!

Już od piątku 21 września emocjonować się będziemy występem kobiecej reprezentacji na mistrzostwach Europy. Zanim zaczniemy trzymać kciuki za nasze siatkarki, nacieszmy się jeszcze ogromnym sukcesem siatkarzy i przypomnijmy sobie, co działo się pół wieku temu!



TEŻ KONSEKWENTNY

Choć Nicola Grbić nie „katuje” swoich zawodników aż tak jak Hubert Wagner, to z polską legendą łączy go żelazna konsekwencja.

➤ **WĘGRY - POLSKA SO**
22.08 godz. 17.55 **POLSAT**

Kilka dni temu polska reprezentacja siatkarzy po raz trzeci triumfowała w Lidze Narodów. Jest to już siódmy medal Biało-Czerwonych w tych prestiżowych rozgrywkach, które w 2018 roku zastąpiły Ligę Światową. Wspaniałe dokonania siatkarzy w ciągu

ostatnich kilkunastu lat – zarówno w tych zawodach, jak i na mistrzostwach świata oraz Europy, a do tego srebrny medal olimpijski – są fantastycznym nawiązaniem do sukcesów sprzed pół wieku.

Kat, ale wizjoner

Niemal dokładnie pięćdziesiąt lat temu, w nocy z 30 na 31 lipca 1976 roku, w Montrealu polska reprezentacja siatkówki mężczyzn zdobyła złoty medal olimpijski. W finale pokonała faworyzowaną drużynę ZSRR 3:2. Tego, chyba najcenniej-

szego, siatkarskiego trofeum zapewne by nie było, gdyby trenerem reprezentacji nie został Hubert Jerzy Wagner.

Potrafił dotrzeć do siatkarzy jak mało kto – sam przez 10 lat występował jako rozgrywający w dwóch warszawskich klubach, AZS-AWF Warszawa i Skra Warszawa, a w reprezentacji Polski pełnił tę funkcję przez osiem lat. Znał więc ten świat od środka i... wiedział, co trzeba w nim zmienić, by osiągnąć sukces. Gdy w maju 1973 roku został 32-letnim selekcjonerem, od razu zapowiedział, że

zarty się skończyły. – Będziecie zapieprzać jak nigdy dotąd – zapowiedział swoim dotychczasowym kolegom. – Możemy działać na zasadach demokratycznych, ale rację będę miał zawsze ja!

Katorżnicza praca na treningach, o której krążyły legendy, błyskawicznie przyniosła efekty. Już rok później, w październiku 1974 roku, Polacy zszokowali siatkarski świat, zdobywając w Meksyku mistrzostwo świata. A to był dopiero początek. Potem dorzucili do tego srebro wywalczone w mistrzostwach Europy,



WIELKI TRIUMF

Montrealski mecz o olimpijskie złoto miał niezwykle dramatyczny przebieg – w górę były dwie piłki meczowe dla Rosjan. Jednak to Polacy triumfowali w piątym secie 15:7.

KAŻDY JEST WAŻNY

Liga Narodów składa się z trzech turniejów i rozgrywki finałowej – by wygrać tak rozbudowane zawody, trzeba mieć fantastycznych zmienników.



TO JUŻ TRZECI

Polscy siatkarze 2 sierpnia zdobyli swój trzeci złoty medal Ligi Narodów.

siatkówki”. Wprawdzie trzeba było poczekać do początku XXI wieku, ale od 2006 roku polscy siatkarze znów rządzą. Wtedy zdobyli wicemistrzostwo świata, a w 2014 i 2018 roku sięgnęli po złoto. Z kolejnych światowych czempionatów też przywozili medale. Na igrzyskach zwykle potykali się na ćwierćfinale, ale w 2024 roku w końcu „zdjęli kłatwę” i zagraли w finale. Sił wystarczyło na srebrny medal. Na mistrzostwach Europy nie zawsze wszystko układało się po ich myśli: po złotym medalu ze Sztambułu w 2009 roku na kolejny z tego kruszcu musieli czekać aż czternaście lat. Ale przecież za kilkanaście dni znów mogą zostać mistrzami Europy – bo na pewno ich na to stać.

Zanim jednak panowie 9 września rozpoczną bój o europejski czempionat, do gry wchodzi panie. Nasze siatkarki nie są wprawdzie tak utytułowane jak ich koledzy, ale nie można zapominać, że to właśnie żeńska reprezentacja pod wodzą Andrzeja Niemczyka dwukrotnie zdobywała mistrzostwo Europy – w 2003 i 2005 roku, dając siatkarzom sygnał, że wszystko jest możliwe...

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

POWRÓT Z TARCZA

Gdy wylądowali w Warszawie po długim locie z Montrealu, Hubert Wagner mógł się tylko szeroko uśmiechnąć do wszystkich tych, którzy krytykowali jego metody treningowe.



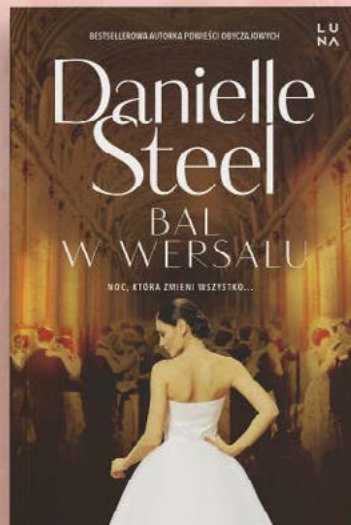
a w 1976 roku – w dramatycznym finale olimpijskim w Montrealu – pokonali drużynę Związku Radzieckiego. Szczególnie to ostatnie wydarzenie utkwiło w pamięci Polaków, i nie tylko ze względu na wymiar sportowy. Gdy siatkarze pokonali Rosjan, poczuliśmy się na moment wolni...

Nauczyli się wygrywać

Następne lata pod wodzą Huberta Wagnera nie przyniosły już tak spektakularnych rezultatów, ale na pewno położyły podwaliny pod „polską szkołę

NOWA POWIEŚĆ

Danielle Steel



LUNA

CZASEM JEDEN WIECZÓR
ZMIENIA CAŁE ŻYCIE



...Jabłoński jest gotowy na wszystko, by odzyskać żonę.

M jak miłość

Mąż Pauliny planuje porwanie. Zastawia pułapkę. Zduński przeżywa trudne chwile. Młody Mostowiak znajduje nową partnerkę.

TVP 2, 20.45 PO ODC. 1933

Magda wciąż drży o los Pauliny, przekonana, że Jabłoński mógł ją uwięzić. Niespodziewanie kobieta zjawia się u Budzyńskich i deklaruje, że zamierza walczyć z mężem oraz współpracować z policją i prokuraturą. W tym czasie Mateusz wyjeżdża z kolegami do Ostrowa na parape-

tówkę w Winiarów. Spotkanie z Bogną przeradza się w romantyczną chwilę. Dochodzi między nimi do pierwszego pocałunku. Ewelina i Michał ogłaszają studentom radosną nowinę – niebawem zostaną rodzicami. Z kolei Tomek wspiera Justynę podczas porodu, czym budzi zazdrość Majki. Dziewczyna zwierza się



Magda i Andrzej nie zdają sobie sprawy, że...

Agnes zapewnia Pawłowi wsparcie.



Mateusz i Bogna stają się sobie bliżej.

Matyldzie, że pragnie zakończyć nieudany związek i spróbować szczęścia u boku Mateusza. Nie wie jednak, że w jego życiu prywatnym zaszły zmiany. **60 min**

WT ODC. 1934

Jabłoński wraca do Polski i podstępem zwabia Paulinę do kawiarni. Planuje odurzyć żonę



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

narkotykami i porwać. Grozi, że jeśli nie będzie posłuszną, jej przyjaciółce stanie się krzywdą. Na drodze biznesmena ponownie staje jednak Magda, gotowa za wszelką cenę bronić kobiety. Tymczasem Kamil spędza popołudnie u Zduńskich, pomagając w opiece nad dziećmi i próbując opanować chaos na Deszczowej. Dzięki temu doświadczeniu postanawia odmienić swoje życie. Mówi Anicie, że chciałby mieć z nią dziecko. Zduński wreszcie ogląda nagrania zostawione przez Frankę, by poznać jej ostatnie słowa. W tych trudnych chwilach wsparciem znów staje się dla niego Agnes. **60 min**

Na sygnale

Beata próbuje sił jako influencerka. Ma to zaskakujące skutki.

TVP 2, 21.45 PO ODC. 903, 904

Zespół Wiktora rusza do nastolatka, który chce skoczyć z dachu z powodu nieszczęśliwej miłości. Vick interweniuje u seniorki z podejrzeniem udaru. Na miejscu odkrywa, że rodzina upozorowała wezwanie. **65 min**

WT ODC. 905, 906

Ekipa Góry ratuje mężczyznę po upadku z drabiny. Po dyżurze Artur ze zdumieniem odkrywa, że Beata zatrudniła aktora, który ma zagrać jej męża w filmikach publikowanych w internecie. Obecność sobowtóra działa lekarzowi na nerwy. **60 min**



W domu Artura pojawia się aktor.

SR ODC. 907, 908

Podczas dyżuru urzędnicy ratowników i dyspozytorni przestają działać po ataku hakera Śmieszka. Ekipa nie przerywa pracy. Góra jedzie do wypadku na budowie, gdzie na mężczyznę spadła belka stropowa. Tymczasem przestępca znów atakuje. Podkłada w karetce bombę, która wybuchnie, jeśli Sonia i Piotr się zatrzymają. **65 min**

Barwy szczęścia

Ewa i Romeo świętują sto dni do matury. Grzelakowie wpadają w kłopoty.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3381

Aldona i Borys w partii suszonych grzybów znajdują lisówki. Część z nich sprzedali... **35 min**

PO ODC. 3382

W piwnicy Pyrków dochodzi do wybuchu. Joanna podejrzewa Emila. Aldona i Borys mierzą się z kontrolą sanepidu. **30 min**

WT ODC. 3383

Daniel przywozi do Pyrków Emila po jego całonocnej ucieczce. W szpitalu wdaje się w kłótnię z Hubertem. **30 min**

SR ODC. 3384

Damian zwalnia Aro za romans z klientką. Hospitalizacja pana Bogumiła budzi w Grzelakach lęk przed procesem. **25 min**

CZ ODC. 3385

Romeo i Ewa przeżywają wymarzoną studniówkę. Potem spędzają razem noc w hotelu. **35 min**



Zakochani świetnie się bawią.

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!

NA SYGNALE: CZAREK REZYGNUJE Z MARZEŃ. WSZYSTKO PRZEZ CIĄŻĘ MILENY?

Nr 17 10 VIII 2026

Nr indeksu: 35257X ISSN 1640-2294

Cena: 4,49 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIAT S

RIALI

**LATO
Z SERIALAMI**

MNÓSTWO DO CZYTANIA
również o gwiazdach Twoich
ulubionych produkcji. Zobacz,
co czeka nas po wakacjach!

M JAK MIŁOŚĆ

Iwona przerazi
bliskich! Nagle
postanowi spisać
testament

BARWY SZCZĘŚCIA
Jola przepowie
szczęście, a Kornel...
straci majątek?!

PODRÓŻE Z SERIALAMI

Od Camelotu po
Śródziemie – szlakiem
kultowych produkcji

RÓŻE I GRZECZY

PRAWDA MA SWOJĄ CENĘ...

Jedno odkrycie wystarczy, by życie
Serhata runęło jak domek z kart. Gdy
jego żona zapada w śpiączkę, na jaw
wychodzą mroczne sekrety

**HITY
STREAMINGU**
NETFLIX DISNEY+
HBO MAX PLAYER
PRIME VIDEO
APPLE TV CANAL+

O TYM SIĘ MÓWI

Dlaczego Sara
Miquel odeszła
z „Akcjowej 38”?

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



POLUB NAS
NA FACEBOOK.
COM/PRASA.
SWIATSERIALI/





Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.1004-1008

Dziennikarka Anna Bogusiewicz przeprowadza wywiad z Kazimierzem. Pyta Barskiego, jak wygląda prowadzenie lombardu w praktyce. On udziela jej zaskakujących odpowiedzi. Alicja pragnie przekonać sąd, że może opiekować się córką. Ma to ocenić działająca incognito pracownica MOPS-u. Andżela zaczyna odczuwać wyrzuty sumienia. Postanawia powiadomić policję o działaniach sekty. Filomena wybiera się na zjazd absolwentów i kupuje biżuterię. Nagle rezygnuje z wyjazdu. Przed lombardem pojawia się Jędrzej. Tymczasem Michał zamierza odwiedzić ładę do domu jej rodziców. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1430-1434

Miłosz i Emilia interweniują w sprawie odurzonego dziesięciolatka, który brał udział w niebezpiecznym internetowym wyzwaniu. Trop prowadzi ich do patostreamera, a śledztwo ujawnia wiele niepokojących tajemnic bliskich chłopca. Sołtys postanawia umówić się z Darią i przedstawić jej pewnego swojego znajomego. Gdy Marek nie stawia się w pracy, jego miejsce zajmuje Natalia. Daria wydaje się zaskoczona takim rozwojem wydarzeń. Wkrótce wychodzi na jaw, że Korwicki został brutalnie pobity. Ola i Mikołaj cieszą się ze wspólnej wyprawy. Niespodziewanie pojawia się u nich Edyta z ważną propozycją. **60 min**



Drelich

TVP 1, 21.25 **PT** ODC. 5

Drelich wpada w ręce Stryja, dawnego znajomego i bezwzględnego gangstera, który stawia mu twarde ultimatum: ma zdradzić Kracha, a w zamian otrzyma wsparcie w starciu z Wójcikiem. Sytuacja staje się coraz bardziej napięta. Iza nie potrafi poradzić sobie z wyrzutami sumienia i stopniowo pogrąża się w narastającej paranoi. Drelich zaczyna podejrzewać, że za jego problemami może stać Krystian. Ada i Oleg odkrywają, że ktoś manipuluje otoczeniem i wykorzystuje ich w znacznie większej intrydze. Marek jedzie do Gdańska, by przygotować kolejny ruch. Nie ma pewności, komu jeszcze może zaufać. **60 min**



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 **SO** ODC. 10

Koskowi udaje się wydostać z płonącego domu Normana. W pożarze giną naczelnik i jego żona. Bartman postanawia zlikwidować swojego kochanka. Witold spotyka się ze Ślimakiem, przyjacielem Staszki. Wspólnie przygotowują ucieczkę sześciu kobiet. Milicjant Skowronek informuje Tomasza, że śledzi go UB. Radzi, aby się ukrył. **ND** ODC. 11 Nina odszyfrowuje wiadomość z centrali. To plan ucieczki Cienia z więzienia w Olkuszu. Kobieta zamierza dać Helenie szansę na odnalezienie pudełka z rodzinnym skarbem, które ukryła w górach. Bartman odkrywa, że afera z przemytem dzieł sztuki może go pogrążyć. **55 min**

Ranczo 9



TVP 1, 9.15 **PT-CZ** ODC.114-119

Wilkowycy żyją nadchodzącymi wyborami wójta. Próba przejęcia władzy w Polskiej Partii Uczciwości przez Czerepacha kończy się niepowodzeniem. Lucy informuje Kusego, że chce wrócić do USA. Po jej wyjeździe malarz popada w depresję. **55 min**

Komisarz Alex 24



TVP 1, 10.10 **PT-CZ** ODC.297-302

Na warszawskim osiedlu zamordowano emerytkę. Monika, Kozera i Gutek podejrzewają, że zapłaciła życiem za szpiegowanie otoczenia. Gancarz wraca do sprawy rodziny Chrzyszczewskich, która zaginęła dwadzieścia lat wcześniej. **55 min**

Splątane losy



TVP 1, 14.00 **PT-CZ** ODC.28-32

Plotka o sprzedaży domu Halila szybko się rozprzestrzeniła. Munekver nalega na poszukiwania krewnych Mine. Meltem próbuje przekonać Buraka, by starał się o miejsce na chirurgii. Mine zarzuca Munekver, że zabrała jej naszyjnik po matce. **60 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50 **PT-CZ** ODC.95-99

Podczas wyczerpującego dyżuru ratownicy Tomka interweniuje u 30-latką, który spadł z dachu. W szpitalu trwa trudna operacja. Prowadzi ją znany śląski profesor. Zychowicz stara się umniejszyć zasługi uczestniczącego w zabiegu Wrońskiego. **65 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 **PT-CZ** ODC.460-464

Jana opatruje dotkliwie pobitego Lopego. Obawia się, że doznał poważnych obrażeń. Dziecko Pii po jej śmierci ma trafić do swego ojca. Lorenzo zaprasza Marię na spacer, co wywołuje zazdrość Cruz. **55 min**

Zmiennicy



TVP 2, 12.00 **SO** ODC.13

Kasia jako Marian Koniuszka staje przed sądem. Prostytutka Mariola żąda od niej alimentów. Kasia szybko jednak udowodnia, że jest kobietą. Wciąż nie udaje się ustalić, kto porzucił w taksówce narkotyki. **65 min**

Młode gliny



TVN, 13.35 **SO** ODC.49

Podczas ataku na konwój giną dwaj funkcjonariusze, a Marek, więzień skazany za spowodowanie śmiertelnego wypadku, znika. Podejrzenia padają na jego narzeczoną oraz brata. Śledztwo prowadzi do grupy pseudokibiców. **65 min**

Kariera Nikodema Dyzmy



TVP 1, 8.35 **ND** ODC.4, 5

Na prośbę premiera Nikodem obejmuje prezesurę Banku Zbożowego. Jest powszechnie lubiany. Tymczasem do Warszawy przybywa pan Boczek. Szantażuje prezesa ujawnieniem prawdy o jego przeszłości. **130 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25 **PT-CZ** ODC.939-943

Pułkownik Valverde zauważa blask lampy i odzyskuje nadzieję, że znów będzie widział. Flora chce, by El Pena wyznał jej uczucia. Leonor sugeruje, aby to ona wykonała pierwszy krok. **65 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25 **SO** ODC.310

Tomek, który jest świadkiem awantury pomiędzy Kubą a Sonią, opowiada się po stronie brata. Jan regularnie odwiedza starszych oraz młodych Boskich. Ma dla zięcia pewną propozycję. **35 min**

Szepty mroku



Ale kino+, 20.10 **ND** ODC.5, 6

Joe zatrzymuje głównego podejrzanego. Odkrywa, że informacji, które zebrał na temat jego zbrodni, to dopiero wierzchołek góry lodowej. Stróżów prawa czekają kolejne trudne decyzje. **110 min**

Niewypowiedziana wojna 2



CANAL+ PREMIUM, 20.00 **PO** ODC.2

Vadim rozpoczyna pracę w Yin Technologies, firmy zajmującej się cyberbezpieczeństwem. Kradnie dowody obciążające Chińczyków. Między Roz i Danym narasta konflikt. **50 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 253 Umiera podopieczny noclegowni. Sekcja ujawnia udział osób trzecich. Laura zdobywa ważny dowód. Policja przygotowuje prowokację.
WT ODC. 255 Marek znajduje w kościele ciało znanego dyrygenta. Alex podejrzewa zabójstwo. Policjanci przesłuchują bliskich ofiary. Poznają sekret muzyki.
SR ODC. 257 Funkcjonariusze zostają konsultantami na planie filmu o prawdziwej zbrodni. Filip odkrywa pominięty trop. Niebawem otrzymuje anonim.
CZ ODC. 259 Alex znajduje w bagażniku auta zwłoki mężczyzny. System Schengen nie pozwala ustalić jego tożsamości. Prawdopodobnie został otruty. **30 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.45 SR ODC. 994 Doktor Homolka podejmuje się leczenia ciężarnej, której nienarodzone dziecko ma szybko rosnący guz kręgosłupa. Sytuację komplikuje demencja babci pacjentki. Po wypadku seniorka znika ze szpitala. Maria przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami w okolicach intymnych. Podejrzewa, że zgwałcił ją mąż.
 Oliwia przeczuwa, że doktor Malewicz też padł ofiarą przemocy. Chce z nią o tym porozmawiać. Koleżanka po fachu próbuje jednak uniknąć konfrontacji. Tymczasem profesor Falkowicz odkrywa zabawną aplikację diagnostyczną. Okazuje się, że wykorzystano w niej jego głos. **60 min**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 449 Pączek rozpoczyna pracę jako kurier. Szybko wpada w tarapaty, gdy w przydzielonym mu rewirze dochodzi do kradzieży. Ktoś włamuje się do domu lokalnego kolekcjonera znaczków, a mieszkaniiec plebanii jest głównym podejrzanym w sprawie. Zostaje wezwany na komendę, a także zawieszony w obowiązkach służbowych. Tymczasem zaniepokojona Natalia otrzymuje tajemnicze zawiadomienie o przesyłce, chociaż niczego nie zamawiała. Pączek, zdeterminowany, żeby oczyścić się z zarzutów, postanawia przeprowadzić prywatne śledztwo w tej sprawie. Niebawem dokonuje zaskakujących odkryć. **55 min**



Czas honoru. Powstanie

TVP 2, 22.45 CZ ODC. 9 Pierwsze dni września 1944 roku. Jastrząb zdaje Krawcowi raport o dramatycznej sytuacji na Starym Mieście. Jeśli dowódca nie wyda rozkazu o przedarciu się z odsieczą, dzielnica padnie. Wilk bierze ślub z Mileną. Władek zgadza się, żeby dziewczyną przeniosła się do jego plutonu.
ODC. 10 Powstańcza radiostacja przechwytuje zaszyfrowaną wiadomość z radzieckiego radia. Głosi ona, że na Powiślu wylądował kurier, kapitan Siergiejew. Rosjanina ma odebrać Władek. Przybysz informuje o planach Sowietów, którzy zamierzają wspomóc walczącą Warszawę. **100 min**

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30 PO-SR ODC.15-17 Porucznik Zubek odchodzi na emeryturę. Zastępuje go siostrzeniec, Walde-mar Jaszczuk. Na warszawskim osiedlu giną młode kobiety. Trop wiodą Borewicz i jego współpracowników do zakładu odzieżowego. Podejrzany jest dyrektor Skotnicki. **80 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.05 PO-CZ ODC.153-156 Patrycja i Maksym badają serię zabójstw. Ofiarom usunięto organy. Wszystkie były klientkami tej samej dietetyczki. Policja znajduje też okaleczone ciało podwładnego Barabasa. Prokurator naciska na Szredera, by działał poza procedurami. **60 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.05 PO-CZ ODC.1036-1039 Rosa i Walczak dostają nagranie ukazujące Muchę na miejscu zbrodni. Prokurator Marc uważa jednak, że to zbyt mało, aby oczyścić Piotra z zarzutów. Tymczasem Garda jest gotów na wiele, aby odnaleźć zaginioną Wiktorię. **65 min**

Matlock



TVP 2, 22.50 PO ODC.7, 8 Matty i Julian prowadzą sprawę młodej kobiety, która pozwała organizatorów badania klinicznego po tym, jak doświadczyła skutków ubocznych. Równolegle Matlock poszukuje ważnego dokumentu związanego ze sprawą Wellbrexa. **100 min**

Parada oszustów



TVP 1, 15.05 ND ODC.3 Aptekarz Renaud wpada na pomysł zarobienia dużych pieniędzy. Piszze listy do dwóch szachowych mistrzów, Grew'e i Sulechiny, wyzywając ich na pojedynek. Ku zdziwieniu obu graczy, Renaud osiąga dobre wyniki. **55 min**

Dewajtis



TVP 1, 23.05 ND ODC.5 Gerasimow dopuszcza się świętokradstwa bożków strzegących dębu. Rozgoryczony Marek nie może zapomnieć o Irenie. Postanawia udać się do Poświcia. Nie wie, z iloma problemami będzie musiał się zmierzyć. **55 min**

Latarnie



HBO, 20.00 PO ODC.2 Międzygalaktyczni stróż prawa, doświadczony Jordan i początkujący Stewart, badają sprawy tajemniczych zbrodni. Wpadają na trop nieuchwytnych łowców, którzy potrafią przybierać dowolną postać. **60 min**

Ta inna siostra Bennet



HBO, 20.50 WT ODC.10 Wychowana na prowincji bystra i dowcipna Mary próbuje radzić sobie w świecie londyńskich elit. Ponownie odczuwa presję ze strony matki, by jak najszybciej znaleźć odpowiedniego kandydata na męża. **35 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.05 PO ODC.22 Grupa zadaniowa pomaga Scottowi, który po latach wraca do sprawy śmierci swojego brata Mike'a. Wychodzi na jaw, że sfałszowano zeznania i zatuszowano udział w sprawie Jenny Marks. **55 min**

The Pitt 2



HBO, 20.00 WT ODC.6 Jackson doświadcza kolejnego epizodu psychicznego. Santos napotyka bariery komunikacyjne, gdy leczy niesłyszającego pacjenta. Roxie prosi o dalszą hospitalizację z powodu silnego bólu. **50 min**

Prosta sprawa



Ale kino+, 20.10 SR ODC.5, 6 Czesi torturują panią Gawełek, by wydobyc z niej informacje o miejscu, w którym ukrył się Prosty. Podążają w ślad za Bezimiennym. On zaś próbuje ocalić m.in. Anię, doktor Wójcik oraz Justynę. **150 min**

Zakłamanie



FX, 22.00 CZ ODC.8 Pippa opowiada o swojej przeszłości naznaczonej samotnością. Stephen wikła się w rodzinne problemy. Podczas imprezy Lucy bierze jego stronę, jednak anonimowo zgłasza sprawę dzielnikowi. **60 min**



PREMIERA 24.08

Hamnet

➔ DRAMAT

Zdobywca ośmiu nominacji do Oscara, w tym za najlepszy film i reżyserię, ostatecznie otrzymał jedną statuetkę – za najlepszą rolę pierwszoplanową dla Jessie

Buckley. Rozgrywający się w XVI-wiecznej Anglii dramat opowiada o Agnes (Buckley) i Williamie Szekspirze (Paul Mescal), pogrążonymi w bólu po stracie 11-letniego syna Hamneta. Według literackiej

wizji to właśnie ta osobista tragedia miała zainspirować Szekspira do napisania „Hamleta”. Film powstał na podstawie bestsellerowej powieści Maggie O'Farrell z 2020 roku.



**CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM**

skySHOWTIME



PREMIERA 21.08

Pomoc domowa

➔ THRILLER

Po traumatycznych doświadczeniach Millie Calloway (Sydney Sweeney) pragnie zacząć wszystko od nowa. Rozpaczliwie potrzebuje pracy i bezpiecznej przystani. Zatrudnienie jako pomoc domowa w rezydencji Niny i Andrew Winchesterów (Amanda Seyfried, Brandon

Sklenar) wydaje się rozwiązaniem idealnym. Do obowiązków Millie należy głównie dbanie o dom i odbieranie córki Winchesterów ze szkoły. Jednak szybko zachowania małżonków, zwłaszcza Niny, zaczynają budzić jej niepokój. Z czasem dziewczyna odkrywa, jak przerażającą tajemnicę kryje ta luksusowa posiadłość.

PREMIERA 22.08

Kopnęłabym cię, gdybym mogła

➔ DRAMAT

Zmęczona życiem i pracą psychoterapeutka Linda (Rose Byrne) jest na skraju wyczerpania. Każdego dnia jest w szpitalu z córką, która cierpi na zaburzenia odżywiania i musi być dokarmiana przez sondę. Mąż Lindy, Charles (Christian Slater), jest marynarzem,

więc większość obowiązków spada na Lindę. Gdy pewnego dnia ich mieszkanie zostaje zalane, Linda jest zmuszona przenieść się z córką do motelu. Na domiar złego ma nową pacjentkę – matkę cierpiącą na depresję poporodową. Rosnące problemy i napięcie nieuchronnie prowadzą do katastrofy.



prime video

CANAL+



JUŻ DOSTĘPNY

Ścieżki życia

➔ DRAMAT

W jednej chwili Raynor (Gillian Anderson) i Moth (Jason Isaacs) tracą dorobek życia. Pozbawieni dachu nad głową, oszczędności i poczucia bezpieczeństwa – a dodatkowo w obliczu śmiertelnej choroby – postanawiają zrobić jednak coś, na co nie każdy w ich sytu-

acji miałby siłę – wyruszają na pieszą wędrówkę wzdłuż angielskiego wybrzeża. Z dobytkiem w plecakach i namiotem, który od tej pory staje się ich domem, zamierzają pokonać tysiąc kilometrów, szukając ukojenia w otaczającej ich przyrodzie. Poruszający film jest inspirowany prawdziwą historią.

HBO
max

PREMIERA 28.08

Tajemnicza kobieta

➔ SERIAL KRYMINALNY

Louise Andersen (Natalie Madueño) wiezie spokojne życie na norweskiej wyspie Hidra, gdzie wraz ze swoim życiowym partnerem prowadzi małą kawiarnię. Kiedy jednak pewnego dnia jeden z nowych gości lokalu upiera się, że Louise w rzeczywistości

nazywa się Helene Söderberg i jest zaginioną przed trzema laty Dunką, wszystko się zmienia. Louise z przerażeniem dowiadyuje się, że nie tylko jest mężatką, ale także matką małego chłopca. Zszokowana kobieta wyrusza do Danii, by odkryć prawdę i ustalić, co tak naprawdę się wydarzyło.



NETFLIX



PREMIERA 27.08

Leanne 2

➔ SERIAL KOMEDIOWY

Leanne (Leanne Morgan) już wie, dlaczego po 33 latach rozpadło się jej małżeństwo. Teraz zamierza skupić się wyłącznie na sobie – zwłaszcza że na horyzoncie pojawia się atrakcyjna propozycja zawodowa. Ale plany planami, a życie pisze własne

scenariusze – tym razem to siostra Leanne, Carol (Kristen Johnston), potrzebuje emocjonalnego wsparcia. Jakby tego było mało, ich matka jest o krok od podjęcia decyzji, która zaważy na jej losach na kolejne lata, co zmusza całą rodzinę do zmierzenia się z pytaniami o przyszłość.

PREMIERA 26.08

Ostatni wschód słońca

➔ DRAMAT

Cierpiąca na przewlekłą chorobę Oriah (Maia Reficco) wyjeżdża na lato na słoneczną Majorkę. Pobyt w ciepłym klimacie ma pomóc młodej Amerykance podreperować zdrowie. Tymczasem na wyspie Oriah odnajduje coś jeszcze – pierwszą miłość. Gdy

dziewczyna zakochuje się w mieszkającym tam Julianie (Fernando Lindez), wydaje się, że nic nie będzie w stanie nie rozdzielić. Ale lato dobiega końca i Oriah musi podjąć decyzję, która zaważy na jej przyszłym życiu. W dramacie opartym na powieści Anny Todd występuje m.in. Eva Longoria w roli matki Oriah.



prime video

NETFLIX

Morskie megamaszyny

Nasz hit

National Geographic, 21.00 Wielkie Jeziora, oceany i wybrzeża stają się sceną operacji, których stawką jest bezpieczeństwo i środowisko. Specjaliści łączą naukę z inżynierią, by wyjść z kryzysowych sytuacji bez strat.

Autorzy tej interesującej dokumentalnej serii przedstawiają kulisy skomplikowanych morskich operacji z udziałem potężnych maszyn i doświadczonych załóg. Widzowie będą mieli okazję się przekonać, jak wygląda codzienna praca w stocznicach, która wiąże się niejednokrotnie z trudnymi, często podejmowanymi pod presją decyzjami. Specjaliści wykorzystują najnowsze odkrycia nauki oraz wynalazki inżynieryjne, żeby rozwiązywać

problemy, które pojawiają się na oceanach, rzekach, jak również wybrzeżach.

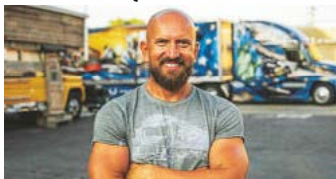
Siła i zawrotna prędkość

Masowiec z Wielkich Jezior Północnoamerykańskich zostaje zniszczony przez pożar. Trafia do rodzinnej stoczni nad Erie. Załoga w Port Colborne musi zabezpieczyć, opróżnić i pociąć jednostkę, uważając, by nie zanieczyścić wody i wybrzeża. W południowej Francji dwie różne maszyny napędzane

wiatrem gonią za tą samą obsesją: większą prędkością i pełną kontrolą. W Saint-Tropez katamarany SailGP F50 ścigają się na ciasnych torach. Sekundy decydują o uniknięciu katastrofy. Śluzę Soo Locks w Michigan to jedno z najważniejszych miejsc dla amerykańskiego przemysłu – przepływa tędy niemal cała ruda żelaza w USA. Gdy nadchodzi zima, załogi walczą z lodem i ekstremalnymi warunkami, by przeprowadzić ostatnie masowce w sezonie.

Ciężarówką przez Route 66

SO Discovery Channel, 17.00



Kierowca ciężarówki Dawid Andres jedzie najstłanniejszą amerykańską trasą Route 66. Ta legendarna droga jest już dziś zabytkiem historii. Stała się kolejną atrakcją turystyczną.

20 TELETYDZIEŃ

Tajemnice samolotów...

SR TVP Historia, 21.50



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

Grand Prix Monako...

CZ National Geographic, 23.00



Wyścig Formuły 1 w Monte Carlo transmitowany jest w 90 krajach. Ekipy budują tam w 7 tygodni 3,5-kilometrowy tor i trybuny na 20 tys. kibiców. To gra z czasem, bez miejsca na błąd.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Hipopotamy z Gabonu...

SO National Geo. Wild, 17.00



Gabon to afrykański eden pełen niezwykłych cudów dzięki natury. Zamiast tłumów turystów na rajskich plażach można spotkać niezwykłych gości – surfujące hipopotamy.

Orłosęp. W obronie...

ND Planete+, 15.50



Ikoniczny ptak Półwyspu Iberyjskiego jest zagrożony wyginięciem. Niegdyś orłosępy występowały licznie w górach południowej i zachodniej Europy. W XX wieku niemal wyginęły.

360° Świat bez granic 11

PO Planete+, 12.35



Autorzy serii ukazują kulturowe, etniczne i przyrodnicze bogactwo świata. Obserwują życie ludzi w różnych zakątkach globu – zarówno ich codzienność, jak i święteczne tradycje.

Mississippi z Nickiem...

CZ BBC Earth, 18.45



Nick Knowles przemierza okolicę drugiej pod względem długości rzeki w Ameryce Północnej. Na początek w Minneapolis odkrywa sekrety kuchni rdzennych mieszkańców kraju.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Ukraina: Wielki głód

PT National Geographic, 23.00



W latach 1932-1933 klęska głodu, spowodowana polityką Stalina, zabiła miliony osób. Przymusowa kolektywizacja miała złamać opór chłopów. W filmie relacje Garetha Jonesa.

Mads Mikkelsen. Diabeł...

SO Ale kino+, 9.45



Duński aktor, znany ze swojej powściągliwej gry, świetnie sprawdza się zarówno w kinie ambitnym, jak i w hollywoodzkich przebojach. O jego fenomenie opowiedzą m.in. reżyserzy.

Keynes kontra kryzys

ND Planete+, 20.50



Sylwetka brytyjskiego ekonomisty Johna Maynarda Keynesa. Pomógł uniknąć kryzysu finansowego podczas wojen światowych. Prywatnie pasjonował się sztuką i był mężem baletnicy.

Historia Troi

SR Polsat Viasat History HD, 19.45

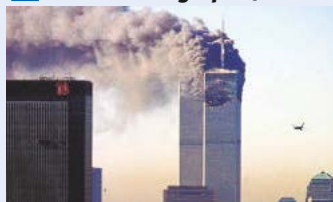


Ponad 150 lat temu archeolog Schliemann odkrył ruiny Troi. Miał być to dowód na to, że słynna wojna się odbyła. W 1873 roku w okolicach wzgórza Hisarlik w Turcji nastąpił przełom.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

9/11: Zjednoczeni

PT National Geographic, 21.00



Tragiczne wydarzenia z jedenastego września 2001 roku zostają przedstawione oczami ocalałych osób oraz ratowników, których drogi nieoczekiwanie się przecięły.

Ekskluzywna szkoła dla...

PT Planete+, 22.00



Do International Butler Academy w Holandii przyjeżdżają kursanci z różnych stron świata, żeby wziąć tam udział w intensywnym, 10-tygodniowym szkoleniu zawodowym. Poznamy ich motywacje.

Babski biznes

PO TVN Style, 22.50



W Sieradzu Marta Klepka odwiedza Karolinę, właścicielkę Stylowych Dekoracji. Od dwóch lat ozdabia ona sale na imprezy okolicznościowe. Pracuje także na etacie, co rodzi frustrację.

Złoto drwali

CZ Discovery Channel, 22.00

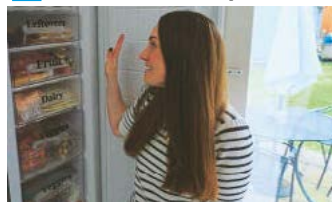


Nadciąga gwałtowna burza, która paraliżuje prace robotników. Holownik służący do transportu drewna utyka w grząskim gruncie. Jared chce jak najszybciej wydobyć maszynę.

DOM I KUCHNIA

Świeże czy mrożone?...

SO CANAL+ KUCHNIA, 18.45



Twórcy sięgają do historii metod przechowywania jedzenia i konfrontują je ze współczesną wiedzą. Przedstawiają porady, które pomogą zadbać o jakość i smak produktów spożywczych.

Luksusowa ucieczka 8

ND CANAL+ DOMO, 15.15



Ciąg dalszy wizyt w ekskluzywnych kurortach, gdzie można korzystać z pięknych widoków i ciekawych atrakcji. Prowadzący odkrywają oferty renomowanych restauracji, hoteli i spa.

Kwiaty na warsztat 4

PO TVP Kobieta, 12.30



Joanna Lewandowska przedstawia tajemnice roślin i udziela praktycznych wskazówek. Tym razem zdradzi prosty sposób na uprawę własnych warzyw w niewielkim ogródku.

Rozdrażnić tytanów 4

WT Food Network, 21.10



Do tytanów dołącza Ayesha Nurdjaja, szefowa kuchni dwóch restauracji w Nowym Jorku. Mimo że po raz pierwszy występuje w tego typu show, Bobby Flay nie daje jej taryfy ulgowej.

MOCNE OPowieści

Poza kontrolą...

SO Fokus TV, 23.00



Ekspert sprawdzi, dlaczego niektóre porty lotnicze są wyzwaniem dla doświadczonych pilotów. Analizują ich położenie, warunki pogodowe czy krótkie pasy startowe.

Sekrety tajnych stowarzyszeń

ND WP, 12.00



Le Cercle jest jednym z tajnych stowarzyszeń, które trudno jest rozgryźć. Wśród członków znajdują się głowy państw, szefowie korporacji, tajni agenci, a nawet watykańscy emisariusze.

Podejrzany przy telefonie

SR ID, 21.00



Dokumentaliści przybliżają kulisy morderstw, w których ważną rolę odgrywają telefony pod numer 911. Po pomoc dzwoni ofiara napadu. Rozmowa ujawnia istotne szczegóły zdarzenia.

Akta ekspedycji 2

CZ Discovery Channel, 23.00



Josh Gates bada legendę Draculi, oddzielając fakty od mitów. Przygląda się także tajnym eksperymentom z czasów zimnej wojny, gdy prowadzono próby kontroli ludzkiego umysłu.

FAMILIJNY



O psie, który jeździł koleją 2

PT CANAL+ Film, 10.15

Po operacji Zuzia może wrócić do domu. Niestety, jej pies zostaje porwany. Dziewczynka razem z przyjacielem wyrusza na poszukiwania. Poruszająca opowieść dla całej rodziny.

90 min Polska 2025 reż. M. Nieć, wyk. M. Damięcki, M. Piękuła, L. Zajbert, M. Zieliński

KOMEDIA



Głupi i głupszy

PT TVN 7, 22.10

Pasażerka limuzyny zostawia na lotnisku walizkę. Kierowca Lloyd i jego przyjaciel Harry zamierzają oddać kobiecie zrugę. Duża dawka lekkiego humoru w komediowym hicie z lat 90.

135 min USA 1994 reż. P. Farrelly, wyk. J. Carrey, J. Daniels, L. Holly, M. Starr, K. Duffy

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Planeta singli 3

PT PULS 2, 21.00

Finał uczuciowych perypetii niepoprawnej romantyczki i lubianego celebryty. Para ma wziąć ślub. Przygotowania okażą się testem ich miłości, a spotkanie rodzin będzie pełne niespodzianek.

125 min Pol. 2019 reż. S. Akina, M. Chaciński, wyk. A. Więdołcha, M. Stuh, D. Stenka, B. Szc

DRAMAT



Captain Fantastic

PT Polsat 2, 22.00

Wychowujący dzieci wbrew schematom ojciec zaczyna wątpić w utopijne poglądy, kiedy jego rodzinę spotyka tragedia. Poruszająca kreacja nominowana go do Oscara Viggo Mortensena.

140 min USA 2016 reż. M. Ross, wyk. V. Mortensen, G. MacKay, S. Isler, A. Basso



Ekipa z dżungli. Misja ratunkowa

SO PULS 2, 19.00

Złoczyńca pokrywa las deszczowy pianą, która eksploduje w kontakcie z wodą. Przyjaciele mają mało czasu, by ocalić przyrodę. Historia z ekologicznym przesłaniem.

110 min Francja 2023 reż. L. Bru, Y. Moulin, B. Somville, dub. M. Wieprzewski, W. Barwiński



Bodyguard Zawodowiec

SO AXN, 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 stylizyki kina akcji lat 80. i 90.

150 min USA/Hongkong/Bułgaria 2017 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. L. Jackson



Polowanie na druhny

SO TVN, 22.15

John i Jeremy wpraszą się na wesela, aby uwodzić kobiety. W końcu sami wpadają w sidła miłości. Owen Wilson i Vince Vaughn po latach stworzyli udany duet kumpli w „Stażystach”.

150 min USA 2005 reż. D. Dobkin, wyk. O. Wilson, V. Vaughn, C. Walken, R. McAdams



Wieloryb

SO TVP Kultura, 20.00

Chorobliwie otyły Charlie jest uwięziony w mieszkaniu. Od lat żyje zepchnięty na margines. Zyskuje szansę na odmiannę losu. Kino na światowym poziomie. Oscar dla Brendana Frasera.

125 min USA 2022 reż. D. Aronofsky, wyk. B. Fraser, S. Sink, T. Simpkins, H. Chau, S. Morton



Liga potworów

ND TVN, 13.05

Ludzie i monstra żyją obok siebie. Potwór Steve chce zostać mistrzem zapasów. W realizacji ambicji pomaga mu przyjaciółka. Scenariusz stworzył autor „Rodziny Addamsów” i „Scooby-Doo!”.

125 min USA 2022 reż. H. Grieve, dub. P. Bluszcz, M. Zydek, Z. Konopka, M. Ruciński



Bez urazy

ND Polsat, 22.55

Laureatka Oscara Jennifer Lawrence („Poradnik pozytywnego myślenia”) wciela się w przewodniczkę po życiu dla nastoletniego introwertyka. Produkcja okraszona bezpruderyjnym humorem.

130 min USA 2023 reż. G. Stupnitsky, wyk. J. Lawrence, A. B. Feldman, M. Broderick



W deszczowy dzień w Nowym Jorku

ND TVP 1, 21.20

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

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



NA FAKTACH

Johnny

ND TVN Fabuła, 22.45

Skazany na prace społeczne w hospicjum Patryk poznaje charyzmatycznego księdza Kaczowski. To początek zmian w jego życiu. Kolejne niezwykle ekranowe wcielenie Dawida Ogrodnika.

155 min Polska 2022 reż. D. Jaroszek, wyk. D. Ogrodnik, P. Trojan, B. Zygarelicka, G. Bułka

SENSACJA I THRILLER



Krucjata Bourne'a

PT Polsat Film, 21.00

Pogrążony w amnezji szpieg musi walczyć o życie. Przесładowują go dawni szefowie i płatny zabójca. Kontynuacja „Tożsamości Bourne'a”. Oba filmy są adaptacjami książek Roberta Ludluma.

130 min USA/Niemcy 2004 reż. P. Greengrass, wyk. M. Damon, F. Potente, B. Cox, J. Stiles

AKCJA I PRZYGODA



Assassin's Creed

PT TVN, 20.00

Skazaniec Callum Lynch odkrywa prawdę o przodku. Staje się wojownikiem o niezwykłych zdolnościach. Wkrótce musi stawić czoło potężnej organizacji. Efektowna adaptacja znanej gry.

150 min USA/Fr./Wlk. Bryt. 2016 reż. J. Kurzel, wyk. M. Fassbender, M. Cotillard, J. Irons

HORROR I SF



Predator: Prey

PT Polsat, 20.00

Kolejna odsłona kultowego cyklu science fiction zapoczątkowanego w 1987 roku filmem „Predator” Johna McTiernana. Tym razem z kosmicznym łowcą walczy rdzenna mieszkanka Ameryki Północnej.

130 min USA 2022 reż. D. Trachtenberg, wyk. A. Midthunder, D. DiLiegro, H. B. Kytwayhat

KLASYKA



Rycerz króla Artura

PT TV 4, 22.05

Hollywoodzka wariacja na temat legend arturiańskich. Szlachetny Lancelot zakochuje się z wzajemnością w przyszłej żonie władcy. Uczucie stawia oboje przed niezwykle trudnym dylematem.

170 min USA 1995 reż. J. Zucker, wyk. S. Connery, R. Gere, J. Ormond, B. Cross, V. Pelka



Mission: Impossible 3

SO TVN 7, 20.00

Tom Cruise kontra Philip Seymour Hoffman, czyli dalsze losy agenta, dla którego nie ma zadań niemożliwych. Hunt rusza na pomoc zaginionej koleżance po fachu. Czekają go starcie z groźnym wrogiem.

165 min USA/Niemcy/Chiny 2006 reż. J.J. Abrams, wyk. T. Cruise, V. Rhames, K. Russell



Greenland

SO TVP 1, 21.20

Kolejny owoc współpracy reżysera Rica R. Waugha z aktorem Gerardem Butlerem („Świat w ogniu”). Do Ziemi zbliża się kometa. Inżynier Garrity z determinacją walczy o życie bliskich.

130 min USA/Wlk. Bryt. 2020 reż. R. R. Waugh, wyk. G. Butler, M. Baccarin, R. D. Floyd, S. Glenn



Zakonnica

SO TVN Fabuła, 23.00

W klasztorze w Rumunii zakonnica popełnia samobójstwo. Do przyjrzenia się sprawie Watykan oddelegowuje ks. Burkego i nowicjuszkę. W tej roli Taissa Farmiga, znana z serialu „American Horror Story”.

130 min USA 2018 reż. C. Hardy, wyk. D. Bichir, T. Farmiga, J. Bloquet, B. Aarons



Och, Karol

SO Kino Polska, 22.05

Żona 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”.

115 min Polska 1985 reż. R. Załuski, wyk. J. Piechociński, D. Kamińska, D. Kowalska



Strefa wroga

ND TV Puls, 20.00

Informator CIA trafia do niewoli na Filipinach. Elitarna jednostka ma odbić zakładnika. Wspiera ją operator drona. Misja się komplikuje. Na ekranie dwaj bracia Hemsworth – Liam i Luke.

135 min USA 2024 reż. W. Eubank, wyk. L. Hemsworth, R. Crowe, R. Whittle, C. Ikogwe

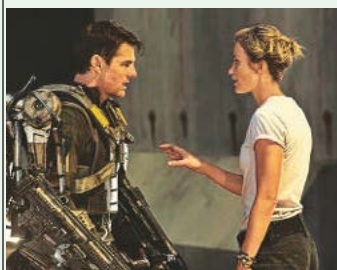


Robin Hood

ND Polsat, 19.55

Twórca głośnego „Gladiatora” przeniósł na ekran legendę angielskiego banity. W tytułowej roli laureat Oscara, Russell Crowe. Łucznik staje na czele buntu przeciwko możnowładcom i spiskowcom.

180 min USA/Wlk. Bryt. 2010 reż. R. Scott, wyk. R. Crowe, C. Blanchett, M. von Sydow



Na skraju jutra

ND TVN, 19.45

Tom Cruise w adaptacji japońskiej powieści ilustrowanej autorstwa Hiroshiego Sakurazaki. Trwa wojna z kosmitami. Żołnierz ginie w trakcie walk z obcymi. Po przebudzeniu odkrywa, że trafił do pętli czasu.

145 min USA/Australia/Kanada 2014 reż. D. Liman, wyk. T. Cruise, E. Blunt, B. Gleeson



Wodny świat

ND Polsat Film, 18.20

Wizja przyszłości, w której cała Ziemia pokryta jest wodami bezkresnego oceanu. Mężczyzna zwany Żeglarzem spotyka dziewczynkę z wytatuowaną na ciele mapę z drogą do stałego lądu.

160 min USA 1995 reż. K. Reynolds, wyk. K. Costner, J. Triplehorn, D. Hopper, C. Girafi

FAMILIJNY



Kevin sam w domu – po raz czwarty

PO Polsat Film, 14.05

Świąteczny klasyk w zupełnie nowej odsłonie. Kevin McCallister jedzie do rezydencji nowej narzeczonej ojca. Tymczasem złodziej Marv planuje włamanie do posiadłości...

110 min USA 2002 reż. R. Daniel, wyk. M. Weinberg, F. Stewart, J. Beghe, J. Going

KOMEDIA



Imprezowi rodzice

PO TVN Fabuła, 22.10

Alec Baldwin i Salma Hayek wcielają się w parę, która za wszelką cenę próbuje ukryć tragiczny stan swoich finansów. By podtrzymać amerykański sen, gotowi są na wszystko. Wpadają na szalony pomysł.

115 min USA 2019 reż. F. Wolf, wyk. S. Hayek, A. Baldwin, J. Gaffigan, J. Manganiello, C. Quinn

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Miłość na kempingu

PO TVP Kobieta, 22.30

Dziennikarka Jackie zamierza spędzić czas w rezerwacie przyrody. Poznaje intrygującego strażnika parku. W romantycznym duecie wystąpiło małżeństwo aktorów: Kimberly i Brant Daugherty.

95 min USA 2021 reż. C. Conrad, wyk. K. Daugherty, B. Daugherty, B. Hill, K. Caughell

DRAMAT



Gdzie śpiewają raki

PO Polsat Film, 21.00

Porzucona przez bliskich Kya dorasta samotnie na bagnach. Spragniona bliskości daje się uwieść Chase'owi. Gdy ten ginie, staje się główną podejrzaną. Adaptacja bestsellerowej powieści autorstwa Delii Owens.

160 min USA 2022 reż. O. Newman, wyk. D. Edgar-Jones, T. J. Smith, H. Dickinson, M. Hyatt



Rybki z ferajny

WT Polsat Film, 14.25

Przypadek sprawia, że mieszkający na dnie rafy Oscar zostaje uznany za pogromcę rekinów. Opowieść o przyjaźni niepozornej rybki z wielkimi aspiracjami oraz żarłacza białego. Humor i cytaty z klasyki kina.

110 min USA 2004 reż. B. Bergeron, V. Jensen, R. Letterman, dub. C. Pazura, K. Stelmazyk



Boski żigolo

WT Polsat Film, 21.00

Komedia wyprodukowana przez wytwórnię Adama Sandlera z Robem Schneiderem w roli głównej. Pechowy czyściciel akwariów musi naprawić szkody wyrządzone w domu klienta. Zostaje żigolakiem.

110 min USA 1999 reż. M. Mitchell, wyk. R. Schneider, W. Forsythe, E. Griffin, O. Fehr



Parkingowy

WT Polsat Film, 22.50

Olivia zostaje sfotografowana podczas schadzki z żonatym bogaczem. Udaje, że spotyka się ze skromnym Antoniem, aby uniknąć skandalu. Remake filmu w reżyserii Francisca Vebera z 2006 r. „Czyja to kochanka?”.

160 min USA 2022 reż. R. Wong, wyk. E. Derbez, S. Weaving, M. Greenfield, B. Brandt



Creed 2

WT Polsat, 22.45

Pięściarski mistrz świata zamierza wziąć odwet za śmierć ojca. Mimo sprzeciwu trenera staje do rywalizacji z synem jego zabójcy. Michael B. Jordan po raz drugi wciela się w następcę legendarnego Rocky'ego.

160 min USA 2018 reż. S. Caple Jr., wyk. M. B. Jordan, S. Stallone, D. Lundgren, P. Rashad



Nowy Jork, nowa miłość

ŚR Warner TV, 18.30

Bliźniaczki Jane i Roxy nie mogą się porozumieć. Gdy jadą do Nowego Jorku, każda chce inaczej spędzić czas. Obie wpadają w tarapaty. Propozycja dla nastolatek z siostrami Olsen w rolach głównych.

100 min USA 2004 reż. D. Gordon, wyk. M. Olsen, A. Olsen, E. Levy, A. Richter, R. Smith



Skrzydlate świny

ŚR Kino Polska, 20.00

Oskar jest fanem lokalnej drużyny. Brak perspektyw sprawia, że przyjmuje ofertę pracy dla miejscowego potentata. Zdradza barwy klubu i kumpli. Debiut Anny Kazejak ukazujący środowisko zagorzałych kibiców piłkarskich.

125 min Polska 2010 reż. A. Kazejak, wyk. P. Małaszyński, O. Bołądź, P. Rogucki, B. Firlet



Nigdy nie mów nigdy

ŚR TVP Kobieta, 22.30

Zapracowana Ama marzy o miłości. Wbrew swoim zasadom umawia się na randkę z klientem, co staje się przełomem w jej życiu. Znakomita obsada i ścieżka dźwiękowa z utworami między innymi Gaby Kulki.

115 min Polska 2009 reż. W. Pacyna, wyk. A. Dereszowska, J. Wierczkowski, E. Olszówka



Londyński bulwar

ŚR TVP 1, 21.55

Mitchell wychodzi z więzienia. Chce odciąć się od przestępczego świata. Zatrudnia się u aktorki jako ochroniarz. Wkrótce przeszłość daje o sobie znać. Colin Farrell i Keira Knightley w ekranizacji powieści Kena Bruena.

115 min USA/Wlk. Bryt. 2010 reż. W. Monahan, wyk. K. Knightley, C. Farrell, D. Thewlis, A. Friel



Uwolnić orkę 3: Na ratunek

CZ TVN Fabuła, 18.15

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

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



Tajne przez poufne

CZ Ale kino+, 22.45

Nominowana do Złotego Globu przewrotna produkcja braci Coen, twórców między innymi „Fargo”. Rozgoryczony były agent obmyśla zemstę na CIA. Jego plany krzyżuje niezbyt rożgarnięta para.

120 min USA/Fr./Wlk. Bryt. 2008 reż. E. Coen, J. Coen, wyk. G. Clooney, F. McDormand, B. Pitt



Wyjdź za mnie

CZ Polsat, 20.00

Gwiazda pop zostaje zdradzona przez celebrytę, którego chciała poślubić na oczach fanów. Postanawia wyjść za jednego z widzów. Jennifer Lopez wykorzystuje aktorski i wokalny talent.

150 min Chiny/Jap./USA 2022 reż. K. Coiro, wyk. J. Lopez, O. Wilson, Maluma, J. Bradley



Głos Hind Rajab

CZ HBO, 20.00

Gaza. Wolontariusz odbiera telefon od uwięzionej w ostrzeliwanym samochodzie sześciolatki. Robi wszystko, by ją ocalić. Nominacja do Oscara w kategorii najlepszy film międzynarodowy.

90 min Tunezja/Francja/Wlk. Bryt. 2025 reż. K. Ben Hania, wyk. S. Kilani, M. Malhees

SENSACJA I THRILLER



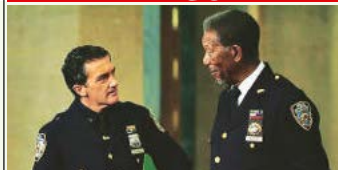
Bez litości

PO Polsat, 20.00

Solidne kino akcji ze zdobywcą dwóch Oscarów, Denzelem Washingtonem. Były agent wywiadu Robert McCall wypowiada wojnę gangsterom, którzy skrzywdzili jego przyjaciółkę, Teri. Konfrontuje się z przeszłością.

170 min USA 2014 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, M. Csokas, C. G. Moretz, M. Leo

AKCJA I PRZYGODA



Złodziejski kodeks

PO TVP 1, 21.50

Rabusi Keith myśli o emeryturze, ale musi spłacić dług rosyjskiej mafii. Chce ukraść jaja Fabergé. Wciąga w swój plan kolegę po fachu. Antonio Banderas i Morgan Freeman przekonująco wcielają się w przestępczy duet.

115 min USA/Niemcy 2009 reż. M. Leder, wyk. M. Freeman, A. Banderas, R. Šerbedžija

HORROR I SF



Nowy początek

PO SCI Fi, 21.00

Lingwistka próbuje porozumieć się z obcymi, którzy wylądowali na Ziemi. W ich przekazie odkrywa informacje, które mają wpływ zarówno na jej życie osobiste, jak i los ludzkości. Swobodna adaptacja prozy Teda Chianga.

145 min USA 2016 reż. D. Villeneuve, wyk. A. Adams, J. Renner, F. Whitaker, M. Stuhlbarg

KLASYKA

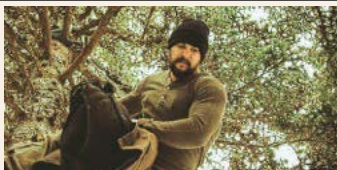


Szklana pułapka

PO Polsat, 22.50

Przebieg kina akcji, który doczekał się czterech kontynuacji i uczynił z Bruce'a Willis gwiazdę światowego formatu. Policjant McClane staje do walki z terrorystami, którzy opanowali wieżowiec. Stawką jest życie wielu osób.

175 min USA 1988 reż. J. McTiernan, wyk. B. Willis, A. Rickman, B. Bedelia, A. Godunov



Braven

WT TV Puls, 22.00

Znany z „Gry o tron” Jason Momoa wciela się w odważnego drwala. Jego spokój zakłócają przemytnicy narkotyków, którzy chcą zmusić go do współpracy. Mężczyzna wraz z bliskimi staje do walki z przestępcami.

110 min Kanada 2018 reż. L. Oeding, wyk. J. Momoa, G. Dillahun, J. Wagner, S. Lang



Szybcy i wściekli: Tokio Drift

WT Polsat, 22.00

Trzecia odsłona przygód amatorów nielegalnych wyścigów. Nastoletni Sean bierze udział w rajdach po ulicach Los Angeles. Grozi mu więzienie, więc matka wysyła go do Japonii. Tu chłopak wraca do ryzykownej pasji.

145 min USA/Niemcy 2006 reż. J. Lin, wyk. L. Black, N. Kelley, B. Tee, S. Kang, S. Chiba



Nie bój się ciemności

WT TVN 7, 22.15

Remake horroru Johna Newlanda z 1973 roku. Alex przyjeżdża z bliskimi na Rhode Island, by odrestaurować posiadłość. Jego córka dokonuje przerażającego odkrycia. W wiktoriańskim domu czają się okrutne istoty.

120 min USA/Australia/Meksyk 2010 reż. T. Nixey, wyk. K. Holmes, B. Madison, G. Pearce



Misery

WT TVP 1, 21.55

Psychopatyczna fanka więzi ulubionego pisarza. Znęca się nad nim, by wpłynąć na losy książkowej postaci. Scenariusz powstał na podstawie prozy Stephen Kinga. Fenomenalną kreację Kathy Bates nagrodzono Oscarem.

115 min USA 1990 reż. R. Reiner, wyk. K. Bates, J. Caan, F. Sternhagen, L. Bascall



Nie martw się, kochanie

SR TVN 7, 20.00

Alice i Jack mieszkają w Victory, eksperymentalnym miasteczku dla osób zatrudnionych przy tajnym projekcie i ich rodzin. Kobieta wpada na trop tajemnicy. Intrygująca muzyka i niezłe zdjęcia potęgują klimat niepokoju.

165 min USA 2022 reż. O. Wilde, wyk. C. Pine, F. Pugh, O. Wilde, G. Chan, H. Styles, N. Kroll



Black Adam

SR TVN Fabuła, 20.00

Badaczka nieświadomie wybudza obdarzonego niezwykłymi mocami herosa z trwającego pięć tysięcy lat snu. Do walki z nim stają dr Fate i jego towarzysze. Dwayne Johnson w roli komiksowego bohatera.

165 min USA/Kan./Nowa Zelandia 2022 reż. J. Collet-Serra, wyk. D. Johnson, A. Hodge



RoboCop

SR STOPKLATKA, 20.00

Nowa odsłona klasyki sci-fi z 1987 roku. Detroit. Umysł śmiertelnie rannego funkcjonariusza naukowcy łączą z wyrafinowaną maszyną. Superpolicjant wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.

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



Wzgórze Rozdartych Serc

SR Warner TV, 22.00

Weteran kina Clint Eastwood w zapadającej w pamięć opowieści z przeszłości. Sierżant Highway otrzymuje skierowanie do jednostki marines. Ma zostać instruktorem. Kadeci buntują się przeciw surowej dyscyplinie.

155 min USA 1986 reż. C. Eastwood, wyk. C. Eastwood, M. Mason, E. McGill, M. Gunn



Wszyscy wiedzą

CZ Ale kino+, 20.10

Laura przyjeżdża z dziećmi na ślub siostry. Zabawę przerywa zniknięcie jej córki. Podczas poszukiwań na jaw wychodzą rodzinne sekrety. Za kamerą twórca oscarowego „Klienta”.

155 min Hiszp./Fr./Wł. 2018 reż. A. Farhadi, wyk. P. Cruz, J. Bardem, R. Darin, E. Fernández



Lot Feniksa

CZ STOPKLATKA, 20.00

Remake produkcji z 1965 roku, w której zagrali James Stewart i Richard Attenborough. Pilotowany przez Franka samolot rozbija się na pustyni Gobi. Ocalali chcą zbudować nową maszynę.

150 min USA 2004 reż. J. Moore, wyk. D. Quaid, T. Gibson, G. Ribisi, M. Otto, T. Curran



Moonfall

CZ TV Puls, 20.00

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

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



Fisher King

CZ TVP Kultura, 20.00

Atutem filmu są zapadające w pamięć role Robina Williamsa i Jeffa Bridgesa. Audycja Jacka prowokuje szaleńca do dokonania okrutnego zamachu. Ginie w nim żona Parry'ego.

145 min USA 1991 reż. T. Gilliam, wyk. R. Williams, J. Bridges, A. Plummer, M. Ruehl



Alicja Grabka
rywalizuje o miano
pierwszej rozgrywającej
reprezentacji Polski
z Katarzyną Wenerską.

Justyna Łysiak
może pełnić
na boisku
rolę libero
i przyjmującej.

Magdalena Stysiak
– to głównie na niej
spoczywa ciężar zdobywania
punktów w meczach kadry.

SIATKÓWKA KOBIEC • MISTRZOSTWA EUROPY 2026

Próba charakteru

Biało-Czerwone zawiodły w Lidze Narodów. Czempionat Starego Kontynentu to jednak inna historia. Stawką rozgrywki są nie tylko medale, ale też bilety do... Los Angeles.

➤ **WĘGRY – POLSKA 50**
22.08 godz. 17.55 POLSAT

Drużyna pod wodzą Stefana Lavariniego nie może zaliczyć pierwszej części bieżącego sezonu do udanych. Nie zakwalifikowała się bowiem do turnieju finałowego Ligi Narodów. To bolesna lekcja, zwłaszcza że w trzech poprzednich latach Biało-Czerwone kończyły rozgrywki na najniższym stopniu podium. Najważniejsza impreza w tym roku jednak dopiero przed nimi. 21 sierpnia ruszą 34. mistrzostwa Europy, które znów zorganizują cztery kraje. Tym razem w rolę gospodarzy wcieli się: Turcja, Czechy, Szwecja i Azerbejdżan.

Główną areną czempionatu stanie się Sinan Erdem Spor Salonu w Stambule. To tam zostaną rozegrane mecze „polskiej” grupy A oraz fazy pucharowej, z finałem włącznie.

Najtrudniej na koniec

Polki rozpoczną udział w mistrzostwach od boju z Węgierkami. Dwa dni później czeka je starcie z najniższej notowaną drużyną w grupie, Łotwą (PO 24.08 godz. 14.50 Polsat). Z kolei we wtorek wyzwaniem rzucą im Słowenki (godz. 17.50 Polsat). Prawdziwe próby Orlice przejdą w ostatnich meczach pierwszej fazy turnieju. Najpierw na ich drodze staną Niemki (CZ 27.08 godz. 14.50 Pol-

sat), a następnie triumfator tegorocznej Ligi Narodów, aktualne mistrzynie Europy – Turczynki (PT 28.08. godz. 17.45 Polsat). Do 1/8 finału awansuje kwartet najlepszych drużyn z każdej z czterech grup.

Kłopotów nie brakuje

Przed naszą kadrą trudne zadanie, tym bardziej że musi poradzić sobie bez kontuzjowanej Martyny Łukasik. W zespole z różnych powodów brakuje też m.in. Malwiny Smarzek, Olivii Różański, Dominiki Pierzchały czy Weroniki Centki-Tietianiec. Właśnie kwestia odmowy gry w reprezentacji przez niektóre zawodniczki podgrzała atmosferę panującą wokół

ekipy Stefana Lavariniego, co nie ułatwiło jej przygotowań do turnieju. Magdalena Stysiak i spółka nie zamierzają jednak załamywać rąk. Nawet w tym sezonie pokazały już, że potrafią wygrywać z silnymi rywalkami – w Lidze Narodów pokonały np. Serbki i Amerykanki 3:2. Nawiązanie do wyników Złotek Andrzeja Niemczyka z 2003 i 2005 roku wydaje się przekraczać możliwości obecnych reprezentantek Polski. Siatkówka potrafi jednak zaskakiwać. Na wyobraźnię działa też dodatkowa nagroda dla mistrzyni kontynentu, którą jest przepustka do turnieju olimpijskiego w Los Angeles w 2028 roku.

TJ

Inauguracja sezonu

➔ **BORUSSIA DORTMUND**
– **BAYERN SO 22.08 godz. 20.20 ELEVEN SPORTS 1**

Ubiegły sezon na niemieckich boiskach należał do Bayernu. Monachijczycy zdobyli mistrzostwo i krajowy puchar. Do tego Harry Kane został królem strzelców Bundesligi, a Michael Olise – jej najlepszym asystentem. Kampanię 2026/27 Bawarczycy zaczną od starcia z odwiecznym rywalem, wi-

cemistrzem Niemiec, Borussia Dortmund. To już jedenasty Der Klassiker, którego stawką jest Supercup Niemiec, od 2025 roku noszący imię Franza Beckenbauera. Bawarczycy mają nadzieję, że obronią wywalczone rok temu trofeum i zdobędą je po raz dwunasty. BVB liczy na siódmy triumf. W realizacji tego celu nie pomoże jej sprzedany do FC Barcelony Karim Adeyemi. **TJ**



Jobe Bellingham marzy o występach w kadrze Anglii u boku Harry'ego Kane'a i swojego brata, Jude'a.

FORMUŁA 1 • GRAND PRIX HOLANDII

W pogoni za liderem

➔ **WYŚCIG NA TORZE W ZANDVOORT ND 23.08 godz. 14.55 ELEVEN SPORTS 1**

Kilka ostatnich wyścigów pokazało, że w tym sezonie jeszcze mogą nas czekać emocje związane z walką o tytuł mistrzowski. Choć Kimi Antonelli w klasyfikacji nadal ma sporą przewagę nad rywalami, to widać, że inne zespoły zaczęły wprowadzać poprawki w bolidach, które zmniejszają ich strą-

tę do brylującego na początku roku Mercedesa. Najpierw Ferrari przerwało serię zwycięstw ekipy prowadzonej przez Toto Wolffa – na torze w Barcelonie triumfował Lewis Hamilton, a na Silverstone – Charles Leclerc. Na GP Węgier zaś świetne auto przygotował McLaren, co wykorzystał panujący mistrz F1 Lando Norris, odnosząc dwunasty triumf w karierze. Jak pójdzie mu w Holandii? **TJ**



Kimi Antonelli wygrał w tym sezonie już sześć wyścigów.

Max Verstappen ściga czołówkę klasyfikacji generalnej.

Natalia Bukowiecka zajęła piąte miejsce w biegu na 400 m podczas poprzedniej Diamentowej Ligi w Chorzowie.



LEKKOATLETYKA
• **DIAMENTOWA LIGA W CHORZOWIE**

W doborowym gronie

➔ **1. DZIEŃ SO 22.08 godz. 14.30, 2. DZIEŃ ND 23.08 godz. 14.00 TVP SPORT**

Memoriał Kamili Skolimowskiej, podobnie jak przed rokiem, będzie trwał dwa dni. Jednak tym razem konkurencje zaliczane do Diamentowej Ligi zostaną rozegrane zarówno w sobotę, jak i niedzielę. Pierwsza część imprezy odbędzie się na rynku w Katowicach. Tu walczyć będą panie w pchnięciu kulą i skoku w dal oraz panowie w skoku wzwyż. Znakomicie zapowiada się rywalizacja w tej ostatniej konkurencji, w której

w szranki staną dwaj mistrzowie olimpijscy – Gianmarco Tamberi (Tokio 2020) i Hamish Kerr (Paryż 2024). W niedzielę zawody przeniosą się na Stadion Śląski.

Polscy kibice liczą na udane występy naszych reprezentantów na bieżni, m.in. Ewy Swobody na 100 m, Natalii Bukowieckiej na 400 m czy Jakuba Szymańskiego na 110 m przez płotki. Być może w Kotle Czarownic o ustanowienie kolejnego rekordu świata w skoku o tyczce pokusi się Armand Duplantis. Jeśli mu się uda, to po konkursie na pewno nie odmówi sobie swojego ulubionego polskiego przysmaku, sernika. **TJ**



Armand Duplantis w czerwcu w Sztokholmie zaliczył pierwszą porażkę w zawodach od trzech lat.

PIŁKA NOŻNA

PT	Puchar Niemiec	Eleven Sports 2
17.55	Mecz 1. rundy: SC St. Tönis – Eintracht Frankfurt	
PT	Betclitc 1. Liga	TVP Sport
17.55	Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Górnik Łęczna	
PT	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 3
20.25	Mecz: Cracovia – Wierzytka	
PT	Betclitc 1. Liga	TVP Sport
20.30	Mecz: Lechia Gdańsk – Pogoń Siedlce	
PT	Puchar Niemiec	Eleven Sports 2
20.40	Mecz 1. rundy: Hansa Rostock – VfB Stuttgart	
PT	Ⓟ Liga francuska	Eleven Sports 1
20.40	Mecz: Olympique Marsylia – RC Strasbourg	
PT	Liga angielska	CANAL+ Extra 1
20.55	Mecz: Arsenal FC – Coventry City FC	
SO	Ⓟ Puchar Niemiec	Eleven Sports 3
12.55	Mecz 1. rundy: FC Energie Cottbus – FC Augsburg	
SO	Puchar Niemiec	Eleven Sports 2
12.55	Mecz 1. rundy: SV Wehen Wiesbaden – Bayer 04	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 3
14.40	Mecz: Korona – Motor	
SO	Ⓟ Puchar Niemiec	Eleven Sports 3
15.25	Mecz 1. rundy: Lüneburger SK Hansa – Werder Bremen	
SO	Betclitc 1. Liga	TVP 3
15.25	Mecz: Termalica Nieciecza – Polonia Warszawa	
SO	Liga angielska	CANAL+ Extra 5
15.55	Mecz: Everton FC – Crystal Palace FC	
SO	Liga angielska	CANAL+ Extra 6
15.55	Mecz: Nottingham Forest FC – Leeds United FC	
SO	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport
16.55	Mecz: Athletic Club – Sevilla	
SO	Ⓟ Liga francuska	Eleven Sports 4
17.10	Mecz: RC Lens – AJ Auxerre	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25	Mecz: Piast Gliwice – Legia	
SO	Liga angielska	CANAL+ Extra 1
18.25	Mecz: Brentford – Tottenham Hotspur FC	
SO	Ⓟ Liga włoska	Eleven Sports 2
18.25	Mecz: Inter – AC Monza	
SO	Ⓟ Liga włoska	Eleven Sports 3
18.25	Mecz: Udinese Calcio – Como 1907	

SO	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport
19.25	Mecz: Valencia – Celta Vigo	
SO	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 3
20.10	Mecz: Śląsk – Widzew Łódź	
SO	Superpuchar Niemiec	Eleven Sports 1
20.20	Mecz: Borussia Dortmund – FC Bayern Monachium	



SO	Liga włoska	Eleven Sports 2
20.40	Mecz: Genoa CFC – SSC Napoli	
SO	Liga włoska	Eleven Sports 3
20.40	Mecz: Parma Calcio 1913 – Cagliari Calcio	
SO	Liga francuska	Eleven Sports 4
20.40	Mecz: Toulouse FC – Olympique Lyon	
ND	Puchar Niemiec	Eleven Sports 2
12.55	Mecz 1. rundy: SpVgg Greuther Fürth – VfL Bochum	
ND	Betclitc 1. Liga	TVP Polonia
14.25	Mecz: Miedź Legnica – Arka	
ND	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 3
14.40	Mecz: Radomiak Radom – KGHM Zagłębie Lubin	
ND	Ⓟ Liga angielska	CANAL+ Extra 2
14.55	Mecz: Brighton – Aston Villa	
ND	Ⓟ Puchar Niemiec	Eleven Sports 3
15.25	Mecz 1. rundy: Bahlinger SC – 1. FC Magdeburg	
ND	Puchar Niemiec	Eleven Sports 2
15.25	Mecz 1. rundy: VfB 1921 Krieschow – 1. FSV Mainz 05	
ND	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3
17.25	Mecz: GKS Katowice – Wisła Płock	
ND	Puchar Niemiec	Eleven Sports 2
17.55	Mecz 1. rundy: Fortuna Düsseldorf – SC Freiburg	

ND	Ⓟ Puchar Niemiec	Eleven Sports 3
17.55	Mecz 1. rundy: Rot-Weiß Essen – FC St. Pauli	
ND	Ⓟ Liga włoska	Eleven Sports 1
18.25	Mecz: Frosinone Calcio – Juventus FC	
ND	Liga włoska	Eleven Sports 4
18.25	Mecz: Venezia – US Lecce	
ND	Betclitc 1. Liga	TVP Sport
18.55	Mecz: ŁKS – FKS Stal Mielec	
ND	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport 2
19.25	Mecz: Getafe – Racing	
ND	Betclitc 2. Liga	TVP 3
19.25	Mecz: GKS Tychy – Śląsk II	
ND	PKO BP Ekstraklasa	CANAL+ Sport 3
20.10	Mecz: Pogoń – Wisła Kraków	
ND	Ⓟ Liga włoska	Eleven Sports 2
20.40	Mecz: Atalanta BC – US Sassuolo Calcio	
ND	Ⓟ Liga francuska	Eleven Sports 4
20.40	Mecz: Paris Saint-Germain – Stade Rennais FC	
ND	Liga włoska	Eleven Sports 1
20.40	Mecz: Torino FC – AC Milan	
ND	Ⓟ Liga hiszpańska	CANAL+ Sport 2
21.25	Mecz: Elche – FC Barcelona	
ND	Ⓟ Liga portugalska	Eleven Sports 3
21.25	Mecz: FC Porto – FC Arouca	
PO	Ⓟ Puchar Niemiec	Eleven Sports 4
17.55	Mecz 1. rundy: VSG Altliegnitz – VfL Wolfsburg	
PO	Ⓟ Liga włoska	Eleven Sports 1
18.25	Mecz: Bologna FC – SS Lazio	
PO	Betclitc 1. Liga	TVP Sport
18.55	Mecz: Stal Rzeszów – Ruch	
PO	Puchar Niemiec	Eleven Sports 2
20.40	Mecz 1. rundy: Hallescher FC – FC Schalke 04	
PO	Ⓟ Liga włoska	Eleven Sports 1
20.40	Mecz: AS Roma – Fiorentina	
PO	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport
20.55	Mecz: Malaga – Deportivo	
WT	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport
20.55	Mecz: Valencia – Betis	
WT	Eliminacje LM UEFA	CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
20.55	Mecz fazy play-off	
SR	Liga hiszpańska	CANAL+ Sport
20.55	Mecz: Real Madryt CF – Real Sociedad	
SR	Eliminacje LM UEFA	CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
20.55	Mecz fazy play-off	

FORMUŁA 1

PT	GP Holandii	Eleven Sports 1
12.25	1. sesja treningowa	
PT	GP Holandii	Eleven Sports 1
16.25	Kwalifikacje do sprintu	
SO	GP Holandii	Eleven Sports 1
11.55	Sprint	
SO	GP Holandii	Eleven Sports 1
15.55	Sesja kwalifikacyjna	
ND	GP Holandii	Eleven Sports 1; Super Polsat
14.55	Wyścigi	

KOLARSTWO

PT	Ⓟ Renewi Tour	Eurosport 1
15.15	3. etap	
SO	Vuelta a Espana	Eurosport 1
16.00	1. etap – jazda indywidualna na czas: Monako – Monako	
ND	Vuelta a Espana	Eurosport 1
14.45	2. etap: Monako – Manosque	
PO	Vuelta a Espana	Eurosport 1
14.45	3. etap: Gruissan – Font Romeu	
WT	Vuelta a Espana	Eurosport 1
14.30	4. etap: Andora – Andora	
SR	Vuelta a Espana	Eurosport 1
14.45	5. etap: Falset – Roquetes	
CZ	Vuelta a Espana	Eurosport 1
14.45	6. etap: Alcossebre – Castellón	

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

CZ	Eliminacje MŚ	TVP Sport
19.50	Mecz: Izrael – Polska	



LEKKOATLETYKA

PT	Ⓟ Diamentowa Liga w Lozannie	Polsat Sport 1
20.00	Athletissima Lausanne	

SO **P** **Diamentowa Liga w Chorzowie** **TVP Sport**
14.30 1. dzień

ND **P** **Diamentowa Liga w Chorzowie** **TVP Sport**
14.00 2. dzień

SR **P** **Memoriał Wiesława Maniaka** **TVP Sport**
17.00 9. edycja

CZ **P** **Diamentowa Liga w Zurychu** **Polsat Sport 1**
20.00 Weltklasse Zürich

SIATKÓWKA KOBIEĆ

PT **ME 2026** **Polsat Sport 1**
12.45 Mecz grupy D: Francja – Słowacja

PT **ME 2026** **Polsat Sport 2**
13.45 Mecz grupy B: Austria – Serbia

PT **ME 2026** **Polsat Sport 1**
15.45 Mecz grupy D: Chorwacja – Włochy

PT **ME 2026** **Polsat Sport 2**
16.45 Mecz grupy B: Bułgaria – Ukraina

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

PT **ME 2026** **Polsat Sport 3**
19.45 Mecz grupy B: Czechy – Grecja

SO **ME 2026** **Polsat Sport 1**
12.15 Mecz grupy C: Belgia – Hiszpania

SO **ME 2026** **Polsat Sport 2**
14.45 Mecz grupy D: Włochy – Czarnogóra

SO **ME 2026** **Polsat Sport 1**
14.45 Mecz grupy A: Niemcy – Słowenia

SO **ME 2026** **Polsat Sport 1; Polsat**
17.45 Mecz grupy A: Węgry – Polska

ND **ME 2026** **Polsat Sport 2**
13.15 Mecz grupy C: Portugalia – Belgia

ND **ME 2026** **Polsat Sport 1**
14.45 Mecz grupy D: Francja – Chorwacja

ND **ME 2026** **Polsat Sport 3**
14.45 Mecz grupy A: Łotwa – Niemcy

ND **ME 2026** **Polsat Sport 2**
15.45 Mecz grupy B: Grecja – Bułgaria

ND **ME 2026** **Polsat Sport 2**
17.45 Mecz grupy D: Szwecja – Włochy

ND **ME 2026** **Polsat Sport 3**
17.45 Mecz grupy A: Słowenia – Turcja

ND **ME 2026** **Polsat Sport 1**
18.45 Mecz grupy B: Czechy – Serbia

PO **ME 2026** **Polsat Sport 2**
13.15 Mecz grupy C: Holandia – Portugalia

PO **ME 2026** **Polsat; Polsat Sport 1**
14.45 Mecz grupy A: Polska – Łotwa



PO **ME 2026** **Polsat Sport 3**
17.45 Mecz grupy A: Turcja – Węgry

PO **ME 2026** **Polsat Sport 2**
18.45 Mecz grupy D: Czarnogóra – Francja

PO **ME 2026** **Polsat Sport 1**
18.45 Mecz grupy B: Serbia – Bułgaria

WT **ME 2026** **Polsat Sport 1**
13.15 Mecz grupy C: Rumunia – Belgia

WT **ME 2026** **Polsat Sport 3**
14.45 Mecz grupy A: Węgry – Niemcy

WT **ME 2026** **Polsat Sport 2**
15.45 Mecz grupy D: Włochy – Słowacja

WT **ME 2026** **Polsat; Polsat Sport 1**
17.45 Mecz grupy A: Polska – Słowenia

WT **ME 2026** **Polsat Sport 3**
18.45 Mecz grupy D: Szwecja – Chorwacja

WT **ME 2026** **Polsat Sport 2**
18.45 Mecz grupy B: Czechy – Ukraina

SR **ME 2026** **Polsat Sport 1**
13.15 Mecz grupy C: Hiszpania – Portugalia

SR **ME 2026** **Polsat Sport 1**
15.45 Mecz grupy D: Francja – Włochy

SR **ME 2026** **Polsat Sport 2**
15.45 Mecz grupy B: Austria – Bułgaria

SR **ME 2026** **Polsat Sport 1**
17.45 Mecz grupy A: Niemcy – Turcja

SR **ME 2026** **Polsat Sport 2**
18.45 Mecz grupy D: Słowacja – Czarnogóra

SR **ME 2026** **Polsat Sport 3**
18.45 Mecz grupy B: Serbia – Grecja

CZ **ME 2026** **Polsat Sport 3**
13.15 Mecz grupy C: Holandia – Belgia

CZ **ME 2026** **Polsat; Polsat Sport 1**
14.45 Mecz grupy A: Polska – Niemcy

CZ **ME 2026** **Polsat Sport 3**
15.45 Mecz grupy B: Ukraina – Serbia

CZ **ME 2026** **Polsat Sport 1**
17.45 Mecz grupy A: Łotwa – Węgry

SIATKÓWKA PLAŻOWA

PT **P** **Turniej World Beach Pro Tour Elite 16 w Montrealu** **Polsat Sport 3**
23.30 Mecz: A. Mol/C. Sorum – M. Bryl/B. Łosiak

SNOOKER

ND **Turniej Wuhan Open** **Eurosport 1**
8.00 1. dzień

PO **Turniej Wuhan Open** **Eurosport 2**
13.30 2. dzień

WT **Turniej Wuhan Open** **Eurosport 2**
13.30 3. dzień

SR **Turniej Wuhan Open** **Eurosport 2**
13.30 4. dzień

CZ **Turniej Wuhan Open** **Eurosport 2**
13.30 Mecz ćwierćfinałowy

TENIS

PT **Turniej WTA w Cincinnati** **CANAL+ Sport 2**
19.00 Mecz ćwierćfinałowy

PT **Turniej ATP w Cincinnati** **Polsat Sport 1**
1.00 Mecz ćwierćfinałowy

SO **Turniej ATP w Cincinnati** **Polsat Sport 3**
19.30 Mecz półfinałowy

SO **Turniej WTA w Cincinnati** **CANAL+ Sport 2**
21.00 Mecz półfinałowy

ND **Turniej ATP w Cincinnati** **Polsat Sport 1**
22.30 Mecz finałowy

ND **Turniej WTA w Cincinnati** **CANAL+ Sport 2**
1.00 Mecz finałowy

PO **Turniej WTA w Monterrey** **CANAL+ Sport 2**
23.00 Mecz 1. rundy

WT **Turniej US Open w Nowym Jorku** **Eurosport 1**
18.00 Mecz gry mieszanej

WT **Turniej WTA w Monterrey** **CANAL+ Sport 2**
23.00 Mecz 2. rundy

SR **Turniej WTA w Monterrey** **CANAL+ Sport 2**
23.00 Mecz 2. rundy

SR **Turniej US Open w Nowym Jorku** **Eurosport 1**
1.00 Półfinał gry mieszanej

SR **Turniej US Open w Nowym Jorku** **Eurosport 1**
3.30 Finał gry mieszanej

CZ **Turniej ATP w Winston-Salem** **Polsat Sport 2**
20.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Turniej WTA w Monterrey** **CANAL+ Sport 2**
23.00 Mecz ćwierćfinałowy

WIOŚLARSTWO

CZ **MŚ – Amsterdam 2026** **TVP Sport**
16.05 1. dzień – finały

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
17.30 Mecz: Sparta Wrocław – Włókniarz Częstochowa

PT **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
20.00 Mecz: GKM Grudziądz – ORLEN OIL Motor Lublin

SO **Drużynowe ME U-24 – Grudziądz 2026** **TVP Sport**
20.15 Finał

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
12.30 Mecz półfinałowy

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** **CANAL+ Sport 5**
15.00 Mecz półfinałowy

ND **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
16.45 Mecz: Stal Gorzów – PRES Grupa Developerska Toruń



ND **PGE Ekstraliga** **CANAL+ Sport**
19.15 Mecz: FOGO Unia Leszno – Falubaz Zielona Góra

LEGENDY ARTURIAŃSKIE NA EKRANIE

Kino Okrągłego Stołu

Choć opowieści o Arturze, jego rycerzach i czarodzieju Merlinie mają setki lat, Hollywood wciąż robi z nich hity. Jak średniowieczni bohaterowie stali się współczesnymi celebrytami i co sprawia, że ich historia wciąż nas fascynuje?

RYCERZ KRÓLA ARTURA (1995)

Film z Richardem Gere'em i Seanem Connerym w rolach rycerza Lancelota i króla Artura uchodzi za jedną z najbardziej nietypowych ekranizacji legend arturiańskich. Nie ma w nim ani Merlina, ani Morgany, ani wątków nadprzyrodzonych. Twórcy zrezygnowali z czarów, by skupić się na ludzkiej, dramatycznej historii.

📺 PT 21.08

godz. 22.05 TV 4

MONTY PYTHON I ŚWIĘTY GRAAL (1975)

W komediowej odsłonie król Artur i rycerze Okrągłego Stołu wyruszają na surrealistyczne poszukiwania Świętego Graala, oczywiście z przedzkodami. Co ciekawe, film współfinansował m.in. zespół Pink Floyd, którego członkowie byli fanami Monty Pythona.

📺 APPLE TV

PRZYGODY MERLINA (2008-2012)

Ten serial wyrzucił znane mity do góry nogami. Zamiast sędziwego czarodzieja i młodego króla pokazano dwóch rówieśników, a magia w Camelocie jest surowo zakazana! Zdjęcia kręcono we francuskim Château de Pierrefonds, który fani serialu do dziś odwiedzają.

📺 PT 21.08 godz. 19.00 ŚCI FI

KRÓL ARTUR: LEGENDA MIECZA (2017)

Legenda w nowoczesnym wydaniu – sceny akcji przypominają widowiskową grę wideo. Charlie Hunnam na castingu był gotów walczyć na ringu z innymi kandydatami, by zdobyć rolę. Ten pokaz „rycerskości” spodobał się reżyserowi i ostatecznie to on zagrał Artura.

📺 PRIME VIDEO

MIECZ W KAMIENIU (1963)

Wzruszająca historia chłopca, któremu udaje się zdobyć legendarny miecz i zostać królem. Postać Merlina zaś była wzorowana na Walcie Disneyu! Czarodziej odziedziczył po nim inteligencję i zręczny charakter oraz... wydatny nos!

📺 DISNEY+

PRZEKŁĘTA (2020)

Czarodziejka Nimue (Katherine Langford) wyrusza na niebezpieczną wyprawę, by zdobyć legendarny miecz Excalibur. Nie wie, że jej przeznaczeniem jest zostać potężną Panią Jeziora... Serial kręcono w pięknych lokacjach Anglii i Walii, co miało oddać klimat dawnej Brytanii.

📺 NETFLIX

KABARETOWA NOC POD GWIAZDAMI

Moc satyry i muzyki

➔ **KABARETOWA NOC
POD GWIAZDAMI PT 21.08**
godz. 20.00 TVP 2

W tym roku Lidzbarskie Wieczory Humoru i Satyry świętują 50-lecie powstania! Taki jubileusz trzeba uczcić z fasonem, dlatego na scenie obok znakomitych kabareciarzy pojawią się gwiazdy estrady. Gospodarzami wydarzenia będą Marzena Rogalska, Artur Andrus i Andrzej Poniedziałki, a wystąpią m.in. Czesław Mozil, Szymon Majewski, Adam Nowak, Katarzyna Pakosińska, Paweł Domagała, Piotr Bukartyk, Maciej Miecznikowski, Grażyna Łobaszewska oraz... Wojciech Mann! Wśród satyryków zobaczymy kabaret hrAbi, który po dłuższej przerwie, po śmierci Joanny Kończakowskiej, wrócił na scenę. Szykuje się niezapomniany wieczór!

MJ



Na
żywo



Wśród prowadzących wydarzenie zobaczymy Marzenę Rogalską.

To będzie pierwszy telewizyjny występ Kabaretu hrAbi w nowym składzie – z Wojciechem Kamińskim (z pr).



Czy Drellich zdradzi Kracha?

DRELICH

Stryj proponuje układ

➔ **DRELICH PT 21.08**
godz. 21.25 TVP 1

Marek Drellich (Filip Pławski) znalazł się w sytuacji podbramkowej. Stryj (Olaf Lubaszenko), który przed laty wprowadzał go w przestępczy fach, chce przeciągnąć dawnego ucznia na swoją stronę. Cena jest wysoka. Marek musiałby wystąpić przeciwko Krachowi (Marcin Kowalczyk). Tymczasem Iza (Marianna Żydek) coraz gorzej

radzi sobie z poczuciem winy, a podejrzliwość zaczyna odbierać jej spokój. Ada (Natalia Szczyńska) i Oleg (Natanieł Pągowski) orientują się zaś, że ktoś od początku nimi manipuluje. Szukając wyjścia z sytuacji, Drellich jedzie do Gdańska. Nikomu już jednak nie wierzy. Serial powstał na motywach powieści Jakuba Ćwika, który jest również współautorem scenariusza.

MAM

PO POWODZI

Wielka woda

➔ **PO POWODZI PT 21.08**
godz. 21.00 BBC FIRST

Brytyjskie miasteczko nawiedza powódź. Gdy w windzie na podziemnym parkingu znalezione zostaje niezidentyfikowane ciało mężczyzny, policja zakłada, że zmarły utknął w niej, gdy poziom wody zaczął się niebezpiecznie podnosić. Jednak w miarę rozwoju śledztwa posterunkowa Joanna Marshall (Sophie

Rundle) nabiera coraz większych podejrzeń. Jak ofiara dostała się do windy i dlaczego dotąd nikt jej nie rozpoznaje? Wkrótce na jaw wychodzi prawdziwa przyczyna powodzi w mieście. Odkrywanie kolejnych tajemnic grozi ujawnieniem przepychanek o wielkie pieniądze, a na szali leżą reputacja lokalnych władz oraz potężne interesy miejscowych biznesmenów.

EGP

Co stoi za śmiercią mężczyzny?



Nowość
w TV!

TVP 1

- 4.40 Spłatane losy** (27) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.30 Akacyjowa 38** (922) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.35 I Choose Poland** (6) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (12) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Noce i dnie** (1): Bogumił i Barbara – serial obyczajowy, Polska 1977, reż. Jerzy Antczak, wyk. Jadwiga Barańska, Jerzy Bińczycki, Barbara Ludwizanka, Jerzy Kamas (patrz obok)
- 9.15 Ranczo 9** (114) – serial obyczajowy, Polska 2015
- 10.10 Komisarz Alex 24** (297) – serial kryminalny, Pol. 2025
- 11.05 Ojciec Mateusz 18** (238) – serial kryminalny, Pol. 2017
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Supermoce fluorescencji** – film dokumentalny, Fr. 2025
- 14.00 Spłatane losy** (28) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1008) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (939) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 35** (448) – serial kryminalny, Pol. 2026
- 21.25 Drelich** (5) – serial krym., Polska 2025 (patrz obok)
- 22.25 Fucking Bornholm** – komediodramat, Polska 2022, reż. Anna Kazejak, wyk. Agnieszka Grochowska, Maciej Stuh, Grzegorz Damiński, Jasmina Polak (patrz obok)
- 0.15 Szyfry wojny** – dramat wojenny, USA 2002, reż. John Woo
- 2.35 Morderstwa w Arbois** – film kryminalny, Francja 2024, reż. Laurence Katrian
- 4.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 4.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska
- 4.50 Reporterzy** – magazyn reporterów ▶ **5.05**



8.15 OBYCZAJOWY

Noce i dnie (1) Barbara (Jadwiga Barańska, zdj.) jest zakochana w przystojnym romantyku, lecz on wybiera na żonę bogatą pannę. Kiedy więc kobieta poznaje na przyjęciu Bogumiła (Jerzy Bińczycki, zdj.), byłego powstańca i ziemianina, wychodzi z niego za mąż. Para zamieszkuje w zrujnowanym dworku. **60 min**



21.25 KRYMINALNY

Drelich (5) Marek zostaje schwytany przez Striżę, swojego dawnego znajomego. Otrzymuje ultimatum: otrzyma pomoc w rozprawieniu się z Wójcikiem, jeśli zdradzi Kracha. Iza pogrąża się w paranoi. Ada (Natalia Szczyńska, zdj.) i Oleg odkrywają, kto mógł wciągnąć Drelich w konflikt z trójmiejskim przestępcą. **60 min**



22.25 KOMEDIODRAM

Fucking Bornholm Maja (Agnieszka Grochowska) i Hubert (Maciej Stuh, zdj.) odpoczywają z dziećmi oraz przyjaciółmi i jego dziewczyną na kempingu. Wyznanie ich syna stawia dorosłych przed poważną próbą. **110 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (921): Młyny sprawiedliwości – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość** (1821) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Anna Dymna – spotkamy się** Michał Płoszyński – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia** (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.35 Operacja zdrowie** (79) – magazyn med., Polska 2025
- 12.10 Msza święta Kościoła Starokatolickiego Mariawitów w Płocku**
- 13.15 Panna młoda** (176) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (903): Co robisz, Janku? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Zespół Wiktoru pomaga seniorce. Usiłuje też ocalić nastolatka, który chce odebrać sobie życie z powodu nieszcześliwej miłości do influencerki. Tymczasem ona okazuje się wytworem AI. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (460) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Maria wyznaje Salvadorowi, że postanowiła wrócić do pisania opowieści. Catalina przekazuje Adrianowi list z przeprosinami, a mężczyzna wkrótce ponownie ją odwiedza. W pałacu służba organizuje spotkanie ku czci Pili. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (177) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.00 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było!** (1-3) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.05 To jest grane – wakacyjne** (102) – program muzyczny, Polska 2026
- 23.45 Łato z Radiem i Telewizją Polską: Radom** – widowisko, Polska 2026
- 0.50 Kung Fu Yoga** – komedia przygodowa, USA/Chiny/Indie 2017, reż. Stanley Tong Profesor archeologii (Jackie Chan) i indyjska naukowiec szukają w Tybecie skarbu. Na jej myślnicy odbierają im zdobycz i zostawiają na pewną śmierć w górach. Badacze nie zamierzają się poddawać. **120 min**
- 2.50 Szukając cudów** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Australia 2020, reż. Paul Mains ▶ **4.20**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (177) Hancer (Talya Çelebi, zdj.) wsiada do samochodu Cihana (Cenay Türksever, zdj.). Ruszają w drogę, lecz chwilę później dochodzi do wypadku – potracając dziewczynę. Wstrząsająca sytuacja, natychmiast udzielają jej pomocy. Derya i Jonca postanawiają zastraszyć Mukadder. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3381) W dniu osiemnastych urodzin Ewy Romeo nie kryje zazdrości o jej kontakt z Aleksem. Tymczasem Aldona (Elżbieta Romanowska, zdj.) i Borys (Jakub Wierczok, zdj.) wpadają w panikę, gdy w partii suszonych grzybów znajdują trujące lisówki, które zjadły już częściowo trafić do pana Bogumiła. **35 min**



20.00 WIDOWISKO

Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było! 50-lecie Lidzbarskich Wieczorów Humoru i Satyry. Na scenie pojawiają się m.in.: Marcin Januszkiewicz, Czesław Mozil, Wojciech Mann i Artur Andrus (zdj.). **185 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
- 6.00 Nowy dzień** – program informacyjny
- 9.15 Malanowski i partnerzy** (399, 401): Miłość bez zasad; Tajemnicza klepsydra – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
- 10.20 Trudne sprawy** (963) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Kinga podejrzewa, że szef ją uwodzi. Nie wie, że poszukuje on partnerki dla syna. Chłopak przekonuje, żeby zmieniała pracę. Sam jednak ma wiele na sumieniu. **60 min**
- 11.20 Dlaczego ja?** (1562, 1563): Wynocha; Popularna dziewczyna – serial paradok., Polska 2026 Fizjoterapeutka Justyna wraca z Anglii z córką Natalią, by opiekować się chorą matką. Wkrótce dołącza jej partnerka Magda. Publiczny pocałunek podczas otwarcia salonu masażu ujawnia związek kobiet. Justyna zaczyna otrzymywać groźby. **120 min**
- 13.20 Gliniarze** (932, 933): Zbuntowane anioły; Towar z drugiej ręki – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Gliniarze** (1131, 1132): Nieszczęśliwy los; Ostra jazda – serial paradokumentalny, Polska 2025 Zamordowano bezdomnego. Policjanci odkrywają, że mimo trudnej sytuacji życiowej mógł on posiadać cenny przedmiot. Przeszłość denata odgrywa ważną rolę w ustaleniu motywu zbrodni. **135 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Predator: Prey** – thriller s.f., USA 2022, reż. Dan Trachtenberg, wyk. Amber Midthunder, Dane DiLiegro, Harlan Blayne Kytwayhat, Dakota Beavers (patrz obok) Kontynuacja cyklu science fiction zapoczątkowanego w 1987 roku. **130 min**
- 22.10 Morbius** – horror, USA 2022, reż. Daniel Espinosa, wyk. Jared Leto, Matt Smith, Adria Arjona, Jared Harris (patrz obok)
- 0.20 Dlaczego on?** – komedia, USA/Kambodża 2016, reż. John Hamburg, wyk. Zoey Deutch, James Franco, Tangie Ambrose, Cedric the Entertainer (patrz obok)
- 2.55 Nasz nowy dom** (313) – reality show, Polska 2024
- 4.00 Ewa gotuje** (567) – magazyn kulinarny, Polska 2026



20.00 THRILLER SF

Predator: Prey Rok 1719, Ameryka Północna. Naru (Amber Midthunder, zdj.) z plemienia Komanczów podczas polowania staje oko w oko z najeżdżącą z kosmosu. Pragnie ocalić nieskanców swojej wioski. Francuzi zamierzają wykorzystać dziewczynę oraz jej brata jako przynętę na bestię. **130 min**



22.10 HORROR

Morbius Biochemik Michael Morbius (Jared Leto, zdj.) cierpi na rzadką chorobę. Poszukując leku, decyduje się na ryzykowny krok – wszczepia sobie geny nietopere. Wskutek eksperymentu zamienia się w bestię żywiącą się ludzką krwią. Na jego trop wpadają agenci FBI, Rodriguez (Al Madrigal) oraz Stroud (Tyrese Gibson). **130 min**



0.20 KOMEDIA

Dlaczego on? Konserwatywny Ned Fleming (Bryan Cranston, zdj.) odwiedza studiującą córkę. Poznaje jej chłopaka (James Franco) – ekscentrycznego miliardera z Doliny Krzemowej. Nie potrafi go zaakceptować. **155 min**

TVN	TV PULS	TVN 7		
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1736) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywkowy, Pol. 2023 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Babski biznes (3) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok) 12.35 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywkowy, Pol. 2019 Krzysztof i Adrian otworzyli we Wrocławiu bistro. Niestety, pewnego dnia komornik zajął konto ich lokalu. Zmarły ojciec Adriana, którego ten w zasadzie nie znał, pozostawił po sobie dług... 65 min 13.40 Ukryta prawda (1537, 1538, 1590) – serial paradokumentalny, Polska Vlogerka Martina kończy fikcyjny związek z influencerem Nathanem. Chłopak postanawia się zemścić. Dziewczyne ratuje z opresji sąsiad. Rodzi się między nimi uczucie. Okazuje się, że mężczyzna jest poszukiwany przez policję. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (95) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ekipa ratownicza Tomka interweniuje u 30-latkę, który spadł z dachu. Tymczasem Maciek diagnozuje 60-latkę wymagającą natychmiastowej operacji. Później zwierza się Kaśce ze swoich obaw dotyczących syna. 65 min 17.55 Detektywi (266) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Do biura śledczych trafia kobieta przekonana, że jej ojciec nie popełnił samobójstwa. Katarzyna analizuje dotychczasowe ustalenia. Znajduje wkrótce w kalendarzu zmarłego niepokojący wpis z dnia jego śmierci. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Assassin's Creed FILM – film przygodowy, USA/Francja/Wielka Brytania 2016, reż. Justin Kurzel, wyk. Michael Fassbender, Marion Cotillard, Jeremy Irons, Brendan Gleeson (patrz obok) 22.30 Ciche miejsce – horror, USA 2018, reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt, John Krasinski, Millicent Simmonds, Noah Jupe (patrz obok) 0.15 Bumblebee – film s.f., Chiny/USA 2018, reż. Travis Knight, wyk. Hailee Steinfeld 2.40 Kuba Wojewódzki (9) – talk-show, Polska 2026 3.55 Uwaga! – magazyn reporterów 4.10 Detektywi (143) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 5.05 Nauka jazdy 5 (14) – program rozrywkowy, Pol. 2022	6.00 Policjanci z Miami 4 (12, 13): Sezon na krowy; Wotum zaufania – serial kryminalny, USA 1988 8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Anioł stróż; Między życiem a śmiercią – serial sensacyjny, Niemcy 2018 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (74) – serial fantasy, USA 2009 Melinda udaje się w podróż z Samem. Początkowo idzie wszystko zgodnie z planem, ale dochodzi do niepokojącego incydentu. 60 min 11.00 Kotka (13) – telenowela, Meksyk 2014 Damian mówi Augustinowi, że Esmeralda jest w ciąży i Pablo powinien jej pomóc. Mariano oszukuje brata, że jego ukochna ma już innego. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (144) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Lekarz informuje Patricię, że Marichuy nie odzyska wzroku. Rocio telefonuje z zagranicy do Onelli. Przypina się jej, że inaczej wyobrażała sobie związek z Vicentem. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (78) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (63) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (598, 599) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy 2 (64): Mistrz podryw – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Marek nie umie znaleźć sobie dziewczyny. Kolega prezentuje mu najlepsze pomysły na podryw. Chłopak ma okazję przekonać się, na ile przydatne są rady kumpła. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1003, 1004) – serial obycz., Polska 2026 Norbert podczas urlopu poznał Kaję, w której od razu się zakochuje. Okazuje się, że kobieta jest samotną matką dziesięcioletniego chłopca w spektrum autyzmu. 120 min 20.00 Krwawa zemsta – film sensacyjny, Wielka Brytania 2019, reż. Jesse W. Johnson, wyk. Scott Adkins, Craig Fairbrass, Thomas Turgooze, Nick Moran (patrz obok) Scott Adkins jest specjalistą od ninjutsu, karate, taekwondo, wushu, jujitsu i gimnastyki akrobatycznej. 115 min 21.55 Champion 4: Walka o honor – film sensacyjny, Bułgaria/USA 2016, reż. Todor Chapkanov, wyk. Scott Adkins, Teodora Duhovnikova, Alon Aboutboul, Julian Vergov (patrz obok) 23.45 American Fighter – film sensacyjny, USA 2019, reż. Shaun Paul Piccinino, wyk. George Kosturos, Sean Patrick Flanery, Bryan Craig, Tommy Flanagan (patrz obok) 2.00 Zobacz to!	20.00 SENSACYJNY Krwawa zemsta Cain Burgess (Scott Adkins, zdj.) wpłtuje się w szmerane interesy i trafia do więzienia. Podczas odbywania kary dostaje przepustkę do chorej matki. Gdy przekonuje się, że kobieta zmarła, obezwładnia asystujących mu stróżów prawa i ucieka. Chce wziąć odwet na współnikach. 115 min 21.55 SENSACYJNY Champion 4: Walka o honor Yuri Boyka (Scott Adkins) to jeden z najlepszych zawodników MMA. Podczas walki umiera jego przeciwnik. Sportowiec chce odwiedzić w Rosji wdowę po nim i prosić o wybaczenie. Kiedy dowiaduje się, że Alma (Teodora Duhovnikova, zdj.) ma kłopoty z mafią, postanawia jej pomóc. 110 min	5.20 Ten moment (25) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (390-392) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1368, 1505, 1506) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (631-633) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 13.55 Kryminalni 3 (9): Samobójcy – serial kryminalny, Polska 2005 Sąsiedzi znajdują zwłoki Natalii. Wszystko wskazuje na to, że popełniła samobójstwo. Zawada trafia jednak na ślad Charona, którego ofiara poznała przez internet. 65 min 15.00 Szpital (842, 843) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Doktor Michał Morawski pomaga nauczycielce liceum, która została ranna po tym, jak jeden z uczniów potrafił ją na deskorolce. Na oddziale ratunkowym szesnastolatek wyznaje nagłe kobiecie miłość, jednak ona nie odwzajemnia jego uczuć. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (537) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Karolina Bednarczyk raniła nożem swojego przyjaciela. Gdy wracała do domu, ktoś zaczął ją gonić. W obronie własnej zamachnęła się nożem, raniąc napastnika. Twierdzi, że od jakiegoś czasu jest prześladowana. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (48) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok) 19.00 Młode gliny (5) – serial kryminalny, Polska 2026 W parku zostaje znaleziona pobita dziewczyna. Policja podejrzewa, że była związana z Domem Meduzy, azyłem dla ofiar przemocy domowej, zwłaszcza zon mundurowych. Agata rozpoczyna tam śledztwo pod przykrywką. 60 min 20.00 After 4. Bez siebie nie przetrwamy – melodramat, USA 2022, reż. Castille Landon, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Louise Lombard, Chance Perdomo (patrz obok) 22.10 Głupi i głupszy – komedia, USA 1994, reż. Peter Farrelly, wyk. Jim Carrey, Jeff Daniels, Lauren Holly, Mike Starr (patrz obok) 0.25 Zaufanie – thriller, USA 2021, reż. Brian DeCubellis 2.30 Miasta, w których straszy (3) – serial dokumentalny, USA 2017 3.25 Fachowcy (10) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.00 Usterka 11 (28) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.35 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozrywk., Polska 2015	18.00 PARADOKUM. SOS Ekipy w akcji (48) Młoda kobieta traci przytomność. Incydent prowadzi ratowników do odkrycia tajemnicy zielenki. Policjanci reagują na awanturę byłych małżonków. Inni funkcjonariusze przyjeżdżają na wezwanie mężczyzny, który widział biegnącą lasem nagą dziewczynę. 60 min 20.00 MELODRAMAT After 4. Bez siebie nie przetrwamy Ujawniony sekret rodzinny sprawia, że Hardin (Hero Fiennes Tiffin, zdj.) znów naraża się na niebezpieczeństwo. Z kolei Tessa (Josephine Langford, zdj.) traci ojca. Dochodzi do wniosku, że powinna odpocząć od ukończonego. Wyjeżdża do Nowego Jorku. Oboje jednak nie potrafią bez siebie żyć. 130 min 22.10 KOMEDIA Głupi i głupszy Lloyd (Jim Carrey, zdj.) odwozi na lotnisko Mary (Lauren Holly). Nieznajoma zostawia w aucie walizkę. Kierowca chce dostarczyć zgubę do Aspen. Towarzyszy mu przyjaciel (Jeff Daniels, zdj.). 135 min

TVP 3	TVP 3	Dz. 12	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	Dz. 12	puls	PULS 2	Dz. 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	Dz. 12	
12.30 Rączka gotuje – mag.	12.30 Agrobiznes – mag.	13.30 Misja interwencja	14.05 Całkiem niezła historia	14.20 Niezwykłe miejsca	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Dlaczego krowa... – magazyn przyrodniczy	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów
12.00 Serwis Info – pr. inform.	12.10 Chichot Iosu (6, 7)	13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Polskie parki narodowe – serial dok.	15.40 Słowo daje! (21) – mag.	15.50 Dlaczego krowa...	16.00 By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Stacja Arktyka	18.45 Panorama	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (21) – cykl reportaży	19.30 Program informacyjny 19.30	
6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (117) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (570, 571) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1168, 1169) – serial paradokumentalny, Polska	11.55 Dlaczego ja? (817, 818) – serial paradokumentalny	13.55 Trudne sprawy (848-850) – paradok., Pol.	16.55 Policjantki i Policjanci (1429) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (547) – reality show, Polska 2025-2026	19.00 Policjantki i Policjanci (1430) – obycz. Pol. 2026	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.35 Gs. Mały – wielki rycerz 2 – serial anim.	12.00 Psi Patrol – serial anim.	12.35 Marta mówi 2 – anim.	13.00 Smerfy – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 6	14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarasz Kot 3 – anim.	16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	19.00 Kacze opowieści – serial animowany	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (991) – obycz.	6.10 Zakochaj się w Polsce (295) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.55 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.40 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Czerdziestolatki (13) – serial obycz., Pol. 1975
14.15 Pan Mama (48, 49)	15.30 Tak to leciało!	16.30 Do śmiechu! (7) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.10 Postaw na milion	7.10 Express – pr. inform.	7.35 DeFacto 9 (12, 13)	8.30 Kartoteka 5 (22, 23)	10.35 Detektywi (87, 88)	12.35 Zakup w ciemno 4 (30)	13.35 Zakup w ciemno 6 (27)	14.35 Nic do zgłoszenia 6 (2)	15.35 Złomowisko PL 7 (6)
16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Usterka 14 (22)	17.45 Życie na kredyty 8 (21, 22) – reality show, Pol.	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (13)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 6 (28)	21.05 Zakup w ciemno ekstra (16) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.							

OBYCZAJOWY	WIDOWISKO	ROZRYWKI	KOMEDIA ROMANTYCZNA	ROZRYWKI	ROZRYWKI
22.30 Złoty chłopak (222) Seyran opuszcza szpital mimo złego samopoczucia. Ferit okłamuje ją, że sytuacja jest pod kontrolą. Esme przeprowadza się do Korhanów, aby być bliżej córki. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (877) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Misja interwencja 3.00 Całkiem niezła historia 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.00 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było! (1-3) – Pol. 2026 W trakcie widowiska obok legendarnych satyryków wystąpią gościnnie giganci polskiej estrady – aktorzy i wokaliści. Na scenie pojawią się m.in. Artur Andrus i Piotr Bukartyk (zdj.). 180 min 23.00 63. KFPP w Opolu – Superjedydni – koncert skrótu koncertu 23.15 Panorama 23.45 Parada oszustów (1) – serial sensacyjny 0.40 Rodzinka.pl (280) – kom. 1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii	20.00 Gwiazdy Kabaretu (181, 88) – Polska Przegląd ekip, które pojawiły się w tym sezonie. Widzowie zobaczą ponownie m.in.: Kabaret Śmieci w skescu „Pasport”, a Kabaret Ciach (zdj.) zaprezentuje „SPA u dziadka”. 125 min 22.05 Rycerz króla Artura – film przyg., USA 1995 0.55 STOP Drogówka – mag. 1.55 Hardkorowy lombard (45) – serial dokumentalny 2.25 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (6) – dok. 3.25 Lubie disco! (306) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.	21.00 Planeta singli 3 – Polska FILM 2019, reż. Sam Akina Po wielu perypetiach Tomek (Maciej Stuh, zdj.) i Ania (Agnieszka Włodarczyk, zdj.) postanawiają się pobrać. Zaczynają planować ślub. Spotkanie obu rodzin obfituje w zaskakujące wydarzenia. 125 min 23.05 W szczękach rekina – horror s.f., Australia/Singapur 2012 1.00 Pila 3 – thriller, USA FILM 2006, wyk. Tobin Bell 3.10 Dzielnica strachu 10 (467) – serial krym., Polska 4.05 Lombard. Życie pod zastaw 5 (247) – obycz. 5.00 Kręmy z gwiazdami 2 (9) – pr. rozr., Polska 2012	22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (51) – Polska 2025 Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 40 min 22.50 Kabaret Letnią Porą (24) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (10) – rozr., Polska 2024-2026 0.45 Niepewne sytuacje 3 (1) – pr. rozr., Polska 2026 1.15 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.35 Kabaret Letnią Porą (18) – pr. rozr., Pol. 2021	22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – Polska W tym odcinku uczestników czeka ucieczka z więzienia na czas, smażenie, szydełko i lekcja znaków drogowych. Wszystkie generacje będą miały okazję sprawdzić swoje umiejętności. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (11, 12) – pr. rozr., Pol. 2025 1.00 Diablenie boskie 3 (9, 10) – reality show, Pol. 1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (15, 16) – fab.-dok., Polska/Ukraina 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (526) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
12.30 Białystok 16.55 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 19.10 Wykrzywc kłamstw 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś&Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Papyn pyto 17.00 Dzień z bliska 17.30 Na KON- cu świata 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych oczyszczeń 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Turystyczna jazda 21.03 Wykrzywc kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Gmina Jastków – przestrzeń do życia 18.10 Zobacz, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.10 Reportaż 17.45 Wykrzywc kłamstw 18.05 Za szczybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Wykłady otwarte w PTPN 18.30 Teleskop 18.57 Litera Sztuka 19.06 Czysta energia 21.02 Wykrzywc kłamstw 21.22 Litera Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kalendarz filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Rusz się, czołowie 19.13 Podkarpacie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrzywc kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.45 Czysta nad rozewiskiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wyższa Szkoła Jazdy 18.15 Program publicystyczny 18.30 Kronika 18.52 Moda na język polski 19.16 Kolekcja 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.34 Bohaterki 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Tacy byliśmy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kulier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 16.43 Riese – tajemnice wykute w skałę 17.46 Wakacyjna Dolina Śląsk 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.58 W swoim czasie 19.12 Pamięć zapisana w pikselach 21.03 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 27 (353, 354) – krym., Pol. 2022 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (740, 741) 12.25 Ojciec Mateusz 9 (121) 13.20 Komisarz Alex 7 (85) 14.15 Ranczo 5 (65) – obycz., Pol. 15.15 Ranczo 6 (6) – obycz., Pol. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 Ojciec Mateusz 28 (364) 19.20 Ranczo 4 (51) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (234, 235) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (443) 22.20 Whiplash – dramat FILM obyczajowy, USA 2014 0.20 Krew z krwi 2 (5-7) – sens. 3.15 Człowiek z magicznym pudełkiem – dramat s.f., Polska 2017, reż. Bodo Kox	9.35 Cyrk – komedia, USA FILM 1928, reż. Charles Chaplin 11.00 Konnica – western, USA FILM 1959, reż. John Ford 13.05 Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny – film dokum. 14.10 Sojka Kolkotek 15.15 Pies Baskerville'ów – krym., Wlk. Bryt. 1988 17.10 Gruby (2, 3) – serial przyg. 18.25 Video Killed the Radio Star (27) – dok., Wlk. Bryt. 18.55 Rawhide 2 (42) – przyg. 20.00 Casy ten zegiek – musical, USA 1979, reż. Bob Fosse FILM 22.15 Sprawa Kramerów – dramat obyczajowy, USA 1979 FILM 0.10 Ella i John – komedia FILM przyg., Włochy/Francja 2017 2.10 Ewa – film animowany, Chorwacja/Estonia 2022	11.05 Polska. Największe tajemnice (1) – rozr., Pol. 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (8) – rozr., Pol. 13.00 Niezwykły dr Pol (5) 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 4 15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2 (4, 5) 16.00 Australijskie poszukiwacze złota 8 (2, 3) – serial dok., Australia 18.00 77 TV (3) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV (5) (30) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – film FILM – Plaža Omaha – film kryminalny, Fr./Belgia 2018 22.00 Morderstwa we Francji – film FILM – Lille – film krym., Fr. 2018 0.05 Zabójcza podróż – film FILM – posłubna – dramat krym., USA/Australia 2012	6.00 Wzięcie (127, 128) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (769, 770) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (88, 89) – sens. 10.55 48h. Zaginięcia (238-240) 13.55 Policjantki i Policjanci (1230) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (105, 106) 16.00 Kobra – oddział specjalny (90, 91) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (97, 98) – krym., USA 22.00 Kości 8 (147, 148) – krym. 23.55 Bez łości 2 – horror, USA FILM 2.05 Krejz patrol (7-11) – krym. 4.35 Kochane pieniądze (51) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (3) – pr. rozrywk., Pol. 2023

6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat – cykl reportaży

7.55 Robert Makłowicz (190, 141) – mag. kulin.

9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (4) – krym.

10.55 Górski lekarz 14 (14, 15) – obycz., Niemcy/Austria

12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (5) – krym.

14.05 Hudson i Rex 3 (10) – serial kryminalny, Kan.

15.05 Zajazd. Będzie się działo (25, 26) – serial obycz.

17.00 Katastrofy w przestworzach (4, 8, 5) – serial dok., Kan.

SENSACYJNY



20.00 Wreszcie piątek: Młode wilki 1/2 – Polska 1997

Licealista Krzysiek (Krzysztof Antkowiak, zdj.) rozstaje się z Anką (Anna Mucha, zdj.). Kiedy zostaje wrobiony w zabójstwo policjanta, dziewczyna chce pomóc mu uniknąć więzienia. **125 min**

22.05 The November Man **FILM** – film sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2014

0.10 Ekstradycja (5, 6) – serial sensacyjny, Polska 1995

2.50 Baba Jaga – horror, **FILM** Wielka Brytania 2016, wyk. Katee Sackhoff, Lucy Boynton

4.55 Kabaretowe hity (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Nasz nowy dom (335) – reality show, Pol. 2024

7.30 Na ratunek 112 (989, 990) – paradok., Pol.

8.30 Sekrety rodziny (80-82) – serial parokomentalny

11.30 Trudne sprawy (981) – serial parokomentalny

12.30 Dlaczego ja? (1412, 1413) – paradok.

14.30 Świat według Kiepskich (262-266) – serial kom., Polska 2007

17.00 48h. Zaginieni (219, 220) – serial kryminalny, Polska

19.00 Gliniarze (1027) – serial parokomentalny, Polska

20.00 Ślad (19) – serial krym.

21.00 Gliniarze (822) – paradok.

KOMEDIODRAMAT



22.00 Captain Fantastic **FILM** – USA 2016, reż. Matt Ross

Ben (Viggo Mortensen, zdj.) z żoną wychowuje dzieci wbrew schematom narzuconym w społeczeństwie. Gdy jego rodzinę dotyka tragedia, zaczyna wątpić w swoje poglądy. **140 min**

0.20 Ted – komedia, USA 2012, **FILM** wyk. Mark Wahlberg

2.45 Wydarzenia

3.25 Ewa gotuje (521) – mag.

4.00 Strzelnica Renaty Mauer (6) – pr. sportowy

4.55 Interwencja – mag.

5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (43) – serial dokumentalny

5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

5.25 Rodzinka.pl (133, 134) – serial kom., Polska 2015

6.30 Na sygnale (516, 517)

7.40 Ojciec Mateusz 5 (66)

8.35 Komisarz Alex 5 (55)

9.30 Rodzinka.pl (135) – kom.

10.05 Klan (1482) – telen., Pol.

10.40 Ranczo (3, 4) – obycz.

12.30 Komisarz Alex 5 (56)

13.30 Ojciec Mateusz 32 (417, 418) – serial krym.

15.25 Komisarz Alex 5 (57) – serial kryminalny, Polska

16.15 Na sygnale (518, 519) – serial fabularno-dokum.

17.25 Ranczo (5, 6) – obycz.

19.30 Ojciec Mateusz 32 (419) – serial kryminalny, Polska

20.30 Komisarz Alex 25 (317) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo (7, 8) – Pol. 2006

Witebski redaguje „Więść Gminną”, którą nadzoruje wójt i „Więść Parafialną”, kontrolowaną przez proboszcza. W efekcie oba czasopisma prezentują zupełnie różne wizje lokalnych spraw. **120 min**

23.30 Ojciec Mateusz 32 (420) – serial kryminalny, Polska

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

1.30 Oficerowie (12, 13-ost.) – serial sensacyjny, Polska

3.25 Stulecie Winnych 3 (37) – serial obycz., Pol. 2021

4.15 Klan (1482) – telenowela, Polska 2008

4.40 Pan Mama (55) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (2, 3) – serial dok.

6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.20 Przemyśl Myszki (9, 10)

7.40 Reksio (50, 52) – anim.

8.00 Miś Kudłatek (9, 10)

8.25 Bolek i Lolek na wakacjach (11)

8.45 Do przerywy 0:1 (5, 6)

9.55 Szumy i fonia

10.10 Wracając do Marka

11.10 Agent nr 1 – dramat wojenny, 1971

FILM

13.35 Nad Niemnem (1/2, 2-ost.) – obycz., 1986

FILM

17.35 Stawka większa niż życie (12) – wojenny

18.45 Pogranicze w ogniu (1) – serial sensacyjny, 1988

KOMEDIA SF



20.00 Seksmisja – 1983, reż. **FILM** Juliusz Machulski

Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i jego kolega budzą się z hibernacji po wojnie nuklearnej. Ostatni mężczyźni mają się poddać dyktatorce kobiet. Widmo zmiany płci zmusza ich do działania. **145 min**

22.25 Demony wojny wg Goi **FILM** – dramat wojenny, 1998, wyk. Bogusław Linda

0.40 Symetria – dramat

FILM obyczajowy, 2003

0.40 Orzeł. Ostatni patrol **FILM** – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek

5.20 Najpiękniejsze fajerwerki ever – film krótkometrażowy, 2017

AXN

6.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13 (17) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013

7.15 Ostry dyżur 3 (17, 18) – serial obyczajowy, USA

9.10 Castle 5 (18, 19) – serial kryminalny, USA 2013

11.10 Rekrut 4 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022

13.10 Dowody zbrodni 3 (21, 22) – serial kryminalny

15.10 FBI 3 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2020

17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada

19.10 Castle 5 (20, 21) – serial kryminalny, USA 2013

SENSACYJNY



21.05 Uprowadzona 2 **FILM** – Francja/USA/Turcja 2012

Emerytowany agent Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) jedzie na wakacje do Stambułu z byłą żoną Lenore i córką Kim. Staje do nierównej walki z bandytami zagrażającymi jego bliskim. **110 min**

22.55 Legion – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Paul Bettany, Adrianne Palicki

0.50 Castle 5 (20, 21) – krym.

2.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (14, 15) – krym., USA/Kan.

4.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (20) – krym., USA/Kanada

5.30 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.05 Moje pieczone kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002

7.10 Każda mała rzecz – dok.

8.45 Bałtyk – film dok., Pol.

9.50 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy

11.20 Nadzieja – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006

13.00 Maria Callas. Nieznane lata – film dokum., Grecja

14.45 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niem. 2004

16.35 Kawałek po kawałku **FILM** – anim., USA/Dania 2024

18.10 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

18.15 Wicked – musical, USA/ **FILM** Kanada/Islandia 2024

21.00 The Walking Dead: Dead City 3 (4)

THRILLER



21.50 Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka – USA/Węgry 2025

Osierocona Eve (Ana de Armas, zdj.) trafia do organizacji Rusa Roma, gdzie szkoli się na bezlitosną maszynę do zabijania. Celem morderczyni jest zemsta na tych, którzy odebrali jej ojca. **120 min**

23.50 Wojna o przetrwanie **FILM** – horror, Australia 2025

2.00 Niebezpieczne zwierzęta – thriller, Australia/USA/Kan. 2025

3.35 Yintah – film dok., Kan.

5.40 Mój jedyny wróg

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

13 ULICA

8.45 Morderstwo w Kraju **FILM** Basków – thriller, Fr. 2019

10.45 Mentalista 6 (17-20) – serial kryminalny, USA

14.25 12 godzin strachu **FILM** – thriller, USA 2023

16.20 Zabójstwo w Arcachon **FILM** – thriller, Francja 2019

18.20 Mentalista 6 (21, 22) – serial kryminalny, USA

20.10 Mentalista 7 (1, 2) – krym.

22.00 Zagadki Hailey Dean **FILM** Śmierć na receptę – film kryminalny, USA 2019

23.50 Zginąć dla męża – dramat **FILM** kryminalny, Kan./USA 2025

1.45 Zabójstwo w Arcachon **FILM** – thriller, Francja 2019

3.45 Różę na jej grób **FILM** Historia Randy'ego Rotha – thriller, USA 2023

POLSAT FILM

6.00 Jedziemy na ryby! (29)

6.55 Na ratunek 112 (867)

7.25 Doktor Martin (66)

8.30 Przyjaciółki (195, 196)

10.25 Świat według Kiepskich (52, 53, 143, 144, 207)

13.30 Whitney Houston: Somebody – film biograficzny, USA 2022

16.35 Inwazja: Bitwa o Los Angeles – film s.f., USA 2011, wyk. Aaron Eckhart

18.55 Aniolki Charliego **FILM** Sensacyjny, USA/Niem. 2000

21.00 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004

23.10 60 sekund – film **FILM** Sensacyjny, USA 2000

1.40 Ślad (35-37) – serial krym.

4.35 Na ratunek 112 (905, 906)

HBO

9.20 Moja wina: Londyn **FILM** – melodram., Wlk. Bryt. 2025

11.20 Drażen – film biograficzny, **FILM** Chorwacja/Serbia/Słowenia 2024, wyk. Tomko Stosić

13.00 Na planie 23 (34) – mag.

13.30 Mroczny rycerz – film **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 2008

16.00 The Pitt 2 (5) – serial obycz.

16.45 Blżej – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2004

18.25 No hej! – komedia, USA **FILM** 2025, wyk. Molly Gordon

20.00 Nie oddychaj 2 **FILM** – thriller, USA 2021

21.35 Sprzedawcy 3 **FILM** – komediodramat, USA 2022

23.15 W dzikim galopie **FILM** – dramat obycz., USA 2024

1.15 Life – horror s.f., USA 2017, **FILM** wyk. Jake Gyllenhaal

WARNER TV

8.05 Teraz albo nigdy! 4 (2)

9.05 Bajer z Bel-Air (19, 20)

10.05 Prawo Agaty 5 (6) – obycz.

11.05 Pełniejsza chata 4 (3, 4)

12.05 Teraz albo nigdy! 4 (3, 4)

14.00 Bajer z Bel-Air (19-22)

16.05 Pełniejsza chata 4 (3-6)

18.15 Nowy Jork, nowa miłość **FILM** – komedia, USA 2004

20.00 Greystoke: Legenda Tarzana, władcy małp – przyg., Wlk. Bryt. 1984

22.40 Zabójcza broń 3 – film **FILM** sensacyjny, USA 1992

0.55 Ocean's Eleven **FILM** Rzyzykowna gra – kom. sens., USA/Australia

1.50 Uznany za niewinnego **FILM** – film kryminalny, USA 1990

3.20 Historia Gabby Petito **FILM** – dramat obycz., USA 2022

ALE KINO+

8.55 The Office PL 3 (5, 6) – serial komediowy, Polska

10.00 Bestia 2 (1, 2) – krym., Kan.

12.05 Vera 14 (1) – serial krym.

13.55 Problem – film krótkometr.

14.15 Sny o miłości **FILM** – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye

16.30 Mój synek – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2017

18.15 Vera 14 (2) – serial krym.

20.10 Jej twarz – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2016

22.45 Ocalona – thriller, Wielka **FILM** Brytania/USA 2015

0.45 Czarna rzeka – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2018

3.00 Furioza (2) – serial sens.

3.55 Wariolom – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2021

5.15 Kryptonim Polska (2)

CANAL+ FILM

12.50 The Holiday – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006

15.00 L.A.R.P. Miłość, trole **FILM** i inne kwesty – komedia, Polska 2025

16.35 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.

18.05 Saga „Zmierzch” 12 **FILM** świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2022

19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Wielka Warszawska **FILM** – dramat sens., Polska 2025

21.45 Zabójcza orka – horror, **FILM** Australia/USA/ Wielka Brytania 2026

23.15 Wściekłe psy – film **FILM** sensacyjny, USA 1992

0.50 Pornografia – film obyczajowy, Polska/Francja 2003

SCI FI

6.00 Kroniki Spiderwick (6) – serial s.f., USA/Kan. 2024

6.55 The Ark (6-8) – serial s.f.

9.40 Medium 3 (19, 20) – krym.

11.30 SurrealEstate (7, 8)

13.20 Przemyśl Merlina 3 (1, 2)

15.20 Medium 3 (21, 22) – krym.

17.10 SurrealEstate (9, 10) – serial grozy, USA 2021

19.00 Przemyśl Merlina 3 (3, 4) – serial fantasy, Wlk. Bryt.

21.00 Ciche miejsce – horror, **FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt

22.55 Saga „Zmierzch” 12 **FILM** Zaczemienie – film fantasy, USA 2010

1.30 SurrealEstate (8-10) – serial grozy, USA 2021

4.10 Kroniki Spiderwick (5, 6)

PARAMOUNT NETWORK

10.00 Polowanie na „Czerwony Październik” – film sensacyjny, USA 1990

13.00 Czarnodziejki 2 (9, 10)

15.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (6) – serial animowany

15.30 Daredevil – film sens.

FILM USA/Szwajcaria 2003

17.55 Przysnął się, Fletcher **FILM** – komedia krym., USA 2022

20.00 Londyn w ogniu **FILM** – film sensacyjny, Wielka **FILM** Brytania/USA/Bulgaria 2016

22.00 Pasażer – thriller, USA **FILM** 2023, wyk. Johnny Berchtold, Merah Benoit

0.00 Austin Powers i Złoty Członek – komedia sensacyjna, USA 2002

FX

6.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (3) – obycz., USA

7.00 Kości (16, 17) – serial krym.

9.00 Skryd (1) – obycz., Kan.

10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) – serial krym.

11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8)

13.45 Agenci NCIS (9, 10) – sens.

15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.

17.25 Z archiwum X (3, 4) – s.f.

19.15 Agenci NCIS: Sydney (19)

20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)

22.00 Uciec, ale dokąd? – film **FILM** sensacyjny, USA 1993

0.00 Z archiwum X (4) – s.f.

1.00 Zabójcze umysły (8-10)

FILMBOX+ ONE

9.15 Panna Scarlet i komisarz 2 (3) – krym.

10.20 Panna Marple. Nemezis **FILM** – krym., Wlk. Bryt. 2007

12.20 Hudson i Rex 5 (9, 10)

14.30 Poirot – serial kryminalny

16.40 Strážnik Teksasu 3 (20)

18.50 Poirot (3) – krym., Wlk. Bryt.

20.00 Kosmiczne jaja **FILM** – komedia s.f., USA 1987

22.00 Nieśmiertelny 3 **FILM** Czarnoksiężnik – film fantasy, Kanada/Francja/ Wielka Brytania 1994

0.00 Poltergeist – horror, **FILM** USA/Kanada 2015

2.00 Turistas – thriller, USA **FILM** 2006, wyk. Josh Duhamel

4.00 Cimarron Strip (16)

CANAL+ SERIALE

10.45 Making of CANAL+

11.00 Naruto 5 (11-13) – anime

12.30 Łapu capu Extra (8) – rozr.

13.05 W rytym wolności (7, 8)

14.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026

14.50 Captain Tusuba (34-36)

16.05 Making of CANAL+

16.15 Samoloty bojowe III Rzeszy (3, 4) – serial dok.

18.20 Making of CANAL+

18.25 Godzina zero (1, 2) – krym.

19.55 Making of CANAL+

20.00 Rok za rokiem (3, 4)

22.00 The Walking Dead: Dead City 2 (7, 8) – serial grozy

23.40 Wywiad z wampirem (3, 4) – serial fantasy, USA

1.15 Łapu capu Extra (8) – rozr.

1.50 Edukacja XD (6-10) – kom.

CANAL+ 360

14.00 Zholowani: ciężarówka w opalach (10) – dok.

14.55 Wykrywczy historii (1)

16.00 Lotnisko na Alasce 5 (2)

16.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (4) – serial dokum.

18.00 Porzucone konstrukcje (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.

18.55 Zholowani: ciężarówka w opalach (9) – serial dok.

19.50 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (5) – serial dokum.

20.55 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (6)

21.55 Mily Trener – historia Piotra Jeleniewskiego – film dokumentalny, Pol.



TLC

- 11.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
12.00 Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show
13.00 Cztery żony i mąż 12
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, posćciłowe rozmowy 9
16.00 Historie wielkiej wagi: Lisa – serial dokumentalny
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Premiera: Baylen – życie na głos 3 (11)
21.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 6



- 22.00 Premiera: Jay i Pamela 2 (2) – reality show, USA
23.00 Dr Pryszczyła – kulisy 5: Trudne życie
0.00 Dr Pryszczyła 3
1.00 Baylen – życie na głos 3 (11)
2.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
3.00 Jay i Pamela 2 (2)

POLSAT CAFÉ

- 6.05 Demakijaż (70-73) – rozr.
8.00 halo tu polsat cafe (16)
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (26)
12.30 Oszukane (29, 30) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (15) – serial kryminalny, Polska
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (10) – serial, Pol.
16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (10) – reality show, Pol. 2014
18.00 Nasz nowy dom (306, 307) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (61) – pr. rozrywk., Pol. 2024



- 21.05 Wzięcie kobiet (128, 129) – serial dokumentalny, Pol. 2026
22.00 Gry małżeńskie (210, 122, 123) – reality show, Polska
1.05 Wzięcie kobiet (141-143, 1) – serial dok.
3.00 Zdrady (64-66) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

- 5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) – reality show, Polska 2018
5.55 Ach, ten ślub! (3) – rozr.
6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina (6) – fab.-dok.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.25 Ugotowani (3, 4)
13.30 Kuchenne rewolucje (5, 7) – pr. rozrywk., Polska
15.35 Złoty remont 11 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.35 Pary młode ponad miarę (3) – rozr., Pol. 2020
17.40 Kuchenne rewolucje (2, 3, 11) – pr. rozr., Polska



- 20.50 Bitwa o gości (3)
21.50 Jestem z Polski (9, 11)
23.50 Mroczne sekrety małżeński (5) – dok.
0.55 Pani gadziet erotycznie (1) – mag. poradnikowy
1.30 Zawodowa Anka (1)
2.15 Anka testuje internet (5) – program rozrywkowy
2.50 Dieta czy cud? (1, 2)

DISCOVERY CHANNEL

- 8.00 Zoom na architekturę
9.00 Parker na złotym szlaku 3
10.00 Premiera: Wyprawa w nieznane 6
11.00 Dżungla złota
12.00 Psy policyjny (7)
13.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante: Demon z Peru
14.00 Nagi instykt przetrwania: Ameryka Łacińska (5)
15.00 Złomowisko PL 8 (6)
16.00 Łowcy opali 8
17.00 Celnicy na straży Niemiec (5)



- 18.00 Polscy truckersi (1)
19.00 Nagi instykt przetrwania (15)
21.00 Zawodowcy (5)
22.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
23.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata (10): Najlepsi na świecie

TVP HISTORIA

- 10.40 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (3): Nowa Zelandia – serial dokum.
11.40 Wszystkie kolory świata (21)
12.40 Odkryć tajemnice
13.40 Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion – film dok.
14.45 Janosik (7) – przyg., Pol.
15.50 Sensacje XX wieku
18.25 1920. Wojna i miłość (8) – serial historyczny, Polska
19.15 Zamajski Festiwal Filmowy „Spotkania z Historią” – magazyn



- 20.00 Czarny mercedes – film kryminalny, Polska 2019
22.05 Historia w postaciach zapisana: Albert I, książę Monako i oceanów
0.05 Sensacje XX wieku
2.10 Encyklopedia II wojny światowej: Skazani, część 2 – serial dokum.
2.40 Janosik (7) – przyg., Pol.

FOKUS TV

- 7.00 Byli sobie podróżnicy (15-18) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (2)
10.00 Gwiazdy lombardu (22, 23) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (15) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
14.00 Kroniki Hitlera (4) – dok.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (2)
16.00 Dorwać tuńczyka (15, 16) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (26, 27) – serial dokum.



- 20.00 Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności (3) – dok.
21.00 Premiera: Koloseum (5)
22.00 Należać: ściśle tajna nauka (5, 6) – serial dok.
0.00 Putin i oligarchowie (1)
1.00 Rolnicy. Podlasie (46-49) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (12, 1)

METRO

- 8.30 Szpital (850, 851) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (419, 420)
12.30 SOS Eskipy w akcji (2)
13.30 Brzydula (95, 96) – kom., Pol.
14.40 Za głosem serca (7) – telen.
15.50 Magda M. 2 (8) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 2 – dok.
19.00 Kartoteka 5 (27) – fab.-dok.
20.05 Akademia policyjna 7:
FILM Misja w Moskwie – komedia, USA 1994
22.00 Dunkierka – wojenny, Wlk. Bryt./Holandia/Francja 2017
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.20 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie

ZOOM

- 6.00 Kojak 5 (15, 16) – serial krym.
8.05 Strażnik Teksa 2 (12, 13)
9.55 MacGyver 4 (16, 17) – sens.
12.05 Tajne bazy Hitlera
13.15 Sensacje XX wieku – hist.
15.40 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
18.00 FBI 4 (15, 16) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (15, 16) – sens.
22.00 Kabaretowe przeboje
23.00 Magia nagości. Włochy
0.30 Magia nagości. Szwecja 2
1.30 Magia nagości. Polska – Najsmakniejsze kaski
2.45 Hity polskiego kabaretu 7
3.35 Kabaretowe przeboje 3
4.40 Kabaretowe przeboje 2
5.50 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

- 10.55 Makłowicz w Polsce
12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 8 – magazyn kulin.
13.10 Sądzieli kontra sąsiedzi
14.10 Akcja: Restauracja! 19
15.10 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.50 Sexy Kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
18.50 Zamiana szefów kuchni
Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Trafic w ciasto – mag. kulin.
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.
23.55 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.

HGTV HOME & GARDEN

- 8.00 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.
9.00 Remontujemy dom na plaży 8 – program rozrywkowy
9.55 Letnia chata na lata 12
11.55 Usterka 11 (31) – fab.-dok.
12.35 Usterka 10 (8) – fab.-dok.
13.05 Moje miasto, mój dom 9
15.10 Mieszkanie na miarę
17.05 Polowanie na ogród 6
18.20 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.10 Złoty remont 5 – pr. rozr.
22.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
0.20 Usterka 11 (27, 29, 2) serial fabularno-dokumentalny

DISCOVERY SCIENCE

- 8.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen
9.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Maga maszyn Alaski
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2: Zenvo ST 1; Lotus Evora – dok.
20.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
21.00 Tajemnice starożytnych mumii: Skradziony skarb mumii pirata; Tajemnica masowego grobu Majów
23.00 Kosmiczna mapa skarbów
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Szyfry i spiski 2
5.00 Jak działa wszechświat?

TRAVEL CHANNEL

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 8.00 Car SOS: Ford Escort RS2000
9.00 Inżynieria po katastrofie
10.00 Porzucone konstrukcje
11.00 Na granicy wytrzymałości
11.35 Kataklizmy pogodowe
15.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelne zderzenie
16.00 Ukryte pod miastami
17.55 Kluczowe tygodnie wojny
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 9/11: Zjednoczeni (1, 2)
23.00 Ukraina: Wielki głód – dok.
0.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa
1.00 9/11: Zjednoczeni (1) – dok.
2.00 Katastrofa w przestworzach: Poza kontrolą – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

- 9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zwierzęci w amoku
13.00 Angielski raj w Afryce
14.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: jadowite
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Nieustraszone koty
16.00 Wspaniałe Filipiny
17.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt: Kulisy programu
18.00 Amerykańska Amazonia
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Afryka – przyrod.
20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Miniaturowi zabyjcy
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dziką przyrodą strefy równikowej

BBC EARTH

- 8.20 Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie – dok.
9.30 Wyspy. Laboratoria natury
10.30 Życie na pustkowiu 8
11.30 Zabójcza pogoda 5 – dok.
12.30 Dzikie polów – serial dokum.
13.30 Sekretne życie drzew
14.30 W okowach mrozu 6 – dok.
16.35 Sekretne życie ogrodu
17.40 Sekretne życie drzew
18.45 Dzikie polów – serial dokum.
19.45 Wietnamskie przygody Billa Bailey: Sa Pa – dok.
20.55 W okowach mrozu 7 – dok.
22.55 Brutalna planeta – dok.
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.
0.55 Sekretne życie drzew
1.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.
2.45 Życie na pustkowiu 8

WP

- 10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 6
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Przyciąganie serc
FILM – komedia romant., USA 2020
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci w akcji (10, 11)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Przeboje Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

NOWA TV

- 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (15, 3) – kom., Pol.
10.30 Wzięcie – serial dokum.
12.00 Pilot 3 (10) – serial krym.
13.00 Pilot 4 (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 Świat według Bunchy (42-47) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (23-26)
21.00 Zdrady (40) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (74, 75, 87) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.55 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.
4.30 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

SUPER POLSAT

- 11.40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2022
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.05 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (476, 477) – serial komediowy
19.00 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Lzy słońca – dramat
FILM wojenny, USA 2003
23.35 Zamiana ciał
FILM – komedia, USA 2011
1.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.

TVP Kobieta

- 14.35 Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka
15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.
15.30 Ojciec Mateusz 7 (95)
16.30 Ojciec Mateusz 8 (96)
17.20 Góry Europe: Hunsrück
18.30 63. KPP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpressu – koncert
19.30 Miłość i nadzieja (340) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (321)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (301) – serial obycz.
22.30 Grace, księżna Monako
FILM – biograf., Fr./USA/Belgia 2014

PLANETE+

- 14.45 Spieskały. Historia wykuta w kamieniu – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 8
17.35 Świat z góry 10
18.05 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polowanie na króla piratów – serial dokum.
19.45 1312. Afryka odkrywa Amerykę – film dokum.
20.50 Surfing. Historia nieznana – film dokumentalny
22.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów – serial dokum.
22.45 Wszystko ma być – dok.

KANAL+ KUCHNIA

- 13.50 Sekrety świata przypraw 3 – serial dokum.
14.45 U sąsiadów w kuchni 12
15.50 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.10 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2
19.25 Gotuj taniej z Jamiem – serial dokumentalny
21.10 Kulinarne szlaki: Podnóżna Afryka – dok.
23.55 Bitwa na smaki: David vs Matteo – magazyn kulinarny

KANAL+ DOMO

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

TVP DOKUMENT

- 12.30 Orlando – światowa stolica rozrywki – film dok.
13.30 Wyspy Kanaryjskie
14.30 Kalendarz przyrody: Lipiec
15.30 Dobre wieści z planety Ziemia: Strażnicy lasów
16.30 W objęciach lodu – dok.
17.35 Sanatorium miłości 8
18.40 Agatha Christie: w stulecie Herkulesa Poirota i Miss Marple – film dok., Wielka Brytania 2020
20.00 Katedry na Korsyce – dok.
21.05 Abuzja – Klejnot Włoch. Dziką Naturą (2-ost.) – dok.
22.10 Królowe mafii

TVP SPORT DVB T2 6.10 Retro TVP Sport – mag. 8.15 Retransmisja 10.25 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski: Rajd Rzeszowski 11.05 Piłka nożna: Tarcza Wspólnoty: Arsenal FC – Manchester City FC 13.20 Ring TVP Sport – mag. 14.20 Piotr Malachowski. Człowiek z diamentu 15.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień 17.55 Piłka nożna: Betclit 2. Liga – mecz: Sandecja – Górnik Łęczna (live)	EUROSPORT 1 10.30 Kolarstwo: Renewi Tour 11.30 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno 13.00 Kolarstwo górskie: PS w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country mężczyzn 14.00 Kolarstwo górskie: PS w Górnej Sabaudii – podsumowanie 14.30 Kolarstwo: Renewi Tour – 2. etap 15.15 Kolarstwo: Renewi Tour – 3. etap (live) 17.15 Kolarstwo górskie: PS w Górnej Sabaudii – short track kobiet (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej 9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej 12.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy D: Francja – Słowacja (live) 15.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy D: Chorwacja – Włochy (live)	TVP ABC 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 4 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem	MINIMINI+ 4.38 Detektyw Łodyga 4 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Marta mówi 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.00 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Lechia Gdańsk – Pogoń Siedlce (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.35 Retransmisja 1.40 Boks: KnockOut Boxing Night 44 w Jastrzębiu-Zdroju: Laura Grzyb – Simamkele Tuntsheni	17.50 Kolarstwo górskie: PS w Górnej Sabaudii (live) 19.00 Kolarstwo górskie: PS w Górnej Sabaudii 19.30 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver 20.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno 22.00 Kolarstwo: Renewi Tour 23.00 Kolarstwo górskie	17.45 Siatkówka kobiet: ME 2026: Turcja – Łotwa (live) 20.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Lozannie (live) 22.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 1.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)	16.10 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Kosmo-kumple 18.00 Kucharz Shane 18.30 Yakari 19.00 Pys i Bill 19.10 Pamiętniki Florki 19.20 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek	17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.42 Polly Pocket 6	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 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Górniki Zabrze – Wisła Kraków 13.40 Na pierwszym planie (4) 14.20 Jej Wysokość Premier League 15.45 Bohater z Cienia 16.20 Premier League: The Big Interview 16.55 Speedway+ 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – Włókniarz (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – ORLEN OIL Motor Lublin (live) 22.45 Boks: BKFC Fight Night 0.00 Boks: BKFC Fight Night: Mohegan Sun: Bryce Henry – Carlos Trinidad (live)	EUROSPORT 2 11.30 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver 12.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 13.30 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – 1. i 2. wyścig 15.30 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno 17.30 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – 1. i 2. wyścig 19.30 Kolarstwo: Renewi Tour 20.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Górnej Sabaudii – short track kobiet 21.00 Golf: BMW Championship – 2. runda (live) 1.00 Kolarstwo: Renewi Tour – 3. etap	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał 11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał 13.45 Siatkówka kobiet: ME 2026: Austria – Serbia (live) 16.45 Siatkówka kobiet: ME 2026: Bułgaria – Ukraina (live) 18.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Szwecja – Czarnogóra (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 23.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 2 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciastopotory 15 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciastopotory 13 14.25 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 3 17.00 SpongeBob Kanciastopotory 9 17.25 Harmidom 3	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Anegdoty rządu 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! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Forum 19.10 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 10.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej 12.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej 14.45 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 23.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 1.30 8 wspaniałych (1)	ELEVEN SPORTS 1 12.10 Formula 1: Grand Prix Holandii – 1. sesja treningowa (live) 14.00 Formula 1: Grand Prix Holandii – 1. sesja treningowa 15.25 Bundesliga Weekly (1) 16.00 Formula 1: GP Holandii – kwalifikacje do sprintu (live) 18.00 Formula 1: GP Holandii – kwalifikacje do sprintu 19.20 Ligue 1 Preview (1) 20.00 Inside Serie A (1) 20.40 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Olympique Marsylia – RC Strasbourg (live) 22.55 Ligue 1 Show (1) 23.30 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach	POLSAT SPORT 3 13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy 15.30 Siatkówka plażowa: Turniej World Beach Pro Tour Elite 16 w Montrealu: Anders Mol/Christian Sorum – Michał Brył/Bartosz Łosiak (live) 16.45 Siatkówka kobiet: ME 2026 – mecz grupy C: Azerbejdżan – Portugalia (live) 19.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Grecja (live) 22.30 Magazyn Pucharu Włoch 23.30 Siatkówka plażowa: Turniej World Beach Pro Tour Elite 16 w Montrealu: Anders Mol/Christian Sorum – Michał Brył/Bartosz Łosiak (live) 0.30 Siatkówka kobiet: ME 2026	NICK JR. 7.53 Świnka Peppa 3 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barbapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwiérzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barbapapa i jego rodzinka 14.35 Zwiérzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Świnka Peppa 4	DISNEY JUNIOR 7.40 Blue 2 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 11.00 Dart: Australian Darts Masters (live) 15.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 16.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RC Deportivo La Coruna – Elche CF 18.45 Boks: Gala w Orlando 20.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 167 23.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Buchar – Raków Częstochowa 1.45 Premier League Preview (2)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Holstein Kiel – FC St. Pauli 14.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Casa Pia AC – SL Benfica 16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Hannover – VfL Wolfsburg 17.55 Piłka nożna: Puchar Niemiec: SC St. Tönis 1911/20 – Eintracht Frankfurt (live) 20.05 Bundesliga Weekly (1) 20.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Hansa Rostock – Stuttgart (live) 22.50 Ligue 1 Preview (1) 23.25 Inside Serie A	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniec 6.30 Kowalewicz 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopi 22.00 Zawód glina 23.05 Łowca pedofilów 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.20 Samochód marzeń – kup i zrób 13 10.15 Ciężarówka przez Stany 4 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Z drugiej ręki 20.30 Jeździć, obserwować 22.00 Raport Turbo 22.15 Wojny samochodowe 0.10 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze premiery motoryzacyjne	TVS 5.30 Pismo ciekawostek 6.00 Telesprzedaj 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Ekonomia 10.50 Wokno blatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.25 Muzyczne dzień dobry 12.50 Klachy i Lachy 14.30 Hansi Hinterseer zaprasza 16.55 Muzyczne podróże 18.00 Koncert zyczeń 19.05 Koncert w TVS 21.05 Muzyczne lato 22.55 Szlagierowa lista 0.55 Program muzyczny	TV TRWAM 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Będziesz miłował – film dokumentalny, Polska 2021

Samice szympanśów potrafią nosić zmarłe młode przez kilka dni, a nawet tygodni. Tulą je i czyszczą, jakby wciąż żyło.



Słonie pamiętają członków swej rodziny przez wiele lat i wielokrotnie wracają do szczątków swych bliskich.

ZWIERZĘTA W ŻAŁOBIE

Ich serca też pękają

Jak reagują delfiny, słonie czy szympansy, gdy odchodzi z ich stada ktoś bliski? Od lat naukowcy obserwują poruszające zachowania zwierząt, które do złudzenia przypominają ludzką żałobę.

➔ **ZWIERZĘTA W ŻAŁOBIE SO**
22.08 godz. 15.30 PLANETE+

O tym, jakim niewyobrażalnym bólem jest strata dziecka dla każdego stworzenia, przekonali się niedawno badacze z misji Geographie Marine Research. Nagranie samicy delfina pływającej przez sześć dni ze swoim zmarłym dzieckiem poruszyło serca internautów na całym świecie. Ochrzczona imieniem Fraggie samica z martwym delfiniątkiem została zarejestrowana przez drona na Oceanie Indyjskim. Na filmie widać, że w ostatniej drodze Fraggie i jej dziecko towarzyszą inne delfiny.

Prawdziwy żal

Historia Fraggie jest kolejnym dowodem na to, że zwierzęta na stracie reagują podobnie jak ludzie: potrafią przestać jeść, izolować się od stada, popaść w depresję. W ich gestach, w czuwaniu przy ciele zmarłego kryje się coś, co trudno zignorować i wytłumaczyć jedynie instynktem. Dlatego od kilkunastu lat rośnie grono

uczonych zajmujących się nową dziedziną nauki – tanatologią zwierząt, starając się odkryć, czy za przejawami żałoby u zwierząt kryje się pamięć, więź, a może prawdziwy żal. Jak inaczej wytłumaczyć „noszenie pośmiertne”, kiedy matki delfinów, szympanśów czy słoni przez długie dni nie potrafią rozstać się z ciałem swojego dziecka?

Słonie – zwierzęta o niezwyklej wrażliwości – zdają się nawet przeczuwać to, czego inni jeszcze nie dostrzegają. Gdy jeden z członków stada słabnie, zbierają się wokół umierającego i czuwają do jego ostatniego tchnienia. W 2003 roku takie poruszające sceny rozegrały się w Parku Narodowym Samburu w Kenii. Kiedy wieloletnia przewodniczka słoniego stada, samica Eleanor, upadła i nie mogła wstać, inna słonica próbowała podnieść ją trąbą i kłami. Po śmierci Eleanor różne grupy słoni podchodziły do jej ciała przez kilka dni: dotykały je trąbami, delikatnie badały i trwały przy nim w ciszy.

Równie rozdzierające serce sceny mają miejsce u szympanśów. Gdy odchodzi matka, osierocone młode potrafi pogрузić się w tak głębokiej rozpacz, że przestaje jeść, jakby straciło wolę życia. Legendaria Jane Goodall w Parku Narodowym Gombe w Tanzanii zaobserwowała takie zjawisko na początku lat 70. Po śmierci Flo – jednej z najbardziej znanych samic w badanej społeczności – jej najmłodszy syn Flint przez długi czas nie chciał odejść od ciała. Siedział przy matce, dotykał jej i próbował skłonić do wstania. W kolejnych dniach przestał się bawić, stał się apatyczny, aż w końcu przestał jeść. Zmarł kilka tygodni po Flo, mimo że był na tyle duży, by przeżyć bez matki.

Cena wspólnoty

Żałoba nie omija też ptaków. U gęsi szarych utrata partnera jest tak silnym wstrząsem, że



Dokument Planete+ pokazuje m.in. samicę delfina podtrzymującą martwe delfiniątko przy powierzchni wody.

niektóre już nigdy nie tworzą nowej pary. Jak opisywał na początku XX wieku austriacki zdobywca Nagrody Nobla Konrad Lorenz, dla części z nich samotność okazuje się ciężarem nie do uniesienia. U kruków z kolei ostatnie pożegnanie przyjmuje formę osobliwego tanse macabre: krążą wokół ciała zmarłego towarzysza, wydając nietypowe dźwięki, jakby informowały resztę ptaków o śmierci jednego z nich.

Badacze podkreślają, że tego typu zachowania obserwuje się przede wszystkim u zwierząt żyjących w społecznościach. A to jest wskazówką, że podobnie jak w ludzkim świecie, żałoba zwierząt jest bolesną ceną więzi, miłości i przywiązania.

JOANNA PASZTELAŃSKA



Ci dwaj nie szukają miłości. Ale może dlatego ją znajdują?

POŁOWANIE NA DRUŻNY

Nie taki był plan

➔ **POŁOWANIE NA DRUŻNY**
SO 22.08 godz. 22.15 TVN

John (Owen Wilson) i Jeremy (Vince Vaughn) mają patent na udany weekend: pod przybraną tożsamością wpraszają się na wesela, korzystają z otwartego baru i uwodzą drużyny. Ten misternie dopracowany scenariusz zabawy bez zobowiązań zaczyna się sypać, gdy trafiają na ślub córki wpływowego polityka. John zako-

čuje się w jej siostrze Claire (Rachel McAdams), a Jeremy wpada w sidła temperamentalnej Glorii (Isla Fisher). Zamiast szybkiego podrywu czeka ich weekend pełen katastrof. Chcąc dobrze wypaść w scenie na żaglówce, Rachel McAdams nauczyła się samodzielnie prowadzić niemal ośmiometrową łódź. Film okazał się wielkim przebojem i zdobył trzy nagrody MTV. **MAM**



Dawni żeglarze przemierzali Pacyfik w dwukadłubowych łodziach.

ODKRYWCY: NA WODACH PACYFIKU

Wielcy podróżnicy

➔ **ODKRYWCY: NA WODACH PACYFIKU**
SO 22.08 godz. 20.00 NATIONAL GEOGRAPHIC

Cztery tysiące lat temu ludzie z rejonu Pacyfiku wyruszyli w niezwykłą podróż po wodach oceanu na własnoręcznie zbudowanych łodziach dwukadłubowych. Z Tahiti, kierując się gwiazdami, lotem ptaków i wędrówkami wielorybów, dotarli na Wyspę

Wielkanocną, Hawaje i do Nowej Zelandii. Dokument przypomina, jak przemierzali wzburzone wody od Tajwanu po Vanuatu, zasiedlając tysiące wysp i tworząc bogate kultury, i jak stali się mistrzami nawigacji. Po odkryciu Fidżi, Samoa i Tonga nie zaprzestali żegluga. Ich świat zmienił się na zawsze dopiero wraz z przybyciem Europejczyków. Niestety nie na lepsze. **MP**

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Rozśpiewany Tarnów

➔ **LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ**
SO 22.08 godz. 20.00 TVP 2

Wakacyjna trasa „Lata z Radiem i Telewizją Polską” trwa! Najbliższy koncert odbędzie się w Tarnowie. Ci, którzy wybierają się na widowisko, mogą przy okazji zwiedzić miasto. A atrakcji nie brakuje. Najstarszą jest starówka, zwana „perłą polskiego renesansu”, a naj-

nowsza – Szlak Maszkaronów, który tworzy już 20 figurek nawiązujących wyglądem do renesansowych maszkaronów zdobionych tarnowski ratusz. Wieczorem na scenie na kampusie Akademii Tarnowskiej wystąpią m.in. Dawid Kwiatkowski, Majka Jeżowska, Halina Mlynkova, Varius Manx i Kasia Stankiewicz, a także zespoły Piersi, Zakopower oraz Sztynny Pal Azji. **MJ**

Na scenie pojawi się Dawid Kwiatkowski!



Na żywo

MÓWIĘ WAM

Rozmowy bez tabu

➔ **MÓWIĘ WAM SO 22.08 godz. 11.25 TVN 7**

Zanim lato dobiegnie końca, czeka nas gorąca premiera 5. sezonu talk-show „Mówię Wam”. Mateusz Hładki doskonale wie, jak skłonić gwiazdy do szczerych rozmów o życiu prywatnym, sukcesach, trudnych chwilach i kulisach show-biznesu. Tym razem w programie pojawią się m.in. Adam Małysz, Tatiana

Okupnik, Natasza Urbańska, Katarzyna Bujakiewicz, Mirosław Baka, Andrzej Seweryn i Wojciech Malajkat. Będzie bez cenzury i tematów tabu, za to z emocjami, aktualnymi tematami i komentarzami do spraw, którymi żyje Polska. Ważną częścią pozostanie również widowia, której reakcje i pytania mają szansę nadać rozmowom nieoczekiwany kierunek. **MAM**

Znane osobistości znów zdradzą mu swoje sekrety.



Nowa edycja

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.20 Film dokumentalny 6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2025 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.40 Rok w ogrodzie (1179) 8.05 Rok w ogrodzie extra 8.20 Pełnosprawni (666) – magazyn dla niepełnosprawnych 8.55 Ranczo 9 (115): Brzytwia dla tonącego – serial obyczajowy, Polska 2015 9.50 Komisarz Alex 24 (298): Bez winy – serial kryminalny, Polska 2025 10.50 Ojciec Mateusz 19 (239): Hipisi – serial kryminalny, Polska 2018 11.50 Natura w Jedyńce: Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu (2/3) – film dokumentalny, Niemcy 2023 12.55 Gwiazdy w południe: FILM Siedmiu wspaniałych nadzieжда – western, USA 1972, reż. George McCowan. Dzikie Zachód. Bandyci napadają na bank. W trakcie strzelaniny ranią szeryfa (Lee Van Cleef) i porywają jego żonę. Stróż prawa rusza za nimi w pościg. 110 min 14.45 Dobre strony: Katarzyna Herman i Bartłomiej Topa – cykl felietonów, Polska 2025 15.10 Okrasa łamie przepisy: Wielkopolskie kluchy na łachu – magazyn kulinarny, Polska 2020. Kucharz przygotowuje m.in. faszerowane kluski na parze z farszem rybnym i sosem majonezowym. 35 min 15.45 Przed ekranem – magazyn 16.00 Dziedzictwo (1009) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.35 Rolnik szuka żony 12 (11) – telenowela dokumentalna, Polska 2025 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.40 Barwy szczęścia (3377-3379) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1931) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.15 Górna półka smaku (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026 12.00 Zmiennicy (13): Spotkania z Temidą – serial komediowy, Polska 1986 13.05 Panna młoda (177) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6): Piosenki Danuty Rinn i Danuty Błażejczyk – widowisko, Polska 2026. Usłyszymy utwory artystek kojarzonych z nurtem piosenki estradowej i kabaretowej. Danuta Rinn zaśpiewa m.in. przebojami „Gdzie cię mężczyźni” i „Tyle wdzięku”. Danuta Błażejczyk: „Taki cud miód” czy „Kasztany”. 65 min 16.20 Na dobre i na złe (993): Poczucie obowiązku – serial obyczajowy, Polska 2026 17.15 Panna młoda (178) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Hancer spóźnia się na autobus. W środku nocy Cihan decyduje się odwieźć ją do domu, czym daje innym powód do plotek. Derya szantażuje Mukadder. Narasta napięcie wokół fundacji. Nusret domaga się głoszowania. 55 min 18.10 Va banque – teleturniej, Polska 18.40 Słowo na niedzielę 18.50 Rodzinka.pl (309, 310): Babie Doły; Supermoce – serial komediowy, Polska 2026. Boscy otwarcie rozmawiają o swoich potrzebach seksualnych, próbując lepiej się zrozumieć i ożywić relację. Tomek stara się zrekompensować Majce brak uwagi. 70 min	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy 6.00 Nowy dzień – program informacyjny. Poranne pasmo, w którym dziennikarze prezentują informacje z kraju i ze świata oraz dokonują przeglądu prasy. Pojawiają się doniesienia dotyczące show-biznesu i sportu, a także rozmowy z ekspertami, politykami, artystami czy celebrytami. 150 min 8.30 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026. Ciekawostki, porady i reportaże na dobry początek dnia. W studiu goszczą przedstawiciele show-biznesu, którzy opowiadają o swoich wyzwaniach zawodowych i życiu. Ważną częścią programu jest kącik kulinarny. 170 min 11.20 Farma (157-160) – reality show, Polska 2025. Szymon i Beata przekazują nowemu Farmerowi Tygodnia zadania i zmienione zasady gry. Dyskusje, emocje i wzajemne pretensje tak bardzo pochłaniają uczestników, że zapominają oni o obowiązkach. Mierzą się z konsekwencjami – zmarnowanym jedzeniem oraz potencjalnie niewykonanym zadaniem tygodnia. 260 min 15.40 Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość – film sensacyjny, USA 2003, reż. MCG Natalie (Cameron Diaz), Alex (Lucy Liu) i Dylan (Drew Barrymore) pracują dla tajemniczego Charliego. Na jego zlecenie szukają skradzionych obrazów, które stanowią klucz do listy ludzi objętych programem ochrony świadków. Trop prowadzi do dawnej współpracownicy Aniołków, Madison Lee (Demi Moore). 135 min 17.55 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Węgry – Polska (live) (patrz obok)
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Gra z Cieniem (10) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok) 21.20 Greenland – dramat katastroficzny, USA/Wlk. Bryt. 2020, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Roger Dale Floyd, Scott Glenn (patrz obok) 23.30 Kill Bill – film sensacyjny, USA 2003, reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, Daryl Hannah, Lucy Liu, David Carradine (patrz obok) 1.30 Fucking Bornholm – komediodramat, Polska 2022, reż. Anna Kazejak 3.15 La Gomera – komedia kryminalna, Rumunia/Francja/Niemcy 2019, reż. Corneliu Porumboiu 4.55 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 5.15	20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Tarnów – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 22.10 Lato z Radiem i Telewizją Polską – skrót widowiska 22.45 Męskie Granie Orkiestra 2026 – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 0.20 Rodziny się nie wybiera – komedia, Francja 2018, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Line Renaud, Laurence Arné, Valérie Bonneton (patrz obok). Obraz o odnajdywaniu siebie i znaczeniu rodzinnych więzi. Pamiętamy z „Jeszcze dalej niż północ” Dany Boon w podwójnej roli: reżysera i głównego bohatera. 115 min 2.15 Pod Mocnym Aniołem – dramat obyczajowy, Polska 2014, reż. Wojciech Smarzowski 4.15 Akacja 38 – telen 5.05	20.25 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf (171) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.30 Barry Seal: Król przemytu – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Jesse Plemons (patrz obok) 0.50 Inwazja: Bitwa o Los Angeles – film s.f., USA 2011, reż. Jonathan Liebesman. Kosmici atakują Ziemię. Sierżant Nantz (Aaron Eckhart) wraca do służby, by pomóc w walce. Wojskowi odkrywają centrum dowodzenia obcych, które chcą zbombardować. 155 min 3.25 Świat według Kiepskich (400, 401): Ciapciaki; Kurze ziele – serial komediowy, Polska 2012

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1737) – serial paradokmalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (14) – program rozrywkowy, Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.30 Dobrze zrobione w domu (1) – magazyn poradnikowy, Polska 2026

11.35 Na Wspólnej (4264-4267) – serial obyczajowy, Polska 2026

13.35 Młode gliny (49) – serial kryminalny, Polska 2026

Podczas ataku na konwoj dwóch funkcjonariuszy ginie, a więzień Czapski znika. Podejrzana pada na jego narzeczoną i brata, Ireneusza. Śledztwo wskazuje na pseudokibiców pragnących zemsty. **65 min**

14.40 Dora i Miasto Złota – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019, reż. James Bobin, wyk. Isabela Moner, Eugenio Derbez, Eva Longoria, Benicio Del Toro (patrz obok)

Na podstawie animowanej serii „Dora poznaje świat”. W filmie można dostrzec inspiracje takimi produkcjami jak „Tomb Raider” czy „Jumanji”. Nie brakuje w nim humoru i optymistycznego przesłania. **130 min**

16.50 Galimatias, czyli kogel-mogel 2 – komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Roman Zaluski

Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska) z Pawłem (Dariusz Siatkowski) po ślubie osiedlają się na wsi. Ojciec (Jerzy Turek) kobiety obiecuje im ziemię, jeśli zostanie dziadkiem. Córka marzy jednak o studiach. **130 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 Uwaga! – magazyn reporterów

20.00 Kac Vegas w Bangkoku – komedia, USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha, Ken Jeong (patrz obok)

22.15 Polowanie na druhny – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken, Rachel McAdams (patrz obok)

0.45 Green Lantern – film s.f., USA 2011, reż. Martin Campbell, wyk. Ryan Reynolds, Blake Lively

3.10 Uwaga! – magazyn reporterów

3.25 Wallander 2 (13) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009

5.15 Zamieszkać na plaży 7 (5) – program rozrywkowy, USA 2020



14.40 PRZYGODOWY

Dora i Miasto Złota

Podczas wycieczki Dora (Isabela Moner, zdj.), jej kuzyni i koleżki zostają uprowadzeni. Porywacze chcą wymusić na rodzicach dziewczynki, archeologach, żeby doprowadzili ich do zaginionego miasta Inków. Wkrótce Dora musi stawić czoło starożytnym zagadkom. **130 min**



20.00 KOMEDIA

Kac Vegas w Bangkoku

Stu (Ed Helms, zdj.) organizuje ślub. Do Tajlandii, gdzie odbędzie się uroczystość, przylatują Doug (Justin Bartha), Phil (Bradley Cooper, zdj.) i Alan (Zach Galifianakis, zdj.). Planują spokojną imprezę przy ognisku. Należącej budzą się jednak w obскурnym hotelu. Nie pamiętając poprzedniej nocy. **135 min**



22.15 KOMEDIA

Polowanie na druhny

John (Owen Wilson, zdj.) i Jeremy (Vince Vaughn, zdj.) chcą na wesela bez zaproszenia. To dla nich okazja do podrywania. Na kolejnym przyjęciu sami wpadają w sidła druhny. **150 min**

6.00 Kobra – oddział specjalny (7-9) – serial sensacyjny, Niemcy 2018

Semir i Paul stają się świadkami morderstwa. Ostatnie słowa umierającej ofiary prowadzą ich do klasztoru, gdzie odbywa się kurs terapeutycznych spotkań dla par. By wykryć mordercę, udają życiowych partnerów. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**

9.25 Boso przez świat: Azja – cykl reportaży, Polska 2009

Podróżnik opowiada o różnicach w kulturze i wyznaniowym terenie, jakim jest kontynent azjatycki. Porusza m.in. temat metropolii, które od dawna są stałym elementem azjatyckiego krajobrazu. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (591, 593, 595, 597, 599) – serial obyczajowy, Polska 2022

Bizaccy są właścicielami sklepu. Mają dług. Mężczyzna postanawia zastawić pamiętki po swoich teściach. Członkowie klubu seniora jadą na wycieczkę na grzyby. Po powrocie Jeźiorak oznajmia pracownikom lombardu, że Malina i Filomena zaginęły. Policja prowadzi poszukiwania. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000-1004) – serial obyczajowy, Polska 2026

Becia zaprasza przyjaciół lombardu na imprezę z okazji dziesięciolecia biznesu Kazimierza. Mają przybyć m.in. Daniel, Kalina, Maciek i Aleks. W zakładzie trwają przygotowania. Roman odpowiada za dekorację. Marta zamawia catering. Kopytko dokładnie sprząta. **300 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: Czarny lotos – film sens., Holandia/USA 2023, reż. Todor Chapkanov, wyk. Rico Verhoeven, Frank Grillo, Marie Dompnier (patrz obok)

21.55 W obronie własnej – dramat sensacyjny, USA 2013, reż. Gary Fleder, wyk. Jason Statham, James Franco, Izabela Vidovic, Kate Bosworth (patrz obok)

Autorem scenariusza, powstałego na podstawie powieści Chucka Logan, jest gwiazdorka akcji, słynny „Rocky” Sylvester Stallone. **120 min**

23.55 Król zabójców – film sensacyjny, USA/Kanada 2023, reż. Kevin Greivoux, wyk. Alain Moussi, Frank Grillo, Shannon Kook, Marie Avgeropoulos (patrz obok)

2.00 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY

Czarny lotos

Były agent sił specjalnych Matteo (Rico Verhoeven) odwiedza w Amsterdamie żonę przyjaciela oraz córkę chrzestną, Angie (Pippi Casey, zdj.). Dziewczynka zostaje porwana przez ludzi mafiosa Sabana (Frank Grillo, zdj.). Matteo robi, co w jego mocy, żeby ją uratować. **115 min**



21.55 DRAM. SENS.

W obronie własnej

Były agent DEA Phil Broker (Jason Statham, zdj.) przeprowadza się na prowincję z 9-letnią córką Maddy (Izabela Vidovic). Okolicę terroryzują narkotykowi diler. Przybysz sięga po broń, gdy bandyci uprowadzają jego dziecko. Próbuje ocalić nie tylko życie najbliższej mu osoby, lecz także mieszkańców miasteczka. **120 min**



23.55 SENSACYJNY

Król zabójców

Marcus (Alain Moussi, zdj.) ma zlikwidować króla zabójców Drakosa (Frank Grillo). W Tokio dołącza do kilerów z różnych krajów. Zwabił ich tu Drakos. Wszyscy mają wziąć udział w turnieju. **125 min**

5.00 Szkoła (393) – serial paradokmalny, Polska 2017

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (15) – program rozrywkowy, USA 2019

6.55 Nowe Zwariowane Melodie 3 (27, 28) – serial animowany, USA 2019

7.25 Tysiąc słów – komedia, USA 2012, reż. Brian Robbins

Jack McCall (Eddie Murphy) pracuje jako agent w wydawnictwie literackim. Jest notorycznym kłamcą, który niedbując żonę Caroline (Kerry Washington) i synka. Pewnego dnia dowiaduje się, że jego życie zależy od... drzewa. Roślina traci liście wraz z każdym wypowiedzianym przez niego słowem. **115 min**

9.20 Ukryta prawda (1505, 1497) – serial paradokmalny, Polska 2023

11.25 Mówię Wam 5 (1) – pr. kulturalny, Polska 2026

Nowa seria programu, który stanowi przegląd doniesień ze świata show-biznesu. W każdym wydaniu nie brakuje emocjonujących wywiadów i komentarzy na temat zjawisk społecznych. Publiczność aktywnie uczestniczy w rozmowach. **75 min**

12.40 Ukryta prawda (1498, 1499) – serial paradokmalny, Polska 2023

14.40 Szpital św. Anny (45, 46) – serial obyczajowy, Polska 2025

16.50 Detektywi (13) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

17.50 Córka prezydenta – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004, reż. Andy Cadiff, wyk. Mandy Moore, Mark Harmon, Matthew Goode, Stark Sands (patrz obok)

W tytułowej roli wystąpiła piosenkarka Mandy Moore, znana m.in. z „Pamiętnika księżniczki”. Na ekranie też czterokrotnie nominowany do Złotego Globu Mark Harmon. **130 min**

20.00 Mission: Impossible 3 – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006, reż. J.J. Abrams, wyk. Tom Cruise, Ving Rhames, Keri Russell, Philip Seymour Hoffman (patrz obok)

22.45 Nieuchwytny – film sensacyjny, USA 1996, reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton, Brian Cox (patrz obok)

0.50 Nie bój się ciemności – horror, USA/Australia/Meksyk 2010, reż. Troy Nixey

2.50 Miasta, w których straszys (4) – serial dokumentalny, USA 2017

3.40 Fachowcy (11): Elektryk/Alarmy – serial paradokmalny, Polska 2017

4.20 Dorota was urządzi! 3 (11) – pr. rozrywkowy, Polska 2015



17.50 KOMEDIA

Córka prezydenta

18-letnia Anna (Mandy Moore, zdj.) pragnie zaznać swobody, lecz jako córka głowy państwa żyje pod ciągłym nadzorem. Podczas podróży po Europie ucieka ochroniarzom. Poznaje Bena (Matthew Goode, zdj.). Nie zdradza mu jednak swojej tożsamości. **130 min**



20.00 SENSACYJNY

Mission: Impossible 3

Ethan Hunt (Tom Cruise, zdj.) rusza do Watykanu, by schwycić Owena Daviana (Philip Seymour Hoffman), który odpowiada za śmierć jego koleżanki po fachu. Wkrótce bandyta porywa narzeczoną agenta (Michelle Monaghan). W zamian za jej uwolnienie żąda dostarczenia broni. **165 min**



22.45 SENSACYJNY

Nieuchwytny

Jack Cole (Steven Seagal, zdj.) z pomocą policyjnego partnera tropi sprawcę rytualnych morderstw w Los Angeles. Wkrótce pada ofiarą spisku i sam staje się głównym podejrzanym. **125 min**

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D&T																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
9.00 Zielnik regionalny – magazyn poradnikowy	9.25 Telekurier – mag., Polska	9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.	10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleiser – mag.	11.00 Wielka naturalna bariera (1/3) – film dok.	12.05 Lato na ROD'os – dok.	12.35 Rączka gotuje – mag.	13.10 Regiony na TAK – mag.	13.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.25 Piłka nożna: Beticlic 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Polonia Warszawa (live)	17.30 Program lokalny																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			12.05 Podróż za jeden uśmiech (1, 2) – przyg.	13.15 UNESCO: Skarby Polski	13.45 Fuka – komedia	FILM 15.15 Fajna Polska – mag.	15.35 Okrasa lamie przepisy	16.05 Re Mind. Chcę to powiedzieć	17.00 Telexpress	17.25 Chichot losu (8) – obycz.	18.20 Ziemia obiecana (3) – serial obycz., Pol. 1975	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (22) – cykl reportaży	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
					6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (205) – reality show, Polska 2023	7.00 Galileo (1143, 1144) – program popularnonaukowy, Polska 2025	9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn	9.30 Galileo (1190, 1191) – program popularnonaukowy, Polska 2026	11.30 Mini Galileo (70, 115) – program popularnonaukowy, Polska 2026	12.30 Spider-Man 2 – film przygodowy, USA 2004, wyk. Tobey Maguire	FILM 15.00 Policjantki i Policjanci (1416-1420) – serial obyczajowy, Polska 2026																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							5.55 Ale numer! 23 (6) – rozr.	6.35 Smęry – serial anim.	7.35 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	8.35 SuperPies i TurboKot – film animowany, Wielka Brytania 2020	FILM 10.10 Kumple z dżungli – film animowany, Francja 2017	12.10 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009	13.50 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2023	15.50 Jak zostać królem – baśń filmowa, Czechosłowacja 1977	17.45 Najpiękniejsze baśnie: Świniopas – baśń filmowa, Niemcy 2017																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
									12.25 Prywatne życie zwierząt 13 (4) – przyrod.	13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś (8) – talk-show	13.55 Postaw na milion	15.45 Moje przeboje (5) – rozr.	16.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	16.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturbin, Polska 2026	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.40 Moje przeboje (7) – rozr.	19.15 Olga Lipińska zaprasza (20) – talk-show	20.05 Program rozrywkowy																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

PROGRAM INFORMACYJNY	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKI	FAB-DOKUM.
 20.00 Dziennik regionów Reportaży zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 15 min 20.15 Regiony na TAK – mag. 20.30 Piosenka od Ciebie 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 Piosenka od Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Turystyczna jazda TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.20 Zatokę szpiegów 2 (15) Franz odbija Jadzie z rąk Ewy. Wulf wyrusza ich śladem, próbując zdobyć tajne dokumenty. Grupa szpiegów zmierza do Pszczółek, gdzie matka Jadzi ukryła walizkę z ważnymi planami. 55 min 21.15 Anatomia zła FILM – thriller, Polska 2015 23.15 Świat w obłokach – muzyczny spadkobiercy Marka Grechuty (2) – koncert 0.15 Kabaretowe Naj – rozr. 0.40 Chichot losu (8) – obycz. 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda	 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (149-152) Pod kołami samochodu ginie Alejandro Vargas. Okazuje się, że wcześniej ktoś wyciął mu z nogi mienie. Trop prowadzi Patrycję i Maksyma do domu znanego podróżnika. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (54, 55) – pr. rozr., Polska 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (307) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny 5.30 Telezakupy TV Okazje	 19.00 Ekipa z dżungli. Misja ratunkowa – Fr. 2023 Złotyrcia pokrywa las deszczowy toksyczną pianą, która eksploduje w kontakcie z wodą. Przyjaciele mają mało czasu, żeby ocalić przyrodę, ponieważ zbliża się pora deszczowa. 110 min 20.50 Pracownik miesiąca – komedia, USA 2004 22.50 Zwierciadło – thriller, Kanada/USA 2018 0.50 Wstydlive choroby 5 (12, 13) – dok., Wlk. Bryt. 2.50 Lombard. Życie pod zastaw 5 (240, 241) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (10) – pr. rozr., Pol. 2012	 20.25 Kabaret Letnią Porą (23, 24) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widzowie przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. 115 min 22.20 Postaw na milion – teleturbin, Polska 0.20 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 1.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 1.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 2.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (3) – Polska 2025 Spotkanie dwóch różnych światów i dwóch pasji. Monika uczy się fryzjerstwa w mieście, a Gracjana zgiebia magiczne zakątki Podlasia. Obie mogą przekonać się, jak to jest być kimś innym. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2022 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (6) 1.00 Diabełskie boskie 3 (11, 12) – reality show, Pol. 1.55 Zapukaj do moich drzwi (140, 141) – telen. 3.55 Detektywi (52) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora 17.40 Historie niezapisane 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Eko-opcja 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Bez barier 18.15 Biblioteka Miśtrów z Kujaw i Pomorza 18.30 Zbliżenia 19.00 Agregorejon 19.30 Weterynarze z sercem 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 15.30 Zawodowcy 15.45 Czyżewskiego 42 16.00 Bezgranicznie: Karaś&Frej 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.31 Misja interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.11 Na Koncu świata 19.28 Wykrzyk klamstw 19.46 Zdarzyło się 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.35 Magazyn medyczny 17.46 Krzemionki 30 Przysiątek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawny 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika LUBLIN 17.30 Weekend z TVP 3 Lublin 17.45 Kwadrans samorządowy 18.00 Weekend z TVP 3 Lublin 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Weekend z TVP 3 Lublin 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.45 RODowity dziękowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 19.00 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą POZNAN 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.08 Pociąg do Wielkopolski 19.30 Szlakiem drewnianych kościołów 19.46 Prosto z lasu 21.02 Dziewczyny karabiny 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 19.29 Koncert 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.34 W Polskę jedziemy 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.52 Zachodniopomorskie na weekend 19.50 Powrót do przeszłości 21.00 Smaki świata – podróż mór 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.30 Eksperymentem zaprawia 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Reagujemy 19.24 Wilczy apetyt 19.34 Bohaterki 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.31 Przyszłość jest teraz 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 19.19 Nauka do potęgi 19.31 Mój pierwszy dzień 21.03 Słownik polsko@polski 21.30 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (493) 6.55 Ranczo 10 (119) – obycz. 7.55 Rodzinka.pl (25, 26) – kom. 8.55 Ojciec Mateusz 27 (355) 9.50 Ojciec Mateusz 28 (356) 10.45 Czy wiesz, że? (298) – dok. 11.20 Na sygnale (742, 743) 12.25 Ojciec Mateusz 10 (122) 13.20 Komisarz Alex 7 (86) 14.15 Ranczo 6 (67, 68) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 28 (365) 19.20 Ranczo 4 (52) – obycz., Pol. 20.20 Ranczo 5 (53, 54) – obycz. 22.20 Trzy sekundy – sens., Wlk. Bryt. FILM Bryt./Kanada/USA 2020 0.25 Krew z krwi 2 (8-10) 3.25 Krwawy sport – film FILM sensacyjny, USA 1988	10.15 Kosmos 1999 (23) – s.f. 11.20 Petra: Sekrety starożytnych budownictwa – film dok. 12.15 Wyjazd służbowy 13.10 O północy w Paryżu FILM – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011 14.55 Gangsterzy i filantropi FILM – film sensacyjny, Pol. 1963 16.30 Barbara 1 Jan (7) – obycz. 17.10 Hania Rani: 3 koncerty 17.50 Konnica – western, USA FILM 1959, reż. John Ford 20.00 Wieloryb – dramat FILM obyczajowy, USA 2022 22.05 Muzyka na dobry wieczór – pr. rozr., Polska 23.15 Casy ten zgiełk – musical, USA 1979, reż. Bob Fosse 1.30 Hania Rani: 3 koncerty	6.30 Szlakiem i smakiem hetmana – program kult. 7.00 Najlepsze koncerty Szlagier TV! – pr. muz. 7.55 Sekretne historie muzyczne (4) – pr. rozrywk. 9.00 Niezwykły dr Pol (1-5) 14.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (8-11) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 2 (11, 12) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Corresse – krym., Fr. 2019 22.00 Uwiedziona w pokoju 13 FILM – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2022 0.00 Syndykat Zabójców FILM – horror, USA 2023 2.10 Niewyjaśnione: Podróżnicy w czasie 3.20 77 TV 4 (8, 10) – rozr., Pol.	6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim. 7.20 Akademia sztuk walki FILM – film przyg., USA 2015 9.30 Cobra Kai (47-49) – przyg. 12.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny, USA 13.55 Poirrot (3, 4) – serial krym. 16.20 Columbo (37, 38) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (169, 170) – serial kryminalny, USA 2009 22.00 Kości (149, 150) – serial kryminalny, USA 2012-2013 23.55 We krwi – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portoryko 2014 2.10 Krejzi patrol (12) – krym. 2.40 Kochane pieniądze (52-54) – serial paradoksm. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex 5** (13-15) – krym., Niemcy/Austria
- 9.00 Komisarz Rex 6** (1) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2000, wyk. Gedeon Burkhard, Gerhard Zemann
- 10.00 Hudson i Rex 3** (11, 12) – serial kryminalny, Kan. – serial przyz., Wlk. Bryt.
- 12.00 Robin z Sherwood 2** (2) – serial przyz., Wlk. Bryt.
- 13.10 Ostatni smok** – film **FILM** przygodowy, USA 1996, wyk. Dennis Quaid
- 15.30 Max** – film przygodowy, **FILM** USA 2015, wyk. Josh Wiggins, Lauren Graham
- 17.45 Trzej muskietierowie** – film **FILM** – film kostium., Niem./Francia/Wlk. Bryt. 2011



20.00 Głośne hity: Suma głosnych strachów – Niem./USA/Kanada 2002
Neonazista chce wywołać wojnę między Racją a USA. Dyrektor CIA William Cabot (Morgan Freeman, zdj.) i analityk Jack Ryan (Ben Affleck, zdj.) robią wszystko, by zapobiec konfliktowi. **155 min**

- 22.35 Nienawistna ósemka** **FILM** – western, USA 2015, wyk. Samuel L. Jackson, Kurt Russell
- 2.00 Oczy smoka** – film **FILM** sensacyjny, USA 2012, wyk. Cung Le
- 4.00 Pokój grozy O** – thriller, **FILM** USA 2016, wyk. Mel Raido, Kate Beckinsale

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Bogaty dom – biedny dom** (107) – reality show, Polska 2024
- 7.30 Ewa gotuje** (569, 570) – magazyn kulinarny
- 8.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
- 9.00 Dlaczego ja?** (1423-1427) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.00 Sekrety rodziny** (180) – serial paradokumentalny
- 15.05 Więzienie kobiet** (90-93) – serial dok., Pol.
- 17.00 Nasz nowy dom** (371) – reality show, Polska 2026
- 18.15 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026



20.30 Ted – USA 2012, reż. **FILM** Seth MacFarlane
John (Mark Wahlberg, zdj.) od dziecka marzył, aby jego miś ożył. Zyczenie się spełnia, a on i rozrywki pluszak stają się nierozłączni. Wszystko się zmienia, gdy mężczyzna znajduje partnerkę. **130 min**

- 22.40 Jutro będzie futro** **FILM** – komedia, USA 2010
- 0.45 Wojna królów O** **FILM** – dramat historyczny, Czechy 2022
- 3.15 Ewa gotuje** (522) – mag.
- 3.50 Interwencja** – mag.
- 4.10 Wydarzenia**
- 4.50 Kabaretowa Ekstraklasa** (57) – pr. rozrywk., Pol. 2017

TVP SERIALE

- 5.45 Na sygnale** (894) – serial fabularno-dokum., Polska
- 6.15 Ogniem i mieczem** (2) – serial historyczny, Polska
- 7.15 Na sygnale** (895-899) – serial fab.-dokum., Polska 2026
- 10.05 Ranczo** (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2005
- 11.55 Rodzinka.pl** (303-306) – serial kom., Polska 2026
- 13.35 Ojciec Mateusz 32** (411, 412) – serial kryminalny, Polska 2024
- 15.30 Komisarz Alex 25** (317) – serial kryminalny, Polska
- 16.25 Ranczo** (3) – serial obyczajowy, Polska 2006
- 17.30 Czarne chmury** (2) – serial przyz., Pol. 1973



18.30 Ogniem i mieczem (3) – Polska 1999
Bohun odnajduje Helenę. Zawozi ją do czarownicy Horyny. Tymczasem Skrzetuski powierza Zagłobie dowództwo nad jedynym z podjazdów. Pan Onufry udaje się do nieprzytomności. **70 min**

- 19.40 Ojciec Mateusz 32** (413-415) – serial krym.
- 22.30 Ranczo** (4, 5) – serial obyczajowy, Polska 2006
- 0.35 Komisarz Alex 25** (317, 318) – serial krym.
- 2.25 PiłBull** (25) – serial sens.
- 3.25 Oficerowie** (13-ost.) – serial sensacyjny, Polska
- 4.20 Rodzinka.pl** (164, 165) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

- 6.50 Och! Kabaret** (7) – rozr.
- 7.40 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.15 Podróż kapitana Klipera** (1, 2) – anim.
- 8.35 Bolek i Lolek na wakacjach** (5, 6, 13)
- 9.20 Podróż Pana Kleksa** (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986
- 11.00 Moja mama**
- 11.30 Poszukiwany, poszukiwana** – komedia, 1972
- 13.10 Mała wielka miłość** **FILM** – komedia romant., 2008
- 15.50 Kogel-mogel** – komedia **FILM** obyczajowa, 1988
- 18.05 Na układy nie ma rady** **FILM** – komedia, 2017



20.00 Dług – 1999, reż. **FILM** Krzysztof Krauze
Bank odmawia kredytu Stefanowi (Jacek Boruch, zdj.) i jego kole-dze. Pożyczkę proponuje im Gerard. Mimo że młodzi mężczyźni nie korzystają z oferty, żąda od nich zwrotu długu. **125 min**

- 22.05 Och, Karol** – komedia **FILM** obyczajowa, 1985, wyk. Jan Piechociński
- 0.00 Cialo O** – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
- 2.10 Ach śpij, kochanie O** **FILM** – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyba
- 4.30 Moje stare** – etiuda film.
- 5.15 Leben O** – krótkometraż.

AXN

- 6.25 Officer Blart w Las Vegas** – komedia sensacyjna, USA 2015, wyk. Kevin James, Raini Rodriguez
- 8.00 FBI: International 4** (18) – serial kryminalny, USA 2024-2025
- 9.00 FBI: Most Wanted 4** (21) – serial kryminalny, USA
- 10.00 Rekrut 4** (3-7) – serial kryminalny, USA 2022
- 15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (18-22) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013
Niedaleko rezerwatowi zostaje znalezione pozbagiewne rak ciało mężczyzny. Śledczy przeszukują teren. **300 min**



20.00 Bodyguard **FILM** **Zawodowiec** – USA/Hongkong/Bulgaria 2017
Ochroniarz Michael (Ryan Reynolds, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo zawodowego zbrodniarza, który zeznaje w procesie zbrodniarza wojennego. Ich tropem podążają agenci i łowcy nagród. **150 min**

- 22.30 Zabójca** – film **FILM** sensacyjny, USA 2007
- 0.30 Hostel 2 O** – horror, **FILM** USA 2007, wyk. Lauren German, Bijou Phillips
- 2.25 Hostel 3 O** – horror, USA **FILM** 2011, wyk. Brian Hallisay
- 4.10 Rekrut 5** (4) – serial krym.
- 5.05 Rekrut: FBI** (4) – krym.
- 5.50 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.05 Masz ci los!** – komedia, **FILM** Polska 2023
- 7.35 Fukushima: atomowy koszmarny** – film dokum.
- 9.05 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
- 11.10 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 11.25 Zmierzc** – film **FILM** fantasy, USA 2008
- 13.25 Niania w Nowym Jorku** **FILM** – kom. romant., USA 2007
- 15.10 Kopnięci w czasie** **FILM** – komedia, Fr./Belgia 2025
- 16.50 An Evening With Elton John & Brandi Carlile**
- 17.45 Cudowne życie** **FILM** – komediodramat, Francia/Kanada 2025
- 19.25 Thelma** – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024



21.00 Kopnęłam cię, gdybym mogła – USA 2025, reż. Mary Bronstein
Psychoterapeutka Linda (Rose Byrne, zdj.) samotnie opiekuje się chorą córką. Konflikty z lekarzami, kryzys pacjentki i wypadek dozorcy popychają kobietę na skraj wytrzymałości. **115 min**

- 22.55 Gigant** – dram. biograf., **FILM** Wielka Brytania/USA 2025
- 0.50 Wcielenie** – horror, **FILM** Wielka Brytania 2024
- 2.25 Skradzione ciało** – dok.
- 3.50 Nadzieja** – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006

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

13 ULICA

- 6.30 Zabójstwo w Les** **FILM** **Sables d'Olonne** – dramat kryminalny, Fr./Kanada 2024
- 8.30 Mentalista 6** (5-14) – serial kryminalny, USA 2013
- 17.40 Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
- 19.40 Astrid i Raphaëlle** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
- 22.00 Morderstwo w średniowiecznym Provinc** – film kryminalny, Fr./Kanada 2019
- 23.55 Jeśli ucieknę** – film **FILM** obyczajowy, USA 2025, wyk. Zak Santiago
- 1.50 Zagadki Hailey Dean: Śmierć na receptę** – film kryminalny, USA 2019
- 3.40 Zabójstwo w Meaux** **FILM** – dram. krym., Fr./Kanada 2024

POLSAT FILM

- 8.00 Sąsiedzi** (12, 13) – anim.
- 8.20 Był sobie człowiek** (6-8)
- 10.00 Byli sobie podróżnicy** (9)
- 10.40 Rybki z ferajny** – film **FILM** animowany, USA 2004
- 12.30 Ania z Zielonego Wzgórza** – nowy początek (2-ost.) – film obyczajowy, Kanada 2008
- 14.00 Duże dzieci** **FILM** – komedia, USA 2010
- 16.05 Jak wytresować smoka** **FILM** – film animowany, USA 2010
- 18.20 Szyby i wściekli 8** **FILM** – film sensacyjny, Chiny/USA/Japonia 2017
- 21.00 Predator** – film s.f., **FILM** USA/Kanada 2018
- 23.20 Gdzie śpiewają raki** **FILM** – dramat obcz., USA 2022
- 1.50 Ślad** (55, 38, 39) – krym.

HBO

- 12.50 Focus** – komedia krym., **FILM** USA/Argentyna 2015
- 14.35 W stronę słońca** – film s.f., **FILM** Wielka Brytania/USA 2007
- 16.20 Anakonda** – komedia **FILM** przygodowa, USA 2025
- 17.55 Król Artur. Legenda miecza** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2017
- 20.00 Chórzysci** – dramat hist., **FILM** Wielka Brytania/USA 2025
- 21.55 28 lat później: Świątynia** **FILM** **kości** – horror, Wielka Brytania/USA/Kanada 2026
- 23.45 Panna młoda!** – horror, **FILM** USA 2026, wyk. Jake Gyllenhaal, Jessie Buckley
- 1.50 Koszmarny minionej** **FILM** **lata** – horror, USA/Australia/Kanada 2025

WARNER TV

- 9.30 Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda** – film familijny, USA 2014
- 11.05 Stosunki międzyludzkie** – komedia romantyczna, USA 2010
- 13.10 Skazani na Shawshank** **FILM** – dramat sens., USA 1994
- 15.55 Akademia policjanta 6: Obrażenie** – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
- 17.35 Akademia policjanta 7: Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
- 19.15 Naciągacz** – komedia kryminalna, USA 2003
- 21.30 Batman** – film przygodowy, **FILM** USA/Wielka Brytania 1989
- 0.00 Hannibal** (1, 2) – krym.
- 1.50 Uznany za niewinnego** **FILM** – film kryminalny, USA 1990

Ale kino+

- 9.45 Mads Mikkelsen. Diabeł wcielony** – film dokum., Fr.
- 11.00 Włamanie na śniadanie** **FILM** – komedia kryminalna, USA 2001, wyk. Bruce Willis
- 13.25 Sprawa nierozwiązana** (1-5) – serial krym., Kanada
- 15.45 Angels Fall** – thriller, USA **FILM** 2007, wyk. Heather Locklear, Johnathon Schaech
- 17.50 Czwartha władza** **FILM** – dramat polityczny, USA/Wielka Brytania 2017
- 20.10 Largo Winch 3: Cena** **FILM** **pieniądza** – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
- 22.20 Niemowlę** – dram. kata-stróf, Hiszpania/USA 2012
- 0.40 Falszerek** – dramat biograf., **FILM** Luksemburg/Niemcy 2022
- 2.55 Furioza** (3) – serial sens.

CANAL+ FILM

- 14.35 Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
- 16.15 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 16.20 Balony** – film krótkometr.
- 16.50 Morderstwo w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
- 18.15 Być kochaną** – dramat **FILM** obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
- 19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Diamenty** – komediodramat **FILM**, Włochy 2024
- 22.10 Gniew ojca** – dramat **FILM** kryminalny, USA 2024
- 0.05 Piła 3** – thriller, USA 2006, wyk. Tobin Bell
- 1.50 Wyrwa** – thriller, **FILM** Polska 2023

SCI FI

- 6.00 Medium 3** (13-16) – serial kryminalny, USA
- 9.25 Przygody Merlina 2** (8-12) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
- 14.25 Karate Kid** – film **FILM** przygodowy, USA 1984
- 16.55 Miasto cienia** – film **FILM** przygodowy, USA 2008
- 18.50 Adam** – thriller, USA/Fr./Kanada 2004
- 21.00 Kickboxer** – film **FILM** sensacyjny, USA 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme
- 23.00 DOA: żywy lub martwy** **FILM** – film przygodowy, USA/Niem./Wielka Brytania 2006
- 0.50 Linia życia** – horror s.f., **FILM** USA/Kanada 2017
- 3.00 The Ark** (1-3) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 9.50 Tata kontra tata** **FILM** – komedia, USA 2015
- 11.55 Polowanie na "Czerwony my Paździerzik"** – film sensacyjny, USA 1990
- 14.55 BFG: Bardzo Fajny Gigant** – film familijny, USA/Indie 2016
- 17.20 Bogowie Egiptu** **FILM** – film przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016
- 20.00 Żywiol. Deepwater Horizon** **FILM** **zon** – dramat katastrof., Hongkong/USA 2016
- 22.10 Cop Land** – film **FILM** sensacyjny, USA 1997
- 0.20 Elita zabójców** – film **FILM** sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011

FX

- 5.00 9-1-1: Nashville** (6)
- 5.55 Agenci NCIS** (1, 2) – sens.
- 7.55 Agenci NCIS: Sydney** (15, 16) – serial kryminalny
- 9.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
- 11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
- 13.55 Z archiwum X** (24, 1, 2)
- 16.50 XXX** – film sensacyjny, USA **FILM** 2002, wyk. Vin Diesel
- 19.30 Pojutrze** – dramat **FILM** katastroficzny, USA 2004
- 22.05 Szklana pułapka 2** – film **FILM** sensacyjny, USA 1990
- 0.40 Resident Evil** – horror s.f., **FILM** Niemcy/USA/Francia 2002
- 2.45 Zaklamanie** (7) – obycz.
- 3.45 Tropiciel** (2) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 6.00 Strażnik Teksasu 3** (13-16) – serial sensacyjny
- 10.00 Czarny rumak** – film **FILM** familijny, USA 1979
- 12.35 E.T.** – film s.f., USA 1982, wyk. Drew Barrymore, Henry Thomas
- 15.00 Książę i ja** – komedia **FILM** romant., USA/Czechy 2004
- 17.35 RoboCop** – film s.f., **FILM** 2014, wyk. Joel Kinnaman
- 20.00 Kół Merkurju** – film **FILM** sensacyjny, USA 1998
- 22.15 Haker** – film **FILM** sensacyjny, USA 2015
- 1.00 Underworld: Evolution** – thriller s.f., USA 2006
- 3.20 Uciec, ale dokąd?** – film **FILM** sensacyjny, USA 1993

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Polska z góry. Nad wodą** (3, 9, 10) – dok., Pol.
- 10.45 The Office PL 2** (1-3)
- 12.30 Samoloty bojowe III Rzeczy** (3, 4) – serial dok.
- 14.30 Naruto 5** (17-19) – anime
- 15.55 Cat's Eyes** (1, 2) – przyz.
- 18.05 To nie jest zagadka kryminalna** (5, 6) – krym.
- 19.50 Making of CANAL+**
- 20.00 El immortal. Gangi** **Madrytu 2** (1, 2) – sens.
- 21.50 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 22.00 Kontyngent** (5, 6) – serial wojenny, Szwecja 2025
- 23.45 DNA 2** (1, 2) – serial krym.
- 1.25 Luis Enrique: Nie macie k****go** (1-3) – dok.
- 3.45 Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

- 12.05 Stalowe bestie z demobilu** (4) – serial dok.
- 14.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
- 15.00 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 16.55 Z archiwów historii** (3) – serial dokumentalny, 2025
- 18.00 Dover 24/7** (5) – serial dok.
- 19.00 Na krawędzi możliwości** (1, 2) – serial dokumentalny
- 20.05 Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (4) – serial dok.
- 21.05 Okręte wojenne** (3) – dok.
- 22.00 Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 22.55 Co poszło nie tak** (4) – serial dok., Wielka Brytania



TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
9.00 Kiedy dzieci mają dzieci 10.00 Mój chłopak jest maminynkiem 3 – rozr. 11.00 Rodzina Chantel 3 12.00 Moje paranoje 13.00 Szalenie oszczędni 14.00 Megasknery: Brazylia 14.30 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show 17.00 Wielkie lato małych ludzi (6) – reality show 18.00 Wiza na miłość 12 (13) 20.00 Baylen – życie na głos 3 21.00 Premiera: Design w australijskim stylu	6.00 Komisarz Mama (7, 8) – serial kryminalny, Polska 8.00 Bogaty dom – biedny dom (109, 110, 144) – reality show, Polska 11.00 Nasz nowy dom (308) – reality show, Polska 2024 12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (64-66) – rozr., Polska 2021 15.00 Kolacja w ciemno (18-20) – program rozrywkowy, Polska 2023 18.00 Nasz nowy dom (309, 310) – reality show, Polska 2024	5.30 Anatomia piękna 2 (8) 6.25 Co za tydzień – mag. 7.10 Magda gotuje internet (4) – magazyn kulinarny 7.45 Dzień dobry wakacje 11.30 Jestem z Polski (5, 9, 3) 14.30 Ostre cięcie (3) – pr. rozr. 15.30 Bitwa o gości (3) 16.35 Do zobaczenia 2 (4) – magazyn poradnikowy 17.05 Złóż remont 11 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026 18.05 Poukładani (3) – pr. rozr. 18.35 Stylowa kawiarenka – pr. rozrywk., Pol. 2026 19.05 Kuchenne rewolucje (1, 6) – pr. rozrywk., Polska	10.00 Złoto drwali (5) 11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (14) 12.00 Awantura o furę 13.00 Złomowisko PL 5 (1, 2) 15.00 Nic do zgłoszenia (1) 16.00 Bracia Collins biorą się do roboty (4) 17.00 Ciężarówka przez Route 66 (1) 18.00 W dżungli z Edem Staffordem (1) 19.00 Teorie spiskowe pod lupą 20.00 W oku cyklonu 21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	10.20 Lena na Bałkanach (5) 10.55 Podziemne Włochy 11.55 Wszystkie kolory świata 13.00 Magiczny Adriatyk (2) 14.00 Flesz historii (775) 14.30 Wrota Europy – dramat wojenny, Polska 1999 16.00 Kennedy, Sinatra i mafia (1/2, 2-ost.) – dok. 17.50 Sława i chwała (1) – serial historyczny, Polska 19.00 Zabójcza nauka 2 (5) – serial dokum., Kan. 2024 20.05 Zamojski Festiwal Filmowy „Spotkania z Historią” – magazyn	11.00 Wraki, które zmieniły świat (5, 6) – serial dok. 13.00 Rolnicy. Podlasie (25-27) – serial dok., Pol. 16.00 Podglądacze przyrody (4, 5) 17.00 Największe statki świata (8) – serial dokum. 18.00 Ekstremalne drogi do szczyłu (2) 19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (3) – dok., USA 20.00 Tajemnice zamków (8) – serial dokum., Kan. 2023 21.00 Premiera: Okręt wojenny – życie w Royal Navy (3) – dok.
22.00 Premiera: Kamera, akcja, wpadka! – rozr. 23.00 Moje paranoje 0.00 Dr Przyszyciła 3 1.00 Baylen – życie na głos 3 2.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023 3.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA	20.00 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (161) – rozr. 22.30 Hardcorowa miłość (7) – serial dokum., Pol. 2020 23.00 Gry małżeńskie (124, 125) – reality show 1.05 Więzienie kobiet (2-5) – serial dokum., Pol. 2022 3.00 Zdrady (67-69) – paradok.	21.05 Śmierć Diany: dwa śledztwa (3) – serial dok. 22.10 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9 1.10 Seks – wypadki (22) – serial fabularno-dokum. 2.10 Anka testuje internety (6) – program rozrywkowy 2.50 Dieta czy cud? (3, 4) 4.15 Co nas trzeje (11) – rozr.	22.00 Złoto drwali (5): Zbliża się przypływ 23.00 Akta ekspedycji 2: Mroczne wody 0.00 Tajemnice Alaski 1.00 Rolnicy w akcji (7) 2.00 Łowcy starożytności 13 (3, 4) 2.00 Mistrzowie logistyki (2) 5.00 Fani czterech kółek 15	21.40 1917 (1917) – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania/Indie 2019 23.50 Czarny mercedes – film kryminalny, Polska 2019 1.55 Zapomniane dyktatury Europy (2) – film dokum. 2.45 Historia w postaciach zapisana 4.40 Sława i chwała (1)	22.00 Premiera: Wygrać z żywiołem (2) – dok. 23.00 Premiera: Poza kontrolą: Najniebezpieczniejsze lotniska świata – film dokum., Fr. 0.00 Przestępcy podziemi (4) – dok. 1.00 Rolnicy. Podlasie (50-52, 1) – serial dok., Pol.
METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.00 Klan z Alaski 2 – serial dok. 10.00 Złomowisko PL 2 – dok. 11.00 Złomowisko PL 3 – dok. 13.00 Strażacy 24h – pr. rozr., Pol. 14.05 Makłowicz w drodze 2 14.40 Farma Clarksona – dok. 15.50 Jestem z Polski – serial dok. 16.50 Jestem z Polski 3 – dok. 17.50 Kryminalni (1, 2) – krym. 20.00 Obce niebo – dramat FILM Obcy, Polska/Szwecja 2015 22.15 Gliniarz z Beverly Hills 2 FILM – komedia sens., USA 1987 0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok. 1.20 Szpital (834) – paradok., Pol. 2.15 Szkoła (597) – paradok., Pol. 3.15 Nowa Maja w ogrodzie 6 4.20 Złomowisko PL 2 – dok.	8.00 Jakubiani rozgryza Włochy 9.00 Jakubiani rozgryza Tajlandię i Kambodżę 9.35 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 12.55 Sensacje XX wieku – hist. 15.15 Stawka większa niż życie (5, 6) – serial wojenny, Polska 17.45 Seksmisja – komedia s.f. FILM Polska 1983, wyk. Jerzy Stuhr 20.10 Hity polskiego kabaretu 7 21.05 Wieczny student – komedia FILM romant., Niemcy/USA 2002 23.00 Adam Szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy 0.00 Magia nagości. Włochy 1.35 Seks bez ograniczeń – dok. 2.50 Hity polskiego kabaretu 7 4.55 Kabaretowe przeboje 4	7.10 Dieta czy cud? – mag. 7.55 Toskański turniej smaku 8.55 Dziwne potrawy – dok. 9.50 MasterChef – pr. rozrywk. 11.20 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin. 12.20 Kuchnia jak u mamy – mag. 13.30 Z chlebem i oliwą – mag. 14.35 Molly gotuje na farmie 15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin. 16.45 Szef Jet: przepis na Azję 3 17.50 Elitarny turniej wypieków 18.50 Misja: kolacja – serial dok. 19.50 Makłowicz w drodze 21.25 Kuchenne rewolucje – rozr. 23.35 Jedzenie w trasie – mag. 1.45 Rozdrażnił tytanów 2 3.50 Posiekani – teleturniej kulin.	6.00 Autostrada spotkań z UFO 7.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 8.00 Zoom na architekturę 10.00 Jak to jest zrobione? 12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16 14.00 Jak działa wszechświat? 16.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 18.00 Jak to jest zrobione? 25 20.00 Autostrada spotkań z UFO 22.00 Tajemnice Alaski 0.00 Na tropie legendarnych potworów: Wyjść z Ozark; Małpy z Wietnamu – dok. 2.00 Przypadki z archiwum 10 4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16	6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy 7.55 Ekstremalne zagrożenia 10.00 Katastrofa w przestworzach 16.00 Car S.O.S.: Land Rover Discovery – serial dok. 17.00 Złoto Hitlera 19.00 Sekrety starożytnej medycyny 20.00 Odkrywczy: Na wodach Pacyfiku (1) – dok., Wlk. Bryt. 21.00 Starożytne konstrukcje 22.00 Ukryte pod miastami 23.00 Cienna strona świata 1.00 Złapać przemytnika 2.00 Wyprawa na dno 4.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem	10.00 Sekretne życie ogrodu 11.05 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum. 12.10 W okowach mrozu 4 – dok. 17.05 Michael Mosley: lekarz, który zmienił Wielką Brytanię – dok., Wlk. Bryt. 17.45 Wielka nowozelandzka przygoda – serial dokum. 18.45 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok. 19.45 Skandynawia i Simon Reeve – serial dokum. 21.00 Sekretne życie drzew 22.00 W okowach mrozu: Odwilić – serial dokum. 23.00 Sekretne życie ogrodu 0.10 Brutalna planeta – dok. 1.05 Sekrety długowieczności
WPI WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT WIASAT HISTORY
10.55 Pogoda 11.00 Wariacje za kierownicą 6 12.00 Pokochaj lub sprzedaj 6 13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan. 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver – serial dokum. 15.00 Policjanci z sąsiedztwa 7 16.50 Pogoda 17.00 Policjanci z sąsiedztwa 7 18.00 Strażacy z sąsiedztwa 19.00 Policjanci w akcji (11) 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 7 21.50 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 13 23.00 Mistrzowie Kabaretu 17 0.00 Mistrzowie Kabaretu 11 1.00 Kabaret na żądanie – rozr.	6.20 TV okazje 6.55 Wehikuł czasu 7.30 Interwencja – taka jest Polska (571) – mag. 8.20 Prieten. U kresu drogi (9, 10) – serial anime, Jap. 2023 9.30 Dragon Ball Super (87-95) 14.00 Co ludzie powiedzą? 4 (30) 14.35 Co ludzie powiedzą? 4 (31, 32) – kom., Wlk. Bryt. 1995 16.00 Miodowe lata (99-102) 19.45 Poirot 6 – serial kryminalny 0.00 Ślad (81) – serial kryminalny 1.00 Łowca podołłów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna 5.00 Pod lupą – magazyn	9.05 Nowa Maja w ogrodzie 2 10.35 Uratuj swój ogród 8 – mag. 11.35 Postaw na kolor – pr. rozr. 12.40 Pogromcy chaosu – pr. rozr. 13.35 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr. 15.35 Polowanie na ogród 6 16.40 Polowanie na ogród 5 17.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 18.55 Będzie pięknie – pr. rozr. 19.55 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr. 20.50 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr. 21.50 Mieszkanie na miarę 2 22.45 Mieszkanie na miarę 23.40 Usterka 11 (3, 28, 30, 1)	6.00 Farma pełna miłości – dok. 8.05 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok. 10.10 Niezwykłe Stany Prokopa 12.15 Baseny z rozmachem 14.20 Ciężarówka przez Stany 15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny 18.00 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – dok. 20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokum. 22.15 Azja Express – reality show 23.50 Cali i zdrowi – pr. rozrywk. 1.10 Walki zwierząt 4.30 Tu jest pięknie – pr. rozr. 5.10 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	13.00 Masai Mara: sekrety natury: Przebudzenie – dok. 14.00 Dzikie Tajwan: nieznaną wyspę – film dokum. 15.00 Tytani afrykańskich rzek 16.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Rzeczni rywal – dok. 17.00 Hipopotamy z Gabonu: niepotwory surferzy – dok. 18.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt – serial dokum. 19.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Zapada mrok – dok. 20.00 Europa z powietrza: Belgia 21.00 Walki zwierząt 22.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Wzgorza mają oczy 23.00 Europa z powietrza	7.50 Zakazana historia 7 8.45 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok. 9.55 Nازیści: korzenie zła 12.30 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 17.55 Królowie-zabójcy 21.00 Zapomniane taśmy wideo z nazistowskich Niemiec – serial dokum. 23.15 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok. 0.30 Punkty zwrotne II wojny światowej 4.05 Zakazana historia 7 5.55 Królowie, które zmieniły świat
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	KOBIEĆ	PLANETE+	TVP DOKUMENT
15.30 Nie bój ryby! 16.00 M jak mięso 6 16.55 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum. 17.50 Ekoporady z Julią Oleś 2 17.55 Ziemia, ogień i smak – dok. 18.45 Świeże czy mrożone? Fakty i mity – serial dokum. 19.50 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum. 21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2 22.35 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum. 23.00 Wszystkie smaki fermentacji 2 – serial dok.	12.15 Cuda z drewna – serial dok. 13.10 Cudotwórcy: zachowaj się w swoim domu na nowo 14.10 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum. 15.20 Gardeners' World 16 16.30 Mam zamek 3 – serial dok. 17.30 Kupione i co dalej? 3 18.00 Daleko od miasta 16 – dok. 19.00 Zbudujemy ten dom 2 20.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia 2 21.00 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum. 22.10 W mieście czy na wsi? 23.00 Luksusowa ucieczka 7	10.20 Malatoli na obozie FILM – film familijny, USA 2007 12.00 Świat według Kiepskich (554-559) – serial kom., Polska 15.30 Złomiarze – serial dokum. 17.30 Świat według Kiepskich (560-562) – serial kom., Polska 19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr. 21.00 Bad Boys for Life – komedia FILM sens., USA/Meksyk 2020 23.35 Pasażerowie – dramat s.f., USA/Australia 2016 2.00 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – serial kom. 2.30 Świat według Kiepskich (428-430) – serial kom., Polska	12.00 Okrasa łamie przepisy 12.30 Pięknie przypływna 5 12.55 Szczepionki i ludzie – dok. 14.00 Rodzinka.pl (172, 173) 15.00 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn 15.30 Ojciec Mateusz 8 (97, 98) 17.20 Doktorka – film dok., Pol. 18.30 Małgorzata Ostrowska na dobry wieczór 19.30 Miłość i nadzieja (341) 20.30 Wichrowe wzgórze (322) 21.30 Karol, władca Hiszpanii (15, 16) – serial kostiumowy 23.25 Stylowa miłość – komedia FILM romantyczna, Kanada 2022	13.25 Wtwórz i wysyłaj – dok. 14.30 Orzeł przedni. Władca przestworzy – serial dokum. 15.30 Zwierzęta w żalobie – dok. 16.40 Odpowiedzialny biznes. Czyli jak? – film dokum. 17.45 Dodał dzisiaj? 4 – dok. 18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 19.45 Mia Farrow. Cienie sławy 20.50 Nastassja Kinski. Wyzwolona – film dokum. 21.55 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum. 23.15 Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc – film dok.	12.55 Podróż Malej i Dużej 4 13.20 Tacy byliśmy (10) 13.55 Las Kolorów – Góry Tenasserim – film dokum. 14.55 Plaża i jej mieszkańcy 15.50 Cuda światowego transportu 16.55 Podróżnicy – odkrywcy 17.55 Sanatorium miłości 18.55 W poszukiwaniu sir Waltera Scotta – film dok. 20.00 Inwizja. Dla dobra ogółu – dok., Hol./Niem. 2023 21.50 Miasto niespełnionych marzeń – film dokumentalny 23.10 Pieśni Ziemi – film dokum.

TVP SPORT 6.15 Retro TVP Sport – mag. 8.15 Piłka nożna: Betlic 1. Liga – mecz: Lechia Gdansk – Pogoń Siedlce 10.20 Kamera TVP Sport 10.55 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga: Lech – Górnik Łęczna (live) 13.15 Strongman: Puchar Polski – Szczynio 2026 14.15 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 1. dzień (live) 17.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Legia Warszawa (live)	EUROSPORT 1 7.00 Kolarstwo: Renewi Tour – 3. etap 8.30 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: Shaun Murphy – Wu Yize 10.30 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver 11.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Górnej Sabaudii – short track kobiet i mężczyzn 12.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Górnej Sabaudii – zjazd kobiet i mężczyzn (live) 16.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 1. etap (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Lozannie 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 12.15 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Belgia – Hiszpania (live) 14.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Niemcy – Słowenia (live) 16.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 – studio (live)	TVP ABC 9.10 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Studio Stodola 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 4 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 4 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.35 Dino Ranczo	MINIMINI+ 8.56 Marta mówi 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strzałak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.50 Kadr na Kino – mag. 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Serwis informacyjny 19.05 Kadr na Kino – mag. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.10 Żużel: Drużynowe Mistrzostwa Europy U-24 – Grudziądz 2026 (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 1. dzień 1.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Legia Warszawa	20.00 Kolarstwo: Renewi Tour – 4. etap 21.00 Jeździectwo: MŚ – Akwizgran 2026 0.00 Snooker: Turniej China Open – mecz finałowy 1.30 Kolarstwo: Renewi Tour 2.15 Kolarstwo górskie: PS w Górnej Sabaudii – zjazd mężczyzn	17.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Węgry – Polska (live) 20.30 Siatkówka kobiet: ME 2026: Węgry – Polska 23.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 0.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – półfinał gry pojedynczej (live)	17.05 Pszczółka Maja 17.30 Kosmo-kumple 18.00 Kucharz Shane 18.30 Yakari 19.00 Pyś i Bill 19.10 Pamiętnik Flori 19.20 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek 20.05 Grizzy i Lemingi 2	15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 7 17.55 Dora poznaje świat 7 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe	20.00 Superwizjer – mag. 21.30 Ranking Mazura 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 2.00 Nic do zgłoszenia – dok. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.20 Fakty po Faktach 3.55 Szkoło kontaktowe
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Real Sociedad 11.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Włokniarz 14.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Motor Lublin 16.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – Sevilla FC (live) 19.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Celta Vigo (live) 22.00 Boks: BKFC Fight Night: Mohegan Sun – waga półśrednia: Bryce Henry – Carlos Trinidad 0.20 1 na 1 Extra 0.55 Sporty walki: ONE Friday Fights 167	EUROSPORT 2 13.00 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały 16.00 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver – podsumowanie 16.30 Snooker: MŚ w Sheffield – Shaun Murphy – Wu Yize 18.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Górnej Sabaudii – zjazd mężczyzn 19.00 Golf: BMW Championship – 3. runda (live) 0.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał 11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał 13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał 14.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Włochy – Czarnogóra (live) 17.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Słowacja – Szwecja (live) 20.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Lozannie 23.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 7.20 Patryk Rozgwiadza Show 8.40 SpongeBob Kanciastoparty 15 10.00 Sonic Prime 10.55 Pinky Malinky 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.50 Grzmotomocni: Tajniacy 13.10 Niebezpieczny Henryk 5 14.05 Harmidom 8 14.55 Harmidom 6 15.40 Pinky Malinky 16.35 Sonic Prime 2 17.25 SpongeBob Kanciastoparty 12 17.45 SpongeBob Kanciastoparty 16 18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 2 18.40 Grzmotomocni: Tajniacy	TELETOON+ 7.57 Harmidom 8.25 Angelo rządzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 12.26 Osma 13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3 13.54 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 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	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.42 Polska na tak 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Trochę kultury 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Serwis Info Wieczór
CANAL+ SPORT 2 8.20 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej 10.40 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 13.00 8 wspaniałych (2) 14.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 16.20 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 18.40 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał 1.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał (live)	ELEVEN SPORTS 1 11.30 Formula 1: Grand Prix Holandii – studio (live) 11.55 Formula 1: Grand Prix Holandii – sprint (live) 13.30 Formula 1: Grand Prix Holandii – sprint 14.30 F1 Academy: Grand Prix Holandii (live) 15.15 Formula 1: Grand Prix Holandii – sesja kwalifikacyjna (live) 18.00 Formula 1: Grand Prix Holandii – sesja kwalifikacyjna 19.30 Piłka nożna: Supercup Niemiec: BVB – Bayern (live) 23.15 Eleven Gol Live 0.35 Formula 1: Grand Prix Holandii – sesja kwalifikacyjna	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna: Puchar Włoch 8.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 11.00 Piłka nożna: Puchar Włoch 13.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 14.55 Futbol amerykański: Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego: Thunder – Panthers Wrocław (live) 16.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Niemcy – Słowenia (live) 18.00 Magazyn Polskiego Sportu 19.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – półfinał (live) 22.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.53 Świnka Peppa 3 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwiérzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwiérzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 2 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszyki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Disney Junior Ariel 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Wydarzenia 24 0.00 Prezydenci i premierzy 0.45 Wydarzenia wieczorne 1.20 Cztery strony mediów Kutny 2.15 Pogromcy maffii
CANAL+ SPORT 5 9.40 Premier League: The Big Interview 10.15 Premier League Preview 11.00 Dart: Australian Darts Masters (live) 15.10 1 na 1 Extra 15.50 Champions Pack 17.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Włokniarz 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Motor Lublin 23.00 Premier League: The Big Interview 23.45 Liga+ 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast – Legia	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Dramatyczne rzuty karne 12.20 Bundesliga Weekly (1) 12.55 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 1. runda: SV Wehen Wiesbaden – Bayer (live) 15.05 Bundesliga Clubs 15.25 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 1. runda: Erzgebirge – TSG 1899 Hoffenheim (live) 17.30 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Monza (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Genoa – Napoli (live) 23.10 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny	POLSAT PLAY 6.05 Dorwać tuńczyka 9.10 Poszukiwacze historii 10.05 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej 11.20 Bron, która zmienia świat 16.00 Pociągi 17.05 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 20.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Kowalski podołali 2.00 Jedziemy na ryby! 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.00 Jeździć, obserwować 12.30 Wojny samochodowe 15.30 Zawodowi handlarze 17.00 Mobilni mechanicy 18.30 Nauka jazdy 19.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.15 Z drugiej reki 21.00 Naprawy nie do naprawy 21.45 Moto Kombat 22.25 Zawodowi handlarze 23.10 Wojny samochodowe 0.10 Duda kontra Szafrański 0.55 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze premiery motoryzacyjne	TVS 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 12.00 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrywka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.05 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.50 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

– Rodzice nauczyli mnie miłości do ludzi i przyrody, prawdomówności i szacunku dla starszych – mówi aktorka.

POROZMAWIAJMY SZCZERZE • MAGDALENA ZAWADZKA

Nie wolno tracić nadziei

W październiku skończy 82 lata, wciąż ma w sobie młodzieńczą energię. Aktorka opowie o sobie w programie „Porozmawiajmy szczerze”.

➔ **POROZMAWIAJMY SZCZERZE ND 23.08**
godz. 11.15 TVP 2

Nigdy nie wolno tracić nadziei! Nawet kiedy inni śmieją się, że jest matką głupich. Ja na taką głupotę przystaję. To jest moja baza życiowa: wiara, że będzie dobrze, a nie narzekanie – wyznała w rozmowie z „Tele Tygodniem”.

Dzieci wyobraźni

Magdalena Zawadzka to ikona polskiego kina. Praca jest jej pasją i mimo wieku nie zwalnia tempa. Zagrała w serialu „Heweliusz”. Skończyła zdjęcia do filmowej adaptacji powieści „Horyzont” Jakuba Małeckiego (premiera w 2027 roku). Od 1992 roku jest związana z Teatrem Ateneum, w którym obecnie gra w trzech spektaklach. Energia do pracy idzie u niej w parze z oddaniem rodzinie. Jest mamą reżysera Jana Holoubka,

teściową aktorki Magdaleny Rózczy i czulą babcią, która zawsze znajduje czas dla wnuczek.

Śmieje się, że ludzie zapamiętali ją jako Hajduczkę w „Panu Wołodyjowskim”, choć zagrała ponad 200 ról. Ceni je wszystkie – nawet gdy są to czarne charaktery, takie jak Lady Makbet. – Podczas pracy nad postacią chęć dogrzebania się do jej motywacji jest tak pasjonująca, że zaczynam ją lubić. Kim jest? Dlaczego stała się złą? Pochłania mnie to bez reszty. Dlatego nie mam w dorobku ról, których nie nawidzę – mówi. I dodaje: – Wszystkie są ukochanymi dziećmi mojej wyobraźni.

To, kim jest i co osiągnęła, zawdzięcza swoim przodkom. Nie wyobraża sobie, żeby kiedykolwiek mogła o nich zapomnieć. – Zostali we mnie na zawsze. Także dzięki temu, jak mnie ukształtowali – mówi. Nie jest tajemnicą, że jej rodzice

działali w Armii Krajowej. Kilka lat temu ukazały się nawet „Pamiętniki żołnierzy baonu Pięść” autorstwa jej ojca, Andrzeja Zawadzkiego... Jednak w domu nigdy nie rozprawiano na ten temat. Państwo Zawadzcy byli oszczędni w chwalebnieniu się swoimi zasługami. – Wiedziałam jedno. W momencie jakiegokolwiek nieszczerzactwa wystarczył krótki telefon i już wszyscy przyjaciele z konspiracji, którzy przeżyli wojnę, stawiali się z pomocą – wspomina. Dziś stara się zaszczepić wnuczkom wartości, które wyniosła z domu: – Rodzice nauczyli mnie miłości do ludzi i przyrody, prawdomówności, zasad savoir-vivre'u oraz szacunku dla starszych. Pokazali, że należy nieść pomoc wszędzie tam, gdzie jest potrzebna.

Zawsze w sercu

Nigdy też nie zapomina o tym, jak wyjątkowy związek stworzyła ze swoim mężem, aktorem i reżyserem

Legenda ekranu

Jako Ksawunia w filmie „Noce i dnie” (1975). Emisja: PO, 24.08, g. 11.05 Kino Polska

W programie „Porozmawiajmy szczerze” opowie o roli „Hajduczka” w filmie „Pan Wołodyjowski” (1969).

Z synem Janem na skwerze imienia Gustawa Holoubka.

Gustawem Holoubkiem. Może się nam wydawać, że byli parą celebrytów. Tyle że lata ich popularności jako pary przypadają na zupełnie inne czasy. Nie było wtedy mediów społecznościowych ani ciągłych relacji z życia znanych ludzi. – Byliśmy małą mróweczką w wielkim społeczeństwie i żyliśmy życiem tego społeczeństwa. Nie znajdowaliśmy się na świeczniku. Jeśli byliśmy wyróżniani, to dlatego, że widzowie cenili nas za naszą pracę – przyznaje aktorka. Mąż zmarł w 2008 roku, ale ona myśli o nim codziennie.

Przyjaciele podkreślają, że emanuje pogodą ducha. – Każdy człowiek ma inny charakter i odmiennie widzi rzeczywistość. Ja lubię iść po słonecznej stronie ulicy. To moja recepta na życie – wyjaśnia. O swoim optymizmie, ale też Hajduczku, jeździe konnej, lataniu balonem, naiwności dziecka, wpadaniu w złość i płakaniu w kinie opowie w programie „Porozmawiajmy szczerze”.

MACIEJ MISIŃNY

Nowość
w TV!Król może być
tylko jeden.

W KRÓLESTWIE LWA

Jak zostać władcą

➔ W KRÓLESTWIE LWA
ND 23.08 godz. 13.00
NATIONAL GEOGRAPHIC

Twórcy, w tym reżyser „Króla Lwa” Jon Favreau oraz producent BBC Studios Mike Gunton, przedstawiają prawdziwą historię lwiątko o imieniu Kio od pierwszych dni jego życia i jego drogę do objęcia królewskiej władzy. Realizowana przez cztery lata poruszająca saga o rodzinie,

nadziei i odwadze ukazuje przemianę bezbronnego malucha w potężnego przywódcę stada. Śledzimy, jak Kio uczy się polować, walczy z groźnymi rywalami, doświadcza strat i wygnania. Łącząc filmową narrację z nowoczesnymi technikami dokumentowania przyrody, twórcy pokazują pełny obraz dorastania lwa i niezwykle proces stawiania się królem.

MP

Od 1.
odcinkaAdam Klimek nie
odpuszcza, dopóki
nie znajdzie źródła
usterki.

NAPRAWY NIE DO NAPRAWY

Coś tu nie gra

➔ NAPRAWY NIE DO
NAPRAWY ND 23.08
godz. 19.40 TVN TURBO

Zanim Adam Klimek ponownie otworzy swój warsztat, warto przypomnieć sobie poprzedni sezon programu „Naprawy nie do naprawy”. Już w pierwszym odcinku trafił mu się wyjątkowo kapryśny pacjent – Skoda Superb, która podczas jazdy płała swojemu właścicielowi Dawidowi nie

lada psikusy. Kontrolki szaleją, systemy zgłaszają awarie, ale na postój wszystko działa jak należy. Adam ze swym pomocnikiem Kubą szybko odkrywają, że zwykłe podpięcie komputera tu nie wystarczy. Trzeba prześwietlić system komunikacji auta i ruszyć tropem wyjątkowo podstępnej usterki. Gdzie ukrył się winowajca? Rozwiązanie zaskoczy nawet starych wyjadaczy!

MAM

NIEDZIELA Z... MUMIO

Inni niż wszyscy

➔ NIEDZIELA Z... ND 23.08
godz. 17.15 TVP KULTURA

Jeremi Przybora nie szczędził im komplementów. – W Mumio nie ma nic powtórzonego po kimkolwiek. Wszystko jest nowe – mówił twórca Kabaretu Starszych Panów. – Patrzę na nich z zazdrością i zachwytem – dodawał Stanisław Tym. Gdy inne kabarety stawiały na satyrę polityczną i obyczajową, oni wybrali absurd,

niedopowiedzenia i nieoczywisty humor, bliższy teatrowi niż klasycznemu kabaretowi. W tym roku obchodzą 25-lecie działalności i ruszają w trasę z nowym spektaklem „Mumio czarno-białe”. Tymczasem w cyklu „Niedziela z...” będzie można obejrzeć spotkanie z artystami i ich bliskimi oraz film „Hi Way” (godz. 18.10). Na pewno zostaną też wspomniane słynne reklamy...

MAM

Formacja Jacka
Borusińskiego oraz
Jadwigi i Dariusza
Basińskich obchodzi
25-lecie istnienia.

STREFA WROGA

W samym środku piekła

➔ STREFA WROGA ND 23.08
godz. 20.00 TV PULS

Na ratunek informatorowi CIA na Filipinach ruszają komandosi z Delta Force. Wśród nich jest niedoświadczony JJ Kinney (Liam Hemsworth), który po nieudanej akcji może liczyć niemal wyłącznie na pomoc operatora drona, Eddiego „Reapera” Grimma (Russell Crowe). Na planie Liam spotkał się ze starszym bratem Lukiem,

grającym sierżanta Abła. Teraz zaś szykuje się do roli Ali Baby w filmie „Arabian Nights”. 62-letni Crowe również nie zwalnia tempa. Właśnie zakończył w Hiszpanii zdjęcia do filmu „The Last Druid”, w którym wcielił się w Celta stawiającego opór Rzymianom. Aktor, który w obrazie „Norymberga” imponował tuszą, intensywnie trenował i wyraźnie schudł.

MAM

JJ Kinney może liczyć
tylko na „Reapera”.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 6.20 Słownik polsko@polski (689) 6.55 Słowo na niedzielę 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach 8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska 8.35 Kariera Nikodema Dyzy (4, 5) – serial obyczajowy, Polska 1980 10.45 Ojciec Mateusz 19 (240) – serial kryminalny, Pol. 2018 11.35 Przed ekranem – magazyn 11.55 Między ziemią a niebem – magazyn 12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.45 W głąb Jasnogórskiej Ikony – reportaż, Polska 2026 13.10 BBC w Jedynce: Małe wielkie podróże (1) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023 (patrz obok) 15.05 Parada oszustów (3): Mistrz zawsze traci – serial sensacyjny, Polska 1976 Francuski aptekarz (Bronisław Pawlik) wpada na pomysł zarobienia dużych pieniędzy. Pisze listy do dwóch szachowych arcymistrzów. Wyzywa każdego z nich na korespondencyjny pojedynek. 55 min 16.00 Dziedzictwo (1010) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Sinan chce skłócić Aynur i Kivanca, ujawniając jego kryminalną przeszłość. Po raz uświadamia sobie, że Nana nigdy go nie kochała. Zrozpaczony zgadza się na ryzykowną walkę z Rosjaninem o pseudonimie Buldożer. 60 min 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.35 Emisjoniarze – reportaż, Polska 2026 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	5.20 Barwy szczęścia (3380, 3381) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1932) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.15 Porozmawiajmy szczerze: Magdalena Zawadzka – magazyn kulturalny, Polska 2025 Intymna rozmowa z wybitnymi postaciami świata kultury i sztuki. Bohaterką odcinka jest słynna aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna Magdalena Zawadzka. 35 min 11.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Tarnów – widowisko, Polska 2026 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7): Łukasz Zagrobelny – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 16.20 Cud (nie) pamięci – Stanisław Sojka – widowisko, Polska 2025 Hold dla jednego z najważniejszych wokalistów jazzowych i popowych. Widzowie mogą usłyszeć najpiękniejsze piosenki artysty z różnych etapów jego kariery, tworzące kolaż wspomnień. 55 min 17.15 Akwen Eldorado (3) – serial sensacyjny, Polska 1988 Krzysztof i Nalazek wygrywa proces przeciwko ludziom z gangu klusowników. Sześć wywozi pierwszego z nich do opuszczonej wędzarni, zaś drugiego rani nożem. 65 min 18.20 Rodzinka.pl (294): Żęby – serial komediowy, Polska 2025 Podczas nieobecności Kuby młodych Boskich odwiedza Sonia. Natalia i Ludwik martwią się, że przez ich błędy wychowawcze synowie są niesamodzielnymi. 35 min 18.55 Kocham Cię, Polsko! (11) – pr. rozrywk., Polska 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy 6.00 Nowy dzień – program informacyjny 8.30 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 11.15 Nasz nowy dom (364) – reality show, Polska 2026 Pani Agnieszka wychowuje troje dzieci. Jej mąż pracuje za granicą. Parze udało się poprowadzić nową instalację elektryczną i zrobić łazienkę. Stary dom, w którym nie brakuje ciepła i uśmiechu, wymaga dalszego remontu. Czas, aby budynkiem zajęła się ekipa fachowców. 75 min 12.30 Krudowie 2: Nowa era – film animowany, USA 2020, reż. Joel Crawford Rodzina Krudów postanawia znaleźć sobie spokojne miejsce do życia. Podczas wędrówki natrafiają na otoczony murem rajski ogród pełen jedyń. Okazuje się jednak, że mieszka tu już rodzina Lepiejwiedzkich, którzy stoją na wyższym poziomie ewolucji. Początkowa fascynacja przeradza się we wzajemną niechęć. 125 min 14.35 Sam w domu – po raz trzeci – komedia, USA 1997, reż. Raja Gosnell Ludzie Petera Beaupre'a (Olek Krupa) kradną najnowszy model mikroprocesora. Zamierzają przemycić go za granicę. Ukrywają łup w samochodzie zabawce, który przypadkowo trafia w ręce ośmioletniego Aleksa (Alex D. Linz). Sprytny chłopiec musi stawić czoła przestępcom. 130 min 16.45 Evan Wszechmogący – komedia, USA 2007, reż. Tom Shadyac, wyk. Steve Carell, Morgan Freeman, Johnny Simmons, Lauren Graham (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Gra z Cieniem (11) – serial kryminalny, Polska 2024 21.20 W deszczowy dzień w Nowym Jorku – komedia, USA 2019, reż. Woody Allen, wyk. Timothée Chalamet, Elle Fanning, Liev Schreiber (patrz obok) 23.05 Dewajtis (5) – serial kostiumowy, Polska 2023 (patrz obok) Czertwanowa urządza przyjęcie upamiętniające meża, podczas którego usiłuje oczernić Marka. 55 min 0.00 Greenland – dramat katastrof., USA/Wlk. Bryt. 2020, reż. Ric Roman Waugh 2.10 Kill Bill – film sensacyjny, USA 2003, reż. Quentin Tarantino 4.05 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.20	20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.20 Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa – Gorzów Wielkopolski 2026 – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 22.50 Harry Wild (7, 8-ost.) – serial kryminalny, Irl./Wlk. Bryt./Niemcy 2022 (patrz obok) 1.00 Król (7) – serial sensacyjny, Polska 2020 Jakubowi udaje się przeszkodzić w realizacji planu Koca oraz Żwirskiego. Zadowolony z tego premier Składkowski uwalnia Kaplicę. Tymczasem rodzinę Ziemińskich dotyka tragedia. 80 min 2.20 Kung Fu Yoga – kom. przyg., USA/Chiny/Indie 2017, reż. Stanley Tong ▶ 4.10	19.55 Robin Hood – dramat przygodowy, USA/Wielka Brytania 2010, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow, William Hurt (patrz obok) Twórca „Gladiatora” przeniósł na ekran legendę angielskiego banity. W tytułowej roli obsadził laureata Oscara z Nowej Zelandii. 180 min 22.55 Bez urazy – komedia, USA 2023, reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Laura Benanti, Matthew Broderick (patrz obok) 1.05 Rok pierwszy – komedia przygodowa, USA 2009, reż. Harold Ramis 3.20 Świat według Kiepskich (402, 403): Widziadło, Ten teges – kom., Polska 2012

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1738) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2023 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 12.00 Ugotowani (12) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025 W finale sezonu w Warszawie do kulinarnej rywalizacji staje Monika wraz z trzema mężczyznami. Jedni z dumą prezentują swoje popisowe dania, inni muszą zmierzyć się z własnymi słabościami. 65 min 13.05 Liga potworów FILM – film animowany, USA 2022, reż. Hamish Grieve W świecie, gdzie ludzie i potwory żyją obok siebie, ogromne kreatury zyskały popularność jako zapasnicy. Winnie chce pomóc przyjacielowi w realizacji jego ambicji zostania słynnym zawodnikiem. 125 min 15.10 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć FILM – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2016, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Alison Sudol, Colin Farrell (patrz obok) Powrót do świata J.K. Rowling. Nad scenariuszem filmu czuwała sama pisarka. Akcja tej dopracowanej wizualnie produkcji toczy się siedemdziesiąt lat przed pierwszą częścią „Harry’ego Pottera”. 165 min 17.55 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2025 Magda Gessler ponownie odwiedza Wisłę, gdzie spotyka właściciela, który już raz przeszedł udaną rewolucję, lecz sukces nie przetrwał próby czasu. Mężczyzna zaczyna wszystko od nowa. 65 min 19.00 Fakty 19.25 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Na skraju jutra – film s.f., USA/Australia/Kanada 2014, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt, Brendan Gleeson, Bill Paxton, Jonas Armstrong (patrz obok) 22.10 Kaganiec – thriller, USA 2023, reż. John Stalberg, wyk. Aaron Eckhart, Stephen Lang, Nick Searcy, Penelope Mitchell (patrz obok) 0.10 Och, Karol – komedia obyczajowa, Polska 1985, reż. Roman Zaluski, wyk. Jan Piechocki, Jolanta Nowak 2.20 Uwaga! – magazyn reporterów 2.40 Herkules (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2022 4.40 Zamieszkać na plaży 7 (6) – program rozrywkowy, USA 2020 5.10 Nauka jazdy 5 (15) – program rozrywk., Pol. 2022	15.10 FANTASY Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć Rok 1926. Newt (Eddie Redmayne, zdj.) wraca z wyprawy, której celem było odnalezienie i opisanie jak największej liczby fantastycznych istot. Zatrzymuje się w Nowym Jorku. Wpada w tarapaty, gdy stworzenia opuszczają jego neseser. 165 min 19.45 FILM SF Na skraju jutra Kosmici niszczą kolejne ziemskie miasta. Żołnierz Cage (Tom Cruise, zdj.) zostaje wysłany na strażniczą misję. Ginie, ale nazi jutro budzi się cały i zdrowy. Odkrywa, że trafił do pętli czasu. Od tej pory jest skazany na ciągłe przeżywanie tej samej walki. Z każdym kolejnym starciem zyskuje nowe umiejętności. 145 min 22.10 THRILLER Kaganiec Jake (Aaron Eckhart, zdj.) pracuje w jednostce specjalnej. Jest przywiązany do swojego partnera, owczarka niemieckiego. Pies ginie podczas strzelaniny. Policjant postanawia go pomścić. 120 min	6.00 Tak! jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.35 Kobra – oddział specjalny (10): Anioł stróż – serial sensacyjny, Niemcy 2018 7.40 Don Matteo: Boski detektyw 15 (11, 12): Mag, część 1; Mag, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026 10.05 Kurierzy 2 (60, 61) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Jedna z klientek „Śloiczka” okrada Basię z telefonu. Oleg rusza w szaleńczy pościg za złodziejką. 110 min 11.55 Niania – film familijny, USA/Francja/Wielka Brytania 2005, reż. Kirk Jones Brown (Colin Firth) wychowuje sam siedmiorgo niesfornych dzieci. Pewnego razu w jego domu zjawia się obdarzona magicznymi zdolnościami niania McPhee (Emma Thompson). Udziela lobozom kilku cennych lekcji... 125 min 14.00 Hudson Hawk FILM – komedia sensacyjna, USA 1991, reż. Michael Lehmann Włamywacz Hawk (Bruce Willis) wychodzi z więzienia. Został zmuszony do wykradzenia trzech dzieł Leonarda da Vinci. Mistrz ukrył w nich tajemnicę przemieniania ołowiu w złoto. Jeżeli nie wykona zadania, jego przyjaciel zginie. 125 min 16.05 Kuloodporny – film sensacyjny, USA 2003, reż. Paul Hunter Tybet. Ukryty w klasztorze zwodaje moc panowania nad światem. Mnich (Chow Yun-Fat), który strzegł go od wielu lat, trapiiony przez przesładowców ucieka do USA. Spotyka młodzieńca Kara (Seann William Scott). Wierzy, że zetknięcie ich przepowiednia. 140 min 18.25 Johnny English FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt, wyk. Rowan Atkinson, John Malkovich, Natalie Imbruglia, Ben Miller (patrz obok) 20.00 Niedziela z gwiazdami: Strefa wroga – thriller, USA 2024, reż. William Eubank, wyk. Liam Hemsworth, Russell Crowe, Luke Hemsworth (patrz obok) Zdjęcia do filmu kręcono w Gold Coast, szóstym co do wielkości mieście w Australii. 135 min 22.15 Przynęta – film sens., USA/Kanada 2000, reż. Antoine Fuqua, wyk. Jamie Foxx, David Morse, Robert Pastorelli (patrz obok) 0.50 Bez twarzy – dramat sensacyjny, USA 1997, reż. John Woo Agent FBI Sean (John Travolta) przechodzi operację upodabniającą go do bandyty (Nicolas Cage), który przebywał w szpitalu. Musi zdobyć informacje o zamachu. 175 min 3.45 Zobaczyć to!	18.25 KOM. SENS. Johnny English Elita brytyjskiego wywiadu ginie w zamachu. Przy życiu zostają tylko fajtlapowaty Johnny English (Rowan Atkinson, zdj.) i jego asystent (Ben Miller). Tymczasem ktoś kradnie klejnoty koronne. Johnny odkrywa, że za rabunkiem stoi wpływowaty Sauvage (John Malkovich). 95 min 20.00 THRILLER Strefa wroga Informator CIA trafia do niewoli. Na Filipiny zostaje wysłana elitarna jednostka, żeby odbić zakładnika. Wspiera ich kapitan Grimm (Russell Crowe). W akcji bierze udział Kinney (Liam Hemsworth, zdj.). Komandosi muszą przedrzeć się przez tereny okupowane przez uzbrojonych ludzi. Traci kontrolę nad sytuacją. 135 min 22.15 SENSACYJNY Przynęta Policjanci tropią złodzieja. Zastawiają na niego pułapkę. Jako przynętę wykorzystują Alvina (Jamie Foxx, zdj.). Nieświadomemu byłemu skazańcowi wszczepiają mikroprocesor i śledzą jego ruchy. 155 min	5.05 Szkoła (394) – serial paradokumentalny, Polska 2017 6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (16) – program rozrywkowy, USA 2019 7.05 Nowe Zwariowane Melodie 3 (29-31) – serial animowany, USA 2019 7.50 Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów FILM – film fantasy, Wielka Brytania 2020, reż. Brenda Chapman, wyk. Gugu Mbatha-Raw, Carter Thomas, Ava Fillery, Jonathan Garcia (patrz obok) Prequel wydarzeń z popularnych powieści J.M. Barriego oraz Lewisa Carrolla. W obsadzie produkcji znalazła się Angelina Jolie, znana m.in. z przygodowej serii „Lara Croft: Tomb Raider”. 115 min 9.45 Ukryta prawda (1500-1504) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.55 Szpital św. Anny (47, 48) – serial obyczajowy, Polska 2025 Marta pragnie poprawić relacje między Tomkiem a Piotrkim. Zyta i Paweł podczas powrotu z gór ratują życie nastolatka, który próbował popełnić samobójstwo. Na SOR trafia małżeństwo po wypadku samochodowym. 120 min 16.55 Detektywi (14): Pigulka gwałtu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 50-letnia Kinga spędza wieczór w klubie. Następnego dnia budzi się w łóżku z obcym mężczyzną. Mąż zarzuca jej zdradę. Sama zainteresowana niczego nie pamięta, choć wypila tylko jednego drinka. Śledczy polecają zrobienie badań na obecność pigulki gwałtu. 60 min 17.55 Karol. Człowiek, który został papieżem (2-ost.) FILM – film biograficzny, Francja/Kanada/Niemcy 2005, reż. Giacomo Battiatto, wyk. Piotr Adamczyk, Olgierd Łukaszewicz, Raoul Bova, Małgorzata Bela (patrz obok) 20.00 Mission: Impossible 4 – Protokół duchów – film sensacyjny, USA/Czechy/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Brad Bird, wyk. Tom Cruise, Jeremy Renner, Simon Pegg, Paula Patton (patrz obok) 22.55 Nie martw się, kochanie FILM – thriller, USA 2022, reż. Olivia Wilde, wyk. Chris Pine, Florence Pugh, Olivia Wilde 1.25 Obecność 3: Na rozkaz diabła FILM – horror, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Michael Chaves, wyk. Patrick Wilson, Vera Farmiga 3.50 Miasta, w których straszy (5) – serial dokumentalny, USA 2017 4.45 Fachowcy (12): Kowal/Radca prawny – serial paradokumentalny, Polska 2017	7.50 FANTASY Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów Alicja (Keira Chansa, zdj.) jedzie do Londynu, by spieniężyć pamiętkę. Chce w ten sposób pomóc załużonym rodzicom, Rose (Angelina Jolie) i Jackowi (David Oyelowo, zdj.). To początek przygody. Ona wpadnie w króliczą norę, a jej brat stanie się przywódcą bandy. 115 min 17.55 BIOGRAFICZNY Karol. Człowiek, który został papieżem (2-ost.) Lata powojenne. Inwigilowany przez SB ksiądz Karol Wojtyła (Piotr Adamczyk, zdj.) pracuje z młodzieżą. W trakcie Soboru Watykańskiego II już jako arcybiskup głosi potrzebę odnowy Kościoła. Po nagłej śmierci papieża wyjeżdża do Rzymu na konklawe. 125 min 20.00 SENSACYJNY Mission: Impossible 4 – Protokół duchów Agent Hunt (Tom Cruise, zdj.) oraz jego współpracownicy zostają oskarżeni o zamach. Odkrywają spisek, który może doprowadzić do wojny nuklearnej. 175 min

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	puls 2	D3 12	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12				
7.40 Pogoda Info	7.45 Polska o poranku – inf.	8.05 Kryminalna siódemka – magazyn	8.35 Regiony na TAK – mag.	8.55 Wiek to tylko liczba	9.25 Rok w ogrodzie – mag.	9.55 Lato na ROD'os – dok.	10.30 Tydzień – mag. rolniczy	11.00 Transmisja mszy świętej	11.55 Całkiem niezła historia	12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	12.55 Piosenka dla Ciebie	14.00 Rączka gotuje – mag.	14.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Program lokalny
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn	12.00 Anioł Pański	12.15 Między ziemią a niebem – magazyn	12.50 Słowo na niedzielę	13.00 Transmisja mszy świętej	14.15 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: Miedź – Arka (live)	17.00 Teleexpress	17.25 Chichot losu (9) – obycz.	18.20 Kabaretomania (75)	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (23) – cykl reportaży	19.30 Program informacyjny	19.30 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda			
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (206) – reality show, Polska 2023	7.00 Ewa gotuje (479) – mag.	7.30 Powrót do przeszłości (3-6) – serial dokum., USA	9.20 Galileo (1192, 1193) – pr. popularnonaukowy	11.20 Mini Galileo (104) – pr. popularnonaukowy	11.40 Asterix w Brytanii	FILM – film animowany, Francja/Dania 1986	13.25 Rycerz króla Artura	FILM – film przygodowy, USA 1995, wyk. Sean Connery	16.00 Spider-Man 3 – film przygodowy, USA 2007	18.55 Uroczysko (195, 196) – serial kryminalny, Polska					
6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023	7.00 Tak! jest świat 11 – inf.	7.25 Aukcja w ciemno 2 (2-4) – serial dokumentalny	8.55 Boso przez świat	10.35 Żandarm się żeni	FILM – kom., Francja/Wł. 1968	12.30 Żandarm na emeryturze – kom., Fr./Wł. 1970	14.35 Najpiękniejsze baśnie: Kłątwa Rybiego Oka – baśń film., Czechy 2014	16.40 Najpiękniejsze baśnie: Księżniczka i diabeł – baśń film., Czechy 2009	18.45 Wodnik i córka młynarza – baśń filmowa, Czechy 2010						
14.15 Przyrodnik na tropie (44) – serial dokumentalny	14.45 Olga Lipińska zaprasza (20) – talk-show	15.40 Moje przeboje (6) – rozr.	16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.40 Szansa na sukces. Opole 2024 (10)	19.45 Życie to kabaret: Taką to robotą, czyli kabaretowy przegląd zawodów (13) – pr. rozr.						
13.10 Zakup w ciemno extra (16) – reality show, Polska	13.40 Damy i wiesniaczki. PL 6 (2) – serial fab.-dok.	14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (9)	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Lato z TTV (4) – pr. rozr.	16.10 Idź na całość 2 (26)	17.15 Życie na kredytcie 8 (21) – reality show, Pol. 2026	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Życie na kredytcie 8 (22)	18.45 Żony Podlasia 4 (2) – serial dokumentalny, Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Zakup w ciemno 6 (25)	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (9)		

PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	KATASTROFICZNY	ROZRYWKI	DOKUMENT
					
19.25 Betclitc 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Śląsk II (live) Beniaminek z Tych rozpoczął rozgrywki od dwóch zwycięstw. Szansy na kolejne punkty poszuka w starciu ze Śląskiem, piątą ekipą poprzedniego sezonu. 125 min	20.20 Komisarz Alex 23 (291) Podczas kameralnego koncertu umiera diwa operowa. Na patologa Leona, który był wśród gości, pada cień podejrzenia. Niebawem jednak wychodzi na jaw, że artystka miała stalkera. 55 min	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1032-1035) – Polska 2026 Kalicka i Klos badają sprawę zabójstwa prawnika Konstantego Kuttnera, którego ciało znaleziono w apartamencie z głową zanurzoną w wiadrze alkoholu. 240 min	20.00 Ludozerca – USA FILM 2022, reż. Justin Lee Paczka przyjaciół odwiedza rajską wyspę. Sielanka zmienia się w koszmarną na wieść o krwiożernym rekinie. Przybyśle mogą liczyć na pomoc miejscowego przewodnika Harlana (Trace Adkins, zdj.). 105 min	20.50 The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju Robert Górski i Rafał Zbieć (oba na zdj.) razem z pozostałymi członkami warszawskiej grupy rozbią widzów do łez. Zaprezentują swoje najciekawsze i najzabawniejsze skecze. 75 min	22.00 Żony Podlasia 4 (3) – Polska 2026 Krysia i Gala ustawiają gipsowe figurki w ogrodzie. Benia, rozczarowana niespełnioną przepowiednią, udaje się do wiedzmy Barbary po nowe wróżby. Magda planuje kupić kury. 60 min
21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Calkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Calkiem niezła historia TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	21.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.15 Kabaret Letnią Porą (43) – pr. rozr., Pol. 2021 0.05 Dedykacje – koncert 0.40 Chichot losu (9) – obycz. 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda 2.10 Zatoka szpiegów 2 (15) – szpiegowski, Pol. 2025	0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.10 Powrót do przeszłości (7-10) – serial dokum., USA 2.55 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (308) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy	21.45 Wojna Harta – dramat FILM wojenny, USA 2002 0.35 Dzielnica strachu 10 (468, 469) – serial krym. 1.55 Niesamowite! (5, 6) 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (242, 243) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (536) – obycz.	22.05 Program rozrywkowy 22.25 Postaw na milion 0.25 Koło fortuny – telet., Pol. 1.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 1.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 1.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 2.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	23.00 Nic do zgłoszenia 5 (11) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 6 (5) – serial fab.-dok. 1.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 2.00 SOS. Ekipy w akcji (23, 24) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (527) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.30 Pocztalnia 16.40 Panorama litewska 16.50 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.20 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektowy 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 19.30 Obiektowy BYDGOSZCZ 16.20 Spotkania z ekologią 16.33 Agregacja 17.00 Gen. Zbigniew Nowek – kontynuacja 17.45 Eko-opcja 18.00 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.46 Pogoda 19.00 Stada ogierów 19.13 Kod bezpieczeństwa 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Do brzegu 17.10 Świat nie jest taki żółty 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.15 Papryn pyto 16.45 Ekoagent 17.15 Wykrywczy kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 19.00 Sport 19.15 Studio 3 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.34 Z górnej półki 16.34 Z górnej półki 17.05 Z górnej półki 17.05 Z górnej półki 18.00 Kronika 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Działania promocyjne w zakresie Planu Strategicznego dla WPR MODR 20.26 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Piosenka od Ciebie 16.30 Film dokum. animowany 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opołowiec 19.30 Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAŃ 16.30 Teleskop. Tydzień z ekologią 16.33 Agregacja 17.00 Gen. Zbigniew Nowek – kontynuacja 17.45 Eko-opcja 18.00 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.46 Pogoda 19.00 Stada ogierów 19.13 Kod bezpieczeństwa 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Do brzegu 17.10 Świat nie jest taki żółty 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.15 Papryn pyto 16.45 Ekoagent 17.15 Wykrywczy kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 19.00 Sport 19.15 Studio 3 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.34 Z górnej półki 16.34 Z górnej półki 17.05 Z górnej półki 17.05 Z górnej półki 18.00 Kronika 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Działania promocyjne w zakresie Planu Strategicznego dla WPR MODR 20.26 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Piosenka od Ciebie 16.30 Film dokum. animowany 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	6.00 Na dobre i na złe (494) 6.55 Ranczo 10 (120) – obycz. 7.55 Rodzinka.pl (27, 28) – kom. 8.55 Ojciec Mateusz 28 (357, 358) – krym., Pol. 2022 10.45 Czy wiesz, że? (299) – dok. 11.20 Na sygnale (744, 745) 12.25 Ojciec Mateusz 10 (123) 13.20 Komisarz Alex 7 (87) 14.15 Ranczo 6 (69, 70) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 28 (366) 19.20 Ranczo 5 (55-57) – obycz. 22.20 Tylko strach – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 0.05 Tulipan (5, 6-ost.) – obycz. 2.40 Whiplash – dramat FILM obyczajowy, USA 2014 4.35 Zakochaj się w Polsce	10.50 Kosmos 1999 (24) – s.f. 11.55 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 12.20 18. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '80 – koncert 14.00 Wczoraj, dziś, jutro FILM – film obycz., Wł./Fr. 1963 16.05 Alternatywy 4 (1) – serial komediowy, Polska 1983 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Hi Way – komedia, Polska 19.10 2006, reż. Jacek Boruskiński 20.00 Tesla – dramat FILM obyczajowy, USA 2020 21.50 Kulturolni – magazyn kult. 22.45 Człowiek z blizną: historia Ala Capone 0.00 Parada atrakcji – anim. 0.10 Aaaaht! – film animowany	7.45 Oszuki! przeznaczenie. Historie prawdziwe 13 (1, 2) – serial dok., Włk. Bryt. 8.40 Celniczy (6) – dok., Włk. Bryt. 9.15 Co Polak potrafi na drodze? (16) – rozr., Pol. 10.15 Istnienie Boga – film dok. 12.05 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 13.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 3 (3-6) – serial kryminalny, Fr. 18.00 77 TV 2 (13, 15) – rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (11, 12) – serial kryminalny, Francja 2014 0.05 Uwięziona w pokoju 13 FILM – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2022 1.55 Istnienie Boga – film dok. 4.00 Celniczy 3 (4) – serial dok.	6.00 Wiewienie (129) – dok., Pol. 6.30 Columbo (37, 38) – krym. 10.00 Poirrot (3, 4) – serial krym. 12.30 Wierna jak pies. FILM Policjantki i policjanci – film sensacyjny, Pol. 2015 14.00 Policjantki i Policjanci (257-260) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Tekasu (1, 2) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (171, 172) – serial kryminalny, USA 2009 22.00 Kości (151, 152) – serial kryminalny, USA 23.55 Pokusa – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023 2.05 Krejzj patrol (13) – krym. 2.35 Kochane pieniądze (55-57) – serial paradokum. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 6 (1-4) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2000

9.55 Hudson i Rex 3 (13-15) – serial kryminalny, Kan.

12.55 Robin z Sherwood 2 (3) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1985

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

15.50 Czarna dusza – komedia s.f., Wielka Brytania/USA 2015, wyk. Simon Pegg, Kate Beckinsale

17.35 Seksmisja – komedia s.f., Polska 1983, wyk. Jerzy Stuhr, Olgierd Łukaszewicz



20.00 Lot – USA 2014, reż. Robert Zemeckis

Pilot Whitaker (Denzel Washington, zd.) łąduje uszkodzonym samolotem, ratując życie prawie stu pasażerów. Na jaw wychodzi, że zmagają się z uzależnieniem od alkoholu i narkotyków. **170 min**

22.50 Mścicielka – thriller, Francja/Kanada/USA 2016, wyk. Michelle Rodriguez, Sigourney Weaver

0.50 Anna German. Tajemnica białego anioła (7, 8) – biograf., Rosja/Ukraina/Pol. 2012

3.25 Syberiańska polska – dramat historyczny, Polska 2013

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Sekrety rodziny (181) – serial paradokumentalny

7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

8.00 Sekrety rodziny (182) – serial paradokumentalny

9.00 Trudne sprawy (937-941) – serial paradokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (183) – serial paradokumentalny

15.05 Wieszanie kobiet (94-97) – serial dokum., Polska 2024-2025

17.00 Nasz nowy dom (372) – reality show, Polska 2026

18.15 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026



20.30 Plan ucieczki 2 – Chiny/USA 2018

Ray Breslin (Sylvester Stallone, zd.) zajmuje się uwalnianiem ludzi z więzień. Kiedy członek jego zespołu zostaje porwany i umieszczony w zakładzie karnym, rusza mu z odsieczką. **120 min**

22.30 Legion – thriller, USA 2010, wyk. Paul Bettany

0.30 Komisarz Mama (11) – serial kryminalny, Polska

1.15 Wydarzenia

2.15 Jesteśmy dla dzieci – magazyn

2.45 Oblicza Ameryki – mag.

3.15 Interwencja – mag.

3.25 SuperLudzie (4) – dok.

3.55 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

5.50 Czarne chmury (1-3) – serial przygodowy, Polska 1973

9.00 Ogniem i mieczem (2, 3) – serial historyczny, Polska 1999

11.05 Cztery pancerni i pies (9, 10) – serial wojenny, Polska

13.30 Ojciec Mateusz 32 (413, 414) – serial kryminalny, Polska 2024

15.20 Komisarz Alex 25 (318) – serial kryminalny, Polska 2026

16.20 Ranczo (5) – serial obyczajowy, Polska 2006

17.25 Cztery pancerni i pies (11, 12) – serial wojenny, Polska 1969



19.45 Ojciec Mateusz 32 (415-417) – Polska 2024

Proboszcz uczestniczy w pogrzebie Mai. Przyczyną śmierci dziewczyny był wstrząs anafilaktyczny. Razem z ukochanym pracowała nad scenariuszem filmu o zarazie niszczącej ludzkość. **170 min**

22.35 Ranczo (6, 7) – obycz.

0.35 Rodzinka.pl (307, 308) – serial kom., Pol. 2026

1.45 Korona królów. Jagiellonowie (23, 24)

2.45 Krucjata. Prawo serii (1) – krym., Polska 2022

3.45 Londyńczycy (9) – serial obyczajowy, Polska 2008

4.35 Dom pod Dwoma Oriami (4) – obycz., Pol.

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (4) – rozr.

6.50 Och! Kabaret (8) – rozr.

7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

8.15 Podróż kapitana Klipera (3, 4) – anim.

8.35 Bolek i Lolek na wakacjach (7, 8)

9.00 Reksio (6) – serial anim.

9.25 Podróż Pana Kleksa (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986

11.15 Ranking naj polskiego kina (1, 2) – pr. rozrywk.

12.25 Krzyżacy – film historyczny, 1960

16.15 Wielka majówka – film obyczajowy, 1981

18.00 Rozmowy nocą – komedia romant., 2008



20.00 Ziarno prawdy – 2015, reż. Borys Lankosz

W Sandomierzu dochodzi do brutalnej zbrodni. Obrażenia na ciele ofiary wskazują na mord rytualny. Przybyły ze stolicy prokurator Szacki (Robert Więckiewicz, zd.) rozpoczyna śledztwo. **135 min**

22.15 Skrzydlate świnię – komediodramat, 2010, wyk. Paweł Małaszyński, Olga Bołądź

0.30 Ostatni prom – dram. obycz., 1989, wyk. Dorota Segda

2.30 Kamienne tablice – dram. obycz., 1983, wyk. Laura Łącz

5.40 Sabina – film krótkometr.

AXN

6.30 Angry Birds Film – film animowany, Finlandia/USA 2016

8.10 Walker: Strażnik Tekساسu 2 (11, 12) – serial kryminalny, USA 2021-2022

10.05 Rekrut 4 (8-12) – serial kryminalny, USA 2022

Drużyna stara się nie dopuścić do zamachu terrorystycznego. **300 min**

15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (1-5) – serial kryminalny, USA/Kanada

D.B. Russell wraz ze swoją ekipą poszukuje dwóch kobiet. Uprawdlażił je rytualny zabójca. **295 min**



20.00 Uprowadzona 3 – Fr./Hiszp./USA 2014

Dawny agent wywiadu Mills (Liam Neeson, zd.) zostaje oskarżony o zabójstwo byłej żony. Ucieka policji, by odnaleźć prawdziwego mordercę. Musi także ochronić ciężarną córkę. **140 min**

22.20 Iluzja – thriller, Francja/USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo

0.25 Hostel 3 – horror, USA 2011, wyk. Brian Hallisay, Kirk Pardue

2.20 Zabójca – film sensacyjny, USA 2007

4.25 Agenci NCIS: Hawaje 2 (20) – serial kryminalny

5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

7.45 Lilly i kangurek – film familijny, Australia 2025, wyk. Lily Whiteley

9.30 Zmiennokształtni 2 – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Emilie Cherif

11.10 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025

12.35 Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję – film dokum., Niem. 2026

13.30 Brat – film obyczajowy, Polska 2025

15.05 Niezłomni – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012

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



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Wisła Płock (live)

W poprzednim sezonie zespoły te grały ze sobą trzykrotnie. Nafciarzom nie udało się wygrać w żadnym z tych spotkań. **125 min**

19.30 Tożsamość Bourne'a – thriller, USA/ Niemcy/Czechy 2002

21.30 Niewypowiedziana wojna 2 (1) – serial sens., Wlk. Bryt. 2026

22.20 Baw się dobrze i przeżyj – kom. s.f., Niem./USA 2025

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

13 ULICA

6.00 Balthazar 4 (1) – krym., Fr.

6.55 Zabójstwo w posiadłości – thriller, Francja 2020

8.55 Mentalista 6 (15-22) – serial kryminalny, USA

16.15 Mentalista 7 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2014-2015

18.05 Niewidomy detektyw (11) – krym., Niemcy/Austria

20.00 Morderstwo w Dinard – film kryminalny, Fr. 2023

22.00 Morderstwo w Górnej Prowansji – film kryminalny, Francja 2021

0.00 Morderstwo w Guilvinec – film kryminalny, Fr. 2024

2.05 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.

4.00 Morderstwo w Kraju Basków – thriller, Francja 2019, wyk. Cristiana Réali

POLSAT FILM

8.05 Sąsiedzi (4) – anim.

8.15 Był sobie człowiek (9-11)

10.00 Jak wytresować smoka – film animowany, USA 2010

12.00 Kevin sam w domu – po raz czwarty – komedia, USA 2002

13.50 Płytki facet – komedia romant., USA/Niemcy 2001

16.05 Aniołki Charliego – film sensacyjny, USA/Niem. 2000

18.20 Wodny świat – film przygodowy, USA 1995

21.00 60 sekund – film sensacyjny, USA 2000

23.30 Boski żołierz – komedia, USA 1999

1.20 Ślad (56, 57) – serial krym.

2.30 Gliniarze (649, 650) – serial paradokumentalny, Pol.

5.15 Na ratunek 112 (908)

HBO

10.45 Scott Pilgrim kontra świat – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010

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

14.30 Wasza wysokość – komedia przyg., USA 2011

16.15 Longing – komediodramat, Kanada/USA/Izrael 2024

18.05 Ścieżki życia – dramat obycz., Wielka Brytania 2024

20.00 The Pickup – komedia sensacyjna, USA 2025

21.35 Bez wyjścia – komediodramat, Korea Południowa 2025, wyk. Lee Byung-hun

23.50 Amrum – dramat wojenny, Niemcy 2025

1.25 A potem się zobaczy – komedia, Włochy 2025

WARNER TV

9.20 Naciągacze – komedia kryminalna, Wlk. Bryt. 1978

11.45 Akademia policyjna 7: Misja w Moskwie – komedia, USA 1994

13.20 Sok z żółcią – horror komediowy, USA 1988

15.05 Stosunki międzymiastowe – komedia romantyczna, USA 2010

17.10 Skazani na Shawshank – dramat sens., USA 1994

20.00 Co się wydarzyło w Madison County – melodramat, USA 1995

22.40 Lśnienie – horror, Wielka Brytania/USA 1980

1.35 Batman – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1989

4.05 Historia Gabby Petito – dramat obycz., USA 2022

ALE KINO+

8.15 Śmierć na Nilu – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1978

11.00 Pokuta – melodram., Wlk. Bryt./Francja/USA 2007

13.25 Sprawa nierozwiązana (6-10) – serial krym., Kanada

15.50 Zbrodnie na wybrzeżu 3 (2-ost.) – krym., Niem. 2025

17.45 Marzylam o Afryce – dramat obycz., USA 2000

20.10 Szeptaki (5, 6-ost.)

22.00 Miasteczko Cut Bank – thriller, USA 2014

23.50 Ból i blask – dramat obyczajowy, Hiszpania 2019

2.10 Furioza (4-ost.) – sens., Pol.

3.15 Żużel – film obyczajowy, Polska 2020

5.15 Misie polarno – film krótkometr., Pol.

5.35 Moje stare

CANAL+ FILM

10.35 Kiler-ów 2-6ch – komedia, Polska 1999

12.30 Premierowa jazda – mag.

12.45 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.

13.40 Długi weekend – film obyczajowy, Polska 2004

14.55 Asuracja

15.20 Kiedy nadchodzi jesień – dram. obycz., Francja 2024

17.00 Wicked – musical, USA/ Kanada/Izraelia 2024

19.45 Łąpa capu – rozr., Pol. 2026

20.00 Diabło – film sensacyjny, Kolumbia/USA 2025

21.35 Niezniszczalna – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024

23.15 Rytuał – horror, USA 2025

0.50 Pani od polskiego – dram. obycz., Polska 2025

SCI FI

6.00 Medium 3 (18-22) – krym.

10.35 Przygody Merlina 2 (13) – serial fantasy, Wlk. Bryt.

11.35 Przygody Merlina 3 (1-4) – serial fantasy, Wlk. Bryt.

15.35 Bohater ostatniej akcji – komedia sensacyjna, USA 1993

18.15 Saga „Zmierzch” – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart

20.50 Ciche miejsce – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt, John Krasinski

22.45 Underworld: Wojny krwi – horror s.f., USA 2016, wyk. Kate Beckinsale, Theo James

0.40 The Ark (3-8) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

8.25 Tedi i szmaragdowa tablica – anim., Hiszp. 2022

10.25 Co wiecie o swoich dziadkach? – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell

12.30 BFG: Bardzo Fajny Gigant – film familijny, USA/Indie 2016

15.00 Iluzja 2 – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016

17.45 XXX: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017

20.00 Non-Stop – thriller, Wielka Brytania/Francja/USA 2014

22.10 Londyn w ogniu – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016

0.00 Prawo zemsty – thriller, USA 2009, wyk. Jamie Foxx

FX

5.00 Agenci NCIS: Sydney (17-19) – serial kryminalny

7.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 1) – serial krym.

9.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)

11.55 Z archiwum X (3, 4) – s.f.

13.55 The Hunting Party (5)

14.55 Niesamowity Spider-Man 2 – film przygodowy, USA 2014

17.55 Pojutrze – dramat katastroficzny, USA 2004

20.30 Uprowadzona 2 – film sensacyjny, Fr./USA/Turcja 2012

22.20 Bez twarzy – dramat sensacyjny, USA 1997

1.05 Zabójcze umysły (8-10) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE

6.00 Klasyka krótkich animacji (2) – filmy anim.

6.15 Strażnik Tekساسu 3 (17-21) – serial sensacyjny

12.20 Komandosi z Navarony – film wojenny, Wielka Brytania 1978

14.55 Kosmiczne jaja – komedia s.f., USA 1987

17.00 Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981

20.00 Hellboy – horror s.f., USA 2004, wyk. Ron Perlman

22.35 Doom – horror s.f., Wlk. Bryt./Czechy/Niemcy 2005

0.55 Oddział Delta 2 – film sensacyjny, USA 1990

3.30 Pokój grozy – thriller, USA 2016, wyk. Miel Raido

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto 5 (17-19) – anime

11.20 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków (6) – serial dok.

12.05 Twardzielki (6) – dok., Pol.

12.35 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4 (1, 2) – dok., Niem.

14.30 Naruto 5 (20-22) – anime

16.00 The Office PL 5 (5-8)

18.10 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1-3) – serial komediowy, Fr.

20.00 Django (9, 10) – przyg.

22.00 Furioza (1, 2) – sens., Pol.

23.45 Pokonani (5, 6) – krym.

1.30 Small World (1-3) – sens.

4.05 Przykrzykownicy. Podwójna gra (7, 8) – dok.

CANAL+ 360

12.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Wierzytza Kraków – Wierzytza Kraków

14.50 Dover 24/7 (5) – serial dok.

16.00 Na krawędzi możliwości (1, 2) – serial dokumentalny

17.00 Kolacja z Gavinem Rossdale'em (4) – serial dok.

18.00 Kolejną przez świat (6)

19.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (3) – dok.

19.55 Messi: Fenomen futbolu – film dok., Wielka Brytania

21.00 Eksperyment: Odsiadka (1) – reality show, Pol. 2025

22.10 Kiler – komedia sensacyjna, Polska 1997

0.15 Polska z gór: Stadion 2 (3) – dok., Pol.



TLC

9.00 Kiedy dzieci mają dzieci

10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show

11.00 Miłość za granicą

12.00 Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show

13.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (7) – reality show, 2026

14.00 Jay i Pamela 2 (2)

15.00 Włoskie zdrady (33, 34)

16.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8

20.00 Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (14)

23.00 Ciało, w którym żyje Dr Przyszyciła 3

0.00 Dr Przyszyciła 3

1.00 Wiza na miłość: Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show

2.00 Wiza na miłość 12 (14)

4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

5.00 Salon sukien ślubnych

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (9, 10) – serial kryminalny, Polska

8.00 Bogaty dom – biedny dom (11) – reality show

9.00 Rolniczy (1, 2) – dok.

11.00 Działkowcy (12): Razem najlepiej – serial dokum.

12.00 Bogaty dom – biedny dom (112, 113)

14.00 Nasz nowy dom (311)

15.05 Demakijaz (211) – rozr.

15.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia (44)

17.00 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show

18.00 Nasz nowy dom (312, 313) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (41) – reality show

21.00 Gry małżeńskie (210) – reality show, Pol. 2026

22.00 Kolacja w ciemno (94)

23.00 Gry małżeńskie (126, 127) – reality show

1.05 Więzienie kobiet (6-9) – serial dokum., Pol. 2022

3.00 Zdrady (70-72) – paradok.

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)

5.55 Pary młode ponad miarę (3) – rozr., Pol. 2020

6.50 Złoty remont 11 (4)

7.45 Dzień dobry wakacje

11.30 Ostre cięcie (4) – pr. rozr.

12.35 Babski biznes (4) – rozr.

13.35 Jestem z Polski (1, 2, 7)

16.35 Bitwa o gości (4)

17.35 Do zobaczenia 2 (5) – magazyn poradnikowy

18.10 Ugotowania (4) – program kulin.-rozrywk., Polska

19.10 Kuchenne rewolucje (2, 12) – pr. rozrywk., Pol.



21.05 Ostre cięcie (4) – pr. rozr.

22.10 Śmierć Diany: dwa śledztwa (4) – serial dok.

23.10 EuroPOLKI studentki (9) – pr. rozr., Polska 2023

0.15 Kobieta na krańcu świata (3, 4) – dok., Pol.

1.25 Domy z potencjałem: Nowa odsłona (8) – pr. rozrywk., USA 2021

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Rolnicy w akcji (7)

9.00 Złomowisko PL 5 (1, 2)

11.00 Poza cywilizacją (5)

12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (4)

13.00 Ciężarówka przez Route 66 (2)

14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5

15.00 Złoto drwali (5)

16.00 Zładowcy (5)

17.00 Nic do zgłoszenia (1)

18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (14)

19.00 Awantura o furę: Lotus 72; Mino Cooper S



20.00 Akta ekspedycji 2

21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5

22.00 W oku cyklonu

23.00 Awantura o furę

0.00 Napi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata (10): Najlepsi na świecie

TVP HISTORIA

12.55 Najwspanialsze góry Afryki (1) – cykl dokum.

13.55 Flesz historii (775)

14.20 Złoto dezertów

FILM – kom. wojenna, Pol. 1998

16.30 Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion – film dok.

17.30 Ex Libris – magazyn

17.55 Sława i chwała (2) – serial historyczny, Polska

19.00 Nieznana wojna na Północy (2) – dok.

20.00 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (7): Iwo Jima – serial dokum.



21.05 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Zemsta – komedia, Polska 2002

23.00 Wrota Europy – dramat wojenny, Polska 1999

FILM

0.30 Każdy chciał żyć – dok.

1.30 1917 (1917) – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania/Indie 2019

3.30 Sława i chwała (2)

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu

6.05 48h. Zaginięni (55)

7.00 Rolnicy. Podlasie (17, 18) – serial dokum.

9.00 Działkowcy (2, 3)

11.00 Z klimatem i z pasją

11.30 Wojny magazynowe (28, 1-4) – reality show

14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (20)

15.00 Przygody poszukiwaczy złota 2 (1, 2) – dok.

17.00 Rolnicy. Podlasie (31-34) – serial dok., Pol.

21.00 Podróż Gienka i Jastrzębia 2 (3, 4) – serial dokum., Pol. 2025



22.00 Premiera: Putin i oligarchowie (2)

23.00 Pogromcy mafii (10) – serial dokum., Pol. 2024

0.00 Największe śledztwa CBSP (10): Bez przedawnienia – dok.

1.00 Rolnicy. Podlasie (2-5) – serial dokum., Pol. 2025

5.00 Kolowrotek (4, 5) – mag.

METRO

5.35 Strażacy 24h – pr. rozr., Pol.

6.05 Gorączka złota 12 – dok.

7.55 Klan z Alaski 2 – serial dok.

9.55 The Floor – teleturniej, Pol.

11.20 Córka prezydenta – kom.

FILM

13.30 Diagnosta 3 (6, 7) – obycz.

15.35 Kryminalni (11, 10, 6)

18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.

20.00 Yellowstone 2 (9, 10) – serial obyczajowy, USA 2019

22.05 Seks w wielkim mieście

FILM – komedia romant., USA 2008

0.55 Szpital (835) – paradok., Pol.

1.55 Formuła E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie

3.00 Nowa Maja w ogrodzie 6

4.30 Nowa Maja w ogrodzie 5

4.40 Złomowisko PL 2 – dok.

ZOOM

9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

11.45 Sensacje XX wieku – hist.

13.55 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska

16.25 Jaś Fasola (7-9) – serial kom.

18.10 I love kabaret EXTRA

19.00 Kabaretowe przeboje 4 – pr. rozrywk., Pol. 2024

20.00 Hity polskiego kabaretu 7

21.00 Nie lubię poniedziałku

FILM – komedia obycz., Pol. 1971

23.05 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski

0.15 Adam szuka Ewy.

Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy

1.20 Magia nagości. Finlandia 4

1.55 Hity polskiego kabaretu 7

5.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.55 Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.

9.55 Co nas truje – pr. rozrywk.

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

12.10 Wiem, co jem – mag.

12.45 24/24 – maraton kulinarny

13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.

15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.

17.00 Symon gotuje w ogrodzie

18.10 MasterChef – pr. rozrywk.

19.40 Posiekani – teleturniej kulin.

20.40 Pojedynek na grille

21.45 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show

22.50 Najlepszy smak w mieście

23.50 Perfekcyjny gospodarze 9

1.55 Przepsy prosto z serca

3.55 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Zoom na architekturę

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16

12.30 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

14.00 Czy jest z nami inżynier?

16.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione? 25

19.30 Jak to jest zrobione?

20.00 Wyprawa w nieznane 10

21.00 Wyprawa w nieznane 9

22.00 Sekrety Houdiniego

23.00 Smakoloty z fabryki – dok.

0.00 Jak działa wszechświat?

2.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem

4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.20 Ekstremalne katastrofy

10.30 Prosto z fabryki

11.00 Porzucone konstrukcje

12.00 Stacja Amsterdam

13.00 W królestwie lwa

14.50 Śladami tajemnic: Ziemia Święta – film dokumentalny

16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic

17.00 Wojna widziana z powietrza

19.00 Sekrety starożytnej medycyny

20.00 CIA: Tajemnice i szpiendy

21.00 Katastrofy pod lupą

22.00 Katastrofa w przestworzach

2.00 Alask: Następne pokolenie

BBC EARTH

11.00 Sekretne życie ogrodu

12.05 W okowach mrozu 4 – dok.

13.05 Michael Mosley: lekarz, który zmienił Wielką Brytanię – dok., Wlk. Bryt.

13.45 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.

16.45 Życie na pustkowiu 3

17.45 Życie na pustkowiu 7 – serial dokumentalny

18.40 Potęga ssaków: kulisy świata (1) – film dokum.

19.45 Najwspanialsze rzeki

20.50 Sekretne życie ogrodu – serial dokumentalny

22.00 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.

22.55 Planeta zmian (2) – dok.

0.00 Największe zagadki nauki

WP

10.50 Pogoda

11.00 Pogromca tajemnic – dok.

12.00 Sekrety tajnych stowarzyszeń – serial dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver: Kelly and Lorn

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.

15.00 Strażacy z sąsiedztwa

16.00 Policjanci w akcji (10)

16.55 Pogoda

17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.00 Policjanci z sąsiedztwa 3

21.55 Pogoda

22.00 1, 2, 3... Kabareci! 2 – pr. rozr.

23.00 Mistrzowie Kabaretu 9

0.00 Przeboje kabaretu

1.00 Mistrzowie Kabaretu 2

NOWA TV

6.20 TV okazje

6.55 Wehikuł czasu

7.30 Interwencja – taka jest Polska (572) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (11, 12) – serial anime, Japonia

9.30 Dragon Ball Super (96-104)

14.00 Kabaretowa Dynastia

16.00 Nowa Rewia Kabaretowa

18.00 Sopocki Hit Kabaretowy 2017 – Życie jest piękne

20.00 Nowa Rewia Kabaretowa

21.00 Zdrady (108-111) – paradok.

1.00 Lwowa pedomiów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Nowa Maja w ogrodzie

11.05 Polowanie na ogród – rozr.

12.05 Polowanie na ogród 6

12.40 Letnia chatka na lata 12

14.00 Będzie pięknie – pr. rozr.

15.40 Złoty remont 5 – pr. rozr.

16.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.

17.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

18.35 Postaw na kolor – pr. rozr.

19.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.

21.25 Pogromcy chaosu – pr. rozr.

22.20 Dorota inspiruje 2

23.20 Zamek w spadku – dok.

1.15 Sprzątaczkę 2 (7, 8) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kamperem przez świat

8.05 Smakuj świat z Pascalem

10.15 Asia Express – reality show

11.50 Baseny z rozmachem

14.00 Człowiek kontra jedzenie

16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

18.15 Ciężarówka przez Stany

21.15 Pomocy! W moim domu straszy (4, 5) – serial grozy

23.20 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.

0.20 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń

1.20 W co wierzą Osobomowie – reality show

5.20 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski

13.00 Sekrety śródziemnomorskiej przyrody: W głąb ładu

14.00 Szkoła młodych pand

15.00 Mali giganci – film dokum.

16.00 Parki narodowe Stanów Zjednoczonych: Olympic

17.00 Królowskie zwierzęta

18.00 Oko w oko z dziką naturą

19.00 Wyzwanna natury

20.00 Europa z powietrza

21.00 Działaczka kontra ofiara

22.00 Dziką przyrodę Europy (3)

23.00 Amazonia (1) – film dokum.

0.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: jadowite

1.00 Citter fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT WIASAT HISTORY

9.45 Starożytna apokalipsa 2

10.50 Złote miasta: mity i rzeczywistość – film dok.

11.55 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja

13.05 Zaginiony świat Angkor Wat – serial dokumentalny

15.15 Punkty zwrotne II wojny światowej

19.45 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.

21.00 Starożytna apokalipsa

22.05 Zaginione miasta Biblii (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.

0.15 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze

4.50 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.

16.32 Ekoporady z Julią Oleś 2

16.35 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.

16.50 Moje smaki wsi – serial dok.

17.15 U sąsiadów w kuchni 15

18.25 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.

19.25 Nie bój ryby! – mag. kulin.

19.50 Dzień dobry, śniadanie

20.45 M jak mięso 6

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.

23.00 Wszystkie smaki fermentacji 2 – serial dok.

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wies 24 – dok.

14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.

15.10 Luksusowa ucieczka 8

16.20 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

17.10 Bitwa o wnetrza – dok.

18.10 Mam zamek 3 – serial dok.

18.35 Daleko od miasta 16 – dok.

19.05 Ucieczka na wies 22 – dok.

21.00 Domy na krańcu świata

22.00 Najbliższy dom na naszej ulicy – serial dok.

22.55 Pogromcy bałaganu 3

0.40 Kupiliśmy sobie zamek – dany radę 2 – serial dok.

SUPER POLSAT

10.05 SuperMocni – mag.

11.05 Ace Ventura: Psi

FILM

12.50 Bez hamulców – film

FILM

12.50 sensacyjny, USA 2012

14.55 Formula 1: GP Holandii (live)

17.20 Polacy w świecie

18.30 Świat według Kiepskich (563) – kom., Pol. 2019-2020

19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.

21.00 Déjà vu – thriller

FILM

s.f., USA 2006

23.30 Accident Man – film

FILM

sensacyjny, Wlk. Bryt. 2018

1.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.

TVP KOBIEȚA

12.30 Kwiaty na wstążat 4

13.00 63. KPFP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpressu – koncert

14.00 Rodzinka.pl (174, 175)

15.00 Podróż Małej i Dużej 7

15.30 Ojciec Mateusz 8 (99, 100)

17.20 Bruce Willis, bohater kina akcji – film dokumentalny, Fr.

18.30 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (342)

20.30 Wichrowe wzgórze (323)

21.30 Karol, władca Hiszpanii

23.25 Kod Annie Parker – film

FILM

obyczajowy, USA 2013

PLANETE+

13.20 Wytwórcy i wysiły – dok.

14.30 Orzeł przedni. Władca przestworzy – serial dokum.

15.50 Orzeł. W obronie ginącego gatunku – dok.

16.55 Wojna światów. Jak powstało science fiction

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace

19.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2

19.45 Scorsese znaczy kino

20.40 Keynes kontra kryzys

22.00 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.50 Podróż Małej i Dużej 4

13.25 Tacy byliśmy

13.55 Lis, który uratował wyspę

14.55 Dziką Argentyną (1) – dok.

15.55 W głąb wszechświata: zagadki kosmosu (5) – dok.

16.55 Ukryte oblicze: Irak – dok.

17.50 Sanatorium miłości

18.50 Niezapomniana Jacqueline du Pre – dok.

20.00 Siedem zim w Teheranie – film dok., Francja/Niemcy

21.55 Gwiazdy przedwojennego kina albo film dźwiękowy w II RP – film dok., Pol. 2020

23.00 Tamte lata, tamte dni

TVP SPORT

5.45 Sportowy wieczór
6.15 Retro TVP Sport – mag.
8.05 Piłka nożna: Betclitc
 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Polonia Warszawa
10.15 Strongman: Puchar Polski – Szczepino 2026
11.15 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie
13.35 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień (live)
18.30 Kamera TVP Sport



18.55 Piłka nożna: Betclitc
 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – FKS Stal Mielec (live)
21.00 Sportowy wieczór
21.30 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
23.55 Żużel: Drużynowe Mistrzostwa Europy U-24 – Grudziądz 2026

CANAL+ SPORT

9.30 Wysoki Pressing
11.00 Klich. Poza schematem (1)
11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Real Madryt CF
13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Celta
16.10 Premier League: The Big Interview
16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – KS Toruń (live)
19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Falubaz (live)
21.30 Magazyn PGE Ekstraliga
23.00 Sport-
0.15 Klich. Poza schematem (1)
1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Kraków

CANAL+ SPORT 2

10.40 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz półfinałowy gry pojedynczej
13.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
15.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
17.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
19.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Racing Santander (live)
21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – FC Barcelona (live)
23.35 8 wspaniałych (3, 6)
1.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – finał (live)

CANAL+ SPORT 5

9.30 Wysoki Pressing
11.15 Champions Pack
12.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – półfinał fazy play-off (live)
15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – półfinał fazy play-off (live)
17.30 Premier League: The Big Interview
18.15 Wysoki Pressing
20.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico – Villarreal
22.30 Klich. Poza schematem (1)
23.15 Magazyn PGE Ekstraliga
1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Wisła Płock

EUROSPORT 1

8.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 1. dzień (live)
11.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Monako – Monako
12.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Górnej Sabaudii – zjazd kobiet
12.45 Kolarstwo górskie: PS w Górnej Sabaudii – cross-country kobiet (live)
14.45 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 2. etap (live)
18.00 Kolarstwo: Renewi Tour – 5. etap
19.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 1. dzień



21.00 Jeździectwo: Mistrzostwa świata – Akwizgran 2026
0.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 1. dzień
1.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 2. etap: Monako – Manosque
3.00 Formula E: ePrix Brazylii – podsumowanie

EUROSPORT 2

9.00 Jeździectwo: MŚ – Akwizgran 2026
12.00 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
13.00 Motocross: Mistrzostwa świata w Arnhem – 1. wyścig w klasie MX2 i MXGP (live)
15.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Górnej Sabaudii – cross-country mężczyzn (live)
17.00 Motocross: Mistrzostwa świata w Arnhem – 2. wyścig w klasie MXGP (live)
18.00 Golf: BMW Championship – finał (live)
0.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 2. etap: Monako – Manosque

ELEVEN SPORTS 1

9.40 F1 Academy: GP Holandii
10.35 F1 Academy: Grand Prix Holandii (live)
11.30 Formula 1: Grand Prix Holandii – sesja kwalifikacyjna
12.55 Formula 1: GP Holandii – parada kierowców (live)
13.30 Formula 1: Grand Prix Holandii – studio (live)
14.55 Formula 1: GP Holandii (live)
17.00 Formula 1: Grand Prix Holandii – studio (live)
18.00 Piłka nożna: Liga włoska: Frosinone – Juventus FC (live)
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – AC Milan (live)
23.00 Eleven Go Live
0.15 Formula 1: GP Holandii

ELEVEN SPORTS 2

12.55 Piłka nożna: Greuther Fürth – Bochum (live)
15.05 Najlepsi dryblerzy...
15.25 Piłka nożna: VfB 1921 Krieschow – Mainz (live)
17.35 Bundesliga Clubs
17.55 Piłka nożna: Puchar Niemiec – mecz 1. rundy: Fortuna Düsseldorf – Freiburg (live)
20.05 AJ Auxerre – Male miasto, wielki klub – film dokum.
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta – Sassuolo (live)
22.55 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach
23.45 Made in Italy

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026
8.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Węgry – Polska
11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski
12.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026
14.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy D: Francja – Chorwacja (live)
17.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Węgry – Polska



18.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Serbia (live)
21.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026
22.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – finał (live)
1.00 Siatkówka kobiet: ME 2026: Węgry – Polska
3.00 Boks

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz półfinałowy gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – półfinał
11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – półfinał
13.15 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Portugalia – Belgia (live)
15.45 Siatkówka kobiet: ME 2026: Grecja – Bułgaria (live)
17.45 Siatkówka kobiet: ME 2026: Szwecja – Włochy (live)
20.30 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: A. Hernandez – G. Rodriguez 23.08.2026
0.00 Siatkówka kobiet: ME 2026
2.00 Sporty walki: FEN

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka nożna: Puchar Włoch
8.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026
11.00 Piłka nożna: Puchar Włoch
13.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026
14.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Łotwa – Niemcy (live)
17.00 Atleti
17.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Słowenia – Turcja (live)
20.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026
23.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

POLSAT PLAY

9.00 Kolowrotek
9.30 Taaka ryba
10.00 Jedziemy na ryby!
12.05 Chłapki do wzięcia
13.00 Zawód gina
14.00 Budowlanci
15.00 Złomiarze
16.00 Polacy za granicą
18.05 Górale
21.05 Chłapki do wzięcia
22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
22.30 Łowca pedofiliów
23.00 Siły specjalne – Polska
2.00 Tajna historia XX wieku
4.00 Starożytni kosmici

TVP ABC

7.05 Agatka
7.30 Male i duże przygody Miffy 2
7.40 Pys i Bill
7.50 Pamiętnik Florki
8.10 Piotruś Królik
9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści
9.30 Ziarno
10.20 Przygody Bolka i Lolka
10.45 Rodzina Treflików 4
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja
12.25 Studio Stodola
13.00 Zwierzaki Czytali
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo



13.45 Siatka Peppa 11
14.30 Oli i Luna
14.55 Oktonauci 4
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
15.40 Billy – chomik, który został kowbojem
16.35 Dino Ranczo
17.05 Pszczółka Maja
17.30 Kosmo-kumple

NICKELODEON

8.40 SpongeBob
Kwincastoparty 15
10.00 Sonic Prime
10.55 Pinky Malinky
11.50 Grzmotomocni: Tajniacy
13.10 Niebezpieczny Henryk 5
14.05 Harmidom 8
14.55 Harmidom 6
15.15 Harmidom
15.40 Pinky Malinky
16.35 Sonic Prime 2
17.25 SpongeBob
Kwincastoparty 12
17.45 SpongeBob
Kwincastoparty 16
18.10 Grzmotomocni: Tajniacy
19.05 Niebezpieczny Henryk 5
19.35 Pinky Malinky
20.20 Harmidom

NICK JR.

8.15 Pan Krokodyl
8.45 Barbabapa i jego rodzinka 2
9.15 Barbabapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2
10.50 Santiago z móż
11.20 Dora
11.45 Zwierzęce zagadki
12.15 Rubble i jego ekipa 2
12.40 Psi Patrol 2
13.40 Barbabapa i jego rodzinka 2
14.05 Barbabapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.15 Rogata ekipa 4
15.45 Psi Patrol 8
16.10 Świnka Peppa 5
16.35 Świnka Peppa

TVN TURBO

10.15 Z drugiej ręki
11.45 Naprawy nie do naprawy
12.30 Wojny samochodowe
14.30 Zawodowi handlarze
15.15 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia
16.15 Moto Fachury
17.00 Moto kombi
17.45 Raport końcowy
18.10 Zawodowi handlarze
19.40 Naprawy nie do naprawy
21.55 Wojny samochodowe
22.55 Z drugiej ręki
23.40 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia
0.40 Moto Fachury

MINIMINI+

9.43 Edzio i Lusja
10.10 Baczne oczka
10.30 Język Happy
10.51 Basia 2
11.20 Marta mówi
11.50 Mały Charlie
12.20 Smerfy
12.55 Baranek Shaun
13.21 Kicia Kocia
13.37 Robotkowo
14.00 Bing
14.20 Strażak Sam 16
14.45 Looloo Kids
15.01 Gazu, piekni, gazu! 2
15.28 Kicia Kocia 2
15.45 Język Happy
16.02 Marta mówi



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

TELETOON+

8.34 Harmidom
9.55 Babs: 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 Dinuś 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

DISNEY JUNIOR

7.00 Blue 2
8.00 Spidey i superkumple 4
8.30 Klub Myszyki Miki Plus
9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
9.30 Klub Myszyki Miki Plus
10.00 Blue 2
10.10 Blue 3
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
11.30 Superkoty 2
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Iron Man i super ekipa
13.00 RoboGobo 2
13.30 Klub Myszyki Miki Plus
14.00 Disney Junior Ariel
14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2

TVS

8.35 Muzyczne dzień dobry
9.35 Przy muzyce po śląsku
10.50 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
21.50 Kino TVS: Rosamunde
FILM Pilcher: Zaufanie jest dobre – melodramat, Niemcy 2014, reż. Stefan Bartmann
23.35 Śląska karuzela
1.20 Program kulinarny

TVN 24

9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.45 Kawa na ławę – mag.
11.55 Łoza prasowa – pr. publ.
12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.45 Kadr na Kino – mag.
16.00 Fakty po południu
18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
18.35 Ranking Mazura
19.10 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody



20.30 Kawa na ławę – mag.
21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.00 Fakty po Faktach
0.40 Kawa na ławę – mag.
1.55 Nowa Maja w ogrodzie
2.25 Szkło kontaktowe
3.25 Nic do zgłoszenia – dok.

TVP info_ TVP INFO

15.30 Serwis Info Dzień
16.00 Dzień w godzinie
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Sprawdzamy
18.00 Panorama
18.20 Teleplotki
18.30 Portfel Kowalskiego
19.00 Serwis Info Wieczór
19.30 Program informacyjny 19.30
20.15 Raport specjalny
21.01 Serwis Info Wieczór
21.15 Rozmowy (nie)wygodnie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Serwis Info Wieczór
23.00 Wydarzy się jutro

POLSAT NEWS

11.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.30 W rytmie dnia
17.30 Z drugiej strony
18.35 Debaty polityczna
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii
21.00 Polsat News ujawnia: Kodeks nieletnich
Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Czysta Polska
0.40 Wydarzenia wieczorne

TRWAM

18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Baśniowy teatr lalek
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.45 Stan bezpieczeństwa państwa
22.00 Mocni Jego mocą
22.30 Muzyczne chwile
22.45 Jak wygrać małżeństwo
23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej

Festiwal otworzą Dorota Wellman i Marcin Prokop, prowadząc koncert poświęcony Stanisławowi Soyce.

Lady Pank wystąpi podczas czwartkowego koncertu „Top of the Rock”.

Na żywo

TOP OF THE TOP SOPOT FESTIVAL

Cztery dni muzyki

Jak zwykle w sierpniu Opera Leśna na cztery dni stanie się najważniejszym przystankiem na muzycznej mapie Polski.

➔ TOP OF THE TOP SOPOT FESTIVAL PO-CZ 24-27.08
godz. 20.00 TVN

Od dziś czekają nas cztery wieczory wypełnione największymi przebojami, premierowymi piosenkami oraz, jak zawsze, niezapomnianymi koncertowymi emocjami. I spotkania z gwiazdami prezentującymi nie tylko różne pokolenia, ale i różne style muzyczne. Imprezę zainauguruje wyjątkowy koncert „Stanisław Soyka. Absolutnie” – będący hołdem dla muzyka zmarłego w ubiegłym roku właśnie podczas festiwalu. Jego pamięć uczczą m.in. Justyna Steczkowska, Zbigniew Zamachowski, Maciej Stuhr, Renata Przemyk i Ralph Kaminski. Tę część wieczoru poprowadzą Dorota Wellman i Marcin Prokop. Tego samego

dnia odbędzie się także koncert „Top of the Pop”, którego gospodarzami będą Izabella Krzan i Jan Pirowski. Swoje największe przeboje w nowych, tanecznych aranżacjach zaśpiewają m.in. Kayah, Piotr Kupicha, Zalia, Oskar Cymś, Kaśka Sochacka oraz Natalia Szroeder, a Margaret z Dawidem Kwiatkowskim wspólnie wykonają utwór „Później Ci opowiem”.

Wieczór ze Słowikiem

We wtorek podczas „Otwartej sceny” zagrają artyści, którzy nie boją się eksperymentów i ciągle poszukują nowych brzmień. Wśród nich znajdują się m.in. Agnieszka Chylińska, Błażej Król, Zabson, Mikromusic oraz projekt Smolik / Kev Fox. Na szczególną uwagę zasługuje Krzysztof Zalew-

ski ze swoim wyjątkowym Solo Actem – to muzyczne widowisko, które tworzy sam muzyk, grając na różnych instrumentach. Właśnie podczas tego występu wykona wybrany przez widzów „Dzień Dobry TVN” utwór Kate Bush „Running Up That Hill”. Koncert poprowadzą Olivier Janiak z Sandrą Hajduk-Popińską. Kulminacją tego dnia będą występy konkursowe oraz wręczenie Bursztynowego Słowika. W tym roku do rywalizacji o statuetkę przystąpią: Kasia Sienkiewicz, Kuba i Kuba, Ania Karwan, Oceana, Jovi, EMO i Sarsa, Jeremi Sikorski oraz Natalia Muianga. Nad wszystkim czuwać będą Paulina Krupińska-Karpiel i Damian Michałowski. O tym, kto zwycięży, zdecyduje głosowanie widzów.

Rockowy finał

Sródowny koncert „Opera Leśna w czterech aktach” połączy wyjątkowe osobowości polskiej sceny

muzycznej. Na scenie pojawiają się m.in. Katarzyna Nosowska, Ralph Kaminski, Korteż, Michał Bajor, Alicji Majewska i Włodzimierz Korcz. Wieczór poprowadzą ponownie Dorota Wellman i Marcin Prokop, do których dołączą Adam Woronowicz i Cezary Sikora – gospodarze polskiej edycji programu „Taskmaster”.

Festiwal zakończy czwartkowy koncert. W pierwszej części – „Top of the Rock” – usłyszymy rockowych wykonawców, m.in. Lady Pank, Perfect i Łukasza Drapalę, Małgorzatę Ostrowską oraz Kobranockę. Zapowiadać ich będą Klaudia El Dursi i Mateusz Hładki. W drugiej połowie wieczoru, w koncercie „Duety Nocy Letniej”, publiczność zobaczy Marylę Rodowicz, Zalewskiego, Igora Herbuta, Young Leosię, Błażeja Króla, Misię Furtak oraz Natalię Szroeder. Tę część poprowadzą Paulina Krupińska-Karpiel i Damian Michałowski.

EGP



Polineezja Francuska była jego rajem, choć nie do końca takim, jakim się wydawał.

MARLON BRANDO – TAHITAŃSKA UŁUDA

Raj ikony kina

Z Taritą w filmie „Bunt na Bounty”.

➔ **MARLON BRANDO – TAHITAŃSKA UŁUDA**
PO 24.08 godz. 23.45 TVP 1

Mało kto wie, że największą miłością Marlona Brando była tahitańska tancerka Tarita Teriipaia, którą poznał

na planie filmu „Bunt na Bounty” (1962). Dzięki tej aktorskiej przygodzie zakochał się także w Polineezji Francuskiej, gdzie przez 30 lat pomieszkował. Osiedlając się na Tahiti, wierzył, że

uwolni się od wszelkich lęków i napięć, z którymi się zmagał. Zakochał się w tym miejscu tak bardzo, że kupił atol Tetiaroa i przez resztę życia uważał go za swój raj na Ziemi. Z Taritą doczekał się

dwójki dzieci, ale wieść niesie, że oprócz nich miał też na Polineezji gromadkę nieślubnego potomstwa... A samo miejsce okazało się być jedynie mirażem – wyidealizowaną wizją spokojnego życia. **MAM**



W dochodzeniu Karen wspiera posterunkowy Murray (Chris Jenks).

KAREN PIRIE

Czas naprawić błędy

➔ **KAREN PIRIE PO 24.08 godz. 18.15 ALE KINO+**

Trzydcinkowy miniseriał na podstawie prozy szkockiej pisarki Val McDermid. Detektyw Karen Pirie (Lauren Lyle) otrzymuje awans do wydziału zajmującego się nierozwiązanymi sprawami sprzed lat. Wkrótce postanawia wznowić dochodzenie dotyczące zabójstwa barmanki Rosie, do którego doszło w 1995

roku. Tym bardziej, że jeden z podcastów przybliżających głośne zbrodnie właśnie o tej sprawie przypominał. Rosie zginęła pchnięta nożem, a tropy zaprowadziły śledczych do trzech studentów. Wina jednak nie została im nigdy udowodniona. Karen szybko się orientuje, że w pierwotnym śledztwie dopuszczono się wielu błędów. Przyszedł więc czas, by odkryć prawdę. **HM**

EKSTRADYCJA 2

Ultimatum mafii

➔ **EKSTRADYCJA 2 PO 24.08 godz. 21.55 STOPKLATKA**

Komisarz Halski (Marek Kondrat) może zapomnieć o spokojnym śnie. Ledwie wyjeżdża na urlop z córką i jej opiekunką Beatą (Renata Dancewicz), a już zostaje wciągnięty w sam środek nowej wojny z mafią. Wszystko przez Nadzieję Tumską (Maria Pakulnis) – pozornie elegancką bizneswoman,

w rzeczywistości bezwzględna szefową rosyjskiego gangu. To przez nią w tarapaty wpada siostra komisarza, Sabina (Małgorzata Pieczyńska). Prawdziwy koszmar zaczyna się jednak wtedy, gdy porywacze uprowadzają córkę Halskiego. Przestępcy stawiają brutalne ultimatum – odzyska dziecko tylko wtedy, gdy odda narkotyki skonfiskowane Novotnemu. **MAM**



Znajomość z Nadzieją nie wyjdzie Sabinie na dobre.

TVP 1

- 4.35 Spłątane losy** (28) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.25 Akacyjowa 38** (923) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.30 I Choose Poland** (7) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Noce i dnie** (2): Piotruś i Teresa – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.20 Ranczo 9** (116): Grzechy miłości – serial obyczajowy, Polska 2015
- 10.10 Komisarz Alex 24** (299): Ostatni protest – serial kryminalny, Polska 2025
- 11.00 Ojciec Mateusz 19** (241): Remont – serial kryminalny, Polska 2018
- 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: Małe wielkie podróże** (1) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.00 Spłątane losy** (29) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1011) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (940) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 7 zgłoś się** (15) – serial krym., Pol. 1984 (patrz obok)
- 21.50 Złodziejski kodeks** – thriller, USA/Niemcy 2009, reż. Mimi Leder, wyk. Morgan Freeman, Antonio Banderas, Rade Serbedžija, Robert Forster (patrz obok)
- 23.45 Świat bez fikcji: Marlon Brando – tahitańska uluda** – film dokum., Fr. (patrz obok)
- 0.55 Wyszyński – zemsta czy przebaczenie** – dramat biograficzny, Polska 2021, reż. Tadeusz Syka
- 2.40 Film dokumentalny**
- 3.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 3.30 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 3.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 4.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.20**



20.30 KRYMINALNY

07 zgłoś się (15) Zubek odchodzi na emeryturę. Do Borowicza (Bronisław Cieślak, zd.) i Olszańskiej dołącza porucznik Jaszczuk (Jerzy Rogalski, zd.). Wraz z partnerami wpada na interesujący trop w prowadzonym właśnie dochodzeniu. Dzięki niemu śledczy docierają do cyrkowej trupy akrobatów. **80 min**



21.50 THRILLER

Złodziejski kodeks Starzejący się rabus Keith (Morgan Freeman) zamierza przejść na emeryturę. Wcześniej musi jednak spłacić dług zaciągnięty u rosyjskiej mafii. Chce ukraść dwa wartościowe miliony dolarów jaja Fabergé. Proponuje współpracę innemu złodziejowi, Gabrielowi (Antonio Banderas, zd.). Razem opracowują plan napadu. **115 min**



23.45 DOKUMENT

Marlon Brando – tahitańska uluda Opowieść o legendzie kina. Przez prawie 30 lat drugim domem Marlona Brando (zd.) była Polinezja Francuska. Zmagający się z wewnętrznymi demonami aktor szukał ukojenia. **70 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** (922): Miłość choroba na straszliwa – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość** (1822) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 Barwy szczęścia** (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Okrasa łamie przepisy:** Wielkopolskie kluchy na łachu – magazyn kulinarny, Polska 2020. Kucharz pokaże, jak przyrządzić faszerowane kluski na parze z farszem rybnym i sosem majonezowym. Przygotowuje też danie z kaczka i modrą kapustą. **30 min**
- 12.00 Rodzinka.pl** (81): Pytania egzystencjalne – serial komediowy, Polska 2013
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (178) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (904) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (461) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (179) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Sila niespodziewanie znikła ze szpitala. Beyeza przekonuje Sinem, żeby poparła jej kandydaturę na nową przewodniczącą fundacji. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.35 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
- 20.45 M jak miłość** (1933) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.45 Na sygnale** (903, 904) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 22.50 Matlock** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
- 0.30 Karol, władca Hiszpanii** (24) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.25 W cieniu śmierci** (7) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
- 2.20 Rodziny się nie wybiera** – kom., Francja 2018, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Line Renaud ▶ **4.05**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (461) Jana (Ana Garcés, zd.) opatruje pobitego Lopego. Obawia się, że mógł doznać poważnych obrażeń wewnętrznych. W opiece nad ranym pomaga jej Vera. Adriano ponownie odwiedza Cataline. Maria przekazuje służbie wieści od Teresy z Nowego Jorku. **55 min**



20.45 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1933) Magda wciąż drży o los Pauliny, przekonana, że Jabłoński mógł ją uwięzić. Niespodziewanie kobieta zjawia się u Budzyńskich. Deklaruje, że zamierza walczyć z mężem. Mateusz (Rafał Kowalski, zd.) wyjeżdża z kolegami do Ostrowa na parapatówkę u Winarów. Całuje się z Bogną (Sherazade Wolff, zd.). **60 min**



22.50 KRYMINALNY

Matlock (7, 8) Matty (Kathy Bates, zd.) i Julian prowadzą sprawę młodej kobiety, która pozwała organizatorów badania klinicznego po tym, jak doświadczyła jego skutków ubocznych. Olympia poznaje sekret kolegi. **100 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
- 6.00 Nowy dzień** – program informacyjny
- 9.15 Malanowski i partnerzy** (403, 405): W czterech ścianach; Ojciec nieznany – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
- 10.20 Trudne sprawy** (964) – serial paradokumentalny, Polska 2020. Helena dowiaduje się, że jej partner został zaatakowany. Okazuje się, że mężczyzna wykonuje masaż erotyczny, co przed nią zataił. W internecie pojawiają się filmiki z tych spotkań. **60 min**
- 11.20 Dlaczego ja?** (1564, 1565): Wyimaginowane życie; Od przybytku głowa nie boli – paradok., Polska 2026. Fizjoterapeutka Amelia prowadzi rehabilitację matki biznesmena Piotra. Odkrywa, że to narzeczony jej siostry Ewy, która trzy lata wcześniej porzuciła 7-letnią Zuzię. Mężczyzna jest zaskoczony, gdy partnerka prosi go o zwolnienie Amelii. Zaczyna szukać wyjaśnień. **125 min**
- 13.25 Gliniarze** (934): Urodzinowy prezent – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 14.50 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Łotwa (live) (patrz obok)
- 17.40 Gliniarze** (1133): Będziesz cierpieć – serial paradokumentalny, Polska 2025. Żona Krystiana zostaje potrącona przez samochód. Zrozpaczony mężczyzna poszukuje sprawcy. Olgierd i Roksa namierzają człowieka, który ukradł auto wykorzystane do popełnienia przestępstwa. Muszą się dowiedzieć, na czym działał zlecenie. **70 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Megahit: Bez litości** – film sensacyjny, USA 2014, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Marton Csokas, Chloe Grace Moretz, David Harbour (patrz obok). Początek trylogii o byłym agencie podejmującym samotne akcje. Współpracą z reżyserem filmu wcześniej przyniosła Denzelowi Washingtonowi drugiego w karierze Oscara („Dzień próby”). **170 min**
- 22.50 Szkłana pułapka** – film sensacyjny, USA 1988, reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis, Alan Rickman, Bonnie Bedelia, Alexander Godunov (patrz obok)
- 1.45 Wodny świat** – film przygodowy, USA 1995, reż. Kevin Reynolds
- 4.35 Kabaretowa Ekstraklasa** (126) – rozr., Polska 2017



14.50 SPORT

Mistrzostwa Europy 2026 W swoim drugim spotkaniu podczas ME podopieczne Stefano Lavariniego zmierzają się z Łotyskami. Są faworytkami starcia. Rywalki Polek w czempionacie Starego Kontynentu zagrają po raz pierwszy od 1997 roku. Zajmują dopiero 32. pozycję w rankingu CEV. **170 min**



20.00 SENSACYJNY

Bez litości Były agent Robert McCall (Denzel Washington, zd.) pracuje w sklepie budowlanym, a wieczory spędza w barze. Poznaje tam prostytutkę Teri (Chloe Grace Moretz). Gdy kobieta znikła, zaczyna jej szukać. Odkrywa, że została pobita przez gangsterów. Postanawia wymierzyć im sprawiedliwość. **170 min**



22.50 SENSACYJNY

Szkłana pułapka Nowojorski policjant McClane (Bruce Willis, zd.) przyjeżdża do Los Angeles, by spędzić święta z żoną. Gdy okazuje się, że budynek, w którym pracuje kobieta, opanowali terroryści, samotnie wkracza do akcji. **175 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1739) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2023 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2025 12.30 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 12.35 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2019 13.40 Ukryta prawda (1539) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.40 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 14.45 Ukryta prawda (1540, 1591) – serial paradokumentalny, Polska Elżbieta, pensjonariuszkę domu pomocy społecznej, odwiedza siostrzenica Agnieszka. Dostrzega w jej pokoju dzieło znanego malarza. 120 min 16.45 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 16.50 Szpital św. Anny (96) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 17.55 Detektywi (267) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Kowalik i Łabaj podczas pobytu w pensjonacie ratują uwięzioną w saunie kobietę. Detektyw Drawicz obserwuje niewiernego męża klientki. 60 min 18.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 19.00 Fakty 19.35 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 19.40 Sport, Pogoda 19.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 20.00 Top Of The Top Sopot Festival (1): Stanisław Soyka. Absolutnie – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 21.50 Top Of The Top Sopot Festival (2): Top of the Pop – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 23.25 Polowanie na druhny FILM – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken 1.50 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 2.30 Uwaga! – magazyn reporterów 2.50 Wallander 3 (1) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014, wyk. Krister Henriksson, Charlotta Jonsson 5.00 Zamieszkać na plaży 7 (7) – program rozrywkowy, USA 2020	 16.50 OBYCZAJOWY Szpital św. Anny (96) W placówce trwa skomplikowana operacja. Zychowicz stara się umniejszyć zasługi Wrońskiego. Tymczasem Irena (Barbara Bursztynowicz, zdj.) naciska na Darię (Marta Wierzbicka, zdj.), żeby ta zdradziła ojcu dziecka prawdę. Nagle zaczyna źle się czuć. 65 min  20.00 KONCERT Top Of The Top Sopot Festival (1) Muzyczne spotkanie zgromadzi artystów, dla których Stanisław Soyka był mistrzem, inspiracją i bliskim przyjacielem. Sięgną oni po jego utwory i zinterpretują je na nowo. Wystąpi m.in. Natalia Szroeder (zdj.), Ralph Kaminski, Renata Przymek, Czesław Moził, Justyna Steczkowska i Kayah. 205 min	6.00 Policjanci z Miami 4 (13, 14): Wotum zaufania; Pileczki śmierci – serial kryminalny, USA 1988 8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12): Między życiem a śmiercią; Ostatnia stacja – serial sensacyjny, Niemcy 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (75) – serial fantasy, USA 2009 11.00 Kotka (14) – telenowela, Meksyk 2014 Esmeralda odwiedza Damiana w więzieniu, gdzie po raz pierwszy widzi El Silenciosa. Lorenza i Augustin postanawiają doprowadzić do anulowania małżeństwa Pabla i Esmeraldy. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (145) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy przechodzi załamanie nerwowe. Ana Julia postanawia zdobyć Juana Miguela. Marichuy wyznaje przyjaciółce, że zaczyna nienawidzić San Romana. Rocio stawia ultimatum Vicente. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (79) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery 2 (64): Mistrz podrywów – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (605, 606) – serial obyczajowy, Polska 2023 Firma Biernackiego przechodzi kryzys. Właściciel stara się ukryć problemy przed żoną. Kobieta jest filantropką i aktualnie zbiera środki na operację chorego dziecka. 120 min 17.00 Kuriery 2 (65): Zmysły prysły – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Charyzmatyczna Madame i jej syn pod pretekstem sprzedaży amuletów okradają domy klientów. Świadkiem działań oszustów jest Dorota. Do Synów Rewolucji dołącza nowa wokalistka, Leokadia. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1004, 1005) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Ocalić córkę – thriller, USA 2023, reż. William Kaufman, wyk. Cam Gigandet, Guillermo Iván, Jason Patric, Kesia Elwin, Megan Elisabeth Kelly (patrz obok) Za kamerą twórca „Spisu drani”, „Nieustraszonych” i „Kocha naszych dni”. 115 min 21.55 Krwawa zemsta – film sensacyjny, Wielka Brytania 2019, reż. Jesse V. Johnson 23.45 Zderzenie – thriller, Francja 2013, reż. David Marconi, wyk. Frank Grillo, Jaimie Alexander, Roschdy Zem, Marie-Josée Croze (patrz obok) 2.00 Dzielnica strachu 10 (458): Zaraz wracam – serial kryminalny, Polska 2025-2026 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	 18.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 18 (1004, 1005) Seniorka Maria wygrywa fortunę na loterii i zaczyna wreszcie cieszyć się życiem. Za namową sąsiadki nie wspomina o pieniądzach córkom. Arkadiusz, mąż Natalii, szuka Nano (Teodor Goneru, zdj.). Chce, by zostawił jego żonę w spokoju. 120 min  20.00 THRILLER Ocalić córkę Były pułkownik Sean Beckwith (Jason Patric, zdj.) wraz z żoną wychowuje dwie nastoletnie córki. Pewnego dnia starsza z nich, Leigh (Teresa Decher), wyemyka się na imprezę. Ślad po niej się urywa. Sean wypowiada wojnę meksykańskiemu kartelowi, który ponosi odpowiedzialność za zniknięcie dziewczyny. 115 min	5.20 Ten moment (26) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (395-397) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1369, 1507, 1508) – serial paradokumentalny, Polska W-11 – Wydział Śledczy (634-636) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 11.50 Kryminalni 3 (10): Wypadek – serial kryminalny, Polska 2005 Jadący z imprezy chłopak potrąca pieszego. Nastolatek z towarzyszącą mu dziewczyną ukrywa ciało w zaroślach. Anonimowy świadek zgłasza wypadek na policję. Sprawą zajmuje się podkomisarz Storosz. 65 min 15.00 Szpital (844, 845) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Dr Nowicka zajmuje się pijanym dwunastoletkiem, który uciekł z domu. Miał dosyć ciągłych kłótni rodziców. Na oddział trafiają też kucharz i córka restauratora. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (538): Wojna siostr – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 (patrz obok) 18.00 SOS Ekipy w akcji (49) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci udają się do mieszkania bloku, który daje się we znaki sąsiadom. Inny patrol odpowiada na wezwania do nastolatka bijącego bezdomnego. Poszkodowany odmawia jednak wyjaśnienia sprawy. 60 min 19.00 Młode gliny (6) – serial kryminalny, Polska 2026 Policjanci szukają dziesięciolatka, który zniknął z ogrodu. Podejrzewają bezdomnego, widzianego w pobliżu osiedla. Okazuje się, że jeden z sąsiadów rodziców chłopca to notowany przestępca seksualny. 60 min 20.00 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem (1/2) – film biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006, reż. Giacomo Battisto 22.05 Bez kompleksów (8) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok) 23.05 Gliniarz z Beverly Hills 2 FILM – komedia sensacyjna, USA 1987, reż. Tony Scott, wyk. Eddie Murphy, John Ashton, Judge Reinhold, Ronny Cox (patrz obok) 1.10 After 4. Bez siebie nie przetrwamy – melodramat, USA 2022, reż. Castille Landon 3.10 Mówię Wam 5 (1) – program kulturalny, Polska 2026 4.15 Fachowcy (13): Drukarz/Trener fitness – serial paradokumentalny, Polska 2017	 17.00 FAB. DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesołowska (538) Prokurator zarzuca Marioli Kornackiej, że z premedytacją potrąciła samochodem swoją siostrę, Janinę Antczak. Chciała pozbyć się krewnej, żeby przejąć opiekę nad jej synem, Oliwierem. Poszkodowana kobieta doznała bardzo poważnych obrażeń. 60 min  22.05 ROZRYWKA Bez kompleksów (8) Emilia jako nastolatka wyjechała do Szwecji, gdzie pracowała jako zbrojarz. Obecnie jest szczęśliwą żoną i matką, ale lata fizycznego wysiłku i ciężce pozostawiły ślady na ciele. Pod okiem Małgorzaty Rozenek-Majdan (zdj.) przejdzie lifting piersi z implantami i leczenie stomatologiczne. 60 min  23.05 KOM. SENS. Gliniarz z Beverly Hills 2 Bandyci napadają na sklep jubilerski. Prowadzący śledztwo policjanci zostają odsunięci od sprawy. Z pomocą kolegów przybywa niezawodny Axel Foley (Eddie Murphy, zdj.) z Detroit. 125 min		

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
9.05 Przed ekranem – mag. 9.25 Mikrokosmosy – mag. 10.00 Złoty chłopak (222) – serial obycz., Turcja 2022 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 Całkiem niezła historia 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa...	14.10 Kulturalni – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Kiedyś to było... – mag. 15.40 Cafe Fogg (1) 16.00 Zaraz wracam 2 (126) – serial obycz., Pol. 2025 16.30 Barwy szczęścia (3364) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (691) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (24) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport. Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (118) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (572, 573) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1170, 1171) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (819, 820) – serial paradokumentalny 13.55 Trudne sprawy (851-853) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1430) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (548) – reality show, Polska 2025-2026 19.00 Policjantki i Policjanci (1431) – obycz. Pol. 2026	10.00 Język i Przyjaciele 10.10 Język i Sprężynka 10.35 Spidey i Superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycearz 2 – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi 2 – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 6 14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim. 16.00 Finaes i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany	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 Czerdziestolatek (14) – serial obycz., Pol. 1976 14.10 Rodzinka.pl (224, 225) 15.20 Niepewne sytuacje (11) – pr. rozr., Pol. 2026 15.45 Program rozrywkowy 16.05 The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży	7.35 DeFacto 9 (14, 15) 8.30 Kartoteka 5 (24, 25) 10.35 Detektywi (89, 90) 12.35 Zakup w ciemno 4 (31) 13.35 Zakup w ciemno 6 (28) 14.35 Nic do zgłoszenia 6 (3) 15.35 Złomowski PL 7 (7) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (12) 18.05 Zakup w ciemno extra (19) – reality show, Polska 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (29) 21.05 Zakup w ciemno extra (17) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	HISTORYCZNY	KRYMINALNY	OBYDZAJOWY	TELETURNIJE	ROZRYWKA
 19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pocięgi. 15 min 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (223) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.25 Wojenne dziewczyny (2) – Polska 2016 Ewka i Marysia pozbywają się zwłok Domaraszki. Okazuje się, że nie został on zabity. Mężczyźni znajdują przypadkowo ludzi i trafia do szpitala. Makł Ewki zostaje uwieczniona na Pawiaku. 50 min 21.15 Hrabina Cosel (1) – film historyczny, Polska 1968 22.10 Wodecki Twist – Tylko w kinie – koncert, Polska 23.05 Niezwykłe miejsca 23.15 Panorama 23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza (8) – talk-show 0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży 0.40 Zaraz wracam 2 (126)	 20.00 Uroczysko (253, 254) Kamila, wolontariuszka w noclegowni, widzi śmierć podopiecznego. Sekcja zwłok ujawnia udział osób trzech. Wychodzi na jaw, że w ośrodku bywa były wykładawca kryminologii. 65 min 21.05 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (153) – krym. 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1036) – krym., Pol. 2026 23.10 Człowiek z Rzymu (FILM) – thriller, Hiszpania/Kolumbia/USA 2022 1.50 Love Island. Wyspa miłości (1) – reality show 3.20 SuperLudzie (19-22) 5.30 Teleskupy TV Okazje	 20.10 Lombard. Życie pod zastaw 18 (992) Wiktoria nakłania Romana i Justynę na wyjazd do Berlina. Twierdzi, że Maksym ukrywa przed nią problemy. Klientka lombardu Iwona chce sprzedać urządzenie do mezonoterapii bezizolowej. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 10 (469, 470) – serial krym. 23.00 Wstydlive choroby 6 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (468) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw (10) – obycz., Pol. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (248) – obycz. 4.00 Niesamowite! (7, 8)	 20.10 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 60 min 21.10 Kabaret Letnia Porą (50) – pr. rozr., Pol. 2021 22.10 Rodzinka.pl (75) – serial komediowy, Polska 2012 22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026 1.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.25 Kabaret Letnia Porą (17, 42) – pr. rozr., Polska 4.25 Hity wszech czasów (24) – magazyn muzyczny	 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7) Andrzej i Katarzyna Gasienicowie (obojcie na zdj.) będą śledzić kłopoty uczestników „The Traitors. Zdradcy”, postępy celebrytów w „Tancu z gwiazdami” oraz kryminalne zagadki w „Ojcu Mateusz”. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2022 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 9 (3) – serial fab.-dok. 1.00 Cieżarówka przez Wietnam (8) – dok., Pol. 2.00 Wyburzacz (1, 2) – rozr. 3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (14, 15) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.15 Dorasta! My 17.30 Pocztańska 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fachi ze hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 17.00 Raport na BYDGOSZCZ 17.30 Klub Kultura 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.20 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Reportaż TVP Gdańsk 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.13 Dzień z bliska 17.30 Papry pyty 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.07 Pelnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Poczatek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrzykacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.10 Film dokumentalny 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakłate 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystani nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Załuki ziemlosa 21.01 Czytanie puszczy 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 Wykrzykacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Pracownia reportażu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pelnosprawni 19.20 Język wagi 21.00 Wołki na 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.18 Rowelove 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Kościół z bliska 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCLAW 17.05 W swoim czasie 17.22 W służbie błękitnego krzyża 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dłaczego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty	BBC FIRST 10.40 Śmierć pod palmami 7 (2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt./Francia 2018 11.50 Z pamiętnika polonojny 11 (7) – obycz. 12.55 Ulica nadziei 5 (4, 5) 15.00 Ojciec Brown 10 (10) 16.00 Lewis 9 (6) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 2 (6) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 16 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2013-2014 19.55 Śmierć pod palmami 7 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 My Life is Murder 5 (8) 22.00 Happy Valley 3 (5, 6) 0.05 Zbrodnie Saint-Pierre (3)	TVP KULTURA 11.40 Julie Mehretu: Palimpsest – film dokum. 12.45 Kosmos 1999 (23) – s.f. 13.50 Gangsterzy i filantropi (FILM) – film sensacyjny, Pol. 1963 15.25 Dziewczyna szuka miłości – obycz., Pol. 1938 17.00 Gruby (4, 5) – serial przyg. 18.10 Dźwięk Nowego Jorku (3) – serial dokumentalny 18.55 Rawhide 2 (44) – przyg. 20.00 Zegnal, przyjaciele (FILM) – film sens., Fr./Wł. 1968 22.05 Wybuch – thriller, USA (FILM) 1981, reż. Brian De Palma 0.05 Muzyka w zabytkach (4) 1.05 Kulturalni – magazyn kult. 2.00 Niepamięć – komediodramat, Grecja/Polska/Słowenia 2020 3.40 Podróż z historią (36)	antena ANTENA HD 12.00 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol. 13.05 Niezwykły dr Pol 6 (1) – reality show, USA 2016 14.05 Kława Wyspy Dębów 4 (1) – reality show, USA 2016 15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2 (6, 7) 16.00 Australijscy poszukiwacze złota 8 (4, 5) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 2 (2, 8) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji (FILM) – La Rochefoucauld – thriller, Francja 2020 22.00 Detektywy Candice: Niezawodny instykt 3 (7) – serial kryminalny, Fr. 23.10 Detektywi z Bordeaux 5 (10) – serial krym., Fr./Bel. 0.20 Polska. Największe tajemnice 2 (7, 8) – pr. rozr.	TV 6 6.00 Wzięcie (130, 131) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (771, 772) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (90, 91) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (241-243) 13.55 Policjanci i Policjanci (1231) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (107, 108) 15.55 Kobra – oddział specjalny (92, 93) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (23, 24) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (105, 106) 22.00 Czarna lista (5) – krym. 23.05 Łowca pedofilów (209-211) – serial dokum. 1.10 Wzięcie (160, 159, 161-163) – serial dok., Pol. 3.35 Septagion (51, 52) – krym. 5.45 Teleskupy TV Okazje

ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.30 Diagnosta Betty (173, 174) 12.25 Zabójstwo nad Morzem Władowym – Na zawsze matiasy – komedia, Niemcy 2024 14.20 Lato na Lanzarote (FILM) – melodramat, Niemcy 2016 16.15 Lato w Bretanii – film obyczajowy, Niemcy 2022 18.05 Górski lekarz – obycz. 20.00 Dzieci zostają z tobą! (FILM) – komedia, Niemcy 2017 21.55 Uczuć może każdy! (FILM) – komedia, Niemcy 2022 23.50 Górski lekarz – obycz. 1.45 Dzieci zostają z tobą! (FILM) – komedia, Niemcy 2017 3.40 Diagnosta Betty (174) 4.35 Grzechy i grzeszki (14)	8.55 Przyjaciele 5 (18-23) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (13-18) – kom. 14.30 Dwóch i pół 11 (15-18) 16.30 Przyjaciele 5 (24) – kom. 17.30 Przyjaciele 6 (1-5) – kom. 19.30 Duchy (17, 18) – fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (19-21) – kom. 22.00 The Office PL 4 (8, 9) 23.05 Comedy Club 5 (4, 5) 0.05 Miasteczko South Park 6 (14, 15) 1.00 Pracochłoty 2 (1, 2) – kom. 2.00 Śmiesznie nie będzie 4 (11, 12) – program rozrywk. 3.00 Miasteczko South Park 6 (11-13) 4.30 Comedy Club 4 (10-12)	9.50 Prawo Agaty 6 (6) – obycz. 10.55 Lekarze 2 (13) – obycz. 11.55 Zapakuj do moich drzwi (58, 59) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 6 (5) – obycz. 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.05 Na Wspólnej (51, 52) – serial obycz., Polska 2003 17.10 Motywy filmowe – mag. 17.35 Sylwester w Nowym Jorku – komedia romantyczna, USA 2011 20.00 Ścigane – dramat sensacyjny, Wlk. Bryt./USA 2019 22.10 Imprezowi rodzice (FILM) – komedia, USA 2019 0.05 Szeffowie wrogowie (FILM) – komedia, USA 2011 2.20 Motywy filmowe – mag.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** **Wojciech Ciejrowski** – boso przez świat – cykl reportaży
- 7.55** **Robert Makłowicz** (144, 136) – mag. kulin.
- 9.45** **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5) – krym.
- 10.55** **Górski lekarz** 14 (15, 16) – obycz., Niemcy/Austria
- 12.55** **Zagadki kryminalne panny Fisher** (6) – krym.
- 14.00** **Hudson i Rex** 3 (11) – serial kryminalny, Kan.
- 15.00** **Zajazd. Będzie się działo** (26, 27) – serial obycz.
- 17.00** **Katastrofy w przestworzach** (5, 9, 6) – serial dok., Kan.

SENSACYJNY

20.00 Pogromcy poniedziałków: **Kodeks zabójcy** – USA/Kanada 2018, reż. David A. Armstrong

Michael (Justin Chatwin, zdj.) idzie w ślady zmarłego ojca, który był stróżem prawa. Jako początkujący detektyw próbuje ustalić, kto stoi za kradzieżą narkotyków z policyjnego magazynu. **120 min**

- 22.00** **Ekstradycja** 2 (1, 2) – serial sensacyjny, Polska
- 0.05** **Bez litości** – serial sensacyjny, Kanada/USA
- 4.20** **Wielka majówka** – film obyczajowy, Polska 1981, wyk. Zbigniew Zamachowski, Jan Piechockiński

13 ULICA

- 6.00** **Balthazar** 4 (6) – krym., Fr.
- 6.55** **12 godzin strachu** – thriller, USA 2023
- 8.50** **Zabójstwo w Arcachon** – thriller, Francja 2019
- 10.50** **Mentalista** 6 (21, 22)
- 12.40** **Mentalista** 7 (1, 2) – krym.
- 14.30** **Ona temu winna** – thriller, FILM USA 2022, wyk. Ashlee Füss
- 16.25** **Morderstwo** – film w Puy-En-Velay – dramat kryminalny, Francja 2024
- 18.20** **Mentalista** 7 (2-5) – krym.
- 22.00** **Astrid i Raphaëlle** (7, 8)
- 0.20** **Niewidomy detektyw** (11) – krym., Niemcy/Austria
- 2.15** **Morderstwo** – film w Puy-En-Velay – dramat kryminalny, Francja 2024
- 4.10** **12 godzin strachu** – thriller, USA 2023

SCI FI

- 6.00** **Kroniki Spiderwick** (7) – serial s.f., USA/Kan. 2024
- 6.55** **The Ark** (8-10) – serial s.f.
- 9.40** **Medium** 3 (21, 22) – krym.
- 11.30** **SurrealEstate** (9, 10) – serial grozy, USA 2021
- 13.20** **Przygody Merlina** 3 (3, 4)
- 15.20** **Medium** 4 (1, 2) – krym.
- 17.10** **SurrealEstate** 2 (1, 2) – serial grozy, USA/Kanada
- 19.00** **Przygody Merlina** 3 (5, 6) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
- 21.00** **Nowy początek** – film s.f.
- 23.25** **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
- 2.00** **SurrealEstate** 2 (1, 2) – serial grozy, USA/Kanada
- 4.00** **Kroniki Spiderwick** (6, 7)

POLSAT 2

- 5.50** **Wydarzenia**
- 6.30** **Nasz nowy dom** (336) – reality show, Pol. 2024
- 7.30** **Na ratunek 112** (991, 992) – parodok., Pol.
- 8.30** **Sekrety rodziny** (83-85) – serial parodokumentalny
- 11.30** **Trudne sprawy** (982) – serial parodokumentalny
- 12.30** **Dłaczego ja?** (1414, 1415) – parodok.
- 14.30** **Świat według Kiepskich** (267-271) – serial kom., Polska 2007
- 17.00** **48h. Zaginieni** (221, 222) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** **Gliniarze** (1028) – serial parodokumentalny, Polska
- 20.00** **Ślad** (20) – serial krym.
- 21.00** **Gliniarze** (958) – parodok.

DOKUMENT

22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (127, 128)

Zawód rolnika jest jednym z najbardziej tradycyjnych w Polsce. Trzeba pracować przez 7 dni w tygodniu przez cały rok, wstawać o 4 rano i kłaść się o 23. **55 min**

- 23.00** **Świat według Kiepskich** (411, 412) – serial kom., Polska 2013
- 0.00** **Ślad** (93) – krym., Pol.
- 1.00** **Zdrady II** (37) – parodok.
- 2.10** **Wydarzenia**
- 2.50** **Ewa gotuje** (523) – mag.
- 3.25** **Demakijaż** (102) – rozr.
- 3.50** **Interwencja** – mag.
- 4.00** **Strzelnica Renaty Mauer** (12) – pr. sportowy
- 4.55** **Interwencja** – mag.

POLSAT FILM

- 6.05** **Górale** (72-74) – dok., Pol.
- 7.30** **Doktor Martin** (67)
- 8.30** **Przyjaciółki** (197, 198)
- 10.25** **Świat według Kiepskich** (54, 55, 145, 146, 230, 49, 50) – serial komediowy, USA
- 14.05** **Kevin sam w domu – po raz czwarty** – komedia, FILM USA 2002
- 15.55** **Szybcy i wściekli 8** – film sensacyjny, Chiny/Japonia 2017
- 18.45** **Pomiędzy nami góry** – dramat przyg., USA 2017
- 21.00** **Gdzie śpiewają raki** – dramat obycz., USA 2022
- 23.40** **Błękitna głębia** – film sensacyjny, USA 2005
- 1.55** **Gliniarze** (650) – parodok.
- 2.55** **Fala zbrodni** (102, 103)
- 4.50** **Na ratunek 112** (908, 909)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.25** **Pingwiny z Madagaskaru** (1) – serial animowany
- 11.00** **Elektra** – film przygodowy, FILM USA/Kan./Szwajcaria 2005
- 13.00** **Czarodziejki** 2 (1, 12)
- 15.00** **Pingwiny z Madagaskaru** (2) – serial animowany
- 15.30** **Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
- 17.55** **Wredne dziewczyny** – komedia, USA/Kan. 2004
- 20.00** **Lara Croft: Tomb Raider** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
- 22.00** **Non-Stop** – thriller, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
- 0.00** **Op Land** – film sensacyjny, USA 1997

TVP SERIALE

- 5.50** **Rodzinka.pl** (135) – kom.
- 6.20** **Na sygnale** (517, 518) – serial fabularno-dokum.
- 7.30** **Ojciec Mateusz** 5 (67)
- 8.25** **Komisarz Alex** 5 (56)
- 9.20** **Rodzinka.pl** (136) – kom.
- 9.55** **Klan** (1483, 1484) – telen.
- 10.45** **Ranczo** (4, 5) – obycz.
- 12.35** **Komisarz Alex** 5 (57)
- 13.35** **Ojciec Mateusz** 3 (418, 419) – serial krym.
- 15.30** **Komisarz Alex** 5 (58)
- 16.15** **Na sygnale** (519, 520) – serial fabularno-dokum.
- 17.30** **Ranczo** (6, 7) – obycz.
- 19.35** **Ojciec Mateusz** 32 (420)
- 20.30** **Ojciec Mateusz** 5 (68) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo** (8, 9) – Pol. 2006

Klaudia postanawia zrobić karierę jako doradczyni w sprawach unijnych. W tym celu zapisuje się na stosowny kurs. Tymczasem wójt szuka sposobu na pozbycie się Lucy z Wilkowyj. **120 min**

- 23.30** **Ojciec Mateusz** 33 (421) – serial kryminalny, Polska
- 0.30** **Głina. Nowy rozdział** (6) – serial kryminalny, Polska
- 1.30** **Londynczyki** (7, 8) – serial obycz., Pol. 2008
- 3.30** **Stulecie Winnych** 3 (38) – serial obycz., Pol. 2021
- 4.20** **Klan** (1483) – telenowela, Polska 2008
- 4.50** **Pan Mama** (56) – serial komediowy, Polska 2026

HBO

- 9.05** **Z willi do celi** – komedia, Francja 2024
- 10.40** **Księga życia** – film animowany, USA 2014
- 12.15** **Małe kobietki** – melodramat, USA 2019
- 14.25** **Saga „Zmierzch”**: **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
- 16.20** **The Pickup** – komedia sensacyjna, USA 2025
- 18.00** **Birdman** – komediodramat, FILM mat. USA 2014
- 20.00** **Latanie** (2) – s.f., USA 2026
- 21.00** **Minutownia** (10)
- 21.45** **Mortal Kombat 2** – film sensacyjny, USA 2026
- 23.35** **Murphy dwa razy** – thriller, USA 2024
- 1.15** **30 dni mroku** – horror, FILM USA/Nowa Zelandia 2007

FX

- 7.00** **Kości** (18, 19) – serial krym.
- 9.00** **Skymed** 3 (2) – obycz., Kan.
- 10.00** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
- 11.55** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
- 13.45** **Agenci NCIS** (11, 12)
- 15.35** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
- 17.25** **Z archiwum X** (4, 5) – s.f.
- 19.15** **Agenci NCIS: Sydney** (20)
- 20.10** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
- 22.00** **The Hunting Party** (6)
- 22.55** **Z archiwum X** (5) – s.f.
- 23.55** **Air Force One** – thriller, FILM USA/Niemcy 1997
- 2.30** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.

KINO POLSKA

- 6.00** **Polska z góry. Nad wodą** 2 (3, 4) – serial dok.
- 6.50** **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 7.20** **Przygody Myszy** (11, 12) – serial anim.
- 7.40** **Reksio** (1, 3) – anim.
- 8.00** **Miś Kudłatek** (11, 12)
- 8.25** **Bolek i Lolek na wakacjach** (12, 1)
- 8.55** **Do przerwy 0:1** (6, 7) – serial obyczajowy, 1969
- 10.05** **Wracając do Marka** – film dokumetalny, 2002
- 11.05** **Noce i dnie** (1/2, 2-ost.) – film obyczajowy, 1975
- 15.05** **Rozmowy kontrolowane** – komedia, 1991
- 17.30** **Pogranicze w ogniu** (1, 2) – serial sensacyjny

DRAMAT WOJENNY

20.00 **Orzeł. Ostatni patrol** – 2022, reż. Jacek Bławut

Maj 1940 r. Załoga torpedowego okrętu podwodnego realizuje tajną misję na Morzu Południowym. Między członkami załogi dowodzonej przez Jana (Tomasz Ziętek, zdj.) narastają konflikty. **120 min**

- 22.10** **Kamienie na szaniec** – dramat wojenny, 2014
- 0.40** **Mistrz** – dramat biograficzny, 2020
- 2.45** **Tajemnica Westerplatte** – film wojenny, Polska/Litwa 2013
- 5.10** **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024
- 5.45** **Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

WARNER TV

- 8.55** **Bajer z Bel-Air** (21, 22) – serial komediowy, USA
- 10.00** **Prawo Agaty** 5 (7) – obycz.
- 11.00** **Pelniejsza chata** 4 (5, 6)
- 12.05** **Teraz albo nigdy!** 4 (4, 5)
- 13.55** **Bajer z Bel-Air** (21-24)
- 16.00** **Pelniejsza chata** 4 (5-8) – serial komediowy, USA
- 18.20** **Dziedzic maski** – komedia przyg., USA/Niemcy 2005
- 20.10** **Sok z zuka** – horror komediowy, USA 1988
- 22.00** **Kryptonim U.N.C.L.E.** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
- 0.20** **Uznany za niewinnego** – film kryminalny, USA 1990
- 1.15** **Groystoke: Legenda Tarzana, władcy małp** – przyg., Wlk. Bryt. 1984
- 2.50** **Wrogie niebo** 3 (2, 3) – s.f.

FILMBOX+ ONE

- 8.05** **Zagadki kryminalne panny Fisher** 3 (8) – krym.
- 9.10** **Panna Scarlet i komisarz** 2 (4) – krym.
- 10.15** **Panna Marple: Kieszka panna zła** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2008
- 12.15** **Hudson i Rex** 5 (10, 11) – serial kryminalny, Kanada
- 14.30** **Poirot** – serial kryminalny
- 16.40** **Strážník Tekasus** 3 (22, 23) – serial sensacyjny
- 18.55** **Poirot** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00** **SextiPistols** – western
- 22.00** **Ninja** – dramat sensacyjny, FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins
- 23.50** **Nienawista ośsemka** – western, USA 2015

AXN

- 6.35** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 13 (19) – krym., USA/Kanada
- 7.20** **Ostry dyżur** 3 (19, 20) – serial obyczajowy, USA
- 9.15** **Castle** 5 (20, 21) – serial kryminalny, USA 2013
- 11.10** **Rekrut** 4 (13, 14) – krym.
- 13.10** **Dowody zbrodni** 3 (23) – serial kryminalny, USA
- 14.10** **Dowody zbrodni** 4 (1) – serial kryminalny, USA 2006, wyk. Kathryn Morris, Danny Pino
- 15.15** **FBI** 3 (10, 11) – krym., USA
- 17.10** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 6 (16, 17) – krym., USA/Kan.
- 19.10** **Castle** 5 (22, 23) – serial kryminalny, USA 2013

KRYMINALNY

21.05 **FBI: International** 4 (19)

Handlarz bronią Ray Lockhart kradnie drony z polskiej bazy wojskowej. Mitchell i Smitty udają parę z RPA, by odpuścić sprzęt, ale przestępca ma już nabywcę. Zespół eliminuje konkurencję. **60 min**

- 22.05** **FBI: Most Wanted** 4 (22)
- 23.00** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 6 (16, 17) – krym., USA/Kan.
- 0.45** **Castle** 5 (22, 23) – krym.
- 2.40** **FBI: International** 4 (19) – serial kryminalny, USA
- 3.40** **FBI: Most Wanted** 4 (22)
- 4.30** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 4 (23) – krym., USA/Kanada
- 5.15** **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.15** **Benek** – komediodramat, Polska 2007
- 7.55** **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 8.10** **Ocean, nasz dom** – dok.
- 9.45** **LARP. Miłość, trolle i inne kwesty** – komedia, Polska 2025
- 11.15** **Kiedy nadchodzi jesień** – dramat obycz., Fr. 2024
- 12.55** **Delta! Jazda!** 2 – komedia, Polska 2025
- 14.35** **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
- 16.00** **Saga „Zmierzch”** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
- 18.10** **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.15** **Lisy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010

SENSACYJNY

20.00 **Niewypowiedziana wojna** 2 (2) – Wielka Brytania 2026

Vadim zostaje przeniesiony do tajnej firmy zajmującej się cyberbezpieczeństwem. Rosnie wzajemna niechęć Roz i Dannya/ego. Charlie przy wsparciu Saary rozpoczyna poszukiwania kreta. **50 min**

- 20.50** **Lwica** – thriller, Wielka Brytania 2025, wyk. Kate Beckinsale, Lewis Tan
- 22.25** **Skażenie** – horror komediowy, Fr./USA 2026
- 0.05** **Zakończenie** (przerwa techniczna)

CANAL+ FILM

- 14.30** **Kopnieci w czasie** – kom., Francja/Belgia 2025
- 16.10** **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
- 17.40** **BattleShip: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012, wyk. Taylor Kitsch, Liam Neeson
- 19.45** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00** **Pod gwiazdystym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
- 21.35** **Bridget Jones: Szalejąc za facetem** – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Francja/USA 2025
- 23.40** **To się nie dzieje** – thriller, Polska 2025
- 1.00** **Zakończenie** (przerwa techniczna)

CANAL+ 360

- 15.00** **Wykrzywcz historii** (2)
- 16.00** **Lotnisko na Alasce** 5 (3) – serial dokumentalny, USA
- 16.55** **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 3 (5) – serial dokum.
- 18.00** **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55** **Zholowani: ciężarówka w opałach** (10) – dok.
- 19.50** **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 3 (6) – serial dokum.
- 20.55** **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie** 2 (1)
- 21.55** **Na krawędzi możliwości** (1, 2) – serial dokumentalny
- 23.00** **Lotnisko na Alasce** 5 (1) – serial dokumentalny, USA

TLC	TLC
8.00 Dom wygrany na loterii 13	
9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 (10) – pr. rozr., USA 2024	
11.00 Jay i Pamela 2 (2)	
12.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7	
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4 (2, 3)	
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7	
20.00 Wiza na miłość 12 (13)	



22.00 Premiera: **Kobiety plus size. Mroczne oblicze** **Pearadise** – film dokum.

23.00 **Koleżanki na zabój 2: Zabójca z wakacji** – dok.

0.00 **Dr Pryszczyla 3**

1.00 **Kobiety plus size. Mroczne oblicze** **Pearadise** – film dokum.

2.00 **Wiza na miłość 12 (13)**

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.05 Demakijaż (74-79) – rozr.	
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (11) – rozr., Pol.	
9.30 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia (27, 28) – reality show, Pol.	
12.25 Oszukane (31, 32) – serial paradokmalny	
14.30 Komisarz Mama (16) – serial kryminalny, Polska	
15.30 Bogaty dom – biedny dom (115) – reality show	
16.25 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia (11) – reality show, Pol. 2014	
18.00 Nasz nowy dom (314, 315) – reality show	



20.00 **Kolacja w ciemno** (62)

21.05 **Wieżenie kobiet** (130, 131) – serial dokum.

22.05 **Miłość z internetu** (11, 12) – serial dokum.

23.00 **Gry małżeńskie** (128, 129) – reality show

1.05 **Wieżenie kobiet** (10-13) – serial dok., Pol.

3.00 **Zdrady** (73-75) – paradok.

TVN STYLE	TVN STYLE
5.20 Ach, ten ślub! (4) – rozr.	
6.15 Anatomia piękna 2 (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025	
7.10 Co za tydzień – mag.	
7.45 Dzień dobry wakacje	
11.20 Ugotowani 5 (6)	
13.25 Kuchenne rewolucje (7, 9) – pr. rozrywk., Polska	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3) – reality show, Polska 2018	
17.05 Magda gotuje internet (4) – magazyn kulinarny	
17.40 Kuchenne rewolucje (4-6) – pr. rozrywk., Polska	
20.50 Jestem z Polski (10, 8) – serial dokum., Pol. 2021	



22.50 **Babski biznes** (1) – rozr.

23.50 **Mroczne sekrety małżeńskie** (6) – dok.

0.55 **Pani gadziet erotycznie 2** – mag. poradnikowy

1.30 **Zawodowa Anka** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023

2.15 **Anka testuje internety** (8) – pr. rozrywk., Polska

2.50 **Dieta czy cud?** (7, 8)

Discovery	DISCOVERY CHANNEL
11.00 Dżungla złota	
12.00 Psy policyjne (8)	
13.00 Fantastyczne zwierzęta z Forresterem Galante	
14.00 Nagi instykt przetrwania: Ameryka Łacińska (6)	
15.00 Złomowisko PL 8 (7)	
16.00 Awantura o furę	
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (14)	
18.00 Polscy truckersi (2)	
19.00 Nagi instykt przetrwania (16): USA kontra reszta świata	
21.00 Nic do zgłoszenia (2)	



22.00 **Od samochodu do domu 3 (1)**

23.00 Premiera: **Awantura o furę**: Aston Martin Ulster; Porsche 911 ST

0.00 **Największe napady świata**: Napad na bank w Buenos Aires

1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**

2.00 **Policjanci z Kent**

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
8.30 1920. Wojna i miłość (8)	
9.25 Ex Libris – magazyn	
9.55 Nie tylko Enigma. Opowieść o służbach wywiadowczych polskiego podziemia	
10.50 Akcja H-T – film dokum.	
11.50 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny	
12.25 Magiczny Adرياتك (2)	
13.25 Zabójcza nauka 2 (5)	
14.30 Janosik (8) – przyg., Pol.	
15.30 Sensacje XX wieku	
18.00 1920. Wojna i miłość (9)	
19.00 Powstanie sejmików 1919 – film dokumentalny	
19.45 Tajemnica J-23	



20.00 **Trzeci oficer** (8) – sens.

21.00 **Tajemnice przegięw. Atomowa grą** (2)

22.00 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (7)

23.05 **Sensacje XX wieku**

1.15 **Encyklopedia II wojny światowej: Molotow**

1.45 **Trzeci oficer** (8) – sens.

FOKUS TV	FOKUS TV
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (3)	
10.00 Gwiazdy lombardu (24, 25) – reality show, USA	
12.00 Tajemnice II wojny światowej (16) – dok.	
13.00 Poszukiwacze historii (8, 9)	
14.00 Kroniki Hitlera (5) – dok.	
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (3)	
16.00 Dorwać tuńczyka (1, 2)	
18.00 Rolnicy. Podlasie (28, 29) – serial dokum.	
20.00 Galileo 28 (19)	
21.00 Wojna widziana z powietrza (2) – dok.	



22.00 **Ostatni bastion Hitlera 4 (3, 4) – serial** dokumentalny, Kan. 2022

0.00 **Starożytni kosmici** (4) – serial dokumentalny, USA 2012-2013

1.00 **Rolnicy. Podlasie** (6-9) – serial dokum., Pol. 2025

5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO	METRO
7.35 Tajemnice miłości (59)	
8.30 Szpital (852, 853) – paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (421, 422)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (3)	
13.30 Brzydula (97, 98) – kom., Pol.	
14.40 Za głosem serca (8) – telen.	
15.50 Magda M. 2 (9) – obycz., Pol.	
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.	
18.00 Złomowisko PL 2 – dok.	
19.00 Kartoteka 5 (28, 29)	
21.05 Kryminalni (3, 4) – krym.	
23.15 Hannibal (4) – serial krym.	
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.	
1.20 Szpital (836) – paradok., Pol.	
2.20 Szkoła (602) – paradok., Pol.	
3.20 Nowa Majja w ogrodzie 6	
4.25 SOS Ekipy w akcji (1)	



1.20 Szpital (836) – paradok., Pol.

2.20 Szkoła (602) – paradok., Pol.

3.20 Nowa Majja w ogrodzie 6

4.25 SOS Ekipy w akcji (1)

ZOOM	ZOOM
8.00 Strażnik Teksasu 2 (13, 14)	
8.30 MacGyver 4 (17, 18) – sens.	
12.05 Tajne bazy Hitlera	
13.20 Sensacje XX wieku – hist.	
15.40 Wojciech Cielkowski – boso przez świat	
18.00 FBI 4 (16, 17) – serial krym.	
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (16) – sens.	
21.00 Kobra – oddział specjalny (1) – serial sensacyjny, Niemcy	
22.00 Hity polskiego kabaretu 7	
23.00 Magia nagosci 6 – pr. rozr.	
0.05 Magia nagosci 6. Norwegia	
0.55 Adam szuka Ewy.	
1.55 Hity polskiego kabaretu 7	
4.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	
5.15 I love kabaret EXTRA	

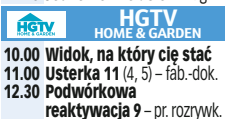


1.55 Hity polskiego kabaretu 7

4.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.15 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
9.15 Makłowicz w drodze	
11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 – pr. rozr.	
13.15 Sasiadzi kontra sasiadzi	
14.15 Akcja: Restauracja! 19	
15.15 Trafic w ciasto – mag. kulin.	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Sexy Kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
17.50 Harry Potter: Magiczne wypieki – reality show	
19.45 Perfekcyjne gospodarze 9	
20.00 Grill party u Valerii – dok.	
21.55 Pyszne miejscówki – mag.	
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.	
23.55 Człowiek, ogień i wyzkerka 6 – magazyn kulin.	
1.25 Jedzenie w trasie – mag.	



1.25 Jedzenie w trasie – mag.

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2: Zenvo ST 1; Lotus Evora – dok.	
8.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	
11.00 Mega maszyny Alaski	
13.00 Zoom na architekturę	
15.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3	
20.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11	
21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	
23.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Szyfry i spiski 2	
5.00 Zoom na architekturę	



1.00 Jak działa wszechświat?

4.00 Szyfry i spiski 2

5.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Andy	
12.00 Era supertransportu	
15.00 Katastrofa w przestworzach	
16.00 Ukryte pod miastami	
17.00 Tajemnicze wyspy	
17.55 Kluczowe tygodnie wojny	
19.00 Złoto Hitlera	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Horror w Tajpei – dok.	
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	
22.00 Katastrofa w przestworzach	
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	
1.00 Katastrofa w przestworzach	



0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

1.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH	BBC EARTH
8.30 Dziki polów – serial dokum.	
9.30 Wyspy. Laboratoria natury	
10.30 Życie na pustkowiu 8	
11.30 Zabójcza pogoda 5 – dok.	
12.35 Dziki polów – serial dokum.	
13.35 Sekretne życie drzew	
14.35 W okowach mrozu 6 – dok.	
16.35 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.	
17.40 Sekretne życie drzew	
18.45 Dziki polów – serial dokum.	
19.45 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.	
20.55 W okowach mrozu 7 – dok.	
22.55 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.	
0.00 Wielka nowozelandzka przygoda – serial dokum.	
1.00 Sekretne życie drzew	



0.00 Wielka nowozelandzka przygoda – serial dokum.

1.00 Sekretne życie drzew

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
15.50 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.	
16.10 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.	
16.40 Jamie Oliver: Jedz na zdrowie – serial dokum.	
17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.	
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2	
19.25 M jak mięso 8 – dok.	
19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.	
20.15 Gotuj taniej z Jamiem	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok.	
23.50 Bitwa na smaki: David vs Matteo – mag. kulin.	

60 TELETYDZIEŃ

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	
13.05 Pogromcy balaganu 3	
14.05 Cudotwórcy – pod presją	
15.00 Po pierwsze: lokalizacja!	
15.55 Mielokreacje – mag.	
16.55 Gardeners' World 16	
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.	
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.	
21.00 Cudotwórcy – pod presją	
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.	
23.05 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	

23.05 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.	
11.35 Świat według Kiepskich (376-379) – serial kom., Polska	
13.35 Bitwa o palety	
14.35 Hell's Kitchen – Pieknielna Kuchnia – reality show, Pol.	
16.30 Ninja Warrior Polska	
18.25 Świat według Kiepskich (478, 479, 564) – serial kom.	
20.00 Ziomiarze – serial dokum.	
21.00 Spadaj, tato	
FILM – komedia, USA 2012	
23.30 Deja vu	
FILM – thriller s.f., USA 2006	
2.00 Świat według Kiepskich (434-437) – serial kom., Polska	

2.00 Świat według Kiepskich (434-437) – serial kom., Polska

TVP Kobieta	TVP Kobieta
12.30 Kwiaty na warsztat 4	
12.50 Przepis dnia – mag. kulin.	
13.00 Na dobre i na złe (597)	
13.50 Kiedys to było... – magazyn	
14.30 Okrasa łamie przepisy	
15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.	
15.30 Ojciec Mateusz 8 (101, 102)	
17.20 Sekrety dzikich kwiatów	
18.30 Hity wszech czasów	
19.30 Miłość i nadzieja (343)	
20.30 Wichrowe wzgórze (324)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (302) – serial obycz.	
22.30 Miłość na kempingu	
FILM – film obyczajowy, USA 2021	

22.30 Miłość na kempingu

PLANETE+	PLANETE+
14.45 Superskylki. Historia wykuta w kamieniu – dok.	
15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.	
16.55 Świat z góry 10	
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – serial dokumentalny	
18.10 Polska z góry 10 – dok.	
19.05 Mam zamek 2 – serial dok.	
19.35 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum.	
20.55 Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc – film dokum.	
22.00 Legendarne bitwy 2 – dok.	
23.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów – serial dokum.	

23.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów – serial dokum.

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.20 Korona Gór Polski 2	
12.50 Katedry na Korsyce – dok.	
13.50 Kanadyjskie parki narodowe: Pacific Rim	
14.55 Z pamiętnika pasterza	
15.50 Dobre wieści z planety Ziemia: Uprawa Ziemi jutra	
16.55 Laos – echa spokoju	
17.50 Sanatorium miłości	
18.50 Henryk Wars – pieśniarz Warszawy – film dok., Pol.	
20.00 Woda na świecie – wysychające źródło – film dokum., Niemcy 2021	
21.05 Dzikie imperium	
22.10 Niebezpieczne drogi	

22.10 Niebezpieczne drogi

TVP SPORT 5.40 Sportowy wieczór 6.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Legia Warszawa 8.15 Lekkoatletyka: Diamantowa Liga w Chorzowie – 2. dzień 10.40 Żużel: Drużynowe ME U-24 – Grudziądz 2026 12.40 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Miedź – Arka 14.45 Piłka nożna: Betclit 2. Liga: GKS Tychy – Śląsk II 16.50 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 17.30 Betclit 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 8.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 2. dzień (live) 11.00 Formula E: ePrix Brazylii – podsumowanie 12.00 Formula E: ePrix Meksyku – podsumowanie 13.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Górnej Sabaudii – cross-country mężczyzn 13.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 2. etap 14.45 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 3. etap (live) 18.00 BMX: Mistrzostwa Europy – Darmstadt 2026 – park kobiet	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Węgry – Polska 13.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – studio (live) 14.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Łotwa (live) 17.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – studio (live)	TVP ABC 6.50 Przygody kota Filemona 7.05 Agatka 7.30 Małe i duże przygody Miffy 2 7.40 Prys i Bill 7.50 Pamiętnik Florki 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy 9.10 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 10.20 Przygody Bolka i Lolka 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie	MINIMINI+ 7.48 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Marta mówi 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach
18.55 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Stal Rzeszów – Ruch Chorzów (live) 21.00 Betclit 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski 21.35 GOL – magazyn piłkarski 23.00 Sportowy wieczór 23.25 Piłka nożna 1.35 Boks: Gala w Tokoname – podsumowanie	19.00 BMX: ME – Darmstadt 2026 – park mężczyzn 20.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 2. dzień 22.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 3. etap 0.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 2. dzień 1.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 3. etap	18.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Serbia – Bułgaria (live) 21.00 Siatkówka kobiet: ME 2026: Polska – Łotwa 23.00 Formula 1: GP Holandii 0.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 2.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026	13.00 Figu Migu na planecie Truchras 13.20 Tui i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem	18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojczaki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaźni pies 0.08 Szmatkowe Królestwo 0.51 Księżniczka Hania i Grymasek 3	20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.20 Fakty o świecie 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 6.00 Magazyn PGE Ekstraliga 7.45 Sport+ 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – FC Barcelona 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Kraków 13.30 Sport+ 14.40 Liga+ Extra 16.45 Wysoki Pressing 18.30 Sport+ 19.30 Jej Wysokość Premier League 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Malaga CF – RC Deportivo La Coruna (live) 23.05 Ekstraklasa po godzinach 0.20 Ligamistrzowie historie (1)	EUROSPORT 2 12.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Amhem – 2. wyścigi w klasie MX2 i MXGP 13.30 Snooker: Turniej Wuhan Open – 2. dzień (live) 16.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 18.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Amhem – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 20.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Grissan – Font Romeu 22.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 2. dzień 0.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Grissan – Font Romeu 1.30 Formula E: ePrix Niemiec – 1. i 2. wyścigi	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati 8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati 11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati 13.15 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Holandia – Portugalia (live) 15.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Ukraina – Austria (live) 18.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Czarnogóra – Francja (live) 21.00 Magazyn ligi holenderskiej 23.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 2 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciastopoty 15 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciastopoty 13 14.25 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 3 17.00 SpongeBob Kanciastopoty 9 17.25 Harmidom 3	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostro 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 Dinus i Lusja 14.50 Siostro 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Serwis Info Wieczór 21.00 Kwiątki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz: półfinałowy gry pojedynczej 8.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał 10.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – finał 13.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał 15.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał 17.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – finał 20.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – półfinał 22.20 8 wspaniałych (7) 23.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy (live)	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Monza 11.00 Made in Italy (1, 3, 4) 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca 14.00 Formula 1: Grand Prix Holandii 16.00 Bundesliga Clubs 16.20 Ligue 1 (1) 17.00 Serie A (1) 17.40 Formula 1 18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna FC – SS Lazio (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Roma – ACF Fiorentina (live) 22.55 Eleven Top Goals 0.00 RC Lens – Sekrety sukcesu	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Piłka nożna: Liga holenderska 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 13.00 Piłka nożna: Liga holenderska 15.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 17.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Turcja – Węgry (live) 20.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 23.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.53 Świnka Peppa 3 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwiérzce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwiérzce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszk Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 8.30 Magazyn PGE Ekstraliga 10.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – PRES Grupa Deweloperka Toruń 13.15 Kilch. Poza schematem (1) 14.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Stelmet Falubaz Zielona Góra 17.00 Magazyn PGE Ekstraliga 18.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Elche – Barcelona 21.00 Ekstraklasa po godzinach 22.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraklasa 23.20 Jej Wysokość Premier League	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Superpuchar Niemiec – mecz: BVB – Bayern 14.00 Piłka nożna: Torino – Milan 16.00 Piłka nożna: FC Erzgebirge Aue – Hoffenheim 17.55 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 1. runda: FC Würzburger Kickers – 1. FC Köln (live) 20.05 Bundesliga Clubs 20.20 Bundesliga Clubs 20.40 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 1. runda: Hallescher FC – Schalke (live) 22.55 Formula 1: GP Holandii 23.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hakerkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.00 Siły specjalne – Polska – reality show 0.30 Kolowrotek 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Jęzdzic, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Jęzdzic, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 20.15 Naprawy nie do naprawy 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Jęzdzic, obserwować 23.45 Z drugiej ręki 0.30 Nauka jazdy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kłacz: Rosamunde FILM Pilcher: Pełnia szczęścia – melodramat, Niemcy 2015, reż. Dieter Kehler Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Miłość, złodziej i diamenty – melodramat, Niemcy 2015 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat 22.30 Gość oczekiwany FILM – film obyczajowy, Polska 2024, reż. Wacław Czakon

Jedno
z ich ostatnich
oficjalnych
spotkań
– podczas
Oscarów
w 1993 r.

W jednej z nowel
we „Wczoraj,
dziś, jutro”.

Kultowy
duet

WCZORAJ, DZIŚ, JUTRO
• SOPHIA LOREN I MARCELLO MASTROIANNI

Ulubieni włoscy kochankowie

Byli najpopularniejszą parą włoskiego kina, zagrali
razem w 13 filmach i choć wszyscy podejrzewali ich
o romans, byli wyłącznie przyjaciółmi.

Piękni i młodzi
w komedii
„Piękna
młynarka”
(1955).

„Prêt-à-porter”
to ich ostatni
wspólny film.

➔ **WCZORAJ, DZIŚ, JUTRO**
WT 25.08 godz. 14.50
TVP KULTURA

To było im pisane. Pierwszym filmem, w którym statystowała zaledwie 16-letnia Sophia Scicolone, było przygodowe „Serce na morzu” (1950), w którym grał 26-letni, wciąż początkujący Marcello Mastroianni. Wtedy pewnie nawet się nie spotkali. Cztery lata później zagrali parę (ona już jako Loren) w komedii „Szkoda, że to łajdak” w reżyserii Alessandra Blasettiego. Razem z nimi grał reżyser Vittorio De Sica, który zapamiętał łączącą ich chemię i w 1963 r. obsadził ich w filmie „Wczoraj, dziś, jutro” opowiadającym trzy historie. W pierwszej Loren gra kobietę żyjącą ze sprzedaży papierosów pochodzących z przemytu, która notorycznie zachodzi w ciążę, aby uniknąć więzienia. W drugiej jest bogatą i znudzoną życiem kobietą gotową zdradzić swojego

męża, a w trzeciej – call girl, zakochaną w młodym i niewinnym seminarzyście. Film zdobył Oscara w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny, a Sophia i Marcello zyskali światowy rozgłos. Szkoda było nie wykorzystać tego, jak idealnie współgrali na ekranie.

Z Marcello? Zawsze!

Ona uznawana była za boginię włoskiego (i nie tylko) kina, on – za ucielesnienie włoskiego kochanka. Wyglądali idealnie i wielu posądzało ich o romans. Ale oni się tylko przyjaźnili. Loren była wierna (z wyjątkiem intensywnego, ale krótkiego romansu z Carym Grantem) żoną starszego od niej o 22 lata producenta Carla Pontiego. Mniej stały w uczuciach Mastroianni, choć oficjalnie żonaty przez całe życie z Florą Carabellą, miałwał liczne romanse, w tym m.in. z Catherine Deneuve (owocem ich związku jest 54-letnia dziś Chiara).

– Gdybyśmy byli razem, musiałbym się z nią ożenić, a ona miałaby mnie dość po tygodniu – żartował na temat związku z Sophią. Ona z kolei mówiła, że jest dla niej jak brat i najbliższy powiernik. – Cóż, kolejny film z Marcello był czymś, na co – ilekroć otrzymywałam taką propozycję – odpowiadałam „tak, tak, tak”, nawet nie czytając scenariusza. Wiedziałam, że u jego boku wszystko pójdzie dobrze – mówiła. Bawiło ją, że nigdy nie uczył się tekstu na pamięć, że improwizował i udawał, że nie wie, co ma grać. Ufała mu i wiedziała, że razem mogą wszystko. Jedną z ich największych fanek była matka aktora – ilekroć widziała go na ekranie z inną partnerką, dzwoniła, pytając, czy aby nie pokłócił się z Sophią?

Ostatni akord

Mieli podobne poczucie humoru, potrafili też śmiać się z samych siebie. Najlepiej świadczy o tym wspólna gra

w komedii Roberta Altmana „Prêt-à-Porter” (1994). Jako byli małżonkowie podczas paryskiego Tygodnia Mody próbowali przywołać łączącą ich kiedyś namiętność. Aktorzy z wielkim humorem sparodiowali scenę striptizu z kultowego „Wczoraj, dziś, jutro”. To było ich ostatnie spotkanie przed kamerą. Dwa lata później Mastroianni zmarł na raka trzustki. Miał 72 lata.

Loren stwierdziła, że wraz z jego odejściem skończyła się złota era włoskiego filmu. Doceniła też jego wpływ na jej karierę. – Bez niego droga na szczyt nie byłaby tak ekscytująca i nie przyniosłaby mi tyle satysfakcji. Jego łagodne spojrzenie i pogodny uśmiech towarzyszyły mi zawsze, przynosząc wsparcie i radość – powiedziała. 92-letnia gwiazda od 6 lat nie gra już w filmach. Ale wciąż pozostaje jednym z najważniejszych symboli światowego kina.

EGP

NINGALOO – OCEANICZNY CUD AUSTRALII

Ostatni raj natury

➔ NINGALOO – OCEANICZNY CUD AUSTRALII **WT 25.08 godz. 12.55** TVP 1

To opowieść o jednym z ostatnich naprawdę dzikich miejsc na Ziemi – Ningaloo w zachodniej Australii, obejmującym trzy niezwykle światy: rafę koralową, pas przybrzeżny i zatokę Exmouth. Na lądzie można spotkać kangury, emu, dzikie psy dingo, ale największym skarbem są

wody Ningaloo i najdłuższa na świecie rafa przybrzeżna – jedna z najbardziej dziewiczych. W wodzie żyją setki gatunków koralowców i tropikalnych ryb, żółwie morskie, a sezonowo odwiedzają to miejsce rekiny wielorybie i wieloryby humbaki. Razem tworzą kruchy i cenny ekosystem, wart ochrony – obszar Ningaloo jest wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. **MP**

Rafa koralowa to symbol piękna Ningaloo.



„Wspaniałe stulecie”
– emisja: PO-PT
o godz. 13.00
w TV Puls.

Czy podczas ekspedycji
Joshua zostanie odnalezione
serce sułtana?

WYPRAWA W NIEZNANE
• SULEJMAN WSPANIAŁY

Zaginione serce sułtana

➔ WYPRAWA W NIEZNANE **WT 25.08 godz. 10.00** DISCOVERY CHANNEL

Postać Sulejmana Wspaniałego, który przez pół wieku rządził Imperium Osmańskim i podbił znaczną część Europy, znamy z telenoweli „Wspaniałe stulecie”. W 1566 roku władca wyruszył na kolejną, a zarazem ostatnią wyprawę wojenną, by zdobyć Węgry i Wenecję. Zmarł podczas oblężenia Szigetváru.

Jego ciało zabalsamowano i wysłano do Konstantynopola, a serce pochowano w połączonym pojemniku pod namiotem dowódcy. Na pamiątkę Sulejmana w tym miejscu wzniesiono meczet, a wokół niego powstało nieistniejące już dziś miasto Turbék. Z gospodarzem cyklu, Joshem Gatesem, wyruszymy na poszukiwanie ukrytego pod ziemią serca sułtana. **MJ**

sterta	▼	melore- cytuje	▼	imię Lerskiej, piosen- karki	▼	duży mebel do spania	słynął z nich Elvis	▼	roślina, symbol Prowansji	▼	kolor munduru	▼	tucznik	▼	kalinit
John „Grease”	▶		▼			8					narzędzie w tartaku	▶			
▶	2			lekkie dreszcze		dokładka	pokrywa na zawia- sach	▶	▼				4	określa rzeczow- nik	... Stone, „Kasyno”
Collins, aktorka	▶				▼						znaczenie słów	▶			
podwórko w więzie- niu		czarna to zakafa		imperty- nent		obszar ziemi przezna- czony pod uprawę	wawrzyn	ruch karuzeli	▶	7		▼	korner		... Woje- wódzki
▶		▼		3				▼			drzewo z drżącą koroną	▶			
56 arów		miękki ser	▶				gwiazd- kowa przypra- wa	▶					wymarły przodek krowy	▶	
▶	5				wielki wysiłek	▶	6				na nim obłoki	▶			1
gruby palec ręki		... Hayworth, „Gilda”	▶				ciągi, baty	▶					skoczny płasz	▶	

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 4.40 Spłątane losy** (29) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.30 Akacyjowa 38** (924) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.35 I Choose Poland** (8) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Noce i dnie** (3): Babcia – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.15 Ranczo 9** (117) – serial obyczajowy, Polska 2015
- 10.10 Komisarz Alex 24** (300): Śmierć influencerki – serial kryminalny, Polska 2025
- 11.05 Ojciec Mateusz 19** (242): Filmowcy – serial kryminalny, Polska 2018
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Ningaloo – oceaniczny cud Australii** – film dokumentalny, Australia 2024, reż. Tim Winton (patrz obok)
- 14.00 Spłątane losy** (30) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1012) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (941) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Ningaloo – oceaniczny cud Australii

Leżące na zachodzie Australii Ningaloo to region obejmujący rafę koralową, pas przybrzeżny i zatokę Exmouth. Stanowi harmonijny ekosystem, bezcenny dla światowego dziedzictwa przyrodniczego. Zaczyna bioróżnorodnością. 65 min



21.55 THRILLER

Misery

Paul (James Caan, zdj.), autor romanów, ulega wypadkowi. Życie ratuje mu wielbielka jego twórczości (Kathy Bates, zdj.). Początkowo z troską się nim opiekuje. Gdy jednak odkrywa, że w nowej powieści chce on uśmiercić jej ulubioną bohaterkę, zmusza go do zmian w książce. Staje się coraz bardziej bezwzględna. 115 min



23.50 DOKUMENT

Mosty, drogi i tory – Stany Zjednoczone w ruinie

Zapadające się autostrady, wykołone pociągi i zniszczone mosty to przykłady problemów w USA. Film pokazuje gorzką prawdę na temat amerykańskiej infrastruktury. 65 min

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 Na dobre i na złe** (923): Nic nie mów – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.35 M jak miłość** (1823) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Wybieram metodyzm** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (82, 83): Idzie lato; Orzeł czy pilot – serial komediowy, Polska 2013
- Natalia chce skłonić domowników do zdrowego stylu życia. Tomek, Kacper i Zosia szukają pracy na wakacje. 65 min
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (179) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (905) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (462) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- Martina tłumaczy się habitem ze swojego wybuchu, lecz rozmowa przeradza się w kłótnię. Mężczyzna dostaje ataku duszności i traci przytomność. Jana ostrzega Petre, że nie dopuści, by dziecko Pii oddano ojcu. 55 min
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (180) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Derya i Yonca dopracowują szczegóły swojego szantażu. Hancer spotyka zagubioną Silę i zaprasza ją do swojego domu. Dziewczyna zostaje jednak skryta. 55 min
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia

Zaplakana Luiza (Julia Zielińska, zdj.) zjawia się u Wójcików. Wyznaje, że Aro ją zdradził. Daniel przywozi do Pyrków Emila po ucieczce. W szpitalu wdaje się w kłótnię z Hubertem. Lucyna namawia chłopca, by wziął na siebie winę za wybuch petard. 30 min



22.50 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 63

(15) Joachim postanowił wrócić do zakładów zbrojeniowych. Tymczasem antysemitę przesładował Freddy'ego. Demolują mu klub. Coraz poważniej myśli on o wyjeździe do Londynu. Jürgen zamyka galerię Ewy (Emilia Schüle, zdj.) i wyrzuca ją z domu. Kobietę szuka pracy w szpitalu. 50 min



23.40 SENSACYJNY

PitBull 3

(26) Kubaś trafi w ręce porywaczy na zlecenie przestępcy Artaka. Czeczenci chcą wykonać na nim wyrok. Do sprawy zostaje włączony Despero (Marcin Dorociński, zdj.), któremu udaje się go wybronić. 60 min

POLSAT DV3 T2

- 4.50 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
- 6.00 Nowy dzień** – program informacyjny
- 9.15 Malanowski i partnerzy** (406, 407): Śmiertelna zabawa; Artystyczny trójkąt – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
- 10.20 Trudne sprawy** (965) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- Ewa dowiaduje się, że mężczyzna, którego uważała dotąd za ojca, nie jest jej biologicznym rodzicem. Poszukując prawdy o swoim pochodzeniu, odkrywa, że matka została zgwałcona przed ślubem. 60 min
- 11.20 Dlaczego ja?** (1566, 1567): Drugi oddech; Pozdrowienia z przeszłości – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Porzucona Katarzyna wiąże się z Gustawem. Zazdrości były małżonkowie ją, że kochanek to oszust i morderca. Pewnego dnia dochodzi do bójki między mężczyznami. Gustaw trafia na salę operacyjną. 120 min
- 13.20 Gliniarze** (935, 936): Nie pękaj, synu; Wszystkie kobiety – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Gliniarze** (1134): Zawsze pomocna – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Zgwałcono nastolatkę. Pomagała ona ubogim bliskim finansowo, pracując w domach sąsiadów i znajomych. Na pierwszego podejrzanego śledczy typują przestępcę seksualnego, który wyszedł z więzienia. 75 min
- 17.50 Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Słowenia (live)(patrz obok)



17.50 SPORT

Mistrzostwa Europy 2026

Polki na początku fazy grupowej mierzyły się z teoretycznie słabszymi rywalkami. Teraz poziom trudności będzie rósł z każdym meczem. W starciu ze Słowenkami podopieczne Stefana Lavariniego wciąż jednak będą zdecydowanymi faworytkami. 150 min



20.20 SENSACYJNY

Szybcy i wściki: Tokio Drift

Nastoletni buntownik Sean (Lucas Black, zdj.) bierze udział w nielegalnych rajdach w Los Angeles. Grozi mu więzienie, więc matka wysłała go do ojca do Japonii. Tu chłopak wraca do ryzykownej pasji. Wkrótce staje do rywalizacji z lokalnym mistrzem Kingiem. Wpada w poważne kłopoty. 145 min



22.45 DRAM. OBYCZ.

Creed 2

Bokser Adonis (Michael B. Jordan, zdj.) zostaje mistrzem świata. Mimo sprzeciwu trenera (Sylvester Stallone) ma walczyć z synem człowieka, który odpowiada za śmierć jego ojca, Apolla Creeda. 160 min

20.20 Szybcy i wściki: Tokio Drift – film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Justin Lin, wyk. Lucas Black, Nathalie Kelley, Brian Tee, Sung Kang (patrz obok)

22.45 Creed 2 – dramat obyczajowy, USA 2018, reż. Steven Caple Jr., wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Dolph Lundgren, Tessa Thompson (patrz obok)

Kontynuacja wątków z filmu „Rocky 4” z 1985 roku. Po 33 latach od premiery Dolph Lundgren powraca do roli Iwana Drago – byłego mistrza ringu z ZSRR. Współautorem scenariusza jest Sylvester Stallone. 160 min

1.25 Plan lotu – thriller, USA 2005, reż. Robert Schwentke

3.40 Nasz nowy dom (314) – reality show, Polska 2024

20.10 Sport, Pogoda

20.30 07 zgłoś się (16): Ślad rękawiczki – serial kryminalny, Polska 1984

21.55 Misery – thriller, USA 1990, reż. Rob Reiner, wyk. Kathy Bates, James Caan, Frances Sternhagen, Lauren Bacall (patrz obok)

23.50 Mosty, drogi i tory – Stany Zjednoczone w ruinie – film dokumentalny, Francja 2024, reż. Marc Di Rosa (patrz obok)

0.55 Złodziejski kodeks – thriller, USA/Niemcy 2009, reż. Mimi Leder

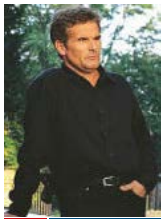
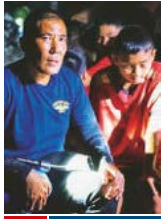
2.50 Film dokumentalny

3.20 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Polska 2025-2026

3.40 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

4.00 Reporterzy – magazyn reporterów

▶ 4.10

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1740) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2023 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2022 12.30 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 12.35 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2019 13.40 Ukryta prawda (1541) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.40 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 14.45 Ukryta prawda (1542, 1592) – serial paradokumentalny, Polska Monika odkrywa, że zaszła w ciążę z Konradem, którego poznała na portalu randkowym. Kobieta liczy na szybki ślub, ale partner zniknął. 120 min 16.45 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 16.50 Szpital św. Anny (97) – serial obyczajowy, Polska 2026 Na SOR trafia 13-latek z głębokimi ranami stóp. Ratownicy Wojtką jadą do mężczyzny po wieczorne kawalerskim, który zasłabł. 65 min 17.55 Detektywi (268) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 18.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 19.00 Fakty 19.35 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 19.40 Sport, Pogoda 19.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 20.00 Top Of The Top Sopot Festival (3): Otwarta scena – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 22.00 Top Of The Top Sopot Festival (4): Bursztynowy Słowik – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 23.25 Kac Vegas w Bangkoku FILM – komedia, USA 2011 Kamerálne męskie spotkanie zamienia się w balangę. Szaleństwa nocy okazują się brzemienne w skutki. 130 min 1.35 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2026 2.50 Uwaga! – magazyn reporterów 3.10 Wallander 3 (2) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014 5.05 Zamieszkać na plaży 7 (11) – program rozrywkowy, USA 2020	 17.55 FAB-DOKUM. Detektywi (268) Komisarz Łabaj (Andrzej Rozmus, zdj.) i Katarzyna Kowalik wracają z weekendu w spa, gdzie zamiast odpoczywać, musieli zmierzyć się z seria podejrzanych wydarzeń w pensjonacie. Wkrótce wychodzi na jaw, że kobieta uratowana z sauny zaginęła. Głównym podejrzanym jest jej mąż. 60 min  20.00 KONCERT Top Of The Top Sopot Festival (3) Ten koncert stanie się przestrzenią dla artystów wyznaczających trendy i poszukujących nowych brzmień. Na scenie pojawi się Agnieszka Chylińska, od lat zachwycająca swoją szczerością. Do festiwalowego składu dołączają także Tomasz Organek (zdj.) oraz Krzysztof Zalewski. 205 min  22.00 KONCERT Top Of The Top Sopot Festival (4) Podczas koncertu odbędą się występy konkursowe, w których artyści zaprezentują swoje utwory. O statuetkę Bursztynowego Słowika powalczą m.in. Natalia Mułanga (zdj.) czy Oceana. 85 min	6.00 Policjanci z Miami 4 (14, 15): Piłeczki śmierci; Wojny indiańskie – serial kryminalny, USA 1988 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Ostatnia stacja; Chrząst bojowy – serial sensacyjny, Niemcy 2019 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (76) – serial fantasy, USA 2009 11.00 Kotka (15) – telenowela, Meksyk 2014 Pablo mieszka w Stanach, ale nie może zapomnieć o Esmeraldzie. Mimo to postanawia dać szansę zakochanej w nim Monice. Tymczasem Silencio wychodzi po 20 latach z więzienia. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (146) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Patricio zastaje Juana Miguela w pokoju córki. Terapeuta tłumaczy Velarde, że zawsze bardzo kochał Marichuy i zrobi wszystko, by była zdrowa. Ana Julia stara się zbliżyć do Juana Miguela. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (80) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (65): Zmysły prysły – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (607, 608) – serial obyczajowy, Polska 2023 17.00 Kurierzy 2 (66): Ostatnia taka noc – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Judyta oraz jej córka Patrycja zniknęły w drodze do punktu nadania paczek. Dorota, która była częstym gościem w ich domu, zastanawia się nad przyczyną ich zaginięcia. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005, 1006) – serial obyczajowy, Polska 2026 Anna chce przeprowadzić wywiad z Kazimierzem z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cyprian jest szefem firmy, nad którą wisi widmo bankructwa. Rozwiązaniem ma być małżeństwo jego córki. 120 min  20.00 SENSACYJNY Krwawa pogoń Prezydent USA (Matthew Marsh) wydaje rozkaz, aby pozbyć się członków elitarnej grupy. Najemnicy trafiają na misję do Libii, gdzie zastawiono na nich pułapkę. Z życiem uchodzą tylko jeden z mężczyzn, Ryder (Frank Grillo, zdj.). Teraz pragnie wyłącznie zemsty. 120 min  22.00 SENSACYJNY Braven Mieszkający w Kanadzie Joe (Jason Momoa, zdj.) ma firmę zajmującą się wyrębem drzew. Prowadzi spokojne życie rodzinne. Zmienia się to, gdy przemytnicy narkotyków żądają, by jego zakład stał się przykrywką dla ich interesów. Gdy mężczyzna się im sprzeciwi, musi stanąć do walki z przestępcami... 110 min  23.50 THRILLER Na tropie zabójcy Cassie Holt (Alice Eve, zdj.) nie potrafi poradzić sobie z traumą z przeszłości. Pomaga jej były agent Interpolu, Telini (Antonio Banderas). Kiedy zostaje zabity, dziewczyna postanawia go pomścić. 130 min	5.20 Ten moment (27) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (398-400) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1370, 1509, 1510) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (637-639) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 13.55 Kryminalni 3 (11): Powrót – serial kryminalny, Polska 2005 (patrz obok) 15.00 Szpital (846, 847) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Pod opiekę Jarosza trafia chłopak ugrzyziony przez pajaka. Uczestniczył w biegu terenowym z nowym partnerem matki. Kobieta wciąż kocha męża, ale nie potrafi wybaczyć mu zdrady. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (539) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Przemysław Jabłoński zabił Tomasza Twardowskiego podczas inscenizacji bitwy. Ofiarę uderzono w głowę repliką miecza. Przeciwnie oskarżonemu świadczą mocne dowody, on jednak nie przyznaje się do winy. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (50) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Funkcjonariusze interweniują tym razem w sprawie kradzieży w sklepie. Błache wezwanie do zakłócenia ciszy nocnej kończy się ujawnieniem przemytnicy domowej. Z kolei młoda kobieta zauważa bezdomnego z nieprzytomnym dzieckiem na rękach. 60 min 19.00 Młode gliny (7) – serial kryminalny, Polska 2026 Na plebani znaleziono zgwałconą i pobita Monikę. Kobieta trafia do szpitala w ciężkim stanie. Policja ustala, że to siostra gospodyni. Podejrzany staje się wikary, który zniknął bez śladu. 60 min  13.55 KRYMINALNY Kryminalni 3 (11) Bandyta, który niedawno wyszedł z więzienia, napada na kantor. W ukradzionej kasie są fałszywe banknoty. Prześledzić placę nim w sklepie, w którym pracuje Marek Brodecki. Dzięki temu sprawa podrobionych euro trafia do zespołu Zawady (Marek Włodarczyk, zdj.). 65 min  20.00 DRAM. OBYCZ. Ocaleni Trener drużyny piłkarskiej (Ekawat Niratvorapanya, zdj.) razem z podopiecznymi wybiera się na zwiedzanie jaskiń. Gdy nadciąga monsun, zostają uwięzieni pod ziemią. Rodziny zawiadamiają policję. Rozpoczyna się akcja ratunkowa. Na miejscu pojawiają się zagraniczni nurkowie jaskiniowi oraz komandosi. 135 min  22.15 HORROR Nie bój się ciemności Alex (Guy Pearce) zamieszkuje z córką Sally (Bailee Madison) i partnerką Kim (Katie Holmes, zdj.) w wiktoriańskiej posiadłości. W piwnicy domu dziecka dokonuje przerażającego odkrycia. 120 min

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
10.00 Złoty chłopak (223) – serial obycz., Turcja 2022 11.00 Rok w ogrodzie – mag. 11.30 Wiek to tylko liczba 12.00 Kryminalna siódemka 12.30 Rączka gotuje – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Reporterzy extra 14.05 Teleplotki – mag. inform. 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.	14.30 Moda na język polski (63) – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Polskie dziedzictwo (7) 15.45 Dobry żart (9) – pr. rozr. 16.00 Zaraz wracam 2 (127) – serial obycz., Pol. 2025 16.30 Barwy szczęścia (3365) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Oko na Wschód – publ. 18.45 Panorama 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (25) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (23, 24) – serial sensacyjny 8.00 Bogaty dom – biedny dom (119) – reality show 8.55 Policjanci i Policjanci (574, 575) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1172, 1173) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (821, 822) – serial paradokumentalny 13.55 Trudne sprawy (854-856) – paradok., Pol. 16.55 Policjanci i Policjanci (1431) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (549) 19.00 Policjanci i Policjanci (1432) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (255, 256) – serial kryminalny, Polska	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gs. Mały – wielki rycerz 2 – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi 2 – anim. 13.00 Smery – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 6 14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim. 16.00 Fineas i Ferb 2 – anim. 17.00 Smery – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (993) – obycz.	6.10 Zakochaj się w Polsce (299) – 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 Czerdziestolatek (15) 14.25 Rodzinka.pl (226, 227) 15.35 Kabaret Letnią Porą (21, 22) – pr. rozr., Polska 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.10 Postaw na milion 21.10 Kabaret Letnią Porą (7)	7.35 DeFacto 10 (1, 2) 8.30 Kartoteka 5 (26, 27) 10.35 Detektywi (91, 92) 12.35 Zakup w ciemno 4 (32) 13.35 Zakup w ciemno 6 (29) 14.35 Nic do zgłoszenia 6 (4) 15.35 Złomowski PL 7 (8) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (14) 18.05 Zakup w ciemno extra (20) – reality show, Polska 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 15 (1) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (30) 21.05 Zakup w ciemno extra (18) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW	FANTASY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	KOMEDIOWY	DOKUMENT
20.30 Telekurier – Polska Każde wydanie programu przedstawiającego sensacyjne zdarzenia zawiera relację na żywo. Zaprezentowany problem komentuje zaproszony ekspert. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (224) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (879) 2.30 Reporterzy extra 3.00 Teleplotki – mag. inform. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Wiedźmin (13) – Polska Gerald ratuje życie spotkanemu kupcowi. W zamian ma on dać wiedźminowi to, co zastanie w domu, a czego się nie spodziewa. Okazuje się, że żona kupca przegrywała osieroconą dziewczynkę. 55 min 21.20 Ojciec Mateusz 3 (32) 22.15 Stanisław Syrewicz odnawiany przez los 23.15 Panorama 23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską 0.40 Zaraz wracam 2 (127) 1.10 Polacy na ratunek Żydom (21) 1.30 Program informacyjny 19.30	21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (154) Patrycja i Maksym badają serię zabójstw. Ofiarom usunęto mięśnie i organy. Wszystkie były klientkami dietetyczki Anety Brylskiej. W jej domu znaleziono ciało. 55 min 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1037) – krym., Pol. 2026 23.05 Artur i Merlin: rycerze FILM Kameletu – film przyg., Wlk. Bryt. 2020, wyk. Richard Short 1.00 Love Island. Wyspa miłości (2) – reality show 2.05 Hardkorowy lombard (46) – serial dokumentalny 2.40 SuperLudzie Extra (31)	21.00 Dzielnica strachu 10 (470, 471) – Polska W luksusowym mieszkaniu ginie Milena. Początkowo podejrzany o zbrodnię jest agresywny klient klubu go-go. Badający sprawę Rafał i Ola zaczynają jednak wątpić w jego winę. 120 min 23.00 Wstydlive choroby 6 (3, 4) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (469) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw (11) – obycz., Pol. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (249, 250) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (538) – obycz.	22.15 Rodzinka.pl (76) – Polska 2012 Ludwik, aby ograniczyć wydatki, zakazuje synom korzystania z telefonu. Wkrótce tego żałuje. Kuba i Bartek zastanawiają się, z jaką dziewczyną chcieliby przeżyć swój pierwszy raz. 40 min 22.55 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (12) – talk-show 0.50 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.15 Kabaret Letnią Porą (18, 43) – pr. rozrywk., Pol. 4.20 Hity wszech czasów (25) – magazyn muzyczny	22.00 Nic do zgłoszenia 5 (3) Na przejściu Medyka-Szeginie Mateusz, Kamil i Paweł typują busy do kontroli. Odkrywają nielegalne substancje. W Krakowie Weronika i Elżbieta sprawdzają turystów powracających z Meksyku. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2022 0.00 Fachowcy (3) – paradok. 0.45 Żony Podlasia 4 (3) – serial dokumentalny, Pol. 1.45 Niebezpieczne dzielnice (12) – dok., Pol. 2.25 Nauka jazdy 5 (14) – pr. rozrywk., Pol. 2022 3.00 Szpital (931) – paradok. 4.00 Szkoła (813) – paradok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.55 Fach ze hej 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiekt 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiekt BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stado ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.30 Tedd jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.13 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papry pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.06 Twoje serce dalej bije 18.00 Unijnie i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Magazyn 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Tajemnice początków Polski 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Reportaż w TVP Lublin 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szyną 18.15 Stręła biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerek przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNĄN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia 17.42 Poland 4.0 18.05 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.32 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacje z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Schlesien Journal 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Polnosprawni 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 28 (361, 362) – krym., Pol. 2022 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (748, 749) 12.25 Ojciec Mateusz 10 (125) 13.20 Komisarz Alex 7 (89) 14.15 Ranczo 6 (73, 74) – obycz. 16.10 Górna półka smaku 16.40 Przystanek słow food 4 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 Ojciec Mateusz 28 (368) 19.20 Ranczo 5 (59) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (236, 237) 21.25 Ojciec Mateusz 33 (432) 22.20 Fucking Bornholm – komediodramat, Pol. 2022 FILM 0.10 Syn 2 (13) – serial obycz. 1.55 Archiwista (13) – krym. 2.05 Komisja morderstw (1), reż. Jarosław Marszewski	12.10 Mistrz. Jan Matejko znany i nieznany – dok. 13.50 Kosmos 1999 (24) – s.f. 14.50 Wczoraj, dziś, jutro – film obycz., Wł./Fr. 1963 17.00 Gruby (6, 7-ost.) – przyg. 18.10 Fajna dziewczyna! – Simona Kossak we wspomnieniach leśników – film dok., Pol. 18.55 Rahwid 2 (46) – przyg. 20.00 Dzień słodkiej śmierci 21.20 Nauczyciel – komediodramat, Francja 2017 23.20 Pasikowski i Linda – w czerwonym kręgu 0.25 Żegnaj, przyjacielu – film sens., Jr./Wł. 1968 2.30 Kulturolni – magazyn kult. 3.30 Ruchomy zamek Hauru – film animowany, Jap. 2004	11.00 77 TV 4 (22) – pr. rozr., Pol. 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (10) – rozr., Pol. 13.05 Niezwykły dr Pol (7) 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 4 (2) – reality show, USA 2016 15.05 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2 (8, 9) 16.00 Australijskie poszukiwacze złota (6, 7) 18.00 77 TV 2 (4, 5) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – film kryminalny, Francja 2020 FILM 22.00 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 3 (8) – serial kryminalny, Fr. 23.10 Detektywi z Bordeaux (11) – serial krym., Fr./Bel. 0.30 Polska. Największe tajemnice 2 (1-3) – pr. rozr.	6.00 Węże (132, 133) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (773, 774) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (92, 93) – sens. 10.55 48h. Zaginięcia (244-246) 13.55 Policjanci i Policjanci (1232) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (109, 110) 16.00 Kobra – oddział specjalny (94, 95) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (1, 2) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (107, 108) 22.00 Czarna lista (6) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (747, 748) 1.00 Kości (147, 148) – krym. 2.55 Kobala Kai (48) – przyg. 3.40 Septagion (53, 54) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
11.50 Z pamiętnika położnej 11 (8) – obycz. 12.55 Ulica nadziei 5 (6, 7) 15.00 Ojciec Brown 11 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024 16.00 Lewis (1) – krym., Wlk. Bryt. 17.00 My Life is Murder 2 (7) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 16 (2) 19.55 Śmierć pod palmami 7 (4) – krym., Wielka Brytania/Francja 2018 21.00 Zbrodnie Saint-Pierre (4) 22.00 Happy Valley 3 (7) – krym. 23.05 McDonald i Dadds 4 (3) 1.00 Śmierć pod palmami 7 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.	14.10 O, mamma mia! – komedia, Niemcy 2012 FILM 16.15 Dziekie fale – nie się nie ukryje (1) – serial kryminalny, Niemcy 2011 18.05 Górski lekarz (71) – serial obyczajowy, Niem./Austria 20.00 Rosamunde Pilcher: Zagłębie miłości – film obycz., Niem./Austria 2005 21.55 Käthe i ja: Zakazana miłość – film obyczajowy, Niemcy 2022 23.50 Górski lekarz (71) – obycz. 1.45 Rosamunde Pilcher: Zagłębie miłości – film obycz., Niem./Austria 2005 3.40 Gęsia księżniczka – baśń filmowa, Niemcy 2022	9.25 Przyjaciele 6 (1-5) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (19-23) – kom. 14.00 Teoria wielkiego podrywku 4 (1) – serial komediowy, USA 2010-11 14.30 Dwóch i pół (11) (19-22) 16.30 Przyjaciele 6 (6-11) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (2-7) – kom. 22.00 The Office PL 4 (10, 11) 23.05 Comedy Club 5 (6, 7) – program rozrywkowy 0.05 Miasteczko South Park 6 (16, 17) 1.00 Pracoholicy 2 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieśnijcie nie będzie 4 (13, 14) – program rozrywk.	9.50 Prawo Agaty 6 (7) – obycz. 10.55 Lekarze 3 (1) – obycz., Pol. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (60, 61) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 6 (6) – obycz. 14.55 Detektywi – fab. dok., Pol. 16.05 Na Wspólnej (53, 54) 17.10 Filmowe duety – mag. 17.45 Alfabet filmowy – mag. FILM 17.55 Znów mam 17 lat FILM 20.00 After – melodramat, USA 2019, reż. Jenny Gage 22.20 After 2 – melodramat, USA 2020, reż. Roger Kumble FILM 0.30 Szeffowie wrogowie 2 – komedia, USA 2014 FILM 2.50 Najpiękniejsza muzyka filmowa (2) – pr. rozr., Pol.

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (1)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
- 7.55 Robert Makłowicz** (152, 142) – mag. kulin.
- 9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (6)** – krym.
- 10.55 Górski lekarz 14 (16, 17)** – obycz., Niemcy/Austria
- 12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (7)** – krym.
- 14.00 Hudson i Rex 3 (12)** – serial kryminalny, Kan.
- 15.00 Zjazd. Będzie się działo (27, 28)** – serial obycz.
- 17.00 Katastrofy w przestworzach (6, 10, 7)** – serial dok., Kan.

HORROR KOMEDIOWY

- 20.00 Wstrząsy** – USA 1990, **FILM** reż. Ron Underwood
- W miasteczku Perfection giną ludzie. Okazuje się, że pod ziemią żyją zmutowane dżdżownic. Valentine McKee (Kevin Bacon, zdj.) i Earl Bassett (Fred Ward, zdj.) podejmują z nimi walkę. **120 min**
- 22.00 Dobrze zabijanie** – dramat obyczajowy, USA 2014, wyk. Ethan Hawke, Bruce Greenwood
- 0.20 Naczelny dowódca** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Filipiny 2019, wyk. Steven Seagal
- 2.20 Noce i dnie (1, 2)** – film obyczajowy, Polska 1975, wyk. Jadwiga Barańska

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom (337)** – reality show, Pol. 2025
- 7.30 Na ratunek 112** (993, 994) – paradok., Pol.
- 8.30 Sekrety rodziny (86-88)** – serial paradokumentalny
- 11.30 Trudne sprawy (983)** – serial paradokumentalny
- 12.30 Dlaczego ja?** (1416, 1417) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
- 14.30 Świat według Kiepskich (272-276)** – serial kom., Polska 2007
- 17.00 48h. Zaginieni (223, 224)** – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze (1029)** – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00 Ślad (21)** – serial krym.

PARADOKUMENTALNY

- 21.00 Gliniarze (959)**
- Dwaj napastnicy przebrani za policjantów porywają nastolatkę. Adam i Olga badają jednocześnie kłamki tropów. **65 min**
- 22.05 Łowca pederfilów (175, 176)** – serial dokum.
- 23.00 Świat według Kiepskich (413, 414)**
- 0.00 Ślad (94)** – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II (38)** – paradok.
- 2.10 Wydarzenia**
- 2.50 Ewa gotuje (524)** – mag.
- 3.25 Słuby gwiazd (35)** – rozr.
- 3.50 Interwencja** – mag.
- 4.10 SuperLudzie (8, 5)** – dok.
- 5.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (47)** – serial dokumentalny

TVP SERIALE

- 5.25 Rodzinka.pl (135, 136)** – serial kom., Polska 2015
- 6.30 Na sygnale (518, 519)** – serial fabularno-dokum.
- 7.35 Ojciec Mateusz 5 (68)** – serial kryminalny, Polska
- 8.30 Komisarz Alex 5 (57)** – serial kryminalny, Polska
- 9.25 Rodzinka.pl (137)** – kom.
- 10.00 Klan (1484)** – telen., Pol.
- 10.35 Ranczo (5, 6)** – obycz.
- 12.25 Komisarz Alex 5 (58)** – serial kryminalny, Polska
- 13.25 Ojciec Mateusz 32 (419, 420)** – serial krym.
- 15.20 Komisarz Alex 5 (59)** – serial kryminalny, Polska
- 16.10 Na sygnale (520, 521)** – serial fabularno-dokum.
- 17.20 Ranczo (7, 8)** – obycz.

KRYMINALNY

- 19.25 Ojciec Mateusz 33 (421)** – Polska 2025
- Natalia dostaje niewielką rolę w serialu „Detektyw bez teli”, a Mateusz ma współpracować przy tworzeniu scenariusza. Niebawem autor skryptu zostaje znaleziony martwy w hotelu. **55 min**
- 20.25 Ojciec Mateusz 5 (69)** – serial kryminalny, Polska
- 21.30 Ranczo (9, 10)** – obycz.
- 23.30 Ojciec Mateusz 33 (422, 423)** – serial krym.
- 1.30 Dom pod Dwoma Orlami (4, 5)** – obycz., Pol.
- 3.30 Stulecie Winnych 3 (39)** – serial obycz., Pol. 2021
- 4.20 Klan (1484)** – telen., Pol.
- 4.50 Pan Mama (57)** – kom.

KINO POLSKA

- 7.20 Przygody Myszy (13, 1)**
- 7.40 Reksio (5, 6)** – serial anim.
- 8.00 Miś Kudłatek (13)**
- 8.10 Bolek i Lolek na wakacjach (2, 3)**
- 8.45 Do przerwy 0:1 (7)**
- 9.10 Pan Kleks w kosmosie (1/2, 2-ost.)** – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
- 12.15 Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
- 12.45 Tama** – etiuda film., 2024
- 13.10 Papierowe małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
- 15.10 Brunet wieczorową porą** – kom. obycz., 1976
- 17.35 Pogranicze w ogniu (2, 3)** – serial sensacyjny

DRAMAT HISTORYCZNY

- 20.00 Kamerdyner** – 2018, **FILM** reż. Filip Bajon
- Kaszuby, początek XX w. Mateusz (Sebastian Fabjański, zdj.) po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny ojca. Między nim a Maritą rodzi się uczucie. Młodych czeka szereg prób. **180 min**
- 23.00 Wesele** – dramat obyczajowy, Polska/Lotwa 2021, wyk. Robert Więckiewicz, Michalina Łabacz
- 1.50 Horror Story** – czarna komedia, 2023, wyk. Jakub Zającz, Michalina Olszńska
- 4.15 Zwolnieni z życia** – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992

AXN

- 6.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13 (21)** – krym., USA/Kanada
- 7.15 Ostry dyżur 3 (21, 22)** – serial obyczajowy, USA
- 9.10 Castle 5 (22, 23)** – serial kryminalny, USA 2013
- 11.05 Rekrut 4 (15, 16)** – serial kryminalny, USA 2022
- 13.05 Dowody zbrodni 4 (2, 3)** – serial kryminalny, USA
- 15.05 FBI 3 (12, 13)** – krym., USA
- 17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (18, 19)** – krym., USA/Kan.
- 19.05 Castle 5 (24)** – krym., USA
- 20.05 Castle 6 (1)** – serial kryminalny, USA 2013, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic

KRYMINALNY

- 21.05 Rekrut 5 (5)**
- John i Celina prowadzą poszukiwania zbiegłego po stłuczce więźnia. Tim jest w potrzebie. Lucy wyciąga do niego pomocnika. **60 min**
- 22.05 Rekrut: FBI (5)** – serial krym., USA 2022-2023
- 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (18, 19)** – krym., USA/Kan.
- 0.50 Castle 5 (24)** – serial kryminalny, USA 2013
- 1.50 Castle 6 (1)** – serial kryminalny, USA 2013, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
- 2.45 Rekrut 5 (5)** – serial krym.
- 3.45 Rekrut: FBI (5)** – serial krym., USA 2022-2023

CANAL+ PREMIUM

- 9.05 Chopin, Chopin!** – dram. biograf., Pol. 2025
- 11.15 Peacock** – thriller, USA
- FILM 2010**, wyk. Cillian Murphy
- 12.45 Moje plectzone**
- FILM kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
- 13.50 Godzina zero (1)** – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, wyk. Oliver Jackson-Cohen
- 14.40 Prawdziwa historia szeregowca Ryana**
- 15.35 Saga „Zmierzyć”**
- FILM Zaczemienie** – film fantasy, USA 2010
- 17.35 Czarna woda**
- 17.55 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.00 Jason Bourne** – thriller, USA 2016

BIOGRAFICZNY

- 20.00 Romeria** – Hiszpania/Niemcy 2025
- 18-letnia Marina (Llúcia Garcia, zdj.) ubiega się o stypendium w szkole filmowej. Okazuje się, że musi najpierw uzyskać od dziadków potwierdzenie, że jest córką zmarłego ojca. **115 min**
- 21.55 Spirala kłamstw (3, 4)**
- 23.45 The Killer** – thriller, USA/Kanada/Korea Południowa 2024
- 1.50 Opętany** – horror, Włochy/USA 2023
- 3.15 Obcyzna** – film dokum.
- 4.35 Rave** – film dokumentalny

13 ULICA

- 7.00 Ona temu winna** – thriller, **FILM** USA 2022, wyk. Ashlee Fuoss
- 8.55 Morderstwo**
- FILM w Puy-En-Velay** – dramat kryminalny, Francja 2024
- 10.50 Mentalista 7 (2-5)** – krym.
- 14.30 Przepsis na porwanie** – thriller, USA 2021
- 16.20 Morderstwo na masywie Sancy** – film kryminalny, Francja 2024
- 18.20 Mentalista 7 (6-9)** – krym.
- 22.00 xxx: Reaktywacja** – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 0.10 Kobra – oddział specjalny (3)** – sens., Niem.
- 2.05 Morderstwo na masywie Sancy** – film kryminalny, Francja 2024
- 4.05 Ona temu winna** – thriller, **FILM** USA 2022, wyk. Ashlee Fuoss

POLSAT FILM

- 6.05 Górale (75-77)** – dok., Pol.
- 7.30 Doktor Martin (68)** – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30 Przyciąłki (199, 200)** – serial obycz., Polska 2021
- 10.25 Świat według Kiepskich (56, 57, 147, 231, 232, 38)** – serial komediowy, Pol.
- 14.25 Rybki z farniej** – film animowany, USA 2004
- 16.15 Wodny świat** – **FILM** przygodowy, USA 1995
- 18.55 Wkręcenie** – komedia, Polska 2014
- 21.00 Boski zigoło** – komedia, USA 1999
- 22.50 Parkingowy** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2022
- 1.30 Fała zbrodni (103, 1, 2)** – serial sensacyjny, Polska
- 4.30 Na ratunek 112 (909, 910)**

HBO

- 10.05 Przechadzka** – film dok.
- 11.30 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13 (21)** – talk-show
- 12.05 lato w grudniu** – dramat **FILM** obyczajowy, Hiszpania 2024
- 13.40 Million minut** – dramat **FILM** obyczajowy, Niemcy 2024
- 15.45 Duża ryba** – komediodramat, USA 2003
- 17.50 Czarne bractwo** – film biograficzny, USA 2018
- 20.00 The Pitt 2 (6)** – serial obycz.
- 20.50 Ta inna siostra Bennet (10)** – kostium., Wlk. Bryt.
- 21.25 Panna młoda!** – horror, USA 2026
- 23.25 Babygirl** – thriller, **FILM** Holandia/USA 2024
- 1.15 Sprzedawcy 2** – komedia, USA 2006

WARNER TV

- 7.00 Teraz albo nigdy! 4 (4)**
- 8.00 Bajer z Bel-Air (23, 24)**
- 9.05 Prawo Agaty 5 (8)** – obycz.
- 10.00 Najlepszka chata 4 (7, 8)**
- 11.10 Teraz albo nigdy! 4 (5, 6)**
- 13.10 Bajer z Bel-Air (23-25)**
- 14.40 Bajer z Bel-Air 2 (1)** – kom.
- 15.15 Najlepszka chata 4 (7-10)**
- 17.40 Naciągacze** – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
- 20.00 Zabójcza broń 4** – film **FILM** sensacyjny, USA 1998
- 22.35 Co się wydarzyło w Madison County** – melodramat, USA 1995
- 1.15 Greytoke: Legenda Tarzana, władcy małp** – przyg., Wlk. Bryt. 1984
- 3.50 Wrogie niebo 3 (4, 5)** – s.f.
- 5.30 Chojrak – tchórzliwy pies (2, 4)** – serial anim.

ALE KINO+

- 8.50 The Office PL 3 (9, 10)**
- 10.00 Bestia 2 (5, 6-ost.)** – krym.
- 12.05 Karen Pirie (1)** – krym.
- 14.00 Shalako** – western, Wielka Brytania/RFN 1968
- 16.30 Mój synek** – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2017
- 18.15 Karen Pirie (2)** – krym.
- 20.10 Złota dama** – film biograf., **FILM** Wielka Brytania 2015
- 22.25 Angielska robota** – film **FILM** sens., Wlk. Bryt./USA 2008
- 0.40 Nieukończony film** – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
- 2.45 Kruk. Szeptu słychać po zmruku (1)** – serial krym.
- 3.45 Moje miasto** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2022
- 4.45 Warszawa, Holandia**
- 5.05 Belfer 3 (1)** – serial krym.

CANAL+ FILM

- 12.35 Wolna krowa**
- 13.05 Pan Tadeusz** – film **FILM** kostium., Pol./Francja 1999
- 15.35 Riefenstahl** – film dokum.
- 17.30 Gorzko** – film krótkometr.
- 18.00 Jutro będzie nasze** – komediodramat, Wł. 2023
- 19.55 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Martwych nie boli** – western, USA/Dania/Meksyk 2023
- 22.05 Guns up. Nie zadzieraj** – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
- 23.35 Hellboy: Wzgórza nawiedzonych** – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
- 1.10 Franz Kafka** – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

- 6.00 Kroniki Spiderwick (8)**
- 6.55 The Ark (10-12)** – serial s.f.
- 9.40 Medium 4 (1, 2)** – krym.
- 11.30 SurrealEstate 2 (1, 2)**
- 13.20 Przygody Merlina 3 (5, 6)**
- 15.20 Medium 4 (3, 4)** – krym.
- 17.10 SurrealEstate 2 (3, 4)** – serial grozy, USA/Kanada
- 19.00 Przygody Merlina 3 (7, 8)**
- 21.00 Saga „Zmierzyć”: Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
- 23.25 Kickboxer** – film **FILM** sensacyjny, USA 1989
- 1.25 Małpa kontra**
- FILM Mechamalpa** – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
- 3.10 SurrealEstate 2 (3, 4)**
- 5.00 Kroniki Spiderwick (8)**

PARAMOUNT NETWORK

- 10.55 Przysnąj się, Fletcher** – komedia krym., USA 2022
- 13.00 Czarodziejka 2 (13, 14)** – serial fantasy, USA 2000
- 15.00 Mission: Impossible 3** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
- 17.55 Wredne dziewczyny 2** – komedia, USA 2011
- 20.00 Mission: Impossible**
- FILM – Ghost Protocol** – sens., USA/Czechy/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011
- 22.55 Żywiol. Deepwater Horizon** – dramat katastrof, Hongkong/USA 2016
- 1.00 Polowanie na „Czerwono”** – film sensacyjny, USA 1990

FX

- 9.00 Skymed 3 (3)** – obycz., Kan.
- 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9)** – serial krym.
- 11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)**
- 13.45 Agenci NCIS (13, 14)**
- 15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11)** – krym., USA
- 17.25 Z archiwum X (5, 6)** – s.f.
- 19.15 Agenci NCIS: Sydney (1)**
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)**
- 22.00 9-1-1: Nashville (7)**
- 22.55 Z archiwum X (6)** – s.f.
- 23.50 Osadzone** – thriller, **FILM** USA 1989
- 2.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11)** – krym., USA
- 3.55 Agenci NCIS: Sydney (20)**

FILMBOX+ ONE

- 8.05 Zagadki kryminalne panny Fisher (1)** – krym.
- 9.15 Panna Scarlet i komisarz 2 (5)** – krym.
- 10.20 Panna Marple: Morduje się łatwo** – film krym., USA/Wielka Brytania 2008
- 12.20 Hudson i Rex 5 (11, 12)**
- 14.35 Poirot** – serial kryminalny
- 16.40 Stróżnik Tekساسu (4, 1, 2)**
- 18.55 Poirot (5)** – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00 Igryzka śmierci: Kosogłos. Część 2** – dram. s.f., USA/Niemcy 2015
- 22.50 Kod Merkury** – film **FILM** sensacyjny, USA 1998
- 1.10 3000 mil do Graceland** – film sensacyjny, USA 2001
- 4.20 Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto 5 (11-13)** – anime
- 11.20 13 posterunek 2 (25-27)**
- 13.05 Chwile szczęścia (8)**
- 14.00 Hollywood Buzz** – mag.
- 16.35 Naruto 5 (14-16)** – anime
- 18.10 Premierowa jazda** – mag.
- 16.25 To nie jest zagadka kryminalna (5, 6)** – krym.
- 18.20 Łapu capu Extra (7)** – rozr.
- 19.00 Jeremy (3, 4)** – serial dok.
- 20.00 Coldwater (1, 2)** – krym.
- 21.50 Making of CANAL+**
- 22.00 Rok za rok (3)** – obycz.
- 23.00 Spartakus: Zemsta (5)**
- 0.00 Czarne storkotki (7, 8)** – serial kryminalny, Polska
- 1.55 Niewidzialna wojna (1, 2)**
- 3.35 Czarna domina (1, 2)**
- 5.25 Łapu capu Extra (4)** – rozr.

CANAL+ 360

- 14.00 Złohowani: ciężarówka w opalach 2 (2)** – dok.
- 15.00 Wykrywacz historii (3)**
- 16.00 Lotnisko na Alasce 5 (4)**
- 16.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (6)** – serial dokum.
- 18.00 Porzucone konstrukcje (5)** – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55 Złohowani: ciężarówka w opalach 2 (1)** – dok.
- 19.50 W trasie z Normanem Reedusem (1)** – serial dok.
- 20.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (2)**
- 22.00 Porzucone konstrukcje (7)** – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 23.00 Lotnisko na Alasce 5 (2)** – serial dokumentalny, USA



TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
8.00 Dom wygrany na loterii 13	6.05 Demakijaż (80-85) – pr. rozrywk., Pol. 2019	5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8) – reality show, Polska 2018	10.00 Premiera: Wyprawa w nieznane 6	5.55 Fake czy historia? 6.40 Polskie parki narodowe	6.00 Wehikuł czasu	6.05 48h. Zaginięni (18) – serial kryminalny, Polska
9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 (11) – pr. rozr., USA 2024	9.00 Drugie życie sukni ślubnej (12) – rozr., Pol.	5.55 Ach, ten ślub! (5) – rozr.	11.00 Dżungla złota	8.20 1920. Wojna i miłość (9)	7.00 Byli sobie podróżnicy (19-22) – serial anim., Fr.	8.55 Wehikuł czasu
11.00 Wiza na miłość 12 (13)	9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (29, 30) – reality show, Pol.	6.50 Damskie wieśniaczki. Ukraina 8 (7) – fab.-dok.	12.00 Psy policyjne (9)	9.15 (O)Polskie początki	9.00 Starożytni kosmici (4)	10.00 Gwiazdy lombardu (26, 27) – reality show, USA
13.00 Klinika bez tajemnic (5, 6) – program medyczny	12.35 Oszukane (33, 34) – serial paradokultalny	7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn	13.00 Porty: Hiszpania (11)	10.15 Wszystkie kolory świata 2	10.00 Tajemnice II wojny światowej (17) – dok.	13.00 Poszukiwacze historii (10, 11) – serial dokum.
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7	14.35 Komisarz Mama (17) – serial kryminalny, Polska	11.20 Ugotowani (7, 8)	13.30 Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska (7)	11.15 Największe wycieczkowiec świata	14.00 Kroniki Hitlera (6) – dok.	15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (4)
16.00 Historie wielkiej wagi 10 (1): Geno i Nico	15.35 Bogaty dom – biedny dom (116) – reality show, Polska 2024	13.25 Kuchenne rewolucje (8, 11) – pr. rozrywk., Pol.	15.00 Złomowisko PL 8 (8)	12.15 Najwspanialsze góry Afryki (1) – cykl dokum.	16.00 Dorwać tuńczyka (3, 4)	
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (12) – reality show, Pol. 2014	15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) – reality show, Polska 2018	16.00 Łowcy opali 8	13.20 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (2)		
20.00 Ciało, w którym żyje: Od słów do czynów – dok.		17.05 Program	17.00 Kroniki policyjne: Szwecja	14.15 Janosik (9) – przyg., Pol.		
		17.40 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozrywk., Polska	18.00 Polscy truckersi (3)	15.15 Sensacje XX wieku		
			19.00 Nagi instynkt przetrwania 6	17.55 1920. Wojna i miłość (10) – serial hist., Pol. 2010		
			21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (8)			
21.00 Premiera: Ekstremalne choroby: Szczyty i doliny	18.00 Nasz nowy dom (316, 317) – reality show	22.50 Babski biznes (4) – rozr.	22.00 Premiera: W oku cyklonu: Piekłny huragan w Houston	19.00 Umrzeć za Warszawę	18.00 Rolnicy. Podlasie (30, 31) – serial dokum.	
22.00 Premiera: Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show	20.00 Kolacja w ciemno (63) – pr. rozrywk., Pol. 2024	23.50 Mroczne sekrety małżeńskie (7) – dok.	23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	20.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (8)	20.00 Galileo 28 (20)	
23.00 Klinika koszarnej stopy: Po nowe stopy	21.05 Wiedzenie kobiet (132, 133) – serial dokum.	0.55 Pani gadziet erotycznie (3) – mag. poradnikowy	0.00 Największe napady świata	22.00 Nieznana wojna na Północy (2) – dok.	21.00 Wojna widziana z powietrza (3) – dok.	
0.00 Dr Pruszczyła 3	22.00 Bogaty dom – biedny dom (145) – reality show	1.30 Zawodowa Anka (3)	1.00 Hotrod wg Kindiga 8	23.05 Sensacje XX wieku	22.00 Ostatni bastion Hitlera 4 (5, 6) – dok.	
1.00 Ciało, w którym żyje	23.00 Gry małżeńskie (130, 131) – reality show	2.15 Anka testuje internet (9) – program rozrywkowy	2.00 Policjanci z Kent	1.15 Encyklopedia II wojny światowej: Mussolini	0.00 Starożytni kosmici (5)	
2.00 Ekstremalne choroby		2.50 Dieta czy cud? (1, 2)		1.45 Trzeci oficer (9) – sens.	1.00 Rolnicy. Podlasie (10-13) – serial dok., Pol.	
METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	SCIENCE CHANNEL	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.30 Szpital (854, 855) – paradok.	6.00 Kojak 5 (17, 18) – serial krym.	8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.	8.00 Jak to jest zrobione?	8.00 Jak to jest zrobione?	8.00 Car SOS: Toyota Supra Mk 4	8.25 Dzikie polow – serial dokum.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (423, 424)	8.00 Strażnik Tekasasu 2 (14, 15) – serial sens., USA 1993-1994	9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.	8.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny	8.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny	9.00 Inżynieria po katastrofie	9.25 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
12.30 SOS Ekipy w akcji (4)	10.00 MacGyver 4 (18, 19) – sens.	11.35 Człowiek kontra jedzenie	10.00 Jak działa wszechświat?	10.00 Jak działa wszechświat?	10.00 Porzucone konstrukcje	10.25 Życie na pustkowiach 8
13.30 Brzydula (99, 100) – kom.	12.05 Tajne bazy Hitlera	13.05 Sąsiedzi kontra sąsiedzi	11.00 Mega maszyny Alaski	11.00 Mega maszyny Alaski	11.00 Pieremna szkoła przetrwania: Andy	11.25 Zabójcza pogoda 5 – dok.
14.40 Za głosem serca (9) – telen.	13.15 Sensacje XX wieku – hist.	14.05 Akcja: Restauracja! 19	12.00 Poszukiwacze dinozaurów	12.00 Poszukiwacze dinozaurów	12.00 Katastrofa w przestworzach	12.30 Dzikie polow – serial dokum.
15.50 Magda M. 2 (10) – obycz.	14.40 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat	15.10 Grill party u Valerii – dok.	13.00 Zoom na architekturę	13.00 Zoom na architekturę	16.00 Ukryte pod miastami	13.30 Sekretne życie drzew
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.	15.40 Wiedzenie – serial dokum.	16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.	15.00 Jak działa wszechświat?	15.00 Jak działa wszechświat?	17.00 Tajemnicze wyspy	14.30 W okowach mrozu 6 – dok.
18.00 Złomowisko PL 3 – dok.	18.00 FBI 4 (17, 18) – serial krym.	17.10 Magda gotuje internet	17.00 Autostrada spotkań z UFO: Chaos w Missouri	17.00 Autostrada spotkań z UFO: Chaos w Missouri	18.00 Złoto Hitlera	16.30 Pociągami przez Imperium Rzymskie – dok.
19.00 Kartoteka 6 (30) – fab. dok.	20.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2) – serial sens., Niemcy	17.40 MasterChef – pr. rozrywk.	18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3	18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3	20.00 Katastrofa w przestworzach: Chaos w kabinie – dok.	17.40 Sekretne życie drzew
20.00 Kartoteka 6 (1) – fab. dok.	22.05 Hity polskiego kabaretu 7 – pr. rozrywk., Pol. 2025	19.10 Harry Potter: Magiczne wypieki – reality show	19.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11	19.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11	21.00 Starożytne konstrukcje	18.40 Dzikie polow – serial dokum.
21.05 Kryminalni (5, 6) – krym.	23.00 Magia nagości. Polska 2 – pr. rozrywk., Pol. 2021	20.10 Perfekcyjni gospodarze 9	21.00 Czy jest z nami inżynier?	21.00 Czy jest z nami inżynier?	22.00 Ukryte pod miastami	19.45 Sekretne życie ogrodu
23.15 Hannibal (5) – serial krym.	0.00 Magia nagości 6 – pr. rozr.	21.10 Rozdrażnić tytanów 4	23.00 W sieci eksperymentów	23.00 W sieci eksperymentów	23.00 Starożytne konstrukcje	20.55 W okowach mrozu 7 – dok.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.	1.10 Magia nagości. Niemcy 2	22.15 Pyszne miejscówki – mag.	1.00 Jak działa wszechświat?	1.00 Jak działa wszechświat?	0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	22.55 Sekrety długowieczności
1.20 Szpital (837) – paradok., Pol.	2.15 Hity polskiego kabaretu 7	23.15 Posiekani – teleturniej kulin.	3.00 Autostrada spotkań z UFO	3.00 Autostrada spotkań z UFO	1.00 Katastrofa w przestworzach	0.00 Jak zwiększyć wydajność mózgu – dok., Wik. Bryt. 2026
2.20 Szkoła (604) – paradok., Pol.	5.45 I love kabaret EXTRA	0.15 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.				1.05 Sekretne życie drzew
3.20 Nowa Majja w ogrodzie 6		1.45 Jedzenie w trasie – mag.				2.05 Zabójcza pogoda 5 – dok.
4.25 SOS Ekipy w akcji (2)		3.55 Apetyt na miłość – pr. rozr.				
WP	NOVA	HGTV	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT VIASAT HISTORY
10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	7.30 Świat według Kiepskich (438-441) – serial kom., Polska	10.00 Poszukiwacze domów: raj na własność – pr. rozrywk.	6.00 Nowe życie na wyspie	8.00 Wilki z Yellowstone	8.00 Wilki z Yellowstone	11.15 Tajne bazy nazistów
11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic	9.30 Calkiem nowe lata miodowe (17, 5) – kom., Pol.	11.05 Usterka 11 (6, 7) – fab. dok.	8.05 Człowiek kontra jedzenie	9.00 Niezwykły dr Pol	9.00 Niezwykły dr Pol	12.15 Zaginięnie mumie Inków
12.00 Wariaci za kierownicą 5	10.30 Wiedzenie – serial dokum.	12.35 Podwórkowa reaktywacja 10 – pr. rozr.	10.10 Smakuj świat z Pascalem	12.00 Zabójcze królestwo Afryki	12.00 Zabójcze królestwo Afryki	14.20 Zaginiony świat Angkor Wat – serial dokumentalny
13.00 Makłowicz w podróży	11.00 Poirot 4 (2, 3) – serial krym.	14.30 Mieszkanie na miarę 4	12.15 Złotka z Alaski – serial dok.	13.00 Kraina dzikich zwierząt	13.00 Kraina dzikich zwierząt	16.35 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dok.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.	15.00 Świat według Bundy (48-53) – serial komedyczny	15.30 Pogromcy chaosu – pr. rozr.	14.20 Człowiek kontra jedzenie	14.00 Kraina psów preriowych – serial dok.	14.00 Kraina psów preriowych – serial dok.	17.35 Z popiołów II wojny światowej: Francja – dok.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.	18.00 Calkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom.	16.30 Polowanie na ogród 7	14.55 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.	15.00 Mysłwiu kontra ofiara	15.00 Mysłwiu kontra ofiara	18.50 Majowie: wojna pięciu królestw
16.55 Pogoda	18.30 Miodowe lata (31, 32, 34)	18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.	17.00 Wyprawa w nieznane – serial dokumentalny	16.00 Dzikie Półwysep Arabski	16.00 Dzikie Półwysep Arabski	19.55 Zaginięnie miasta Czynnig-chana
17.00 Szansa na miłość – kom. romant., Australia 2021	21.00 Zdrady (42) – paradok., Pol.	19.10 Złoty remont 5 – pr. rozr.	19.00 Budowa na końcu świata – serial dokumentalny	17.00 Sekretne życie ośmiornic: Genialne umysły – serial dok.	17.00 Sekretne życie ośmiornic: Genialne umysły – serial dok.	20.50 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Tajemnice Hitlera
18.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	22.00 Ślad (76, 77, 89) – krym., Pol.	20.10 Dorota inspiruje 2 – reality show	20.55 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny	18.00 Masai! Praba: sekrety natury: Marabudzie – dok.	18.00 Masai! Praba: sekrety natury: Marabudzie – dok.	22.05 Królowe, które zmieniły świat
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	1.00 Łowca pedofilów – dok.	21.00 Dorota was urządzi! – rozr.	23.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	19.00 Śmierć przychodzi po zmroku – serial dok.	19.00 Śmierć przychodzi po zmroku – serial dok.	23.05 Tajne bazy nazistów
21.50 Pogoda	3.00 TV okazje	22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy	0.45 Złotka z Alaski – serial dok.	20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: W pełnym słońcu	20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: W pełnym słońcu	0.05 Zaginięnie mumie Inków
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7	5.00 Pod lupą – magazyn	0.40 Usterka 11 (4) – fab. dok.	2.50 Wyprawa w nieznane	21.00 Niezwykły dr Pol	21.00 Niezwykły dr Pol	
22.55 1, 2, 3... Kabareci! 3 – pr. rozr.			4.55 Dziwaczne potrawy – dok.	2.00 Kraina dzikich zwierząt	2.00 Kraina dzikich zwierząt	
23.55 Mistrzowie Kabaretu 15						
1.00 Mistrzowie Kabaretu 17						
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	TVP Kobieta	PLANETE+	PLANETE+	TVP DOKUMENT
16.10 Jakubaki rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.	12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.	12.00 Okrasa łamie przepisy	13.45 Najpiękniejsze rzeki świata 2	13.45 Najpiękniejsze rzeki świata 2	12.50 Woda na świecie – wysychające źródło
16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.	13.05 Pogromcy balaganu 3	11.35 Świat według Kiepskich (380-383) – serial kom., Polska	12.30 Kwiaty na warsztat 4	14.45 Superskały. Historia wykuta w kamieniu – dok.	14.45 Superskały. Historia wykuta w kamieniu – dok.	13.50 Kanadyjskie parki narodowe: Waterton Lakes
17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.	14.05 Cudotwórcy – pod presją	13.30 Bitwa o palety	12.45 Przepis dnia – mag. kulin.	15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.	15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.	14.55 Góry Europy: Ardony
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 1	15.00 Po pierwsze: lokalizacja!	14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	13.00 Na dobre i na złe (598)	16.55 Świat z góry 10	16.55 Świat z góry 10	15.55 Dobre wieści z planety Ziemia
19.25 M jak mięso 8: Znachor	15.55 Kupione i co dalej? 5	16.05 Ninja Warrior Polska	13.55 Nieustraszona królowa nocy – film dokumentalny	18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	16.55 Laos – echa spokoju
19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.	16.50 Gardeners' World 16	18.00 Świat według Kiepskich (480, 481, 565, 566) – kom.	15.00 Rosół polski – mag. kulin.	18.40 Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki? – film dokum.	18.40 Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki? – film dokum.	17.50 Sanatorium pod Szczepiliwym minerałem
20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2	18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.	20.00 Ziomiarze – serial dokum.	17.25 Sekrety dzikich zwierząt	19.45 Wojna światów. Jak powstało science fiction	19.45 Wojna światów. Jak powstało science fiction	20.00 Niedziwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo – film dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – serial dokumentalny	20.00 Daleko od miasta 11 – dok.	21.00 Tłumaczka – thriller, Wielka Brytania/USA/Francja 2005	18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Mrozy – widowisko	20.50 1936-1953. Hiszpańska zbrodnia domowa (1)	20.50 1936-1953. Hiszpańska zbrodnia domowa (1)	21.05 Dzikie imperium
23.50 Bitwa na smaki: David vs Matteo – mag. kulin.	21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.	23.40 Życzenie śmierci	19.30 Miłość i nadzieja (344)	22.00 System przedszkolny NRD. Wstęp do piekła	22.00 System przedszkolny NRD. Wstęp do piekła	22.10 Niebezpieczne drogi
	23.05 W mieście czy na wsi? 23.55 Gardeners' World 16	1.55 Świat według Kiepskich (438-441) – serial kom., Polska	20.30 Wichrowe wzgórze (325)			
			21.30 La Promesa – pałac tajemnic (303) – serial obycz.			
			22.30 Whitney – film dokum.			

TVP SPORT TVP SPORT 5.30 Sportowy wieczór 5.45 Piłka nożna: MŚ 2026 – skróty meczów 1. kolejki fazy grupowej 7.55 Piłka nożna: MŚ 2026 – skróty meczów 2. kolejki fazy grupowej 9.55 Betclic 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski 11.25 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Ruch Chorzów 13.35 Betclic 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski 14.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast – Legia 16.15 GOL – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 12.00 Formula E: ePrix Arabii Saudyjskiej 13.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Górnej Sabaudii 13.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 3. etap 14.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 4. etap (live) 18.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej (live) 19.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej (live) 20.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Łotwa 8.00 Formula 1: Grand Prix Holandii 9.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Łotwa 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Łotwa 13.15 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Rumunia – Belgia (live) 16.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – studio (live)	TVP ABC 6.50 Przygody kota Filemiona 7.05 Agatka 7.30 Małe i duże przygody Miffy 2 7.40 Pys i Bill 7.50 Pamiętniki Florki 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Figu Migu na planecie Czochnas 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 4 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja	MINIMINI+ 6.05 Moje urodziny 6.10 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Marta mówi 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.20 Fakty o świecie
17.40 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień 20.00 Retro TVP Sport – mag. 22.00 Sportowy wieczór 22.30 Kamera TVP Sport 23.15 Boks: Gala w Los Angeles: B. Jack – N. Mikaelian 0.20 Boks: Gala w Bournemouth – podsumowanie	21.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej (live) 22.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 4. etap: Andora – Andora 0.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku 1.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 4. etap	17.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Słowenia (live) 21.00 Siatkówka kobiet: ME 2026: Polska – Słowenia 23.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 1.00 Siatkówka kobiet: ME 2026: Polska – Łotwa 3.00 Boks	12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzęgomadki 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 13.45 Świnka Peppa 11 14.30 Oli i Luna 14.45 Ono i Ono 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	18.15 Treasure of Sylvanian Families – anim., Japonia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojczaki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciółki 0.10 Szmakowe Królestwo	21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła 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 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Legia Warszawa 13.45 Ekstraklasa po godzinach 15.00 Klich. Poza schematem (1) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Malaga CF – RC Deportivo La Coruna 18.00 Ekstrapaka 19.15 Premier League Review 20.20 Premier League Netbusters 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Real Betis Balompie (live) 23.05 Boks: BKFC Fight Night: Mohegan Sun: Bryce Henry – Carlos Trinidad 0.15 Premier League Review	EUROSPORT 2 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały 13.30 Snooker: Turniej Wuhan Open – 3. dzień (live) 16.30 Tenis: Turniej Australian Open 2026 – Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina 17.00 Gryzyska Olimpijskie: Galeria Sław Ateny 2004 18.00 Gryzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008 19.00 Gryzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012 20.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana 22.00 Hard Knocks 23.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 3. dzień 0.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati 8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati 11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati 13.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 15.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Włochy – Słowacja (live) 18.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Ukraina (live) 21.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 23.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 2 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16 10.50 SpongeBob Kanciastoporty 16 11.45 Grzmotapomocni: Tajniaki 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciastoporty 13 14.25 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozwiązadza Show 3	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostro 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 Dinus i Lusja 14.50 Siostro 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywczy kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Serwis Info Wieczór 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 8.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy gry pojedynczej 10.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy 13.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy 15.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy 17.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy 20.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy 22.15 8 wspaniałości (5) 23.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy (live) 1.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy (live)	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Made in Italy (5-7) 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca 14.00 Formula 1: GP Holandii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AS Roma – Fiorentina 18.00 Piłka nożna: Supercup Niemiec – mecz: BVB – Bayern 20.00 Ligue 1 Show (2) 20.40 Formula 1: GP Holandii 22.45 Bundesliga Special Show (1) 0.00 AJ Auxerre – Male miasto, wielki klub – film dokum. 0.30 Olympic Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 8.30 Piłka nożna: Liga holenderska 11.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 13.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 14.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Węgry – Niemcy (live) 17.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 18.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Szwecja – Chorwacja (live) 21.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 23.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.53 Świnka Peppa 3 8.15 Pan Krokodyl 8.30 Barbanapa i jego rodzinka 2 9.15 Barbanapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barbanapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Świnka Peppa 5 16.35 Świnka Peppa 8	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 10.00 Blue 3 10.20 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i Iron Man: razem w akcji! – anim., USA/Kanada 12.30 Blue 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.50 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS CANAL+ SPORT 5 11.45 Jej Wysokość Premier League 13.20 Premier League: The Big Interview 14.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – półfinał fazy play-off 17.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – KS Toruń 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Falubaz 23.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Kraków 2.30 Ligomistrzowe historie (4)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 1. runda: SV Wehen Wiesbaden – Bayer 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Frosinone Calcio – Juventus 16.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Fortuna – Freiburg 18.00 Formula 1: GP Holandii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AC Monza 22.00 Ligue 1 Show (2) 22.35 Serie A (1) 23.10 Eleven Top Goals 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Stade Rennais FC	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaney 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Mauthausen. Obóz śmierci – film dokumentalny 21.15 Tajna historia XX wieku 22.05 Poszukiwacze historii 22.35 Pociągi 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starozitni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jęzdzisz, obserwowac 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Moto kombi 19.45 Duda kontra Szafranski 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Z drugiej ręki 22.00 Raport Turbo 22.15 Jęzdzisz, obserwowac 23.45 Naprawy nie do naprawy 0.30 Nauka jazdy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Argentynskie tango – film obyczajowy, Niemcy 2016 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Obietnice wyborcze – melodramat, Niemcy 2015 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRVM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończzone 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Zerwany kłós – film biograficzny, Polska 2016, rez. Witold Ludwig, wyk. Aleksandra Hejda

DZIEŃ DOBRY WAKACJE • KRZYSZTOF SKÓRZYŃSKI

Życie może być przygodą

Z energią prowadzi letnie wydanie „Dzień Dobry TVN” – „Dzień Dobry Wakacje”. Nam opowiada o tym, co lubi w swojej pracy, czego się obawia i jak najchętniej odpoczywa.

☛ **DZIEŃ DOBRY WAKACJE**
ŚR 26.08 godz. 07.45 TVN

Czy mimo doświadczenia zdarzają się sytuacje, których obawia się Pan jako dziennikarz?

Najbardziej bałbym się tego, że w trudnej rozmowie powiem o jedno słowo za dużo i niechcący zranie mojego gościa na oczach setek tysięcy widzów. Bardzo bym tego nie chciał.

Co stanowi dla Pana zawodowy kompas?

Przede wszystkim kieruję się własnym sumieniem i wewnętrznym kompasem. Uważam, że jeśli człowiek, zwłaszcza prowadzący program na żywo, straci swoje człowieczeństwo, to powinien poszukać sobie innego zajęcia. Poza tym jestem wychowankiem szkoły dziennikarstwa newsowego. Tam zdobywałem pierwsze doświadczenia i bardzo wiele z tej szkoły zostało ze mną do dziś.

Dała mi refleks, umiejętność odnajdywania się w nieprzewidzianych sytuacjach i sprawnego poruszania się między tematami.

Jakie zasady prowadzenia rozmów na

żywo przekazałby Pan początkującym dziennikarzowi?

Powiedziałbym krótko: słuchaj, nie przeszkadzaj

i kontroluj. Uważnie słuchaj rozmówcy, bo to on jest bohaterem wywiadu, a nie prowadzący. Nie przerywaj mu. I kontroluj wszystko, co dzieje się wokół – emocje, czas i tempo. Tak, żeby widz od początku do końca miał poczucie, że uczestniczy w czymś ciekawym.

Ma Pan na myśli własne emocje?

Tak, ale też emocje całej rozmowy. Każda rozmowa ma przecież swój rytm. Bywa, że zaczyna tracić energię i trzeba ją trochę ożywić, dorzucić przysłowiowego drewna do ognia. Innym razem emocji jest aż za dużo. Wtedy rolę prowadzącego jest je ostudzić.

Zdarza się, że po drodze do pracy pozdrawiają Pana ludzie, którzy oglądają poranny program?

Takie spotkania należą do najmiłszych. Lubię też nasze otwarcie sezonu w Sopocie, gdzie przyjeżdża mnóstwo widzów. To wyjątkowa okazja, żeby nie czytać komentarzy w internecie, tylko porozmawiać z ludźmi twarzą w twarz. Telewizja jest żywym medium. Z jednej strony jesteśmy my, z drugiej nasi widzowie. Na co dzień dzieli nas ekran, dlatego tak cenne są chwile, kiedy możemy spotkać się bez żadnych pośredników.

Można więc powiedzieć, że telewizję tworzycie wspólnie?

Dokładnie tak. Dopóki widzowie chcą być z nami, nasza praca ma sens.



To redakcja „Faktów” ukształtowała jego dziennikarski styl.

W „Dzień Dobry Wakacje” wrócił Pan do wspomnień z dzieciństwa. Chciałbym jednak poprosić o historię, którą jeszcze się Pan nie dzielił.

Przez wiele lat jeździłem na kolonie. Najpierw, jeszcze w liceum, jako pomoc wychowawcy. Później już jako pełnoprawny wychowawca. To była niezwykle szkoła cierpliwości i empatii. Uczyła też szukania sposobów, by zainteresować dziecko i sprawić, żeby dobrze spędziło wakacje. Paradoksalnie właśnie tamte doświadczenia pomagają mi w pracy. Dzisiaj również muszę zaciekawić odbiorcę i sprawić, by został z nami przed telewizorem. To była wymagająca, ale naprawdę fantastyczna praca.

A gdyby mógł Pan wysłać kartkę pocztową do dziesięcioletniego Krzysztofa na wakacjach, co by mu Pan napisał?

„Nie uwierzysz, gdzie będziesz za trzydzieści kilka lat”. Nigdy nie przypuszczałem, że moje życie potoczy się właśnie w ten sposób i że znajdę się w miejscu, w którym jestem dziś. Chciałbym powiedzieć tamtemu chłopcu, że życie potrafi być niezwykle przygodą.

**Rozmawiał
MACIEJ MISIORYN**

– Dopóki widzowie chcą być z nami, nasza praca ma sens – mówi dziennikarz.



W porannym paśmie „Dzień Dobry TVN” od lat tworzy zgrany duet z Ewą Drzygżą.



Perez musi
szybko
rozwiązać
zagadkę.

**Nowość
w TV!**

Kto stoi za
morderstwem
starszej kobiety?

ZBRODNIENIE NA SZETLANDACH

Na zielonych wyspach

➔ **ZBRODNIENIE NA SZETLANDACH** **ŚR 26.08 godz. 21.00** **BBC FIRST**

Świetny brytyjski serial na podstawie powieści wielokrotnie nagradzanej autorki kryminałów Ann Cleeves. Jego akcja rozgrywa się na malowniczych Wyspach Szetlandzkich. To tutaj nad bezpieczeństwem mieszkańców czuwa zespół policjantów pod wodzą inspektora Jimmy'ego Pereza

(Douglas Henshall). Pierwszą zagadką, z jaką się mierzą, jest tajemnica zgonu starszej kobiety, której ciało znaleziono na pobliskim stanowisku archeologicznym. Perez odkrywa, że mogło to mieć związek z konfliktem dwóch rodzin. Pierwszy sezon (z roku 2013) składa się z dwóch odcinków. Oba zostaną wyemitowane jeden po drugim w środę 26 sierpnia. **EGP**

MARIA STUART: LISTY PISANE SZYFREM

Bezwzględna walka

➔ **MARIA STUART: LISTY PISANE SZYFREM** **ŚR 26.08 godz. 22.05** **POLSAT VIASAT HISTORY**

Odnalezienie w 2018 roku i odszyfrowanie 57 listów Marii Stuart to jedno z najważniejszych odkryć związanych z jej życiem. Urodzona w 1542 roku królowa Szkocji była katolicką pretendentką do tronu Anglii i rywalką Elżbiety I. Po utracie władzy w kraju uciekła

do Anglii, lecz na rozkaz Elżbiety I została uwięziona i spędziła 19 lat w odosobnieniu. Listy z lat 1578–1584, zapisane skomplikowanym szyfrem, odśladają jej polityczne plany, troskę o zdrowie oraz nadzieję na odzyskanie wolności. Stanowią poruszające świadectwo walki o władzę i przetrwanie. Maria Stuart została stracona 8 lutego 1587 roku. **MP**



W walce o wpływ
i tron Maria Stuart
przegrała z Elżbietą I.

mierz opór elektrycz- ny	▼	sprytne posunię- cie	▼	Weronika ... aktorka	▼	hałas, zgiełk	▼	„Maria ...”, film Coppoli	klub sportowy z Madrytu	przyru- mieniona kromka chleba	▼	ciastko z parzo- nego ciasta	▼	roz- żarzona częstka	▼
▶			6	ekstrakt	▶					dopasuje okulary	▶				1
arabski książę		niewiado- ma	▶			koryguje warunki umowy	▶		5			silacz		„Grace księżna ...”, film	
▶				tętnica główna	▶	2				wstęga na mecie	▶	▼		▼	
atak szału		po- suniecie w grze, manewr	▼	rosyjska zupa rybna	▼	Connery, „Doktor No”		w niej wykłady	poro- nięty olchami	▶		skurcz mięśni		78% powietrza	kształt jajka
piesz- czolowie o króliku	▶		▼		▼			„Generał ...”, dramat	kawał drewna na opał	▶					
▶	3					greko- katolik	▶		4			syn Izaaka	▶		
... Willis, „Szósty zmysł”	Charlie „Brzdąc”	▶							Złoty Róg	▶					7
Jackie ... „Godziny szczytu”		▶				zabez- piecza auto	▶					Mururoa lub Midway	▶		

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 4.35 Spłątane losy** (30) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.25 Akacyjowa 38** (925) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.30 I Choose Poland** (9) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Magnificat. Ukryte serce gór** – program muzyczny, Pol.
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Noce i dnie** (4): Wieczne zmartwienia – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.15 Ranczo 10** (118) – serial obyczajowy, Polska 2016
- 10.10 Komisarz Alex 24** (301) – serial kryminalny, Polska 2025
- 11.05 Ojciec Mateusz 19** (243): Narzeczona – serial kryminalny, Polska 2018
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 13.00 Natura w Jedynce: Podróż przez życie** (1/3): Początki – film dokumentalny, USA 2017
- 14.00 Spłątane losy** (31) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1013) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (942) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.25 TELENOWELA
Akacyjowa 38 (942) Blanca (Elena González, zdj.) udaje się powstrzymać Diega przed zabiciem Samuela. Odbijają się chrzciny Moisesa. Riera oświadcza się Carmen. Abascal kradnie klucz do mieszkania don Felipe z komody w salonie don Artura. Podmieniamy też flakon z jego lekiem.



21.55 KRYMINAŁ
Londyński bulwar Były egzekutor długów (Colin Farrell, zdj.) wychodzi z więzienia. Chcąc odciąć się od przestępczego świata Londynu, znajduje zatrudnienie u aktorki Charlotte (Keira Knightley), która przerwała karierę. Kryminalna przeszłość daje o sobie znać. Dawni koledzy zmuszają go do współpracy.



23.50 DRAMAT SPOL.
Człowiek z żelaza Rok 1980. Winkiel (Marian Opania) otrzymuje polecenie zrobienia reportażu kompromitującego działacza strajkowego w Stoczni Gdańskiej, Tomczyka (Jerzy Radziwiłowicz, zdj.). Poznaje jego historię.

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (924): Wszyscy udajemy poukładanych dorosłych – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość** (1824) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (84, 85) – serial komediowy, Polska 2013
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (180) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (906) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (463) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- Maria oraz Romulo próbują odwieść Petre od oddania Dieguita Gregoriowi. Jana i Salvador ukrywają Lopego przed przełożonymi. Catalina wręcza Adrianowi prezent. Margareta troskliwie opiekuje się Ignacem, który dochodzi do siebie po ataku duszności.
- 55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (181) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Hancer wspiera Siłę, okazując jej troskę i dając schronienie. Meliń przekonuje, żeby wystartowała w wyborach na prezeskę fundacji, przekonując, że ma realne szanse. Pewna siebie Beyza nie dopuszcza myśli o porażce i czeka na głosowanie.
- 55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.30 Przepis dnia** (45) – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.45 Na dobre i na złe** (994): Przegrana sprawa – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.45 Na sygnale** (907, 908) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Berlin Ku'damm 63** (16) – Serial obcz., Niemcy 2021
- 23.45 Pitbull 3** (27) – serial sensacyjny, Polska 2008
- 0.45 Karol, wiadca Hiszpanii** (26) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.50 W cieniu śmierci** (9) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Fr. 2018
- 2.40 Idealny rocznik** – film dokumentalny, USA



16.00 TELETURNIJ
Koło fortuny (1939) Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może znajdują się w hasle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą dziennikarka Agnieszka Dziekan oraz pamiętany z seriali „O mnie się nie martw” czy „Na sygnale” Błażej Stencel (oboje na zdj.).



20.45 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (994) Maria (Sylwia Acha, zdj.) przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami. Podejrzewa gwałt. Oliwia przeczuwa, że doktor Malewicz także padła ofiarą przemocy. Z kolei profesor Falkowicz odkrywa zabawną aplikację diagnostyczną, w której wykorzystano jego głos. Szuka winnych.



21.45 FAB. DOKUM.
Na sygnale (907, 908) Piotr i Aleksandra ratują aktora grającego wilkolaka, który doznał wypadku na planie. Ekipa Góry (Tomasz Piątkowski, zdj.) jedzie do pacjenta ze skreconą kostką. Ratownicy odkrywają zatrucie toksyną korlawców.

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 magazyn reklamowy: Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień** – program informacyjny
- 9.15 Malanowski i partnerzy** (408, 409): Głowa rodziny; Zabójcza korespondencja – fab.-dok., Polska 2012
- Monika jest w zaawansowanej ciąży. Podejrzewa swojego męża o romans. Marek i Anna zamierzają dyskretnie przeszukać jego rzeczy. Sprawy przyjmują nieoczekiwany obrót. W skrytce pocztowej mężczyzny detektywi znajdują gotówkę i wyniki tomografii komputerowej głowy.
- 65 min**
- 10.20 Trudne sprawy** (966) – paradok., Polska 2020
- Joanna i Karol planują ślub. Uroczystość finansują rozwiedzeni rodzice kobiety. Teresa wciąż nie pogodziła się z odejściem męża. Podczas jednego ze spotkań podaje mężczyźnie magiczny eliksir...
- 60 min**
- 11.20 Dlaczego ja?** (1568, 1569): Studentka; Pomyśl na biznes – paradok., Polska 2026
- Paulina zaczyna studia i bezpłatny staż w agencji marketingowej. Z braku pieniędzy zgadza się sprzątać u opiekuna w bieliźnie. Wkrótce ktoś wysyła jej zdjęcia i szantazuje publikacją. Fotografie trafiają do współpracowników oraz współlokatorów.
- 120 min**
- 13.20 Gliniarze** (937, 938): Handlarze; Dwanaście życzeń; Pani: Game Over – serial paradok., Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Gliniarze** (1135, 1136): Śmierć influencera; Profesjonaliści – serial paradok., Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Polsat Hit Festiwal 2025** (11) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
- Dwudziestą edycję wydarzenia poprowadzili Piotr Gumulec, Robert Korolczyk oraz Marcin Wójcik. Artystom akompaniował zespół Żarówki. W występach przewijały się między innymi odniesienia do kampanii prezydenckiej.
- 210 min**
- 23.25 American Pie: Zjazd absolwentów** – komedia obyczajowa, USA 2012, reż. Jon Hurwitz, wyk. Alyson Hannigan, Jason Biggs, Chris Klein, Eddie Kaye Thomas (patrz obok)
- 2.00 Kung-fu szal** – komedia sensacyjna, Chiny/Hongkong/USA 2004, reż. Stephen Chow
- 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa** (53) – program rozrywkowy, Polska 2017



16.35 PARADOKUM.
Gliniarze (1135, 1136) Policjanci wyjaśniają okoliczności śmierci influencera, który miał wielu wrogów. W kolejnym śledztwie Olgierd (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krystian podążają tropem porywaczy 7-latk. Orientują się, że mają do czynienia z profesjonalistami.



19.55 ROZRYWKI
Polsat Hit Festiwal 2025 Przypomnienie ubiegłorocznej imprezy. Ani Mru-Mru (zdj.) zaprezentował „Quiz z wiedzy ogólnej”. Neo-Nówka zabrała na wycieczkę do Watykanu. Kabaret Moralnego Niepokoju pokazał teleturniej „Czar par”, a Jerzy Kryszak wytłumaczył, na czym polega ustawa.



23.25 KOM. OBYCZ.
American Pie: Zjazd absolwentów Jim (Jason Biggs, zdj.), Stifler (Seann William Scott) i ich koledzy opuścili mury liceum ponad dekadę temu. Ułożyli sobie dorosłe życie. Spotykają się na imprezie, która wymyka się spod kontroli.

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1741) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (5) – program rozrywk., Pol. 2023
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (17) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2022
- 12.30 Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
- 12.35 Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2019
- 13.40 Ukryta prawda** (1543) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 14.40 Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
- 14.45 Ukryta prawda** (1544, 1593) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 16.45 Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
- 16.50 Szpital św. Anny** (98) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.55 Detektywi** (269) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Prokuratorka prowadząca sprawę przeciwko mafii zauważa, że jest śledzona. Prosi detektywów o pomoc. **60 min**
- 18.55 Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
- 19.40 Sport, Pogoda**
- 19.55 Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1543)
45-letni taksówkarz z Warszawy, Marcin, odkrywa na tylnym siedzeniu niewielką torbę. W środku znajduje się sztabka złota. Kierowca postanawia poczekać, czy właściciel zgłosi się po zgubę. Wkrótce orientuje się, że trafił w sam środek mafijnych porachunków. **60 min**



20.00 KONCERT

Top Of The Top Sopot Festival (5)
Wśród gwiazd wieczoru m.in. Igor Herbut (zdj.). **205 min**



TV PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 4** (15, 16): Wojny indiańskie; Złodziejski honor? – serial kryminalny, USA 1988
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (13, 14): Chrząst bojowy; Lista – serial sensacyjny, Niemcy 2019
- 10.00 Zaklinaczka duchów 4** (77) – serial fantasy, USA 2009
- 11.00 Kotka** (16) – telenowela, Meksyk 2014
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (147) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy prosi ojca o znalezienie lekarza, który pomoże jej odzyskać wzrok. Juan Miguel zwraca się do Onelii, że planuje odnowić swą praktykę okulistyczną i osobiście zoperować dziewczynę. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (81) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy 2** (66): Ostatnia taka noc – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12** (609, 610) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 17.00 Kurierzy 2** (67) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Po przyjęściu do pracy Basia orientuje się, że doszło do włamania. Adam ma dostarczyć kwiaty na grób. Na cmentarzu atakuje go nader energiczny senior. Sylwia ma nietypową prośbę do Olegę. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1006, 1007) – serial obyczajowy, Polska 2026
Diana Bryś wychowywała się w domu dziecka. Teraz sama jest matką małej Lusi. Unika ojca dziecka, jednak jej siostra ujawnia Kacprowi miejsce jej pobytu. Diana robi wszystko, by chronić rodzinę. **120 min**



20.00 THRILLER

Amber Alert
W Louisville znika sześciolatnia Charlotte Bryce (Ducky Cash). Policja ogłasza alarm. Jaq (Hayden Panettiere, zdj.) i wiozący ją taksówkarz Shane (Tyler James Williams) zauważają na stacji benzynowej podejrzany samochód. Angażują się w poszukiwania sprawcy porwania. **110 min**



21.50 SENSACYJNY

Porwany
Zamaskowani bandyci uprowadzają czterolatka podczas zabawy w wesolym miasteczku. Matka chłopca, Karla Dyson (Halle Berry, zdj.), rusza w szaleńcy pościg za porwawcami. **115 min**

TVN 7

- 5.20 Ten moment** (28) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (401-403) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 8.45 Ukryta prawda** (1371, 1511, 1512) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (640-642) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
- 13.55 Kryminalni 3** (12): Hip-hop – serial kryminalny, Polska 2005
Zostaje zamordowany młody raper. Niedługo później celem ataku staje się inna gwiazda hip-hopu. Komisarz Zawada musi odnaleźć zabójcę, nim ten odwiedzi kolejnego piosenkarza. **65 min**
- 15.00 Szpital** (848, 849) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (540) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Robert Zdunek zajmuje się czyszczeniem dywanów. Jest podejrzewany o ukradzenie swojej klientce biżuterii wartej 10 tysięcy złotych. Zgodnie z aktem oskarżenia miał tego dokonać podczas pracy w jej sypialni. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (51) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze zostają wezwani do szkoły, w której uczeń pobił nauczyciela. Powodem bójki wydaje się kibicowanie przeciwnym drużynom piłkarskim. Inny patrol wyjaśnia sprawę rozbójcu. Ulatniający się gaz wymaga interwencji strażaków. **60 min**
- 19.00 Młode gliny** (8) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)



15.00 PARADOKUM.

Szpital (848, 849)
Dominika Gajda (Kaja Sosnowska, zdj.) przyjmuje na oddział 17-latkę, która zaatakowała kontrolera biletów. W trakcie ucieczki uszkodziła sobie nogę. Dziewczyna buntuje się przeciwko ojcu. Chce mu zrobić na złość. Jarośz pomaga chłopcu, który wypadł z balkonu. **120 min**



19.00 KRYMINALNY

Młode gliny (8)
Na bazarku znaleziono zwłoki kobiety. Na ciele widoczne są ślady przemocy. Śledztwo prowadzi Sander (Dominika Kryszczyńska, zdj.) i innych policjantów do grupy chuliganów. **60 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

- 20.00 Top Of The Top Sopot Festival** (5): Opera Leśna w czterech aktach, część I – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.50 Top Of The Top Sopot Festival** (6): Opera Leśna w czterech aktach, część II – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.25 Assassin's Creed** – film przygodowy, USA/Francja/Wielka Brytania 2016, reż. Justin Kurzel
- 1.40 Wallander 3** (3) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014
- 3.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.05 Detektywi** (268) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 5.05 Nauka jazdy 5** (17) – program rozrywkowy, Polska 2022



21.50 KONCERT

Top Of The Top Sopot Festival (6)
Scena wypełni się wyrazistymi osobowościami. Artur Rojek zaprezentuje materiał z nadchodzącego albumu, a Katarzyna Nosowska (zdj.) poruszy widzów swoją wrażliwością. **95 min**

- 20.00 Amber Alert** – thriller, USA 2024, reż. Kerry Bellessa, wyk. Hayden Panettiere, Tyler James Williams, Kevin Dunn, Saidah Arrika Ekulona (patrz obok)
- 21.50 Porwany** – film sensacyjny, USA 2017, reż. Luis Prieto, wyk. Halle Berry, Chrissy McGinn, Lew Temple, Jason George (patrz obok)
- 23.45 Conan Barbarzyńca** – film fantasy, USA 2011, reż. Marcus Nispel, wyk. Jason Momoa, Rachel Nichols, Stephen Lang, Rose McGowan (patrz obok)
- 2.00 Dzielnica strachu 10** (460) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1002) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**



23.45 FANTASY

Conan Barbarzyńca
Czarnoksiężnik Khal Singh (Stephen Lang) zgładził plemię małego Conana. Chłopiec wyrasta z żadnego zemsty wojownika (Jason Momoa, zdj.). Wciela w życie swój krwawy plan. **135 min**

- 20.00 Nie martw się, kochanie** – thriller, USA 2022, reż. Olivia Wilde, wyk. Chris Pine, Florence Pugh, Olivia Wilde, Gemma Chan (patrz obok)
Początkowo w obsadzie miał się znaleźć Shia LaBeouf. Zastąpił go jednak piosenkarz Harry Styles, dla którego był to trzeci występ na dużym ekranie. **165 min**
- 22.45 Mission: Impossible 3** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006, reż. J.J. Abrams
- 1.20 Głupcy** – dramat obyczajowy, Polska/Rumunia/Niemcy 2022, reż. Tomasz Wasilewski
- 3.40 Miasta, w których straszy** (7) – serial dokumentalny, USA 2017
- 4.35 Dorota was urządził!** (3) – program rozrywk., Pol. 2015



20.00 THRILLER

Nie martw się, kochanie
Alice (Florence Pugh) i Jack (Harry Styles, zdj.) mieszkają w eksperymentalnym miasteczku dla osób zatrudnionych przy ściśle tajnym projekcie. Kobieta wpada na trop tajemnicy. **165 min**

TVP 3 TVP 3 DG 12 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 20.10 Raport jasnogórski 2026. 70-lecie Jasnogórskich Ślubów Narodu – pr. religijny 21.00 Transmisja Apelu Jasnogórskiego – 2026 21.20 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (225) – serial obycz., Turcja 2022 23.30 Kryminalna siódemka	TVP POLONIA TVP POLONIA DG 12 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Zakochaj się w Polsce (194) – magazyn 15.35 20 x 10 lat TVP Kultura 16.00 Zaraz wracam 2 (128) 16.30 Barwy szczęścia (3366) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Beacon Hill – Amerykańska 18.45 Panocho – dok. 18.45 Panocho – dok. 19.20 Powstanie 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	TV 4 TV 4 DG 12 6.00 Strażnik Teksasu (1, 2) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (120) – reality show 8.55 Policjanci i Policjanci (576, 577) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1065, 1066) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (823, 824) 13.55 Trudne sprawy (857-859) – paradok., Pol. 17.00 Policjanci i Policjanci (1432) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (550) 19.00 Policjanci i Policjanci (1433) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (257, 258) – serial kryminalny, Polska 21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (155) – krym.	PULS 2 PULS 2 DG 12 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycearz 2 – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi 2 – anim. 13.00 Smęły – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 6 14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim. 16.00 Finaasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Smęły – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (994) – obycz.	TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI DG 12 6.10 Zakochaj się w Polsce (300) – 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 Czerdziestolatek (16) – serial obycz., Pol. 1976 14.15 Rodzinka.pl (228) – kom. 14.50 Program rozrywkowy 15.15 Łato z Radiem i Telewizją Polską 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	TTV HD TTV HD DG 12 7.35 DeFacto 10 (3, 4) 8.30 Kartoteka 5 (28, 29) 10.35 Detektywi (93, 94) 12.35 Zakup w ciemno 4 (33) 13.35 Zakup w ciemno 6 (30) 14.35 Nic do zgłoszenia 6 (5) 15.35 Złomowski PL 7 (9) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 15 (6) 18.05 Zakup w ciemno extra (21) – reality show, Polska 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 15 (2) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (31) 21.05 Zakup w ciemno extra (19) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.
PROGRAM INFORMACYJNY 23.55 Panorama Podsumowanie najważniejszych wydarzeń ze świata. W programie znajdują się informacje polityczne, naukowe i kulturalne wraz z analizami ekspertów. 30 min 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (880) 2.25 Gazeciarze – reportaż 2.55 Mój świat – pr. rozrywk. 3.20 Program informacyjny 19.30 3.50 Łato na ROD os – dok. 4.25 Dziennik regionów 4.50 Winda regionu (4) TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	OBYCAJOWY 20.25 Życie nad rozlewiskiem (5, 6) – Polska 2011 Nad rozlewisko przyjeżdża dawny przyjaciel Basi. Tomasz jest zazdrosny o nowego gościa. Małgosia zaczyna interesować się przeszłością matki i jej relacjami z mężczyznami. 105 min 22.10 To jest grane – wakacyjnie (100) 22.40 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 23.15 Panorama 23.45 Kabaret Letnią Porą (6) 0.40 Zaraz wracam 2 (128) 1.10 Stacja innowacja (34) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	KRYMINALNY 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1038) – Polska 2026 Rosa i Walczak otrzymują kadrę z monitoringu z Głowackim i sprawcą Muchą na miejscu zbrodni. Prokurator Marc uznaje dowód za niewystarczający. W areście Głowacki ratuje gangsterowi łyszcze. 60 min 23.05 Quest – film sensacyjny, USA/Kanada 1996 1.05 Love Island. Wyspa miłości (3) – reality show 2.05 Hardkorowy lombard (47) – serial dokumentalny 2.35 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (7) – dok.	DRAMAT WOJENNY 21.00 Zielona strefa – Francja/FILM USA/Hiszpania 2010 Rok 2003. Miller (Matt Damon, zdj.) otrzymuje zadanie odnazdżenia broni masowego rażenia, która według wywiadu dysponuje irański reżim Husajni. Odkrywa manipulację władz USA. 135 min 23.15 Zwierciadło – thriller, Kanada/USA 2018, wyk. Nicolas Cage 1.25 Lombard. Życie pod zastaw 5 (251, 252) – serial obycz., Pol. 2019 3.20 Niesamowite! (9-11) – serial dokumentalny, Pol. 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (539) – serial obyczajowy, Polska 2022	KULINARNY 19.40 Makłowicz w podróży Ostatni etap podróży po Ekwadorze. Prowadzący próbuje mięsnych specjalów, np. kurczaka w sosie z orzechów ziemnych. Towarzyszy też pieczeniu na rożnie świnki morskiej. 30 min 20.10 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.10 Kabaret Letnią Porą (8) – pr. rozrywk., Pol. 2021 22.10 Rodzinka.pl (77) – kom. 22.50 Tak to leciało! 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (1) – talk-show 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.10 Do śmiechu! (4, 5) – rozr. 4.20 Hity wszech czasów (26) – magazyn muzyczny	ROZRYWKI 22.00 Idź na całość 2 (26) – Polska 2026 Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonka. Program prowadzi Zygmunta Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026 0.00 Nic do zgłoszenia 5 (3) – serial dokumentalny, Pol. 1.05 Życie na kredytle 8 (21, 22) – reality show, Pol. 2.05 Dobra robota (17) – dok. 3.05 Detektywi. Na zlecenie 3 (10, 11) – serial fabularno-dokum.
TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE DG 12 BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama formyżyska 18.30 Obiektywu 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczość świata 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektywu BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Teddę 21.15 Czyżewskiego 42.21 Panorama KATOWICE 17.01 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyń pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.05 Polskie zdroje 17.26 Niepokoję Stanisława Lema 17.34 Obiegokór odrodzony 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Zdarzenia 18.10 Reportaż w TVP Lublin 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódźkie 17.15 Łódź Światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.04 Księga przestrzeni 17.29 Teleskop 17.42 Wpływ zmian klimatu na las 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Lekcja z natury 21.22 Sekrety świata 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Sport – wydarzenia i komentarze 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.35 Słowo daje! 18.10 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.20 Wokół nas 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Gość powstania. Ryszard Mączewski 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKiW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 19.19 Głosy powstania. Grzegorz Krynicki 21.20 Słowo daje! 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.09 Region dialogu 17.29 Wykrywacz Dolny Śląsk 17.43 Strefa otwarta 18.14 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.30 Fakty	TVP HD TVP HD DG 12 8.55 Ojciec Mateusz 28 (363, 364) – krym., Pol. 2022 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (750, 751) 12.25 Ojciec Mateusz 10 (126) 13.20 Komisarz Alex 7 (90) 14.15 Ranczo 6 (75, 76) – obycz. 16.10 Polska Śroziemnomorska – magazyn kulinarny 16.40 Operacja zdrowie – mag. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 29 (369) 19.20 Ranczo 5 (60) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (238, 239) – serial komediowy, Polska 21.25 Ojciec Mateusz 33 (433) 22.20 Córki dancingu – musical, Polska 2015 0.05 Sabrina – komedia FILM romantyczna, USA 1954	TVP KULTURA TVP KULTURA DG 12 12.15 Giganci sztuki (3) – cykl dokumentalny, Niem. 2021 13.20 Film fabularny 14.05 Barbara i Jan (7) – obycz. 14.40 Pora umierać – dramat obyczajowy, Polska 2007 16.35 Polskie drogi (1) – serial wojenny, Polska 1976 18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (111) – program rozrywkowy, Polska 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Rahwid 2 (48) – przyg., USA 1959-1960 20.00 Akta Sherlocka Holmesa (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 1991 21.00 Przedwiośnie – film obyczajowy, Polska 2000 23.35 Informacje kulturalne	antena ANTENA HD DG 12 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (11) – rozr., Pol. 13.05 Niezwykły dr Pol (8) – serial dokumentalny, USA 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 4 (3) – reality show, USA 2016 15.00 Wojny kontenerowe (1, 2) – serial dokumentalny 16.00 Australijski poszukiwacz złota 8 (8) – serial dok., Australia 2023 17.00 Australijski poszukiwacz złota 2 (1) – serial dok., Australia 2021 18.00 77 TV 2 (6, 7) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – film kryminalny, Francja 2021 22.05 Detektywy Candice: Niezawodny instykt 3 (9) – serial kryminalny, Fr.	TV 6 TV 6 DG 12 6.00 Węzienie (134, 135) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (775, 776) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (94, 95) – sens. 10.55 48h. Zaginięcia i Policjanci (242-249) 13.55 Policjantki i Policjanci (1233) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (111, 112) 15.55 Kobra – oddział specjalny (96, 97) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (3, 4) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (109, 110) 22.00 Czarna lista (7) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (749, 750) 1.05 Kości (149, 150) – krym. 3.05 Krejzi patrol (14) – krym. 3.40 Septagion (55, 56) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje
74 TELETYDZIEŃ					

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (2)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
- 7.50 Robert Makłowicz (150, 145)** – mag. kulin.
- 9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (7)** – krym.
- 10.55 Górski lekarz 14 (17, 18)** – obycz., Niemcy/Austria
- 12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (8)** – krym.
- 14.00 Hudson i Rex 3 (13)** – serial kryminalny, Kan.
- 15.00 Zajazd. Będzie się działo (28, 29)** – serial obycz.
- 17.00 Katastrofy w przestworzach (1, 8)** – serial dokumentalny

SCIENCE FICTION



20.00 RoboCop – USA 2014, **FILM** reż. José Padilha
Detroit, 2028 rok. Policjant Alex Murphy (Joel Kinnaman, zdj.) ginie podczas akcji. Jego umysł zostaje połączony z maszyną. Jako RoboCop rozpoczyna bezwzględna walkę z bezprawiem. **150 min**

- 22.30 Młode wilki 1/2** – film sensacyjny, Polska 1997, wyk. Anna Mucha
- 0.30 Hitmen. Żywi lub martwi** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023, wyk. Eric Roberts
- 2.50 Paragon, gola!** – film przygodowy, Polska 1969
- 5.00 Kabaretowe hity (3)** – pr. rozrywk., Pol. 2024

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Nasz nowy dom (338)** – reality show, Pol. 2025
- 7.30 Na ratunek 112 (995, 996)** – serial parodokumentalny, Polska
- 8.30 Sekrety rodziny** – serial parodokumentalny, Pol. 2025
- 11.30 Trudne sprawy (984)** – serial parodokumentalny
- 12.30 Dlaczego ja? (1418, 1419)** – serial parodokumentalny, Pol. 2025
- 14.30 Świat według Kiepskich (277, 278, 280-282)** – serial kom., Pol.
- 17.00 48h. Zaginięcia** (225, 226) – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze (1030)** – serial parodokumentalny, Polska

KRYMINALNY



20.00 Ślad (22) – Pol. 2018-2019
Anna znajduje matkę powieszoną w garażu. W przeddzień tragicznego zdarzenia dziewczynę i jej partnera zaatakował nieznany sprawca. CWS dowiaduje się, że była ona adoptowana, a niedawno odziedziczyła spadek. **60 min**

- 21.00 Gliniarze (960)** – parodok.
- 22.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (5)** – serial dok.
- 23.00 Świat według Kiepskich (415, 416)**
- 0.00 Ślad (95)** – krym., Pol.
- 1.00 Zdrady II (39)** – parodok.
- 2.10 Wydarzenia**
- 2.50 Ewa gotuje (525, 526)**
- 3.50 Interwencja** – mag.
- 4.00 Atleci** – mag. sportowy

TVP SERIALE

- 5.25 Rodzinka.pl (136, 137)** – serial kom., Polska 2015
- 6.30 Na sygnale (519, 520)**
- 7.35 Ojciec Mateusz 5 (69)**
- 8.35 Komisarz Alex 5 (58)**
- 9.30 Rodzinka.pl (138)** – kom.
- 10.05 Klan (1485)** – telen., Pol.
- 10.40 Ranczo (6, 7)** – obycz.
- 12.30 Komisarz Alex 5 (59)**
- 13.30 Ojciec Mateusz 32 (420)**
- 14.25 Ojciec Mateusz 33 (421)**
- 15.25 Komisarz Alex 5 (60)** – serial kryminalny, Polska
- 16.20 Na sygnale (521, 522)** – serial fabularno-dokum.
- 17.25 Ranczo (8, 9)** – obycz.
- 19.30 Ojciec Mateusz 33 (422)** – serial kryminalny, Polska
- 20.30 Ojciec Mateusz 6 (70)** – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo (10, 11) – Polska 2006
Hadziuk i Solejuk uzalają się nad swoim losem. Coraz bardziej zaczyna doskwierać im brak pieniędzy. Wpadają na pomysł porwania Amerykanki, za którą zamierzają uzyskać wysoki spadek. **120 min**

- 23.30 Ojciec Mateusz 33 (423, 424)** – serial kryminalny, Polska 2025
- 1.25 Krucjata. Prawo serii (1, 2)** – serial krym., Polska
- 3.30 Stulecie Winnych 4 (40)** – serial obycz., Pol. 2022
- 4.20 Klan (1485)** – telenowela, Polska 2008
- 4.50 Pan Mama (58)** – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (5, 6)** – serial dok.
- 6.50 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 7.25 Bolek i Lolek (1, 2)** – serial animowany, 1963
- 7.45 Reksio (7, 8)** – serial anim.
- 8.10 Bolek i Lolek na wakacjach (4)** – anim.
- 8.30 7 słów o przemieszaniu** – etiuda dokumentalna
- 8.40 Wagary** – krótkometraż.
- 9.25 Agenty nr 1 – dramat wojenny, 1971**
- 11.30 Chłopi (1/2, 2-ost.)** – film obyczajowy, 1973
- 15.10 Piłsudski** – film biograficzny, 2019
- 17.40 Pogranicze w ogniu (3, 4)** – serial sensacyjny

KOMEDIODRAMAT



20.00 Skrzydlate świnię – serial, reż. Anna Kazejak
Oskar (Paweł Małaszyński, zdj.) jest kibicem drużyny Czarni Grodzisk. Brak perspektyw sprawia, że podejmuje pracę dla lokalnego potentata. Jego koleśdy poczytują mu to za zdradę. **125 min**

- 22.05 Wymyk** – dramat obyczajowy, 2011
- 23.50 Zgorszenie publiczne** – kom. romant., 2009, wyk. Krzysztof Czeczot
- 1.50 Przepasam, czy tu biją?** – film sensacyjny, 1976
- 3.45 IO** – dramat obyczajowy, Polska/Włochy 2022
- 5.40 Instalowe** – etiuda film.

AXN

- 6.30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (1)** – serial kryminalny, USA/Kanada 2013, wyk. George Eads, Paul Guilfoyle
- 7.15 Ostry dyżur 4 (1, 2)** – serial obyczajowy, USA
- 9.10 Castle 5 (24)** – krym., USA
- 10.10 Castle 6 (1)** – serial kryminalny, USA 2013, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
- 11.05 Rekrut 4 (17, 18)** – krym.
- 13.05 Dowody zbrodni 4 (5)**
- 15.10 FBI 3 (14, 15)** – krym., USA
- 17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (20, 21)** – krym., USA/Kan.
- 19.05 Castle 6 (2, 3)** – krym.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (13, 14)
Geri stara się podtrzymać dobrego ducha w rodzinie Walkerów. Cordell i Cassie szukają sposobu, by pomóc oskarżonemu o morderstwo Bonhamowi. **115 min**

- 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (20, 21)** – krym., USA/Kan.
- 0.45 Castle 6 (2, 3)** – serial kryminalny, USA 2013
- 2.40 Walker: Strażnik Teksasu 2 (13, 14)** – serial krym., USA 2021-2022
- 4.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5 (2)** – serial krym., USA/Kan.
- 5.10 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.05 Kiler** – komedia sensacyjna, Polska 1997
- 7.50 Hollywoodgate** – dok.
- 9.25 Miss makroregio podkoszulka** – komedia
- 10.20 imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl** – koncert, USA 2025
- 12.30 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 12.35 Ida** – dramat obyczajowy, Pol./Dania/Fr. 2013
- 13.55 Godzina zero (2)** – krym.
- 14.40 Kwiat ośmiu gór** – dok.
- 16.00 Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
- 16.20 Saga „Zmierzczeni”**
- 18.15 Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
- 18.15 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

KOMEDIODRAMAT



18.20 Cudowne życie – Francja/Kanada 2025
Paryż, 1963 rok. Syn Esther Perez (Leila Bekhti, zdj.) rodzi się z poważną wadą stopy. Wbrew rokowaniom matka uparcie walczy o jego sprawność. **100 min**

- 20.00 Kopnęłabym cię, gdybym mogła** – thriller, USA 2025
- 21.55 The Walking Dead: Dead City 3 (4)** – serial krym., USA 2026
- 22.45 Dla niej wszystko** – dramat kryminalny, USA/Francja 2010

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

13 ULICA

- 6.00 Balthazar 4 (8)** – krym., Fr.
- 6.55 Przypis na porwanie** – thriller, USA 2021
- 8.45 Morderstwo na maszywie Sancy** – film kryminalny, Francja 2024
- 10.45 Mentalista 7 (6-9)** – krym.
- 14.25 Widok, za który można zabić** – krym., USA 2023
- 16.20 Morderstwo w Katalonii** – dram. krym., Francja 2024
- 18.20 Mentalista 7 (10-13)** – serial kryminalny, USA
- 22.00 Niedwidetki (12)** – krym., Niemcy/Austria
- 23.55 Astrid i Raphaëlle (7, 8)** – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
- 2.15 Morderstwo w Katalonii** – dram. krym., Francja 2024
- 4.15 Przypis na porwanie** – thriller, USA 2021

POLSAT FILM

- 6.05 Górale (78-80)** – dok., Pol.
- 7.30 Doktor Martin (69)** – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30 Przyjaciółki (201, 202)**
- 10.25 Świat według Kiepskich (58, 59, 149, 150, 23, 32, 235)** – serial kom., Polska
- 14.15 Szyby i wściekli 8** – film sensacyjny, Chiny/Japania 2017
- 16.55 Pomiędzy nami góry** – dramat przyg., USA 2017
- 19.20 Opancerzony** – film sensacyjny, USA 2009
- 21.00 Błękitna głębia** – film sensacyjny, USA 2005
- 23.25 Dziedzictwo Bourne'a** – film sensacyjny, USA 2012
- 2.05 Fala zbrodni (2)** – sens.
- 3.05 Ślad (58, 59)** – serial krym.
- 5.10 Na ratunek 112 (911)**

HBO

- 11.05 Siła naszych marzeń** – dramat obyczajowy, Francja/Kanada 2022
- 12.50 Noc w zoo** – anim., Kanada/Belgia/Francja 2024
- 14.20 Fantastyczne zwierzęta: Tajemnicze Dumbledorea** – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2022
- 16.40 Saipan** – dramat biograf., Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
- 18.10 Chórzysci** – dramat hist., Wielka Brytania/USA 2025
- 20.00 The Pickup** – komedia sensacyjna, USA 2025
- 21.35 Latarnie (2)** – s.f., USA 2026
- 22.40 Ciche miejsce: Dzień pierwszy** – horror s.f., USA 2024, wyk. Lupita Nyong'o
- 0.20 Le Mans '66** – dramat biograficzny, USA/Fr. 2019

WARNER TV

- 8.15 Teraz albo nigdy! 4 (5)**
- 9.10 Bajer z Bel-Air (25)** – kom.
- 9.40 Bajer z Bel-Air 2 (1)** – kom.
- 10.10 Prawo Agaty 5 (9)** – obycz.
- 11.10 Pełniejsza chata 4 (9, 10)**
- 12.20 Teraz albo nigdy! 4 (6, 7)**
- 14.15 Bajer z Bel-Air (25)** – kom.
- 14.45 Bajer z Bel-Air 2 (1-3)**
- 16.10 Pełniejsza chata 4 (9-12)**
- 18.30 Nowy Jork, nowa miłość** – komedia, USA 2004
- 20.10 Godziny szczytu** – komedia sens., USA 1998
- 22.00 Wzgorze Rozdartych** – dramat sensacyjny, USA 1986
- 0.35 Co się wydarzyło w Madison County** – melodramat, USA 1995
- 1.30 Zabójcza broń 4** – film sensacyjny, USA 1998

ALE KINO+

- 6.30 Polska z góry 4 (6)** – dok.
- 7.00 Krolowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003
- 8.50 The Office PL 3 (11, 12-ost.)** – serial kom.
- 10.00 Bestia 3 (1, 2)** – krym., Kan.
- 12.00 Karen Pirie (2)** – krym.
- 13.50 Jak zostać belfrem?** – komedia, USA 2023
- 16.00 Trzy dni Kondora** – dramat sens., USA 1975
- 18.15 Karen Pirie (3)** – krym.
- 20.10 Prosta sprawa (5, 6-ost.)**
- 22.40 Szeptaki (5, 6)**
- 0.35 Pokonani (7, 8-ost.)** – krym.
- 2.30 Kruk. Szeptaki słychać po zmroku (2)** – serial krym.
- 3.30 Zurek** – film obyczajowy, Polska 2003
- 4.45 Misie polarne**
- 5.05 Belfer 3 (2)** – serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.10 L.A.R.P. Miłość, trolle i inne kwesty** – komedia, Polska 2025
- 14.40 Peacock** – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy
- 16.10 Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
- 17.50 Hollywood Buzz** – mag.
- 18.15 Dalej jazda! 2** – komedia, Polska 2025
- 19.55 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol. 2026
- 20.00 Rust. Legenda Zachodu** – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
- 22.15 Droga do Vermiglio** – dramat hist., Wł./Francja/Belgia 2024
- 0.10 Bad Man** – komedia sensacyjna, USA 2025
- 1.50 Wroclaw Zoo** – dramat obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

- 6.00 Prométhée (1)**
- 6.55 The Ark (12)** – serial s.f.
- 7.50 The Ark 2 (1, 2)** – serial s.f.
- 9.40 Medium 4 (3, 4)** – krym.
- 11.30 SurrealEstate 2 (3, 4)**
- 13.20 Przygody Merlina 3 (7, 8)**
- 15.20 Medium 4 (5, 6)** – krym.
- 17.10 SurrealEstate 2 (5, 6)** – serial grozy, USA/Kanada
- 19.00 Przygody Merlina 3 (9, 10)** – fantasy, Wlk. Bryt.
- 21.00 Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
- 23.15 Bohater ostatniej akcji** – komedia sens., USA 1993
- 1.55 SurrealEstate 2 (4-6)** – serial grozy, USA/Kanada
- 4.55 Prométhée (1)**

PARAMOUNT NETWORK

- 11.00 Zwycięskie losy Jerry'ego i Marge** – komedioparod., USA 2022
- 13.00 Czarodziejki 2 (15, 16)**
- 15.00 Pingwiny z Madagaskaru (5)** – serial animowany
- 15.30 Krokodyle Dundee** – kom. Pol., Australia 1986
- 17.45 Agent XXI 3** – komedia, USA 2011
- 20.00 Amsterdam** – komedioparod., USA/Japonia 2022
- 22.55 Pasażer** – thriller, USA 2023, wyk. Johnny Berchtold, Mehrah Benoit
- 0.55 Londyn w ogniu** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016

FX

- 7.00 Kości (22, 1)** – serial krym.
- 9.00 Skymed 3 (4)** – obycz., Kan.
- 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11)** – krym., USA
- 11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)**
- 13.45 Agenci NCIS (15, 16)**
- 15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13)** – krym., USA
- 17.25 Z archiwum X (6, 7)** – s.f.
- 19.15 Agenci NCIS: Sydney (2)**
- 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)**
- 22.00 Matlock 2 (2)** – serial krym.
- 22.55 Z archiwum X (7)** – s.f.
- 23.50 Julie i Julia** – film biograficzny, USA 2009
- 2.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13)** – krym., USA

FILMBOX+ ONE

- 8.05 Zagadki kryminalne panny Fisher (2)** – krym.
- 9.15 Panna Scarlet i komisarz 2 (6)** – krym.
- 10.20 Panna Marple: Zwierciadło pęk w ołdaków stós** – krym., Wlk. Bryt. 2011
- 12.20 Hudson i Rex 5 (12, 13)**
- 14.35 Poirot 3** – serial krym.
- 16.40 Strażnik Teksasu 3 (4, 3)**
- 18.55 Poirot (6)** – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00 Ninia: Ciężki tryb** – film sens., Tajlandia/USA 2013
- 22.00 Najlepsi z najlepszych** – film sensacyjny, USA 1998
- 23.55 Oddział Delta 2** – film sensacyjny, USA 1990

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Byłem królem (4)** – dok.
- 10.35 Premierowa jazda** – mag.
- 10.55 Naruto 5 (17-22)** – anime
- 14.00 13 posterunek 2 (31-33)**
- 15.50 Premierowa jazda** – mag.
- 16.15 Wspaniałych (3-5)** – dok.
- 17.55 The Office PL 5 (5-8)** – serial komediowy, Polska
- 20.00 Para z sąsiedztwa (5, 6)** – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 21.55 Making of CANAL+**
- 22.00 Rok za rokiem (4)** – obycz.
- 23.30 Spartakus: Zemsta (6)**
- 0.00 Zmijowisko (3, 4)** – krym.
- 1.45 Niedzielnia wojna (3, 4)** – serial biograf., Polska 2022
- 3.25 Czarna domena (3, 4)** – serial dokumentalny, Pol.
- 5.10 Miasta rytm (7)** – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (3)** – dok.
- 15.00 Wykrywacz historii (4)**
- 16.00 Lotnisko na Alasce 5 (5)**
- 16.55 W trasie z Normanem Reedeusem (1)** – serial dok.
- 18.00 Porzucone konstrukcje (6)** – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 19.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (2)** – dok.
- 19.50 W trasie z Normanem Reedeusem (2)** – serial dok.
- 20.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (3)**
- 22.00 Porzucone konstrukcje (8)** – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 23.00 Lotnisko na Alasce 5 (3)** – serial dokumentalny, USA
- 23.55 Sędziowie (4)** – dok., Pol.

TLC

9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
13.00 Dr Pryszczyla 4
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 10 (2): Latonya
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Transplantacja: drugie życie: Największy gest miłości – serial dokum.



21.00 Premiera: **Ciało, w którym żyje**
22.00 Premiera: **Moje paranoje** – serial dok.
23.00 **Moje koszarne stopy**
0.00 **Dr Pryszczyla 3**
1.00 **Transplantacja: drugie życie**
2.00 **Ciało, w którym żyje**
3.00 **Moje paranoje**

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (86-91) – rozr.
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (13) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen** – **Piekielna Kuchnia** (31, 32) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (35, 36)
14.30 **Komisarz Mama** (18)
15.30 **Bogaty dom – biedny dog** (117) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen** – **Piekielna Kuchnia** (13)
18.00 **Nasz nowy dom** (318, 319) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (64)
21.05 **Wieżenie kobiet** (134, 135) – serial dokum.



22.00 **Rolniczy** (22) – serial dokumalny, Pol. 2025
23.00 **Gry mażeńskie** (132, 133) – reality show, Polska
1.05 **Wieżenie kobiet** (18-21) – serial dokumalny, Pol. 2022
3.00 **Zdrady** (79-81) – serial paradokumalny, Polska

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2) – reality show, Polska 2018
5.55 **Ach, ten ślub!** 3 (6)
6.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina** (8) – fab.-dok.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani** (9, 10)
13.25 **Kuchenne rewolucje** (9, 13) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6, 7) – reality show, Polska 2018
17.05 **W czym do ślubu?** (11) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2017



19.50 **Kuchenne rewolucje** (8) – pr. rozr., Polska 2025
20.50 **Jestem z Polski** (13, 4) – serial dokum., Polska
22.50 **Babski biznes** (7) – rozr.
23.50 **Mroczne sekrety mażeńskie** (8) – dok.
0.55 **Pani gadziet erotycznie** (4) – mag. poradnikowy
1.30 **Zawodowa Anka** (4)

Discovery CHANNEL

9.00 **Parker na złotym szlaku 4:** Próba Tylera
10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Psy policyjne** (10)
13.00 **Wyzwanie:** przetrwanie (1)
14.00 **Nagi instynkt** przetrwania – 21 dni samotności
15.00 **Złomowisko PL 8** (9)
16.00 **Łowcy opali 8:** W dolku
17.00 **Kroniki policyjne:** Szwecja – serial dok.
18.00 **Polscy truckersi** (4)
19.00 **Złomowisko PL 5** (2-4)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania:** tajemnicza wyspa (1)
0.00 **Hazardziści 2**
1.00 **Hotrod w Kindiga 8**
2.00 **Eurotruckersi** (1)
3.00 **Łowcy starci 12**
4.00 **Zoom na architekturę 6** – serial dokum.
5.00 **Fani czterech kółek**

DISCOVERY HISTORIA

5.49 **Fake czy historia?**
6.30 **Wojownicy czasu**
8.30 **1920. Wojna i miłość** (10) – serial hist., Pol. 2010
9.20 **Powstanie sejneńskie 1919** – film dokumalny
10.05 **Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (4): Hawaje
11.10 **Sardinia: Tajemnicze wieże** – Nuragi – dok.
12.15 **Wszystkie kolory świata**
13.15 **Starożytny Egipt** – Kroniki imperium (8)
14.15 **Janosik** (10) – przyg., Pol.
15.40 **Sensacje XX wieku**



18.05 **1920. Wojna i miłość** (11) – serial hist., Pol. 2010
19.00 **Wszystkie kolory świata**
20.00 **Trzeci oficer** (10) – sens.
21.00 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (3-ost.) – dok.
21.50 **Tajemnice samolotów prezydenckich** – dok.
23.00 **Sensacje XX wieku**

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginięni** (19)
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (21-24) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (5)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (28, 29) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (18) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (12, 1) – serial dokum., Pol.
14.00 **Kroniki Hitlera** (7) – dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (5)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (5, 6)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (32, 33) – serial dokum.



20.00 **Galileo 28** (21)
21.00 **Wojna widziana z powietrza** (4) – dok.
22.00 **Ostatni bastion Hitlera 5** (1, 2) – dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (6) – serial dokumalny
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (14-17) – serial dok., Pol.
5.00 **Kolowrotek** (10, 11)

METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (61)
8.30 **Szpital** (856, 857) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (425, 426)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (5)
13.30 **Brzydula** (101, 102) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (10)
15.50 **Magda M. 2** (11) – obycz.
16.55 **Iż na całosc 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
19.00 **Kartoteka 6** (2, 3) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (7, 8) – krym.
21.45 **Hannibal** (6) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (838) – paradok., Pol.
2.20 **Szkola** (606) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (3)

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (18, 19) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (15, 16)
10.00 **MacGyver 4** (19) – sens.
11.00 **MacGyver 5** (1) – serial sens.
12.05 **Tajne bazy Hitlera**
13.15 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.40 **Wojciech Ciejrowski** – boso przez świat
18.00 **FBI 4** (18, 19) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – serial sens., Niemcy
22.00 **Kabaretowe przeboje 3**
23.00 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
0.00 **Magia nagości. Polska 2**
1.05 **Magia nagości 2** – pr. rozr.
2.10 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.25 **Kabaretowe przeboje 3**
5.40 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.15 **Molly gotuje na farmie**
10.55 **Kulinarny rejs po Polsce**
13.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.10 **Akcja: Restauracja!** 19
15.10 **Rozdrażnił tytanów 4**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Toskański turniej smaku**
18.50 **Harry Potter: Magiczne wypieki** – reality show
19.50 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Ogniem i patelnią 2**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.00 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
1.30 **Jedzenie w trasie** – mag.
5.45 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione** – samochody marzeń 3
7.30 **Zwykłe rzeczy** – niezwykłe wynalazki 11
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
12.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Zwykłe rzeczy** – niezwykłe wynalazki 11
21.00 **Sładami Wielkiej Stopy**
23.00 **Zaginiona miejsc**
1.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Andy**
12.00 **Historia Ziemi**
13.00 **Radzieckiego** (1-3) – dok.
15.00 **Katastrofa w przestworzach: Blokada podwozia**
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Tajemnicze wyspy**
17.55 **Złoto Hitlera**
18.55 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
20.00 **Katastrofa w przestworzach: Kłopoty z mocą** – dok.
21.00 **Odkażać historię: Religia**
22.00 **Katastrofy pod lupą**
23.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
0.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

11.25 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
12.30 **Dziki polów** – serial dokum.
13.25 **Najwspanialsze rzeki świata** (1) – film dokum.
14.30 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.35 **Koloseum: prawdziwa historia** – serial dokum.
17.35 **Najwspanialsze rzeki świata** (1) – film dokum.
18.45 **Dziki polów** – serial dokum.
19.45 **Pociągami przez Imperium Rzymskie** – dok.
20.55 **W okowach mrozu 7** – dok.
22.55 **Koloseum: prawdziwa historia** – serial dokum.
23.55 **Sekrety jurańskich dinozaurów** (1) – film dok.
1.00 **Najwspanialsze rzeki świata** (1) – film dokum.

WP

11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Maklowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Miłość warta miliony** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2024
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
23.55 **Mistrzowie Kabaretu 9**
0.50 **1, 2, 3... Kabareci** – rozr., Pol.

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (1, 6) – kom., Pol.
10.30 **Wieżenie** – serial dokum.
11.00 **Pilort 4** (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.00 **Pilort 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Świat według Kiepskich** (417, 418) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundy** (51-56) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (15) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (35, 36, 38)
21.00 **Zdrady** (43) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (77, 78, 79) – krym., Pol.
1.00 **Lowa pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.
11.05 **Usterka 11** (8, 9) – fab.-dok.
12.30 **Podwórko**
14.25 **Mieszkanie na miarę 4**
15.25 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród 7**
18.10 **Złoty remont 5** – pr. rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspirowa 2** – reality show
21.00 **Dorota wasz urządził** – rozr.
22.30 **House Hunters** – Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy
0.45 **Usterka 11** (6) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach** – program rozrywkowy
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
10.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumalny
12.25 **Cieśzarówka przez Stany** – program rozrywkowy
14.45 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
16.50 **Wino w roli głównej** – dok.
18.50 **Złotka z Alaski** – serial dok.
20.55 **Bimbrownicy** – serial dok.
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumalny
0.50 **Wino w roli głównej** – dok.
2.50 **Bimbrownicy** – serial dok.
4.55 **Dziwne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Silni wbrew naturze**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
13.00 **Kraina dzikich zwierząt**
14.00 **Kraina psów preriowych** – serial dok.
15.00 **Mysłiwy kontra ofiara**
16.00 **Dziki królestwo Chin**
17.00 **Sekretne życie osłomior**
18.00 **Katavi – utracony raj Afryki**: Schronienie – dok.
19.00 **Śmierć przychodzi po zmroku: Noc upiórów** – dok.
20.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata: Królowie północy**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Critter Fixers** – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT WIASAT HISTORY

11.20 **Tajne bazy nazistów**
12.15 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
15.15 **Złote miasta: mity i rzeczywistość** – film dok.
16.30 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dokum.
17.35 **Zapomniana wojna Churchilla** – dok., Wlk. Bryt.
18.40 **Majowie: wojna pięciu królestw**
19.45 **Historia Troi** – serial dokum.
20.55 **Hitler i jego władza**
22.05 **Maria Stuart: listy pisane sztyrem** – film dokumalny
23.15 **Tajne bazy nazistów**
0.10 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**

CANAL+ KUCHNIA

16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2** – serial dokumalny
18.55 **Azjatycka Kuchnia Ewy Pau** – magazyn kulinarny
19.25 **M jak mięso 8** – serial dok.
19.50 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.15 **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
21.15 **Anthony Bourdain** – miejsca nieznane 9 – dok.
23.50 **Bitwa na smaki: David vs Matteo** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Pogromcy balaganu 3**
14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Mam zamek 3** – serial dok.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
21.55 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
22.25 **Przekopimy Ci ogródek**
22.55 **Daleko od miasta 16** – dok.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.35 **Świat według Kiepskich** (384-387) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen** – **Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (482, 483, 567, 568) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Pamięć absolutna** – dramat
21.00 **S.f., USA/Kanada 2012**
23.35 **Lzy słońca** – dramat
FILM wojenny, USA 2003
2.00 **Świat według Kiepskich** (442-445) – serial kom., Polska

Kobieta

13.00 **Na dobre i na złe** (599)
14.00 **Omniбус** – szczyb i mądry – teleturniej
14.35 **Omniбус** – szczyb i mądry – dogrywka
15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 8** (105, 106)
17.20 **Sekrety dzikich kwiatów**
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (345)
20.30 **Wichrowe wojny** (326)
21.30 **La Promesa** – pałac tajemnic (304) – serial obycz.
22.30 **Nigdy nie mów nigdy** – komedia obycz., Pol. 2009

PLANETE+

13.45 **Najpiękniejsze rzeki świata 2: Potomak** – dok.
14.45 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 4** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 10**
18.00 **Dokąd dzisiaj?** 4 – dok.
18.40 **Jak oligarchowie korumpują Zachód** – dok.
19.45 **My budowniczości nowej Czechosłowacji**
20.50 **O wolny Tybet. Głosy wygnanych** – film dokum.
22.00 **Jak US Army cenzuruje Hollywood** – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.45 **Kanadyjskie parki narodowe: Iwawik** – dok.
14.50 **Góry Europy**
15.50 **Dobre wieści z planety Ziemia: Odrodzenie przyrody**
16.55 **Wędrowni szlakami granicznymi**
17.50 **Sanatorium miłości**
18.50 **Nie wolno przerwać spektaklu** – film dok., Pol.
20.00 **Dzikie życie poza szlakiem** – film dokum., Fr.
21.05 **Dzikie imperium**
22.10 **Niebezpieczne drogi**
23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

TVP SPORT SPORTOWY WIECZÓR 5.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – skróty meczów 8.10 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – skróty meczów 1/16 finału 10.20 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga – mecz: Lech – Górnik Łęczna 12.25 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Holandia 14.30 Retro TVP Sport – mag. 16.30 Pełnosprawni  17.00 Lekkoatletyka: Memoriał Wiesława Maniaka – Szczecin (live) 20.05 Żużel: Drużynowe ME U-24 – Grudziądz 2026 22.00 Sportowy wieczór 22.45 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień 1.05 Kamerą TVP Sport	EUROSPORT 1 8.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 4. dzień 11.00 Formuła E: ePrix Hiszpania – podsumowanie 12.00 Formuła E: ePrix Niemiec – podsumowanie 13.00 Kolarstwo: Volta a Portugal – podsumowanie 14.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 4. etap: Andora – Andora 14.45 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 5. etap (live) 18.00 Kolarstwo górskie: PS w Górnej Sabaudii 19.00 Żeglarstwo: SailGP w Salsnit	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Słowenia 9.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 (live) 13.15 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy C: Hiszpania – Portugalia (live) 15.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy D: Francja – Włochy (live)	TVP ABC 7.05 Agatka 7.30 Małe i duże przygody Miffy 2 7.40 Pysy i Bill 7.50 Pamiętnik Florki 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierzęgo-madki 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Tręfików 4 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 3 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 2 	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Włocławek 13.45 Ekstraklasa 15.00 Premier League Netbusters 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Betis 18.00 Premier League Review 19.10 Klich. Poza schematem (1) 19.45 Premier League Netbusters 20.20 Premier League Stories 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Real Sociedad (live) 23.10 Sporty walki: ONE Friday Fights 167 0.20 Ligomistrzowe historie (3)	EUROSPORT 2 12.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana Ekstraklasa – mecz: Wuhan Open – 3. dzień 13.30 Snooker: Turniej Wuhan Open – 4. dzień (live) 16.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku 17.15 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku 18.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020 19.00 Kolarstwo: Volta a Portugal – podsumowanie 20.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana 22.00 Discovery golf 22.30 Snooker: Turniej Wuhan Open – 4. dzień 0.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 5. etap	POLSAT SPORT 2 6.00 Piłka nożna: Liga holenderska 8.30 Piłka nożna: Liga holenderska 11.00 Piłka nożna: Liga holenderska 13.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 (live) 15.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Austria – Bułgaria (live) 18.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Słowacja – Czarnogóra (live) 21.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 23.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 2 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciatopoty 16 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciatopoty 13 14.25 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwieżdża Show 4 17.00 SpongeBob Kanciatopoty 9 17.25 Harmidom 3	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Serwis Info Wieczór 21.00 Kwiatriki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 8.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy gry pojedynczej 10.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 13.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 15.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 17.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 20.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 22.15 8 wspaniałych (6) 23.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy (live) 1.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy (live)	Eurosport 1 11.00 Made in Italy (8, 9, 11) 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca 14.00 Formuła 1: GP Holandii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AC Monza 18.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec: Fortuna – Freiburg 20.00 Full Impact Serie A (1) 20.40 Formuła 1: GP Holandii 22.45 Ligue 1 Show (2) 23.20 Serie A (1) 0.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 0.50 Eleven Top Goals 1.50 Historyczne momenty Ligue 1	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 9.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 (live) 18.00 Motocyklowe Mistrzostwa Świata: Grand Prix Wielkiej Brytanii – podsumowanie 18.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Serbia – Grecja (live) 21.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 23.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 3 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Swinka Peppa 6 17.40 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 12.00 Spidey i superkumple 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 2 16.10 Blue 3	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 11.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 12.15 Ekstraklasa 13.30 Hala LaLiga 14.40 Klich. Poza schematem (1) 15.15 Magazyn PGE Ekstraliga 17.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Motor Lublin 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Włocławek 23.00 Boks: BKFC Fight Night: Mohegan Sun – waga półśrednia: Bryce Henry – Carlos Trinidad 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast – Legia	Eurosport 2 12.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – mecz 1. rundy: SSV Jeddeloh II – 1. FC Heidenheim 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AS Roma – Fiorentina 16.00 Piłka nożna: Supercup Niemiec – mecz: BVB – Bayern 18.00 Formuła 1: GP Holandii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Genoa – SSC Napoli 22.00 Full Impact Serie A (1) 22.35 Ligue 1 Show (1) 23.10 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub – film dokum. 23.45 Historyczne momenty Ligue 1	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniec 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód glina 21.00 Złomiarze 22.00 Wzięcie 22.30 Łowca pedofilów 23.00 Wzięcie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jęzdzisz, obserwowac 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 2 drugiej ręki 19.45 Moto Fachury 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Naprawy nie do naprawy 22.00 Raport Turbo 22.15 Jęzdzisz, obserwowac 23.45 Dobra kultura Szafranski 0.30 Nauka jazdy 1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych	TVS 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Calkiem nieoczekiwane zakończenie – melodramat, Niemcy 2015, reż. Marco Serafini, wyk. Herbert Ulrich 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Aniol stróż – melodramat, Niemcy/ Wielka Brytania 2016 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.10 Na zdrowie 16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.30 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Uganda Ojca Adama – film dokumentalny, Polska 2024

Na
czasie

Twórcy dokumentu „Taylor Swift...” próbują wyjaśnić, dlaczego piosenkarka ma taką siłę oddziaływania. Zdj. z trasy „The Eras Tour”.



W lipcu wyszła za mąż za gwiazdora futbolu amerykańskiego, Trava Kelce.

Zagrała w filmach „Walentyńki”, „Dawca pamięci” (na zdj.) i „Amsterdam”.

36-latką jest ikoną stylu – fanki kopiują jej stroje, fryzury i makijaż.

TAYLOR SWIFT – AMERYKAŃSKA SUPERGWIAZDA

Wystarczy marzyć!

Słyszeli o niej wszyscy, bilety na koncerty znikają w okamgnieniu, a fani potrafią przejechać pół świata, by zobaczyć ją na scenie. Kim jest Taylor Swift i jak została największą gwiazdą współczesnego popu?

● TAYLOR SWIFT... CZ 27.08
godz. 22.25 TVP 1

Jeśli nazwisko Taylor Swift obito wam się o uszy, ale z jej repertuaru nie potraficie zanucić ani jednej piosenki, nie ma powodów do wstydu. Na pewno macie znajomych, którzy bez namysłu wymieniają „Love Story”, „Shake It Off”, „Blank Space” czy „Anti-Hero”. Może nawet okaże się, że należą do Swifties – potężnej i niezwykle oddanej społeczności fanów piosenkarki.

Farma choinek

Taylor Alison Swift urodziła się 13 grudnia 1989 roku w Pensylwanii i dorastała na farmie choinek. Od dziecka śpiewała, pisała wiersze i marzyła o sławie. Jako nastolatka zainteresowała się muzyką country. Rodzice potraktowali jej plany poważnie i przeprowadzili się w okolice Nashville, amerykańskiej stolicy tego gatunku. Miała zaledwie 16 lat, gdy jej singiel „Tim

McGraw” trafił na listy przebojów. Dwa lata później album „Fearless” zrobił z niej gwiazdę.

Na country jednak nie porzuciła. Zmieniała brzmienie i wizerunek, aż albumem „1989” (2014) przypieczętowała przemianę w królową popu. Jej znakiem do dziś jest umiejętność opowiadania historii. Śpiewa o miłości, rozstaniach i życiowych wpadkach tak, że miliony słuchaczy odnajdują w jej tekstach siebie. A ponieważ czerpie z własnych przeżyć, fani próbują odgadnąć, któremu z byłych partnerów poświęciła konkretną piosenkę.

Czy są rozczarowani, że dziś takich zagadek jest mniej? Nic podobnego! Cieszą się szczęściem swojej idolki, której serce zdobył zawodnik NFL Travis Kelce. Wszystko zaczęło się niczym w komedii romantycznej. W 2023 roku sportowiec wybrał się na koncert Taylor i chciał wręczyć jej popularną wśród Swifties bransolet-

kę przyjaźni – ze swoim numerem telefonu. Nie udało się, więc opowiedział o tym publicznie. Wieść dotarła do Taylor i... reszta jest historią. 3 lipca 2026 roku para wzięła ślub w Nowym Jorku. W tym samym czasie trwały piłkarskie mistrzostwa świata. Bawiąca na weselu Anya Taylor-Joy („Gambit królowej”) zdradziła, że jeden z kelnerów dyskretnie przekazał jej wynik meczu ukochanej Argentyny.

Taylor i Travis nie ukrywają, że marzą o powiększeniu rodziny. Na dzieci przyjdzie jednak jeszcze czas, a na razie ich dom wypełniają czworonożni pupile. Piosenkarka ma trzy koty: Meredith Grey, Olivie Benson i Benjamin Buttona. Niedawno do mruczącej gromadki dołączył biały, puszysty pies. Czujni fani wytropili, że wabi się Wendy.

Rekordzistka

Skalę swiftomanii pokazała trasa „The Eras Tour” (2023-2024). Taylor zagrała

149 koncertów dla ponad 10 milionów widzów. W sierpniu 2024 roku aż trzy razy z rzędu wypełniła Stadion Narodowy w Warszawie. Ma 14 nagród Grammy, a jej majątek liczony jest w miliardach dolarów. I choć niczego jej nie brakuje, potrafi walczyć o swoje – dla zasady. Gdy prawa do jej pierwszych sześciu płyt sprzedano bez jej zgody, odpowiedziała po swoim – ponownie nagrała albumy jako „Taylor’s Version”, zyskując kontrolę nad nowymi wersjami. W 2025 roku wykupiła także prawa do oryginalnych nagrań i z dumą ogłosiła, że jej muzyczny dorobek wreszcie należy do niej. Dziś ma 36 lat, a jej 12. album „The Life of a Showgirl” sprzedaje się jak ciepłe bułeczki. Aż trudno uwierzyć, że wszystko zaczęło się od marzenia dziewczynki dorastającej na farmie choinek, która bardzo chciała śpiewać.

MACIEJ MISIŃNY

MOONFALL

Tajemnica Księżyca

MOONFALL CZ 27.08

godz. 20.00 TV PULS

Pomysł na film narodził się po lekturze książki „Who Built the Moon?” Christophera Knighta i Alana Butlera. Autorzy rozważają w niej niezwykle teorie dotyczące pochodzenia Księżyca. Reżyser Roland Emmerich pomyślał: – A co, jeśli nasz satelita zacznie spadać na Ziemię, a przy okazji odkryjemy, że jest sztuczną konstrukcją? Mimo fantastycznej fabuły twórcy korzystali z pomocy NASA. Agencja udostępniła informacje dotyczące promów kosmicznych, a muzeum na Florydzie wypożyczyło oryginalny kokpit wahadłowca. W filmie Księżyc wypada z orbity i zaczyna pędzić w stronę Ziemi. Jocinda Fowler (Halle Berry) wraz z dwoma śmiałkami rusza w kosmos, by zapobiec zagładzie. **MAM**



Brian podczas dawnej misji zetknął się z tajemniczą siłą. Nikt mu nie wierzył. Aż do teraz...

Czy Jocinda Fowler (Halle Berry), Brian Harper (Patrick Wilson) i KC Houseman (John Bradley) ocalą ludzkość?



Przepiękna sukienka ślubna dała się we znaki Jennifer Lopez.

WYJDŹ ZA MNIE

Zabójcza sukienka

WYJDŹ ZA MNIE CZ 27.08

godz. 20.00 POLSAT

W tej komedii romantycznej Jennifer Lopez gra gwiazdę popu, Kat Valdez, która ma poślubić przed kamerami inną gwiazdę – wokalistę Bastiana (Maluma). Tuż przed ceremonią Kat dowiaduje się, że została zdradzona. Postanawia więc spontanicznie wyjść za wybranego losowo z publiczności mężczyznę. Tak wiąże się

z Charlím Gilbertem (Owen Wilson), matematykiem, który został zaciągnięty na koncert przez swoją córkę i nawet do końca nie wie, kim jest Valdez. Lopez sama wybrała sukienkę ślubną, którą zaprojektował Zuhair Murad i która ważyła... 40 kg! Chodzenie w niej było tak uciążliwe, że nosząc ją podczas długich godzin na planie, aktorka doznała urazu biodra. **EGP**

GLINIARZ Z BEVERLY HILLS 3

Wielka draka w parku

GLINIARZ Z BEVERLY

HILLS 3 CZ 27.08

godz. 20.00 TVN 7

Axel Foley (Eddie Murphy) nie byłby sobą, gdyby prowadził śledztwo zgodnie z regulaminem. Gdy w Detroit ginie jego szef, rusza tropem zabójców aż do Kalifornii. Ślady prowadzą do Wonder World – bajecznego parku rozrywki, za którego kolorową fasadą działa groźna szajka. Axel, wspierany przez

starego druha Billy'ego Rosewoda (Judge Reinhold), dobiera się przestępcom do skóry: są strzelaniny, pościgi i karkołomne akrobacje na karuzelach. Park nie był tylko dziełem scenografów – zdjęcia kręcono m.in. w Paramount's Great America w Kalifornii. Warto też wypatrywać George'a Lucasa. Twórca „Gwiezdnych wojen” pojawia się na chwilę jako zirytowany gość parku. **MAM**



Axel (Eddie Murphy) i Billy (Judge Reinhold) znowu jednoczą siły.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
4.35 Spłątane losy (31) – serial obyczajowy, Turcja 2024 5.25 Akacja 38 (926) – telenowela, Hiszpania 2018 6.35 I Choose Poland (11) – telenowela dokumentalna, Polska 2024 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Noce i dnie (5) – serial obyczajowy, Polska 1977 9.15 Ranczo 10 (119): Partyzancka dola – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok) 10.10 Komisarz Alex 24 (302) – serial kryminalny, Polska 2025 11.05 Ojciec Mateusz 19 (244): Sparring – serial kryminalny, Polska 2018 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 13.00 Natura w Jedynce: Podróż przez życie (2/3): Dorastanie – film dokumentalny, USA 2017 14.00 Spłątane losy (32) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1014) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacja 38 (943) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.30 Na dobre i na złe (925): Muzyka rządzi – serial obyczajowy, Polska 2024 5.30 M jak miłość (1825) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.20 Operacja zdrowie (67): Udar mózgu – magazyn medyczny, Polska 2025 6.55 Barwy szczęścia (3384) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl (86, 87): Dziewczyna Kubu: O szkole i kobietach – serial komediowy, Polska 2013 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (181) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (907) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (464) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 16.35 Familiada – teleturniej (patrz obok) 17.20 Panna młoda (182) – serial obyczajowy, Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3384) – serial obyczajowy, Polska 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy 6.00 Nowy dzień – program informacyjny 9.15 Malanowski i partnerzy (410, 411) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012 10.20 Trudne sprawy (967) – serial paradokumentalny, Polska 2020 11.25 Dlaczego ja? (1570, 1571): Utracone zaufanie; Najlepsza terapia – serial paradokumentalny, Polska 2026 13.25 Gliniarze (939): Stalker – serial paradokumentalny, Polska 2024 14.50 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Niemcy (live) (patrz obok) 17.40 Gliniarze (1137): Krew na asfalcie – serial paradokumentalny, Polska 2025 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.35 Sport, Pogoda
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz 35 (449): Awizo – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 22.25 Taylor Swift – amerykańska supergwiazda – film dokumentalny, Francja 2024 23.30 Morderstwa w Nimes – film kryminalny, Francja 2024, reż. Anne Pejean, wyk. Mathieu Madenian, Tiphaine Daviot, Juliette Plumecocq-Mech (patrz obok) 1.15 Misery – thriller, USA 1990, reż. Rob Reiner 3.05 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 3.25 Pytanie dnia – pr. publ., Pol. 3.45 Reporterzy – magazyn reporterów 3.55 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.15	20.05 Barwy szczęścia (3385) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.40 Kocham Cię, Polsko! (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.10 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Elk – skrót widowiska, Polska 2026 22.45 Czas honoru. Powstanie (9, 10): Noc poślubna; Szyfr Inżyniera – serial wojenny, Polska 2014 (patrz obok) 0.30 Pitbull 3 (28) – serial sensacyjny, Polska 2008 1.30 E=mc² – komedia sensacyjna, Polska 2002, reż. Olaf Lubaszenko 3.10 Tak to się robi w Marsylii (5, 6) – serial kryminalny, Francja 2024 ▶ 4.50	20.00 Wyjść za mnie – komedia romantyczna, Chiny/Japonia/USA 2022, reż. Kat Coiro, wyk. Jennifer Lopez, Owen Wilson, Maluma, John Bradley (patrz obok) 22.30 Misie – komedia, Polska 2025, reż. Mariusz Małec, wyk. Krzysztof Zalewski, Małgorzata Mikołajczak, Przemysław Bluszczy, Sebastian Karpiel-Bulecka (patrz obok) 0.40 Spadać, tato – komedia, USA 2012, reż. Sean Anders 3.10 Nasz nowy dom (316) – reality show, Polska 2024 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (65) – rozr., Polska 2017

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1742) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2023 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (9) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywk., Pol. 2022 12.30 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 12.35 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2019 13.40 Ukryta prawda (1545) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.40 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 14.45 Ukryta prawda (1546, 1594) – serial paradokumentalny, Polska 2026 16.45 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 16.50 Szpital św. Anny (99) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dwa zespoły ratowników przejeżdżają na miejsce rodzinnej tragedii. Strecker wywiza Orłowicz na rozmowę. Zatrudni rehabilitanta. 65 min 17.55 Detektywi (329) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do biura śledczych ktoś podzuca bombę. Pirotechnicy rozbrajają ładunek. Trop prowadzi do byłego członka sekty Komuna Dobra. 60 min 18.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 19.00 Fakty 19.35 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 19.40 Sport, Pogoda 19.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026 20.00 Top Of The Top Sopot Festival (7): Top of the Rock – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 21.50 Top Of The Top Sopot Festival (8): Duety Nocy Letniej – koncert, Polska 2026 (patrz obok) 23.25 Och, Karol – komedia obyczajowa, Polska 1985, reż. Roman Zaluski, wyk. Jan Piechociński, Dorota Kamińska, Danuta Kowalska, Jolanta Nowak (patrz obok) 1.30 Kuchenne rewolucje (12) – pr. rozrywk., Polska 2025 2.40 Uwaga! – magazyn reporterów 2.55 Kwatery Hitlera (6) – serial dokumentalny, Polska 2019 3.55 Detektywi (269) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.55 Zamieszkać na plaży (7) (8) – program rozrywk., USA 2020	 20.00 KONCERT Top Of The Top Sopot Festival (7) Festiwal powoli dobiega końca. Tego wieczoru scena należy najpierw do legend rocka. Wystąpią między innymi Lady Pank, Małgorzata Ostrowska (zdj.) oraz Kobranocka, którzy zaprezentują swoje największe przeboje i mocne, gitarowe brzmienie. 205 min  21.50 KONCERT Top Of The Top Sopot Festival (8) Na scenie pojawi się Maryla Rodowicz – niekwestionowana królowa polskiej piosenki. Towarzyszyć jej będą Krzysztof Zalewski i Misia Furtak, a także Błażej Król, Igor Herbut i Zalia (zdj.). Artyści połączą siły w wyjątkowych muzycznych duetach, tworząc niepowtarzalne interpretacje. 95 min	6.00 Policjanci z Miami 4 (16, 17): Złodziejski honor?; Piekło nie zna takiego gniewu – serial kryminalny, USA 1988 8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Lista; Strażnicy Engonii – serial sensacyjny, Niemcy 2019 Andrea otrzymuje od swojej przyjaciółki Niny Dammer listę nazwisk kobiet, którym grozi niebezpieczeństwo. Wkrótce potem Nina ginie. 120 min 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (78) – serial fantasy, USA 2009 Sąsiedzi Melindy sądzą, że ich dom jest nawiedzony. Postanawiają wynająć pogromcę duchów, Linusa Van Horna. Łowca wykorzystuje najnowsze technologie, by zdobyć dowody obecności istot nadprzyrodzonych. 60 min 11.00 Kotka (17) – telenowela, Meksyk 2014 Esmeralda prosi Ritę, by pokazała jej pamiętki, jakie zostały po jej matce. Prawnik Cichego obiecuje mu, że już wkrótce znajdzie jego córkę. Ojciec Palibita trafia do szpitala z powodu zapalenia płuc. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (148) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok) 13.00 Wspaniałe stulecie (82) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (67) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (611, 612) – serial obyczajowy, Polska 2023 17.00 Kurierzy 2 (68): Ślub – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1007, 1008) – serial obyczajowy, Polska 2026 Witek jest oskarżony o spowodowanie wypadku, w którym zginął doktor. Prowadził auto mimo odebranego prawa jazdy. Oskarżony upiera się, że winę ponosi lekarz, który zasiadł za kierownicę pijany. 120 min 20.00 Moonfall – film katastroficzy, USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Halle Berry, Patrick Wilson, John Bradley, Charlie Plummer (patrz obok) Pierwotnie postać Housemana miał zagrać Josh Gad, ale musiał zrezygnować z powodu innych zobowiązań zawodowych. Zastąpił go John Bradley („Gra o tron”). 145 min 22.25 Łowcy burz – film katastroficzy, USA 2023, reż. Herbert James Winterstern 0.20 Wędrująca Ziemia 2 – film katastroficzy, Chiny 2023, reż. Frant Gwo 4.05 Dzielnica strachu 10 (461): Samotna – serial kryminalny, Polska 2025-2026 5.00 Dzielnica strachu (28): Matka jest tylko jedna – serial kryminalny, Polska 2021	 12.00 OBYCZAJOWY Nie igraj z aniołem (148) Ana Julia szykuje pułapkę na Marichuy (Maite Perroni, zdj.). Patricio prosi okulistę Durana by zajął się przypadkiem jego córki. Ojciec Anselmo odwiedza Marichuy, by porozmawiać o Juanie Migu-elu (William Levy, zdj.). Zapewnia, że San Roman wciąż ją kocha. 60 min  17.00 FAB.-DOKUM. Kurierzy 2 (68) W dniu ślubu Justyny i Romana wiele rzeczy nie idzie po myśli panny młodej. Wiśni i Studentowi jest przykro, że nie są zaproszeni. Aby wynagrodzić sobie krzywdę, idą do restauracji. Przed uroczystością Michał (Paweł Wolsztyński, zdj.) doręcza przesyłkę. Z domu pod adresem docelowym docierają namiętne odgłosy. 60 min	5.20 Ten moment (29) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (404-406) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1372, 1513, 1514) – serial paradokumentalny, Polska 2026 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (643-645) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok) 13.55 Kryminalni 4 (1): Brylanty warte miliony dolarów – serial kryminalny, Polska 2006 (patrz obok) 15.00 Szpital (850, 851) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Wójtowicz zajmuje się chłopcem, którego matka zmuszała do noszenia psiej obroży przeciw kleszczom. Nie wiedziała, że naraża życie dziecka. Wojciech Jarosz przyjmuje na oddział sparaliżowaną po wypadku kobietę. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (541) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Julia Skrzynecka strzeliła swemu narzeczonemu w tył głowy, włożyła ciało do zamrażarki, a potem zakopała w lesie. Motywem zbrodni prawdopodobnie była zazdrość. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (52) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Funkcjonariusze otrzymują zgłoszenie dotyczące dziecka, które rodzice pozostawili na poboczu drogi. Ratownicy walczą o życie 15-latk. Chłopiec spadł z dachu kilkupiętowego budynku. 60 min 19.00 Młode gliny (9) – serial kryminalny, Polska 2026 Policjanci wyjaśniają sprawę brutalnego pobicia kobiety. Jeden z tropów prowadzi do nauczyciela chemii. Śledczy znajdują jego ciało oraz domowe laboratorium, w którym produkował on materiały wybuchowe. 60 min 20.00 Gliniarz z Beverly Hills 3 – komedia sensacyjna, USA 1994, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold, Theresa Randle, Jon Tenney (patrz obok) W filmie pojawia się epizod z udziałem George'a a Lucasa, twórcy „Gwiezdných wojen”. Występuje jako jeden z gości w parku rozrywkowym. 135 min 22.15 Mission: Impossible 4 – Protokół duchów – film sensacyjny, USA/Czechy/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Brad Bird 0.55 Córka prezydenta – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004, reż. Andy Cadiff 3.15 Miasta, w których straszy (8) – serial dok. 4.15 Dorota was urządził! (4) (1) – program rozrywk., Pol. 2016	 11.50 FAB.-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (643-645) Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zniknięcia kobiety. Jej narzeczony odsłuchiwał na poczcie głosowej wiadomości z błaganiami o pomoc. Trop wiedzie do bandytów, od których pożyczal pieniądze. 125 min  13.55 KRYMINALNY Kryminalni 4 (1) Policjanci muszą rozbić w ciągu jednej nocy niebezpieczny gang, aby odzyskać wartość milionów dolarów brylanty. Pomagają im antyterrorysty. Do grupy Adama Zawady (Marek Włodarczyk, zdj.) dołącza para nowych policjantów – komisarz Agnieszka Kamińska i jej partner Jerzy Nowak. 65 min		

TVP3 TVP 3 D5 12 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami – magazyn 13.55 Zielnik regionalny 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2020 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 OBYCZAJOWY 22.30 Złoty chłopak (226) Ferit odnajduje Dorukę. Lekarze wzywają do szpitala Seyran. Są zaniepokojeni jej wynikami badań. Kobieta nie przekazuje jednak złych wieści Feritowi. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (881) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami – magazyn 2.55 Zielnik regionalny TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław TVP3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE D5 12 BIAŁYSTOK 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek slow food 3 19.20 Woda bydgowska 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Reportaż z regionu 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikrokosmosy 18.10 Bez hamulców 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.18 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 17.55 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.13 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrwacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 17.15 Historie niezapisane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki z za kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd 17.30 Telepok 17.45 Czytanie puszczy 18.16 Elementarz Falskiego 18.30 Telepok 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrwacz kłamstw 21.30 Telepok RZESZÓW 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 Wykrwacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróż Małej i Dużej 17.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerek przez Pomorze Zachodnie 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Ogród krok po kroku 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko@polski 18.00 Kulturalne mówią 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.16 Pamięć Miasta 21.02 Doktor Haus i tajemnice ściśle jawne 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty TVP POLONIA TVP POLONIA D5 12 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko@polski (691) – talk-show, Polska 16.10 Rozrywka retro 16.30 Barwy szczęścia (3367) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Tańcząca ze światem – Grecja (5-ost.) – mag. 18.45 Panorama 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (27) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda OBYCZAJOWY 19.00 Policjantki i Policjanci (1434) – Polska 2026 Milosz i Emilia interwenują w sprawie porwania Oliwy i jej syna Matwija. Partner Oliwy po powrocie zastaje spłądowane mieszkanie i ślady krwi. Kieruje podejrzenia na jej byłego męża. 60 min 20.00 Uroczysko (259, 260) – serial kryminalny, Polska 21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (156) – krym. 22.10 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1039) – krym., Pol. 2026 23.10 Zawodowcy – dramat FILM sensacyjny, USA 2008 1.25 Love Island. Wyspa miłości (4) – reality show TV 4 TV 4 D5 12 6.00 Strażnik Teksasu (3, 4) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (121) – reality show, Polska 2025 8.55 Policjantki i Policjanci (578, 579) – serial obyczajowy, Polska 2019 10.55 Na ratunek 112 (1067, 1068) – serial paradykumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (825, 826) – serial paradykumentalny 14.00 Trudne sprawy (860-862) – serial paradyk. 17.00 Policjantki i Policjanci (1433) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (551) – reality show, Polska 2025-2026 OBYCZAJOWY 21.00 Last Vegas – USA 2013, FILM reż. Jon Turteltaub Billy (Michael Douglas, zdj.), Paddy (Robert De Niro, zdj.), Archie (Morgan Freeman, zdj.) i Sam są kumpłami od pół wieku. Kiedy jeden z nich postanawia się ożenić, seniorzy jadą na szalony wieczór kawalerski do Las Vegas. 125 min 23.05 Obwoźak Madeleine – komediodramat, Francja/Belgia 2022 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (253, 254) 3.00 Lombard. Życie pod zastaw (12) – obycz., Pol. 3.55 Niesamowite! (12, 13) 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (540) – obycz. KOMEDIA OBYCZAJOWA TVP TVP D5 12 6.10 Zakochaj się w Polsce (301) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie 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 Czerdziestolatki (17) – serial obycz., Pol. 1977 14.15 Pan Mama (49, 50) – serial kom., Polska 2026 15.20 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (8) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy KULINARNY 22.00 Życie na kredycie 8 (23, 24) – Polska 2026 Spotkanie ze specjalistą powoduje, że Maciek zaczyna mieć wątpliwości, czy uda mu się spełnić marzenie bliskich. Rodzina z Nowej Soli ma zmartwienia, które wymuszają oszczędzanie. 65 min 23.05 Żony Podlasia 4 (3) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 1.05 Orzeł czy reszka? 3 (6) 2.05 Dobra robota 3 (28) – serial dokumentalny, Pol. 2.40 Osadzone. Blok F 7 (8) – serial paradykumentalny 3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (14) – fab.-dok. REALITY SHOW
--

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (3)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (138, 190) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (8) – krym.
10.55 Górski lekarz 14 (18)
11.55 Górski lekarz (1) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2024, wyk. Hans Sigi, Heiko Ruprecht
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (9) – krym.
14.00 Hudson i Rex 3 (14)
15.00 Zjazd. Będzie się działo (29, 30) – serial obycz.
17.00 Katastrofy w przestworzach (2, 3, 9) – serial dok., USA

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Lot Feniksa – USA
FILM 2004, reż. John Moore
 Pilot Towns (Dennis Quaid, zdj.) ma zabrać z pustyni Gobi pracowników likwidowanej rafinerii. Gdy dochodzi do katastrofy, ocalali chcą skonstruować z wraku maszyn nowy samolot. **150 min**

- 22.30** Lot – dramat
FILM obyczajowy, USA 2012, wyk. Nadine Velazquez, Denzel Washington
1.25 Obrońca – film sensacyjny, USA/Niemcy/Rumunia 2004, wyk. Dolph Lundgren, Jerry Springer
3.30 Mała wielka miłość – komedia romantyczna, Polska 2008

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (339) – reality show, Pol. 2025
7.30 Na ratunek 112 (997, 998) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (92-94) – serial parokomediowy
11.30 Trudne sprawy (985) – serial parokomediowy
12.30 Dlaczego ja? (1420, 1421) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (283-287) – serial kom., Polska 2008
17.00 48h. Zaginieni (227, 228) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1031) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (23) – serial krym.
21.00 Gliniarze (961) – paradok.

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (12)
 Maria i jej ludzie prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa byłego graffiara, a obecnie właściciela firmy sprzątajacej. Jego zwłoki znaleziono pod mostem, obok dzieła, które przed laty stworzył. **60 min**

- 23.00** Świat według Kiepskich (417, 418)
0.00 Ślad (96) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (40) – paradok.
2.10 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (527, 528)
3.50 Interwencja – mag.
4.00 SuperLudzie (6, 7) – dok.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (49) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (137, 138) – serial kom., Polska 2015
6.25 Na sygnale (520, 521) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 6 (70) – serial kryminalny, Polska
8.30 Komisarz Alex 5 (59)
9.25 Rodzinka.pl (139) – kom.
10.00 Klan (1486) – telen., Pol.
10.35 Ranczo (7, 8) – obycz.
12.25 Komisarz Alex 5 (60)
13.25 Ojciec Mateusz 33 (421, 422) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 5 (61) – serial kryminalny, Polska
16.10 Na sygnale (522, 523) – serial fabularno-dokum.
17.20 Ranczo (9, 10) – obycz.
19.25 Ojciec Mateusz 33 (423) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



20.30 Komisarz Alex 25 (318) – Polska 2026
 Podczas polowania na dziki ginie Norbert Sroka. Postrzelono go przy braniu własnego gospodarstwa. Policjanci rozpoczynają dochodzenie pod kierownictwem inspektora Ireneusza Ganczara. **60 min**

- 21.30** Ranczo (11, 12) – serial obyczajowy, Polska 2006
23.30 Ojciec Mateusz 33 (424, 425) – serial krym.
1.25 PiłBull (26, 27) – serial sensacyjny, Polska 2008
3.30 Stulecie Winnych 4 (41) – serial obycz., Pol. 2022
4.20 Klan (1486) – telen., Pol.
4.50 Pan Mama (59) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Nad wodą 2 (6, 7) – serial dok.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Bolek i Lolek (3, 4)
7.40 Reksio (9, 10) – anim.
8.05 Przygody Myszy (2, 3)
8.35 Wskrzeszenie – etiuda filmowa, 2022
8.55 Skradzioną kolekcja – komedia krym., 1979
FILM 10.45 Złoty pociąg (1/2, 2-ost.) – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
14.00 Potop (1/2) – film historyczny, 1974
17.40 Pogranicze w ogniu (4, 5) – serial sensacyjny
20.00 Ziarno prawdy – thriller, 2015

DRAMAT OBYCZAJOWY



22.25 Zabawa zabawa – 2018, reż. Kinga Dębska
 Trzy kobiety zmagają się z uzależnieniem od alkoholu. Jest wśród nich prokuratorka Dorota (Agata Kulesza, zdj.), wykorzystująca immuniteit by uniknąć konsekwencji swoich wybryków. **95 min**

- 0.00** Dług – dramat sensacyjny, 1999, wyk. Robert Goner, Jacek Borcuch
2.30 Symetria – dramat obyczajowy, 2003, wyk. Arkadiusz Detmer
4.20 Rzemiosło świata według Orskiej – program krajoznawczy
5.40 Masza – film krótkometr.

AXN

- 6.30** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (3) – serial krym., USA/Kan.
7.15 Ostry dyżur 4 (3, 4) – serial obyczajowy, USA 1997-1998
9.10 Castle 6 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 Rekrut 4 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2022
13.10 Dowody zbrodni 4 (6, 7) – serial kryminalny, USA
15.10 FBI 4 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 6 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2013

KRYMINALNY



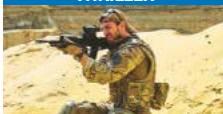
21.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (22) – USA 2023
 Na drodze Jane ponownie staje Adrian Creel. Agenta była przekonana, że zginął on w eksplozji bomby. Teraz jej wróg powraca. Porywa Tennant i próbuje ustalić, gdzie jest Maggie. **60 min**

- 22.05** Agenci NCIS: Hawaje 3 (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (22, 23) – krym., USA/Kan.
0.40 Castle 6 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2013
2.40 Agenci NCIS: Hawaje 2 (22) – serial kryminalny

CANAL+ PREMIUM

- 8.00** Agent szczęścia – dok.
9.35 W kogo ja się wrodiłem? – film obyczajowy, Polska 2001
10.35 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
10.40 Ziemiennokształtni 2 – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Emile Cherif
12.20 Wszyscy święci – film obyczajowy, Polska 2002
13.40 Godzina zero (3) – krym.
14.25 Co ukrywa Elon Musk?
15.55 Saga „Zmierch”: Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2022
17.50 Hollywood Buzz – mag.
18.15 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.20 Pod gwiazdystym niebem – komedia romantyczna, USA 2025

THRILLER



20.00 Strefa zagrożenia – Wielka Brytania 2025
 Na placu budowy w Paddington zostaje znaleziony niewybuch. Major Tranter (Aaron Taylor-Johnson, zdj.) podejmuje się jego rozbrojenia. Sytuacja się komplikuje. **50 min**

- 21.50** Wojownik – dramat społeczny, USA 2011
0.05 Father Mother Sister Brother – komediodram., Wlk. Bryt./USA/Wł. 2025
2.00 June i John – thriller, Francja 2025
3.30 Tylko dzień i noc – dok.
4.40 Lili – film dok., Pol. 2021

13 ULICA

- 6.00** Balthazar 5 (1) – krym., Fr.
6.55 Widok, za który można zabić – krym., USA 2023
8.50 Morderstwo w Katalonii – dram. krym., Francja 2024
10.50 Mentalista 7 (10-13)
14.30 Jak zrobić rodzinę – film kryminalny, USA 2023
16.25 Morderstwo na wyspie Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022
18.20 Bez śladu (1, 2) – krym.
20.10 Kasandra (1) – serial krym.
22.00 Follow (1, 2) – serial sens.
23.50 xXx: Reaktywacja – film sens., Chin/Kan./USA 2017
2.00 Morderstwo na wyspie Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022
3.55 Widok, za który można zabić – krym., USA 2023

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (81-83) – dok., Pol.
7.30 Doktor Martin (70) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (203, 204) – serial obycz., Polska 2021
10.25 Świat według Kiepskich (60, 151, 152, 235, 172, 4, 5, 50) – serial komediowy, Pol.
14.45 Jak wytresować smoka – film animowany, USA 2010
16.45 Wkręcenie – komedia, Polska 2014
18.50 Miłość na nowo – kom. romant., USA 2023
21.00 Parkingowy – komedia kryminalna, USA 2022
23.40 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
2.25 Ślad (37, 60, 61) – krym.
5.20 Na ratunek 112 (912)

HBO

- 13.20** Nasz dom – komediodramat, Hiszpania 2024
14.40 Na arenie – dramat obyczajowy, Francja 2024
16.15 Spider-Man: Homecoming – film przygodowy, USA 2017
18.25 Chrysty – dramat obycz., Wł./Wielka Brytania 2025
20.00 Głos Hind Rajab – dramat obyczajowy, Tunezja/Fr./Wielka Brytania 2025
21.30 Dalekie od polityki – dok.
23.10 Conan O'Brien wylatuje 3 (1) – serial dok.
23.50 Mumia: Film Lee Cronina – horror, Irlandia/USA 2026
2.00 Po drugiej stronie globu – musical, USA 2007, wyk. Evan Rachel Wood, Jim Sturgess

WARNER TV

- 6.00** Prawo Agaty 5 (10, 11)
7.50 Teraz albo nigdy! 4 (6)
8.50 Bajer z Bel-Air 2 (2, 3)
9.50 Prawo Agaty 5 (10)
10.50 Pełniejsza chata 4 (11, 12)
11.50 Teraz albo nigdy! 4 (7)
12.50 Teraz albo nigdy! 4 (7)
13.55 Bajer z Bel-Air 2 (2-5)
15.55 Pełniejsza chata 4 (11-13)
17.25 Pełniejsza chata (1) – serial komediowy, USA
18.15 Blizniaczki na boisku – film familijny, USA 1999
20.00 Raport Pelikana – film sensacyjny, USA 1993
22.50 Greystoke: Legenda Tarzana, władcy małp – przyz., Wlk. Bryt. 1984
1.35 Zabójcza broń 4 – film sensacyjny, USA 1998
4.05 Wrogie niebo 3 (8, 9) – s.f.

ALE KINO+

- 9.15** Przybielec
10.00 Bestia 3 (3, 4) – krym., Kan.
12.00 Karen Pirie (3-ost.) – krym.
13.55 Pokuta – melodram., Wlk. Bryt./Francja/USA 2007
16.20 41 dni nadziei – dramat przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
18.15 Karen Pirie 4 (1) – krym.
20.10 Wszyscy wiedzą – krym., Hiszpania/Francja/Wł. 2018
22.45 Tajne przez pufne – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
0.45 Dom Glassów – dramat sensacyjny, USA 2001
2.45 Kruk. Szeptu słychać po zmrzoku (3) – serial krym.
3.45 Narysuj mnie – dramat obyczajowy, Polska 2024
5.10 Belfer 3 (3) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 12.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
13.00 Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa
14.40 Zgred – dramat obyczajowy, Polska 2026
16.05 Premierowa jazda – mag.
16.20 Kruczyna Bourne'a – thriller, USA/Niemcy 2004
18.05 Ultimatum Bourne'a – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wielka Warszawska – dramat sens., Polska 2025
21.50 Wcieleńie – horror, Wł./Wielka Brytania 2024
23.25 Do samego końca – thriller, Włochy 2024
1.20 Dziaki – dramat przygodowy, Polska 2025
3.35 Wspaniałe kilka minut

SCI FI

- 6.00** Prométhée (2)
6.55 The Ark 2 (2-4) – serial s.f.
9.40 Medium 4 (5, 6) – krym.
11.30 SurrealEstate 2 (5, 6)
13.20 Przygody Merlinia 3 (9, 10) – fantasy, Wlk. Bryt.
15.20 Medium 4 (7, 8) – krym.
17.10 SurrealEstate 2 (7, 8) – serial grozy, USA/Kanada
19.00 Przygody Merlinia 3 (11, 12) – fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 Wojna królów (4) – serial fantasy, Niem. 2025
22.00 Ciche miejsce – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
23.55 Sahara – film przygodowy, USA/Hiszpania/Niem. 2005
2.20 SurrealEstate 2 (7, 8)
4.10 Prométhée (1, 2)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 19 (4) – dok.
10.25 Pingwiny z Madagaskaru (6) – serial animowany
10.55 Krokodyle Dundee – kom. przyz., Australia 1986
13.00 Czarodziejki 2 (17, 18)
15.00 Krokodyle Dundee 2 – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
17.30 W rytmie hip-hopu – film obyczajowy, USA 2001
20.00 Miłość i inne używki – kom. romant., USA 2010
22.30 World War Z – horror s.f., USA/Malita 2013
0.50 Lara Croft: Tomb Raider – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001

FX

- 9.00** Skymed 3 (5) – obycz., Kan.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
13.45 Agenci NCIS (17, 18)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (7, 8) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (3)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
22.00 Zakłamanie (8) – obycz.
23.00 Z archiwum X (8) – s.f.
0.00 Twierdza – thriller, USA
FILM 1996, wyk. Sean Connery
2.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14) – serial krym.
3.45 Tropiciel (2) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 8.05** Zagadki kryminalne panny Fisher (3) – krym.
9.15 Panna Scarlet i komisarz 3 (1) – krym.
10.20 Panna Marple: Dlaczego nie Evans? – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2009
12.20 Hudson i Rex 5 (13, 14)
14.35 Poirot – serial kryminalny
16.40 Stróżnik Tekساس (5, 6)
18.55 Poirot 7 – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Fenomen – komediodramat, USA 1996
22.35 Hannibal – thriller, Wielka Brytania/USA 2001
1.30 Doom – horror s.f., Wlk. Bryt./Czechy/Niemcy 2005
3.55 Jadowita cisza – thriller, USA 2009, wyk. Krista Allen

CANAL+ SERIALE

- 10.35** Premierowa jazda – mag.
11.00 Naruto 5 (20-22) – anime
12.30 Cat's Eyes (3, 4) – przyz.
14.40 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (1-3) – serial komediowy, Fr.
16.35 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (3, 4) – dok., Niem.
18.30 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
18.35 Captain Tuszaba (37-39)
19.50 Making of CANAL+
20.00 Tartownicy (3, 4) – serial wojenny, Francja 2023
21.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Yellowjackets 3 (2, 3)
0.00 Kłangor (5, 6) – krym., Pol.
1.50 Niedźwiedzia wojna (5, 6)
3.30 Czarna domena (5, 6)

CANAL+ 360

- 14.00** Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (4) – dok.
14.55 Wykrywacz historii (5)
16.00 Lotnisko na Alasce 5 (6) – serial dokumentalny, USA
16.55 W trasie z Normanem Reedeusem (2) – serial dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (3) – dok.
19.50 W trasie z Normanem Reedeusem (3) – serial dok.
20.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (4)
22.00 Porzucone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 Lotnisko na Alasce 5 (4) – serial dokumentalny, USA



TLC

7.00 Salon sukien ślubnych
Goka: Wielka Brytania

8.00 Dom wygrany
na loterii 13

9.00 Wiza na miłość:
pierwsze spotkanie 7

11.00 Ciało, w którym żyje

12.00 Moje paranoje

13.00 Wspólne życie XXL

15.00 Wiza na miłość:
na odwrót, pościelowe
rozmowy 7

16.00 Historie wielkiej
wagi 10 (3): Wess – dok.

18.00 Wiza na miłość:
pierwsze spotkanie 7

20.00 Jay i Pamela 2 (2)



21.00 Premiera: Wielkie lato
małych ludzi (8)

22.00 Premiera: Wiza
na miłość – oczami
bohaterów 7 (8)

23.00 Skórce na ratunek 8

0.00 Dr Pryszczyla 3

1.00 Jay i Pamela 2 (2)

2.00 Wielkie lato małych
ludzi (8) – reality show

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (92-95) – rozr.
8.00 halo tu polsat cafe (17)

11.00 Hell's Kitchen

12.30 Oszukane (37, 38)
– serial paradokumentalny

14.30 Komisarz Mama (19)
– serial kryminalny, Polska

15.30 Bogaty dom – biedny
dom (118) – reality show

16.30 Hell's Kitchen

17.00 Piekielna Kuchnia (14)

18.00 Nasz nowy dom
(320, 321) – reality show

20.00 Kolacja w ciemno (65)

21.05 Więzienie kobiet
(136, 137) – serial dokum.



22.00 Ambulans (1) – serial
dokumentalny, Pol. 2025

23.00 Gry mażeńskie
(134, 135) – reality show,
Polska 2023-2024

1.05 Więzienie kobiet
(22-25) – serial
dokumentalny, Pol. 2023

3.00 Zdrady (82-84) – serial
paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż
do ślubu (3) – reality
show, Polska 2018

5.55 Ach, ten ślub! (7) – rozr.

6.50 Damy i wieśniaczki.
Ukraina (9) – fab.-dok.

7.45 Dzień dobry
wakacje – magazyn

11.20 Ugotowani (11, 12) – pr.
kulin., rozr. zryw., Polska

13.25 Kuchenne rewolucje
(10, 1) – pr. rozryw., Pol.

15.35 Pary młode ponad
miarę 2 (4, 5) – rozr., Pol.

17.40 Kuchenne rewolucje
(10, 11, 9) – pr. rozr., Polska

20.50 Projekt City (5, 6) – rozr.



21.50 Jestem z Polski (5)

22.50 Babski biznes (8) – rozr.

23.50 Mroczne sekrety
mażeńskie (9) – dok.

0.55 Pani gadziet erotyczny
(5) – mag. poradnikowy

1.30 Zawodowa Anka (5)

2.15 Pani gadziet erotyczny
(1) – mag. poradnikowy

2.50 Dieta czy cud? (5, 6)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Zoom na architekturę

9.00 Parker na złotym
szlaku 4: Próba ognia

10.00 Dżungla złota

12.00 Przemysłnicy: na morzu

13.00 Wzwanie:
przetwarzanie (2)

14.00 Nagi instytnk
przetwarzania – 21
dni samotności

15.00 Złomowisko Pl 8 (10)

16.00 Łowcy opali 8: Pelný bak

17.00 Kroniki policyjne:
Szwecja – serial dokum.

18.00 Polscy truckersi (5)

19.00 Nagi instytnk
przetwarzania 6



21.00 Premiera: Gorączka
złota: na kłopoty
Freddy Dodge 5

22.00 Premiera: Złoto drwali

23.00 Premiera: Akta
ekspedycji 2

0.00 Hazardziści

1.00 Hotrod w Kindiga 8

2.00 Eurotruckersi (3)

3.00 Łowcy staroci 12

TVP HISTORIA

9.25 Lena na Bałkanach (6)

10.00 Operacja „Gryf” – dok.

11.00 Wszystkie
kolory świata

12.05 Podziemne Włochy

13.05 Brytyjskie odliczanie
do wojny (3-ost.) – dok.

14.00 Janosik (11) – przyg., Pol.

15.00 Powstanie
Warszawskie.
Pragnienie wolności
– film dokumentalny, Pol.

15.35 Sensacje XX wieku

18.10 1920. Wojna i miłość
(12) – serial hist., Pol. 2010

19.05 Ex Libris – magazyn

19.35 Flesz historii (776)



20.00 Trzeci oficer (11) – sens.

20.55 Bałtycki łańcuch,
protest, który zmienił
bieg historii – film dok.

21.55 Kampinowska epopeja

22.55 Sensacje XX wieku

1.00 Encyklopedia II
wojny światowej

1.40 Trzeci oficer (11) – sens.

2.30 Janosik (11) – przyg., Pol.

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy
(23-26) – serial anim., Fr.

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (6)

10.00 Gwiazdy lombardu
(30, 31) – reality show, USA

12.00 Tajemnice II wojny
światowej (19) – dok.

13.00 Poszukiwacze
historii (2, 3)

14.00 Kroniki Hitlera (8) – dok.

15.00 Premiera: Truckersi
przez Australię (6)

16.00 Dorwać tuńczyka (7, 8)

18.00 Rolnicy. Podlasie
(34, 35) – serial dokum.

20.00 Galileo 28 (22)



21.00 Poszukiwacze
historii (7-9)

22.30 Premiera: Sekretne
tunele Hitlera – dok.

0.00 Starożytni kosmici (7)
– serial dokumentalny

1.00 Rolnicy. Podlasie
(18-21) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (12, 1)
– magazyn wędkarski

METRO

7.35 Tajemnice miłości (62)

8.30 Szpital (858, 859) – paradok.

10.30 Siedzia Anna Maria
Wesołowska (427, 428)

12.30 SOS Ekipy w akcji (6)

13.30 Brzydula (103, 104) – kom.

14.40 Za głosem serca (11)

15.50 Magda M. 2 (12) – obycz.

16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.

18.00 Złomowisko PL 3 – dok.

19.00 Kartoteka 6 (4, 5) – fab.-dok.

21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.

23.15 Kuba Wolejowicki

0.25 Zbrodnie z pierwszych
stron gazet 4 – serial dok.

1.20 Szpital (839) – paradok., Pol.

2.20 Szkoła (608) – paradok., Pol.

3.20 Nowa Majja w ogrodzie 6

4.25 SOS Ekipy w akcji (4)

ZOOM

6.00 Kojak 5 (19, 20) – serial krym.

8.00 Strażnik Tekasasu 2 (16, 17)
– serial sens., USA 1993-1994

10.00 MacGyver 5 (1, 2) – sens.

12.05 Tajne bazy Hitlera

13.30 Sensacje XX wieku – hist.

14.00 Wojciech Ciejrowski
– bosó przez świat

18.00 FBI 4 (19, 20) – serial krym.

20.00 Kobra – oddział specjalny
(3, 4) – serial sens., Niemcy

22.00 Kabaretowe przeboje 3
– pr. rozryw., Pol. 2024

23.00 Magia nagości. Szwecja
– pr. rozryw., Szwecja 2022

23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.

1.00 Magia nagości 4 – pr. rozr.

2.10 Hity polskiego kabaretu 7

5.25 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

12.05 Sexy kuchnia Magdy
Gessler – magazyn kulinarny

13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

14.10 Akcja: Restauracja! 19

15.10 Ogniem i patelnią 2

16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.15 Magda gotuje internet

17.50 Toskański turniej smaku

18.50 Harry Potter: Magiczne
wypieki – reality show

19.50 Perfekcyjni gospodarze 9

20.50 Miasto smaków Guya
Fieriego – reality show

21.55 Pyszne miejscówki – mag.

23.00 Posiekani – teleturniej kulin.

0.00 Człowiek, ogień
i wyzerka 6 – magazyn kulin.

0.30 Człowiek, ogień
i wyzerka 8 – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy
– niezwykle wynalazki 11

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Gigantyczne konstrukcje
według Hammonda – rozr.

13.00 Kosmiczna
mapa skarbów

15.00 Autostrada spotkań z UFO

18.00 Zwykłe rzeczy
– niezwykle wynalazki 11

21.00 Jak to jest zrobione?
– samochody parzeń 2:

23.00 Jak to jest zrobione?
Alfa Romeo 4C; Margari Huayra;
Caterham Seven; Bugatti
Veyron – serial dokumentalny

1.00 Autostrada spotkań z UFO

4.00 Poszukiwacze
dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Porzucone konstrukcje
– nieznane wyzwalacze 11

11.30 Ekstremalne katastrofy

15.00 Katastrofa w przestworzach:
Wprost do Pacyfiku

16.00 Ukryte pod miastami

17.00 Tajemnicze wyspy

17.55 Odciały: Powstanie
i upadek nazizmu

20.05 Katastrofa
w przestworzach

21.00 Morskie megamaszyny

22.00 Katastrofy pod lupą

23.00 Grand Prix Monako: Za
kulisy wysięgu – dok., Fr.

0.10 Katastrofa w przestworzach:
Raport specjalny

1.05 Katastrofa
w przestworzach

BBC EARTH

10.25 Życie na pustkowiach 9

11.25 Zabójcza pogoda 5 – dok.

12.30 Dzikie polow – serial dokum.

13.30 Najspanialsze rzeki
świata (2) – film dokum.

14.35 W okowach mrozu 6 – dok.

16.40 Fenomeny współczesnego
życia 2 – serial dokum.

17.40 Najspanialsze rzeki
świata (2) – film dokum.

18.45 Mississippi z Nickiem
Knowlsem (1) – film dok.

19.45 Planeta zmian: Koralewce

20.55 W okowach mrozu 7 – dok.

22.55 Cała prawda o naszych
zębach – serial dokum.

0.00 Sekrety długowieczności
świata (2) – film dokum.

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.

11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic

12.00 Wariaci za kierownicą 5

13.00 Makowich w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj
Vancouver 4 – serial dokum.

16.00 Pokochaj lub sprzedaj
Quebec 3 – reality show, Kan.

16.55 Pogoda

17.00 Zakochani na Hawajach

18.00 Strazacy z sąsiedztwa 2

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 6

23.00 Mistrzowie Kabaretu 12

0.00 Mistrzowie Kabaretu 4

2.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata
miodowe (2, 7) – kom., Pol.

10.30 Więzienie – serial dokum.

12.00 Polrat 5 (1, 2) – serial krym.

14.00 Świat według Klepskich
(419, 420) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy (54-57) – serial komedijowy

17.00 Świat według Bundy (4
(58, 59) – serial komedijowy

18.00 Całkiem nowe lata
miodowe (16) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (39, 41, 43)

21.00 Zdrady (44) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (78, 79, 91) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Usterka 11 (10, 11) – serial
fabularno-dokumentalny

12.35 Podwórkowa
reaktywacja 10 – pr. rozr.

14.00 Podwórkowa
reaktywacja 11 – pr. rozr.

14.30 Mieszkanie na miarę 4

15.25 Mieszkanie na miarę

16.25 Polowanie na ogród 7

17.00 Polowanie na ogród 8

18.15 Weekendowa
metamorfoza 3 – pr. rozr.

19.05 Pogromcy chaosu – pr. rozr.

20.05 Dorota was urządził! – rozr.

21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

22.35 House Hunters
– Poszukiwacze domów 6

0.45 Usterka 11 (8) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku

8.05 Kobiet na krańcu świata

10.25 Niezwykłe Stany Prokopa

12.30 Ed Stafford poza
cywilizacją – serial dokum.

14.35 Człowiek kontra jedzenie

15.10 Kobieta na krańcu świata

17.30 Baseny z rozmachem
– reality show

19.30 Cieżarówka przez Stany
– program rozrywkowy

21.50 Miasta, w których straszny
– serial dokumentalny

23.55 Kobieta na krańcu świata
– serial dokumentalny

1.40 Ed Stafford poza
cywilizacją – serial dokum.

3.40 Baseny z rozmachem

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Zabójcze królestwo Afryki

13.00 Nadciągająca wielka woda

14.00 Kraina psów
prerowych – serial dok.

15.00 Najgroźniejsze meduzy
świata – film dokumentalny

16.00 Dzikie królestwo Chin

17.00 Krokodyle – wielki oczałay
Australii – film dokum., RPA

18.00 Katavi – utraczony raj
Afryki: Czyścić serial dok.

19.00 Węże w mieście: miasta
pełne węży

20.00 Najgroźniejsze węże
świata: Rejon Indo-Pacyfiku

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Kraina dzikich zwierząt

POLSAT WIASAT HISTORY

11.30 Tajne bazy nazistów

12.25 Konkwistadorzy:
powstanie i upadek

15.20 Machu Picchu: kamienne
miasto – film dokum., Francja

16.35 Wojna światowa:
1914-1945 – serial dokum.

17.40 Podziemna armia – dok.

18.40 Majowie: wojna pięciu
królestw: Tikal kontratakuję

19.45 Historia Troi – serial dokum.

20.55 Hitler i jego władza: Rzady
terroru – serial dokumentalny

22.05 Anna Bołey i Elżbieta I:
królowe-więźniarki – dok.

23.00 Faszyści i masoni – dok.

0.10 Konkwistadorzy:
powstanie i upadek

CANAL+ KUCHNIA

16.10 Jakubaki rozgryza
Polskę 2 – magazyn kulin.

16.40 Jamie Oliver: jedz
na zdrowie – serial dokum.

17.35 Jamie Oliver: gotuj
sezonowo – magazyn kulin.

18.30 Azjatycka kuchnia Ewy
Pau – magazyn kulinarny

19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.

19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.

20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.15 Anthony Bourdain
– miejsca nieznanne 9
– serial dokumentalny

23.00 Anthony Bourdain
– miejsca nieznanne 7 – dok.

CANAL+ DOMO

12.05 Wielkie projekty:
Australia 10 – serial dokum.

13.05 Pogromcy balaganu 3

14.05 Cudotwórcy – pod presją

15.00 Po pierwsze: lokalizacja!

15.55 Male-wielkie zmiary

16.55 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

18.55 Wielkie projekty:
Australia 10 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 12 – dok.

21.00 Cudotwórcy – pod presją

22.00 Cztery pory roku
w ogrodach Kew 2 – dok.

22.55 Gardeners' World 14
– magazyn poradnikowy

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.

11.30 Świat według Klepskich
(388-391) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna
Kuchnia – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Klepskich
(484, 485, 569, 570) – kom.

20.00 Złomiarze – serial dokum.

21.05 Bez hamulców – film

FILM sensacyjny, USA 2012

22.55 Tłumaczka – thriller, Wielka
Brytania/USA/Francja 2005

1.30 Świat według Klepskich
(446-450) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

12.00 Okrasa łamie przepisy

12.30 Pięknie przypływna 5

12.50 Przepis dnia 4 – mag. kulin.

13.00 Wielka sława to żart
– Benefis Wiesława
Ochmana – widowisko

15.00 Operacja zdrowie – mag.

15.30 Ojciec Mateusz 8 (107, 108)

17.25 Sekrety dzikich kwiatów

18.30 Zona dla Polaka

19.30 Miłość i nadzieja (346)

20.30 Wichrowe wzgórze (327)

21.30 La Promesa – pałac
tajemnic (305) – serial obycz.

22.30 Miłość jak miód – komedia
romantyczna, Polska 2024

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic 11

13.45 Najpiękniejsze rzeki
świata 2: Jukon – serial dok.

14.45 Wiatr. Niewidzialna siła

15.00 Niezwykłe podróże
kolej 14 – serial dokum.

16.55 Świat z góry 10

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.40 Jak oligarchowie
korumpują Zachód – dok.

19.45 My, budowniczo
nowej Czechosłowacji

20.50 Jaka 1945. Prawdziwa
cena pokoleń – film dokum.

22.00 1936-1953. Hiszpańska
zbrodnia domowa (2)

TVP DOKUMENT

14.50 Góry Europy

15.55 Dobre wieści
z planety Ziemia

16.55 Wędrowni szlakami
granicznymi

17.50 Sanatorium miłości

18.55 Nie mam czasu
na niemilość – film dokum.

20.00 Przewodnicy
wysokogórscy
z Chamonix – 200 lat
historii – film dokumentalny

21.05 Kalahari, twarde prawo
pustyni (1) – film dokum., Fr.

22.10 Niebezpieczne drogi:
Floryda – cykl dokumentalny

TVP SPORT 8.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – skróty meczów fazy finałowej 10.35 Piłka nożna 12.40 Kamera TVP Sport 13.20 Lekkoatletyka: Memoriał Wiesława Maniaka – Szczecin 2026 15.30 Mistrzostwa Polski w motocrossie: Chelmo 16.05 Wioślarstwo: Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 – 1. dzień – finały (live) 18.15 Kamera TVP Sport  19.15 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Izrael – Polska (live) 22.30 Sportowy wieczór 23.00 Retransmisja 1.10 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie 3.15 Sporty walki: Oktagon 86 w Szczecinie	EUROSPORT 1 7.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – 4. dzień 8.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – mecz ćwierćfinałowy (live) 11.00 Discovery golf – mag. 11.30 Zeglarska: SailGP w Sassnitz 12.30 Hard Knocks – mag. 13.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 5. etap 14.45 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 6. etap (live) 17.45 Kolarstwo górskie: MS – Val di Sole 2026 – short track kobiet (live) 18.15 Cycling Show – mag.  18.20 Kolarstwo górskie: MS – Val di Sole 2026 – short track mężczyzn (live) 19.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy gry mieszanej 21.30 E-sports Show – mag. 22.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 6. etap 23.00 Kolarstwo górskie	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Słowenia 8.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – podsumowanie 9.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 (live) 13.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 – studio (live) 14.45 Siatkówka kobiet: ME 2026 – mecz grupy A: Polska – Niemcy (live) 17.00 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 – studio (live)  17.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Łotwa – Węgry (live) 20.00 Lekkoatletyka: Damentowa Liga w Żurychu (live) 22.30 Siatkówka kobiet: ME 2026: Polska – Niemcy 1.00 Siatkówka kobiet: ME 2026: Polska – Słowenia	TVP ABC 7.40 Płysz i Bill 7.50 Pamiętnik Florki 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Przyjaciele 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 4 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Ugotuj nam bajkę 13.20 Trzy i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna  14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Kosmo-kumple 18.00 Kucharz Shane 18.30 Yakari	MINIMINI+ 4.16 Księżniczka Hania i Grymasek 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 3 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia  15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Marta mówi 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki	TVN 24 7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny  19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.20 Fakty o świecie 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.
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomsko Radom – KGHM Zagłębie Lubin 13.40 Premier League Review 14.45 Premier League Stories 15.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Real Sociedad 17.30 Champions Club 19.30 Premier League Netbusters 20.00 Premier League: The Big Interview 20.30 Speedway+ 21.10 Jej Wysokość Premier League (2) 22.45 Premier League Review 23.50 Klich. Poza schematem (1)	EUROSPORT 2 10.00 Kolarstwo: Volta a Portugal – podsumowanie 11.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy gry mieszanej 12.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 5. etap: Falset – Roquetes 13.30 Snooker: Turniej Wuhan Open – ćwierćfinał (live) 16.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy gry mieszanej 18.30 Discovery golf 19.00 Golf: Tour Championship – 1. runda (live) 0.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Alcossebre – Castelló 1.30 Formula E: ePrix Japonii – 1. i 2. wyścig	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 8.30 Siatkówka kobiet: ME 2026 11.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 14.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 (live) 18.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 20.00 Tenis: Turniej ATP w Winston-Salem – ćwierćfinał (live) 22.00 Tenis: Turniej ATP w Winston-Salem – ćwierćfinał (live) 0.00 Tenis: Turniej ATP w Winston-Salem – ćwierćfinał (live) 2.00 Tenis: Turniej ATP w Winston-Salem – ćwierćfinał (live) 4.30 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 2 9.00 Harmidom 3 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciastoparty 16 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciastoparty 13 14.25 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwieżdża Show 4 17.00 SpongeBob Kanciastoparty 9	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Serwis Info Wieczór 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 10.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 13.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 15.20 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 17.40 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 20.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy 22.15 8 wspaniałych (8) 23.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 1.00 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał (live) 3.30 Tenis: Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał (live)	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Torino FC – AC Milan 11.00 Made in Italy (1, 3, 4) 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca 14.00 Formula 1: GP Holandii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Genoa – SSC Napoli 18.00 Piłka nożna: Superpuchar Niemiec – mecz: BVB – Bayern 20.00 Bundesliga Weekly (2) 20.40 Formula 1: GP Holandii 22.45 Ligue 1 Preview (2) 23.20 Full Impact Serie A (1) 0.00 RC Lens – Sekrety sukcesu 2.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AC Monza	POLSAT SPORT 3 6.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 8.30 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026 11.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 13.15 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Holandia – Belgia (live) 15.45 Siatkówka kobiet: Mistrzostwa Europy 2026: Ukraina – Serbia (live) 19.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 21.00 Siatkówka kobiet: ME 2026 23.00 Kajakarstwo: Mistrzostwa świata – Poznań 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 3 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 3 13.40 Barabapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Szwinka Peppa 6 17.40 Barabapa i jego rodzinka 18.05 Barabapa i jego rodzinka 2 18.30 Dora 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.50 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 11.15 Wysocki Pressing 13.00 Ekstraklasa po godzinach 14.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Włocławek Kraków 16.50 Klich. Poza schematem (1) 17.30 Champions Club 20.00 Champions Pack 21.00 Speedway+ 21.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Real Sociedad 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Śląsk Wrocław – Widzew Łódź 2.30 Ligomistrzowe historie (5)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Superpuchar Niemiec – mecz: BVB – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AC Monza 16.00 Piłka nożna: Puchar Niemiec – 1. runda: Wiesbaden – Bayer 18.00 Formula 1: GP Holandii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AS Roma – Fiorentina 22.00 Bundesliga Weekly (2) 22.35 Bundesliga Clubs 23.50 Bundesliga Clubs 23.10 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Stade Rennais FC	POLSAT PLAY 6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.00 Poszukiwacze historii 20.05 Drwa! i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Góralce 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jędrzej, obserwowac 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 20.15 Moto kombat 21.00 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Jędrzej, obserwowac 23.45 Zawodowi handlarze 0.30 Nalaka jazdy 1.00 101 gadzietów motoryzacyjnych	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde 21.50 Kino TVS: Rosamunde 21.50 Kino TVS: Argentynskie tango – film obyczajowy, Niemcy 2016 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 50 lat w Republice Konga – film dokumentalny, Polska 2023, reż. Roman Sikora

Szampony typu 2w1 z odżywką, które tak lubimy latem, to doskonała opcja na urlopie. Do regularnego stosowania lepiej je używać jednak doraźnie, bo mogą nie spełniać wszystkich potrzeb włosów.

ZGODNIE Z RADAMI TRYCHOLOGA

Dobór szamponu? To ma znaczenie!

Nie zawsze wybieramy go prawidłowo, a przecież ma tak duży wpływ na kondycję skóry głowy i pasm.

Oto podstawowe zalecenia od specjalistów.

Czym się kierować, gdy drogerijne półki uginają się od różnych szamponów? Wyjaśniamy najczęstsze wątpliwości.

To jest superważne

- Szampon należy dobrać do skóry głowy i jej problemów. A problemy skóry głowy to: wypadanie włosów, łupież, przetłuszczenie, nadwrażliwość. Tu pomogą tzw. szampony specjalistyczne. Przy wypadaniu, podrażnieniach taki kosmetyk stosuj niemal do każdego mycia. Przy

łupieżu i łojotoku już rzadziej, co wyjaśniamy dalej.

- Nie masz większych problemów ze skórą głowy i włosami? Regularnie używaj szamponów pielęgnacyjnych z nawilżająco-regenerującym składem.

Pomocny duet

- Jeden szampon to często za mało, by dobrze dbać o włosy, zwłaszcza z łupieżem, łojotokiem. Szampon na takie dolegliwości stosuj, co kilka myć, by nie przesuszyć skóry. Dotyczy to zwłaszcza

mocnych szamponów tzw. rypaczy. W międzyczasie sięgaj po szampon łagodny.

- Włosy tzw. mieszane ma większość Polek. Na suche kosmyki i przetłuszczającą się skórę głowy pomoże szampon nawilżający, a co kilka myć antyłojotokowy, ale z łagodniejszymi detergentami. Co kilka myć głowy, bez względu na rodzaj pasm, wskazane jest również użycie szamponu peelingującego, oczyszczającego, chelatującego. Usuwa on martwy naskórek, osady z wody.

APLIKACJA NA MEDAL

Nie wylewaj szamponu wprost z tubki na włosy, bo im zaszkodziś. Koniecznie go rozcieńcz. Nalej odrobinę w zagłębienie dłoni i dodaj trochę wody lub zastosuj metodę kubeczkową – szampon i wodę zmieszaj w naczyniu.

Z łagodnym składem

- Przy wrażliwej skórze głowy, skłonnej do przesuszenia, uważaj na składniki myjące – detergenty.
- Detergenty silne: SLS (Sodium Lauryl Sulfate) i SLES (Sodium Laureth Sulfate) nie cieszą się dobrą sławą. Informacji o nich szukaj w INCI. Producent nie może podawać, że kosmetyk nie zawiera jakiegось składnika. Wśród kontrowersyjnych składników są też: etanol (Alcohol Denat), parabeny, silikony, PEG i PPG.

NA PÓŁCE

Pachnące dłonie

Odżywczy kremowy peeling do ciała Gourmand Bielenda pachnie kokosem i wanilią. Wygładza skórę, nawilża ją i odżywia, dając efekt jedwabistej miękkości.

• ok. 25 zł (250 ml)

Wszechstronny olej

Nawilżający olej Bez Anwen sprawdzi się do olejowania przed myciem pasm i w codziennej pielęgnacji. Z miksem naturalnych olejów i ceramidami, które wspierają odbudowę włosów.

• ok. 19 zł (50 ml)

Łagodzący eliksir

Żel Aloe Vera Gorvita zawiera wyciąg z aloesu i leczniczą wodę mineralną z uzdrowiska Rabka. Pomaga skórze wrażliwej, na oparzenia słoneczne i ukąszenia.

• ok. 17 zł (150 ml)

Pachnące dłonie

Krem do rąk Liczi Yves Rocher dba o nawilżenie skóry i otula ją owocowym aromatem. Zawiera 98 proc. składników pochodzenia naturalnego.

• ok. 22 zł (30 ml)

Klasyka na lato

Klasykny lakier Sunkissed Glow Beige Néonail zostawia na paznokciach modną słoneczną poświatę. Ze złotymi drobinami pasuje do opalonych dłoni.

• ok. 25 zł (7,2 ml)



KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito - wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C. Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji. KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu

zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, ścięgna oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny. KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.

Produkt dostępny w aptekach oraz sklepach medycznych i zielarskich.

Spacerując w miejscu, gdzie jest dużo owadów, unikaj gwałtownych ruchów, wymachiwania rękami.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

Gdy użądli cię osa

Przede wszystkim zachowaj spokój. Postaraj się złagodzić obrzęk i ból, obserwując przy tym, czy nie pojawiają się objawy reakcji alergicznej.

Spokój jest ważny – twój stan psychiczny ma duży wpływ na to, jak ciało zareaguje na użądlenie. Im bardziej się denerwujesz, tym większe ryzyko, że objawy będą nasilone.

Reakcja na użądlenie

- Różni się u osób nieuczulonych i uczulonych.
- W pierwszym przypadku zwykle jest ona miejscowa (fizjologiczna) – miejsce użądlenia robi się czerwone i lekko spuchnięte, boli i swędzi. Jeśli pojawiają się gorączka, dreszcze,

osłabienie, powodem jest zakażenie rany.

- U osoby uczulonej reakcja miejscowa jest nasilona. Zmiana jest o wiele bardziej bolesna, a jej średnica przekracza 10 centymetrów. Okoliczne węzły chłonne mogą być powiększone. Pojawia się także obrzęk tkanki podskórnej, który może być groźny, jeśli do użądlenia doszło w okolicy twarzy lub szyi. Łatwo też o reakcję uogólnioną – wysypkę i świąd całego ciała, osłabienie, ból brzucha i głowy,

osłabienie, splątanie.

Niekiedy dochodzi do obrzęku naczynioruchowego dróg oddechowych – oddech staje się świszczący, występuje chrypka, duszność, problem z mową i ucisk w klatce piersiowej. Najgroźniejszy jest wstrząs anafilaktyczny – gwałtowny spadek ciśnienia krwi i niewydolność krążenia.

Postępowanie

- Reakcja fizjologiczna nie wymaga pomocy lekarza. Wystarczy przemyć ranę ciepłą wodą z mydłem

AMPUŁKOSTRZYKAWKA Z ADRENALINĄ

Powinnaś się w nią zaopatrzyć, jeśli jesteś uczulona na jad owadów błonkoskrzydłych i zagrożona reakcją anafilaktyczną. Jest ona jednorazowa i zawiera jedną dawkę leku. Aplikacja domięśniowa jest prosta – wystarczy wbić igłę w udo (także – przez ubranie). Podanie leku bezpośrednio po użądleniu może uratować życie. Receptę wypisze lekarz rodzinny.

i odkazić ją środkiem do dezynfekcji. Można też przyłożyć do niej kostkę lodu. Spowoduje to obkurczenie naczyń i zapobiegnie przedostaniu się do krwi składników jadu. Również okład z octu neutralizuje składniki jadu.

- Do lekarza musisz się zgłosić w przypadku użądlenia w okolicy głowy lub szyi i gdy wystąpi reakcja uogólniona. W przypadku objawów obrzęku naczynioruchowego i wstrząsu anafilaktycznego jak najszybciej wezwij pogotowie.

NA PÓŁCE

Białe zęby na już!

Zależy ci na „białym” uśmiechu podczas spotkania? Pomoże zestaw Jutro impreza – pędzelek i pasta wybielająca zębów, specjalny otwieracz do ust ułatwiający wybielanie pędzelkiem.

• ok. 40 zł

Zioła kontra hemoroidy

Procto-zac Herbal to krem wspomagający leczenie hemoroidów. Zawiera m.in.: olej

z dziurawca, polifenole z liści oliwki, kasztanowca. Łagodzi świąd i pieczenie.

• ok. 40 zł

Mniej cukru i cholesterolu

Glukobon sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu w surowicy krwi, liść morwy spowalnia wchłanianie węglowodanów z jelit do krwi.

• ok. 45 zł (60 kaps.)

Burak niejedno potrafi

Kiszony Burak Sok to suplement diety na poprawę odporności i krążenia, lepsze trawienie, niższe ciśnienie i poziom cukru w normie.

• ok. 23 zł (500 ml)

Suche dłonie?

Herbal care ochronne mydło do rąk z zieloną oliwką – do codziennej pielęgnacji skóry bardzo suchej i wymagającej ochrony przed przesuszeniem. Zawiera 96 proc. składników pochodzenia naturalnego.

• ok. 12 zł (500 ml)

PROSTE I POMOCNE

Samobadanie tarczycy

Lekarze endokrynolodzy zachęcają, by robić je regularnie, np. raz w miesiącu. W ten sposób można wykryć np. guzki i zawczasu podjąć odpowiednie leczenie.

• Weź szklankę wody i stań przed lustrem – na tyle blisko, by dobrze było widać cały przód szyi.

- Nabierz w usta łyk wody.
- Lekko odchyl głowę i wyciągnij w górę szyję.
- Przełykając wodę, obserwuj przód szyi – czy nie pojawia się jakaś wypukłość lub asymetria. Jeśli tak, zgłoś to lekarzowi (rodzinnemu lub endokrynologowi).



WARTO WIEDZIEĆ

Przed grzybobraniem

Wypatrywanie dorodnych okazów w leśnym gąszczu to wspaniała przygoda – pod warunkiem, że wiemy, co robimy.

• Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z grzybobraniem, zbieraj tylko grzyby rurkowe, które mają pod kapeluszem warstwę przypominającą gąbkę. W tej grupie grzybów trujących okazów jest mniej, więc ryzyko

zatrucia jest mniejsze. Pokaż swój zbiór doświadczonemu grzybiarzowi!

- Zbieraj wyłącznie te, których jesteś pewna.
- Omijaj zbyt młode – łatwo je pomylić, to częsta przyczyna tragicznych efektów grzybobrania.
- Używaj koszyka, nie reklamówki – grzyby szybko się w niej psują, co grozi zatruciem.

UPEWNIJ SIĘ, ŻE MASZ DOBRE NAWYKI

Po jedzeniu myjesz zęby?

Jeśli robisz to tuż po posiłku, który zawierał kwaśne pokarmy lub napoje (np. kapustę kiszoną, czerwone wino) – to, niestety, błąd. Rozmiękczone kwasami szkliwo jest podatne na uszkodzenia, szczotkowanie może być dla niego zbyt agresywne. Lepiej przepłukać usta wodą. Co jeszcze może wydawać się pożądanym nawykiem – a nie jest?

Mocne szczotkowanie

Zbyt silne naciskanie szczoteczką na szkliwo nie jest zalecane. Sprzyja to podrażnieniu dziąseł i ścieraniu tkanek.



Regularne usuwanie kamienia nazębnego w gabinecie to bardzo dobry nawyk!

Mycie głównie przednich zębów

Wiele osób myje zęby automatycznie, przez kilkadziesiąt sekund, często skupiając się

głównie na tych przednich. Tymczasem płytka bakteryjna odkłada się także przy linii dziąseł, na powierzchniach językowych i w trudno dostęp-

nych miejscach. Jak podkreśla lek. stom. Aleksandra Strączek z kliniki Loftdent, zęby trzeba czyścić dokładnie, nie pomijając żadnych powierzchni.

Przy krwawieniu – delikatnie

Krwawienie przy szczotkowaniu nie jest oznaką zbyt twardej szczoteczki. Bardzo często świadczy o stanie zapalnym dziąseł, chorobach przyzębia, nieprawidłowej technice higieny. - Jeśli dziąsła krwawią, nie należy przestawać ich czyścić, tylko zgłosić się do gabinetu. Paradoksalnie, wielu pacjentów omija krwawiące miejsca, bo boi się pogorszyć sytuację. W efekcie płytka bakteryjna odkłada się jeszcze bardziej i stan zapalny się pogłębia – tłumaczy lek. stom. Aleksandra Strączek.

ZUS wypłaca świadczenie do momentu uzyskania prawa do emerytury. Obecnie wynosi 1993,76 zł.

**W JAKIEJ SYTUACJI
MOŻNA JE POBIERAĆ**

Świadczenie przedemerytalne

Utrata pracy to zawsze trudna sytuacja, ale najtrudniejsza, gdy niewiele brakuje do emerytury. Zwłaszcza gdy na nową posadę nie ma widoków.

Zasadniczo kobiety po ukończeniu 56 lat, a mężczyźni po ukończeniu 61. roku życia są chronieni przed zwolnieniem. Jeśli jednak stracą pracę, np. z powodu likwidacji zakładu pracy, mogą ubiegać się o świadczenie przedemerytalne.

Komu się należy

• Przysługuje ono temu, kto pracę stracił nie ze

swojej winy, czyli z przyczyn leżących po stronie pracodawcy. Pod warunkiem, że był zatrudniony u tego samego pracodawcy co najmniej od 6 miesięcy.

• Są też określone kryteria wiekowe i stażowe. Aby otrzymać świadczenie, kobieta musi mieć 56 lat i 20 lat stażu, a mężczyzna 61 lat i 25 lat stażu, jeżeli utrata pracy była efektem likwidacji lub

niewypłacalności pracodawcy. Gdy jest to zwolnienie związane z redukcją etatów lub reorganizacją firmy, kobieta powinna mieć 55 lat i 30 lat stażu, natomiast mężczyzna 60 lat i 35 lat stażu.

Jak się starać

• Najpierw należy zarejestrować się w urzędzie pracy jako osoba bezrobotna i pobierać zasiłek przez 80 dni. Dopiero po tym czasie można złożyć wniosek w ZUS-ie (na formularzu ZUS ESP), dołączając dokumenty potwierdzające staż pracy i przyczynę rozwiązania umowy (np. świadectwo pracy z adnotacją o likwidacji firmy lub redukcji etatów) oraz zaświadczenie z urzędu pracy o pobieraniu zasiłku. Należy to zrobić w ciągu 30 dni od daty otrzymania zaświadczenia z UP.

Czy można dorabiać

• Pobierając zasiłek przedemerytalny, można dorabiać, ale trzeba kontrolować kwotę przychodów. Jeśli nie przekraczają one 2225,90 zł brutto miesięcznie, świadczenie nie zostanie zmniejszone. Zarobki wyższe niż 6232,50 zł brutto miesięcznie skutkują zawieszeniem wypłaty świadczenia.

Zbrodnia w raju

GUILLAUME MUSSO

Lata dwudzieste XX wieku. Podczas wakacji w luksusowej rezydencji na Lazurym Wybrzeżu znika trzyletni syn zamożnej amerykańskiej pary. Śledczy podejrzewają, że stoi za tym któryś z gości. Tylko który? **Wyd. Albatros**



Jak przestać mówić i zacząć rozmawiać

ELKE WISS

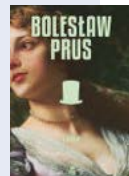
Dzięki radom zawartym w tym poradniku pokonasz obawę przed zadawaniem pytań i nauczysz się prowadzić rozmowy, które pobudzają do myślenia oraz otwierają przestrzeń dla prawdziwego dialogu. **Wyd. Znak**



Lalka

BOLESŁAW PRUS

Zanim obejrzysz nową ekranizację tej ponadczasowej powieści, warto przypomnieć sobie jej bohaterów, najważniejsze wątki i przesłanie. **Wyd. W.A.B.**



JOHN GRISHAM „WDOWA”

Testament pełen tajemnic

Simon Latch jest prowincjonalnym prawnikiem w Wirginii. Zarobki ledwie starczą mu na opłacenie rachunków. Pewnego dnia w jego kancelarii zjawia się Eleanor Barnett, wdowa w podeszłym wieku, która chciałaby sporządzić testament. Okazuje się, że mąż zostawił jej w sekrecie pokazną fortunę.

Simon, zadowolony z pozyskania najbogatszej klientki w swojej karierze, zachowuje najwyższą dyskrekcję, by nikt nie dowiedział się o jej majątku. Jednak w jej historii wkrót-

ce pojawiają się luki. A kiedy Eleanor trafia do szpitala po wypadku samochodowym, Simon zdaje sobie sprawę, że nic nie jest takie, jak się wydaje. Wkrótce staje przed sądem oskarżony o zbrodnię, której, jak przysięga, nie popełnił.

Równie mocno jak swojej niewinności, Simon pewien jest tego, że poszlaki wskazują na niego i że resztę życia może spędzić za kratkami. Nie ma więc wyboru – musi znaleźć prawdziwego mordercę...

Wydawnictwo Albatros

John Grisham

Amerkański pisarz i prawnik, autor bestsellerowych thrillerów prawniczych i kryminałów. Zadebiutował w roku 1991 powieścią „Firma” – na jej podstawie powstał film z Tomem Cruise'em w roli głównej. Od tego czasu John Grisham napisał ponad 50 książek, które sprzedają się w nakładzie przekraczającym 300 milionów egzemplarzy i zostały przetłumaczone na kilkadziesiąt języków.

JOHN GRISHAM
ULUBIONY PISARZ AMERYKI

Ona potrzebuje
prawnika.
On potrzebuje
pieniędzy.

WDOWA

ALBATROS

Zanim zabrzmí dzwonek

Wakacje rządzą się swoimi prawami. Późniejsze chodzenie spać, długie poranki, spontaniczne wyjścia i zdecydowanie mniej obowiązków – nic dziwnego, że po takim czasie powrót do szkolnej rutyny może być trudny.

Dziecko nie zawsze z entuzjazmem przyjmie informację, że wakacyjny luz się kończy. Nagła zmiana rytmu dnia może być dla niego źródłem niepotrzebnego stresu. Warto więc pomóc mu oswoić się z myślą o nadchodzącym początku roku. Najlepiej już pod koniec wakacji stopniowo przesuwając porę chodzenia spać i wstawania. Dobrze też wrócić do stałych pór posiłków i zaplanować dzień tak, by pojawiło się w nim trochę obowiązków. Nie chodzi jednak o to, by ostatecznie dni wakacji zamienić w „trening szkolny”,

ale o spokojne i stopniowe przyzwyczajanie dziecka do nowego – starego rytmu.

Plan na wrzesień

Psychologowie zwracają uwagę, że dzieciom łatwiej zaakceptować zmianę, gdy wiedzą, czego się spodziewać. Warto więc wspólnie przygotować plan pierwszych dni szkoły: ustalić godzinę pobudki, przygotować wieczorem ubrania i plecak, zaplanować śniadanie. Im mniej porannego chaosu, tym mniej powodów do napięcia. Najważniejsze to nie straszyc końcem wakacji. Zamiast mówić: „Koniec leniuchowania, czas do szkoły”, lepiej powiedzieć: „Zaczyna się nowy etap. Ciekawe, co przyniesie?”. Taki sposób rozmowy może pomóc dziecku spojrzeć na wrzesień nie jak na koniec wolności, ale początek czegoś nowego.



Wspólne kompletowanie wyprawki pomaga oswoić myśl o powrocie do szkoły.



WAŻNA ZMIANA

Telefony znikają ze szkół

Z początkiem września wchodzi w życie nowelizacja ustawy Prawo oświatowe, która wprowadza zasady dotyczące korzystania ze smartfonów w szkołach podstawowych (zarówno publicznych, jak i niepublicznych). Dotychczas kwestia ta zależała wyłącznie od wewnętrznych statutów placówek. Teraz uczniowie będą

mieli zakaz korzystania z telefonów i urządzeń mobilnych podczas lekcji i w czasie przerw. Szkoły mają przyjmować urządzenia do depozytu i oddawać je po lekcjach. Uczeń będzie mógł skorzystać z telefonu w określonych sytuacjach, m.in. jeśli będzie on niezbędny do nauki czy w razie potrzeby szybkiego kontaktu z rodzicem.

REKLAMA

Powrót do szkoły
z **Costway.pl**



COST
WAY

PRZYDATNE W DOMU

Waniliowa rozkosz

Ptasie Mleczko waniliowe w postaci deseru, czyli lekka, puszysta pianka z delikatną czekoladą zachwyca. Subtelna

nuta wanilii i aksamitna konsystencja sprawiają, że każda łyżeczka dostojnie rozplywa się w ustach.

■ E.Wedel, ok. 18,99 zł/340 g



Energia w garści

Mieszanka studencka z żurawiną – połączenie chrupiących orzechów, rdzawek i kwaskowatych owoców, które dodaje energii. Poręczne opakowanie

sprawdzi się w pracy, w podróży i po treningu. Szybka i pyszne przekąska zawsze pod ręką.

■ Kresto, ok. 2,49 zł/35 g



Wersja premium

Pasztet premium Jedyny to propozycja dla miłośników tradycyjnych smaków w nowoczesnym wydaniu. Gładka konsystencja i starannie dobrane przyprawy podkreślają jego charakter. Doskonały na kanapki, do przekąsek.

■ Profi, ok. 5,99 zł/250 g



Z miłości do makaronu

Pachnący bazylią, dojrzałymi pomidorami i dobrą oliwą to klasyka. Nowoczesny twist zmienia proste składniki w efektowne dania – idealne dla tych, którzy na widok pasty zawsze się uśmiechają.

Wstążki z brokułem i mięsem

SKŁADNIKI: ● 400 g mięsa mielonego ● 200 g sera żółtego ● 750 g brokułów ● 250 g makaronu wstążki ● 100 ml mleka ● sól ● 300 g śmietany 30% ● 20 g masła ● pieprz ● 1 łyżeczka ziół prowansalskich ● 2 łyżki oliwy

PRZYGOTOWANIE:

1. Oliwę rozgrzej, usmaż na niej mięso mielone.

przypraw solą i pieprzem. Brokuły umyj, podziel na różyczki. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodaj brokuły na 3-4 minuty przed końcem gotowania.

2. Ser zetrzyj. Śmietanę wymieszaj z mlekiem i 100 g żółtego sera. Przypraw solą i pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Wymieszaj

2/3 tej masy z usmażonym mięsem, makaronem oraz brokułami. Przełóż do formy posmarowanej tłuszczem. Resztę sosu nałóż na wierzchu. Rozłóż masło pokrojone na kawałeczki. Piecz 25-30 minut w 200°C.

Czas przygotowania: 60 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Kokardki po meksykańsku

SKŁADNIKI: ● 500 g makaronu kokardki ● 400 g mielonej wołowiny ● 2 bataty ● 1 chili ● 1 limonka ● 1 cebula ● 1 jajko ● 2 łyżki bułki tartej ● po 250 g fasoli czerwonej i kukurydzy ● 4 pomidory ● 1/2 pęczka pietruszki ● 1 awokado ● majonez ● słodka papryka ● sól ● pieprz ● oliwa

PRZYGOTOWANIE:

1. Bataty pokrój w kostkę. Wymieszaj z 1 łyżką oliwy, skórką z limonki, papryką, solą i pieprzem. Cebulę i chili

posiekaj. Połowę chili połącz z mięsem, cebulą, łyżką majonezu, jajkiem, bułką, solą i pieprzem. Wyrób. Uformuj kulki. Piecz z batatami 15 minut w 180°C.

2. Makaron ugotuj. Pomidory pokrój. Połącz z fasolą i kukurydzą. Awokado podziel na pół, jedną część dodaj do warzyw, drugą zmiksuj z resztą chili, sokiem z limonki, łyżką majonezu i 4 łyżkami wody. Połącz z batatami, warzywami i makaronem. Podaj z klopsikami.



Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: łatwy

Różowe świderki z kulkami melona

SKŁADNIKI: ● 500 g makaronu
● 8 łyżek soku z buraków
● 100 g jogurtu ● 3 łyżki
soku z cytryny ● 1 ząbek
czosnku ● 2 ogórki ● 1 pęczek
rzedkiewek ● 6 gałązek mięty
● 1/2 melona ● 200 g fety
● 30 g pistacji ● sól ● pieprz
● oliwy

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj wg instrukcji. Odcedź, połącz z 4 łyżkami soku z buraków i oliwą. Ostudź. Jogurt połącz z 4 łyżkami soku z buraków i 2 łyżkami soku z cytryny. Dodaj przeciśnięty

przez praskę czosnek. Przypraw.

2. Ogórki pokrój w plasterki. Posól i odstaw. Rzedkiewki z listkami posiekaj. Miętę pokrój. Z melona wydrąż kulki i skrop łyżką soku z cytryny.

3. Fetę pokrusz. Ser wymieszaj z makaronem, ogórkami, rzedkiewkami i ziołami. Polej sosem, przemieszaj. Dodaj kulki melona. Pistacje posiekaj i posyp sałatkę.

Czas przygotowania: 25 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



Penne z kurczakiem i roszponką

SKŁADNIKI: ● 4 filety
z kurczaka ● 500 g penne
● 150 g groszku ● 50 g
roszponki ● 1/2 pęczka bazylii
● 1 ząbek czosnku ● 1 liść
laurowy ● 1 limonka ● 20 g
pistacji ● 4 łyżki oliwy ● 15 g
startego parmezanu ● sól
● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 1 l wody z czosnkiem, liściem i łyżeczką soli. Włóż mięso i gotuj 15 minut, po czym wyjmij je i zachowaj 3 łyżki wody z gotowania. Makaron ugotuj zgodnie

z instrukcją na opakowaniu. Na 3 minuty przed końcem dodaj groszek.

2. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Zmiksuj bazylię, pistacje, oliwę i parmezan. Dodaj skórkę i soki z limonki. Pesto przypraw.

3. Makaron połącz z groszkiem, roszponką i pesto. Mięso pokrój w plastry i ułóż na wierzchu.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Ziarenka w stylu karaibskim

SKŁADNIKI: ● 500 g makaronu
risoni ● 500 g brokułów
● 2 papryki ● 2 cebule ● 1 mała
puszka kukurydzy ● 250 g
pomidorów koktajlowych
● 2 awokado ● 1/2 pęczka
natki ● 1 chili ● po 100 ml soku
z cytryny i octu balsamicznego
● 1 łyżeczka cukru ● 7-8 łyżek
oliwy ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuły gotuj 4-5 minut w posolonej wodzie. Paprykę i cebulę pokrój w kostkę. Pomidorki

potnij na cząstki, awokado – w kawałki, a chili i natkę posiekaj. Kukurydzę przełóż na sitko, opłucz, osącz.

2. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny, octem i cukrem. Ubij gęsty sos. Makaron połącz z brokułami, papryką, cebulą, kukurydzą, pomidorami, awokado, chili i natką (trochę natki zostaw do dekoracji). Sałatkę polej sosem. Odstaw na ok. 45 minut. Udekoruj resztą natki.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



Bóg ukrył raj na Phu Quoc

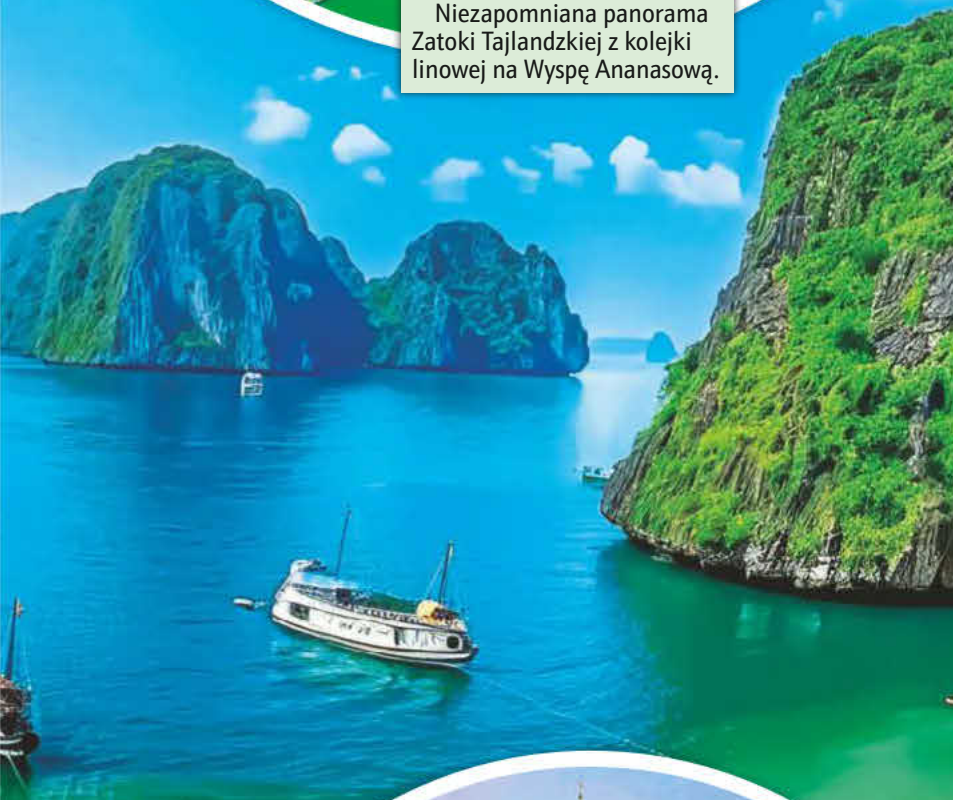
Wycieczka do dżungli
przenosi nas w świat z filmów
przyrodniczych.

Prawdziwa egzotyka, wielkie
zaskoczenie. Tu zobaczymy cuda natury,
poleżymy na rajskich plażach i zjemy
prysmaki za grosze. Czekają na nas
skarbiec niespodzianek.

Diaament Wietnamu, Zatoka
Ha Long. Jedno z najpiękniej-
szych miejsc świata.



Niezapomniana panorama Zatoki Tajlandzkiej z kolejki linowej na Wyspę Ananasową.



To nie jest Disneyland. Witajcie w wietnamskim parku rozrywki.



Zdarzają się miejsca, które potrafią zburzyć nasze wyobrażenia szybciej niż trwa do nich lot z Polski. Wietnam jest właśnie takim odkryciem. Krajem, który w europejskich głowach wciąż bywa zamknięty w szufladzie z napisem „daleko, dziwnie, może kiedyś”. Rzeczywistość okazuje się zaskakująco nowoczesna i przyjazna.

Podróż po czystą radość

Na południu kraju, tuż przy granicy z Kambodżą, leży Phu Quoc – największa wyspa Wietnamu. Dla wielu to koniec świata. Ale jeśli już koniec, to w najbardziej rajskim wydaniu. Z góry wygląda jak plama soczystej zieleni otoczona jasnym pierścieniem piasku, zanurzona w intensywnym turkusie Zatoki Tajlandzkiej. Widok z samolotu zapowiada wszystko to, co czeka nas po wylądowaniu: lekkość, przestrzeń i obietnicę odpoczynku.

Wyspa przyjemności

Wielkością przypomina Ibizę, więc jest na tyle duża, by oferować różnorodność, i na tyle kameralna, by nie przytłaczać. Dla jednych to przystanek w podróży po Wietnamie, dla innych – miejsce, gdzie czas zwalnia na dobre. Phu Quoc sprzyja sztuce nicnierobienia.

Zaskakuje nie tylko uroda krajobrazu, lecz także poziom usług. Dobre, czyste hotele przy samej plaży, często z basenem, potrafią kosztować tyle, co przeciętna kolacja w Polsce. Do tego sprawna i tania komunikacja, więc nie jesteśmy zdani na wycieczki zorganizowane.

Zabawa na każdym kroku

A atrakcji nie brakuje. Najdłuższa na świecie kolejka linowa szybuje nad wodą na Wyspę Ananasową. Przez kilkanaście minut sunie między niebem a morzem, by przenieść nas w miejsce pełne rozrywek i tropikalnych cudów natury. Na drugim krańcu wyspy czekają parki tematyczne (także stylizowane na europejskie miasta).

Jednak prawdziwa magia Phu Quoc kryje się w prostych chwilach. W misce gorącej zupy pho jedzonej przy plastikowym stoliku. W masażu z aloesem, po którym życie wydaje się lepsze. W zachodzie słońca, gdy niebo przybiera kolor różu i złota, a my jesteśmy szczęśliwi.

PAWEŁ ZAPAŁA



27.08.1939 – PIŁKARSKA REPREZENTACJA POLSKI POKONAŁA WĘGRÓW 4:2

Niezapomniany mecz

Czas pokazał, że to nie był zwykły piłkarski pojedynek. Z jednej, sportowej strony, reprezentacja Polski pokonała aktualnych wtedy wicemistrzów świata 4:2, choć Węgrzy prowadzili 2:0! Ale 3 gole Ernesta Wilimowskiego i jeden – z karnego – Leonarda Piątka, odwró-

ciły losy tego spotkania. Jednak to ta druga strona – historyczna – sprawiła, że o tym meczu nie da się zapomnieć. Był bowiem ostatnim przed rozpoczęciem wojny. Marzenia o planowanych na wrzesień meczach z Bułgarią i Jugosławią pogrzebała wojenna zawierucha.

25.08.1961 – ZACZAŁ SIĘ I MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL PIOSENKI

Przed Sopotem był Gdańsk

Nie każdy wie, że początki sopockiego festiwalu związane były z Gdańskiem. To w Hali Stoczni Gdańskiej rozpoczął się I Międzynarodowy Festiwal Piosenki, który po trzech latach przeniósł się do Opery Leśnej w Sopocie. Nagrodę za dzieło i Nagrodę za interpretację otrzymała wtedy Irena Santor.



21.08.1988 – urodził się Robert Lewandowski.
22.08.1961 – w Brzegu Dolnym urodził się Cezary Żak.
23.08.1939 – urodził się Edward Linde-Lubaszewski.
24.08.1989 – Sejm powołał na stanowisko prezesa Rady Ministrów Tadeusza Mazowieckiego – pierwszego niekomunistycznego premiera w Polsce od czasu zakończenia II wojny światowej.
25.08.1946 – w Dusznikach-Zdroju zaczął się pierwszy Festiwal Chopinowski.
26.08.1939 – w Warszawie eksperymentalna stacja telewizyjna w budynku Prudential wyemitowała pierwszy film – „Barbarę Radziwiłłównę”.
27.08.1971 – premiera komedii T. Chmielewskiego „Nie lubię poniedziałku”.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów jasno o uczuciach. Unikaj pośpiechu w ważnych dyskusjach. **PRACA** Dokończ zaległości, zanim skoncentrujesz się na kolejnym pomysle. W rozmowach trzymaj się konkretów. **ZDROWIE** Zadbaj o regenerację. Zrezygnuj z ciężkich potraw wieczorem.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Czas spędzony bez telefonu zbliży Was do siebie. Nie odkładaj miłych słów na później. **PRACA** Negocjuj terminy bez nerwów i rzeczowo. Twoje argumenty będą przekonujące. **ZDROWIE** Postaw na regularne i wartościowe posiłki zamiast podjadania.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Potrzeba bliskości będzie silniejsza niż zwykle. Docenisz spokój i lojalność drugiej strony. **PRACA** Zadawaj precyzyjne pytania. Nowy kurs lub projekt otworzy ciekawą ścieżkę. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców. Spacer pomoże uporządkować myśli.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Rodzinne rytuały przyniosą wytchnienie. Związek wzmocnią drobne gesty. **PRACA** Działaj bez presji porównywania się do innych. Ktoś z biura może poprosić o wsparcie. **ZDROWIE** Regularny sen będzie teraz kluczowy dla Raków. Stretching uwolni od napięć.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Stabilność będzie Twoim magnesem. Warto pomówić o planach na przyszłość i finansach. **PRACA** Zyskasz uznanie szefa. Przemysł podjęcie kroków związanych z podwyżką. **ZDROWIE** Ruch w umiarkowanym tempie wpłynie dobrze na kondycję.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Nie musisz rozwiązywać cudzych problemów. Zapytaj, czy ktoś chce rady, czy obecności. **PRACA** Przejrzyj dokumenty i skrzynkę mailową. Nie poprawiaj bez końca tego, co już działa. **ZDROWIE** Gimnastyka rozrusza ciało po dniu spędzonym w biurze.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Postaw na równowagę pomiędzy daniem a braniem. Nie zapominaj o stawianiu granic. **PRACA** Estetyczne otoczenie zwiększy koncentrację. Dyplomacja pomoże w sprawach zespołowych. **ZDROWIE** Taniec doda Ci lekkości, a pilates poprawi postawę.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ W związku unikaj niedopowiedzeń. Wyjście na miasto podkręci emocje. **PRACA** Poradzisz sobie z zadaniami wymagającymi analiz. Trzymaj w tajemnicy plany, dopóki nie dopniesz szczegółów. **ZDROWIE** Wieczór bez bodźców, najlepiej z medytacją, przywróci siły.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zaproponuj ukochanemu coś nowego: wyjazd, sport albo nietypową randkę. **PRACA** Rozważ zapisanie się na szkolenie w ramach poszerzania swoich kompetencji. **ZDROWIE** Weekendowa wycieczka doda Ci energii. Połącz ruch z poznawaniem nowych miejsc.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Wrażliwość Cię przyciąga, jednak nie idealizuj. Daj sobie czas na decyzję. **PRACA** Konsekwencja zwiększy Twoje wyniki. Przy trudnym zadaniu jasno określ zakres obowiązków. **ZDROWIE** Wzmocnij stawy łagodnym treningiem. Po pracy czas na ciekawą lekturę.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Jeśli potrzebujesz przestrzeni, powiedz o tym wprost partnerowi. **PRACA** Przetestuj nowe narzędzie lub aplikację. Zaproponuj usprawnienie, na którym skorzysta cały zespół. **ZDROWIE** Zamiast scrollowania lepsza będzie aktywność na świeżym powietrzu.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Samotne Ryby mogą przyciągnąć kogoś stabilnego i konkretnego. **PRACA** W biurze przyda się elastyczność; nie trzymaj się kurczowo planu. Uważaj na konflikty, pilnuj także terminów. **ZDROWIE** Daj sobie prawo do odpoczynku i bez troski bez poczucia winy.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
Telewizja
PBC
Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordinator:** Dorota Skalska
Redaktorzy: Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leńczuk, Paulina Miłowska, Hanna Miłowska, 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 Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordinatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycje:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jarczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflirska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **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-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwiczuk **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Cytelnictwa. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

słynna myszka	Bergman, szwedzki reżyser	żałobny strój	▼	poetycko o twarzy	▼	bramka	▼	„... Zorro” z Banderasem	Pola ..., gwiazda kina niemieckiego	▼	bierny widz	▼	rzeźba przedstawiająca tułów	▼	stolica Azerbejdżanu
▶		▼		groźna przepowiednia		imię Dymnej	▶			▼	przełożony klasztoru	▶			
... Cage, „Twierdza”	▶			▼				region w północnej Grecji	▶				„Cicha noc”		porządnicki
z jasnego nieba	▶		5		Stan ..., filmowy Flip	potrawa z papryką	▶	rozejm		białko regulujące trawienie	... makułatury	▶			
dawniej względy		naczynie na rosół	napaść		Toledo w garażu		▼		4	▼		bardzo wolne tempo utworu		grozi w upalny dzień	
rupieć	▶	▼	▼			... Lollobrigida, „Fanfan Tulipan”	▶					szczep, plemię	▶		
▶				efekt odbicia dźwięku	▶				ciągłe narzekania	▶				6	
zatopiony okręt	ogranicza swobodę	▶			7		smykalka	▶			3	Aykroyd, aktor	▶		
▶		2		Bartłomiej „1670”	▶				skomponował „Wesele Figara”	▶					

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

przeciwieństwo czerni	▼	styl jazzowy	▼	wyjątkowy w kolekcji	▼	jarmark	▼	film z Segdą i Lindą	pokrywa kufra	▼	drożdżowy naleśnik	▼	zakłęcie	▼
		▼				ziół, gatunek macierzanki								
pryska z ogniska	▶					wystawa handlowa	▶			2	kraj		Starszych Panów	
... Błaszczuk, aktorka	▶			adekwatny do popytu	▶			Bradley ..., „Narodziny gwiazdy”	obok liryki i dramatu	▶				
▶			1			siła, krzepa	▶		ziarno dla ptaków	▶				
szrama	wielobarwny kamień ozdobny		kwaśny jak ...	wziątka w brydzu		gęsta bawełna w prążki		kuzyn sandacza			6	Wilhelm ..., legendarny kusznik		... Mazowiecka
▶	▼		▼	▼	Rabanne, projektant mody	▶			gatunek piwa	Warsa, film Lucasa	▶			
napisał „Martwe dusze”		Isińska blaszka na sukni	▶	5			różowa w komedii	▶				3		
▶					stopień pisma	▶				4	otwór w baku	▶		
dopływ Sanu		duży nóż do mięsa	▶					zbrojny spiszek	▶					

1	2	3	4	5	6	Wpisz rozwiązanie
---	---	---	---	---	---	--------------------------

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

„... mimo woli” komedia	▼	... Herman, aktorka	król z jaselek	▼	był nim Szwejk		▼	lisia jama	▼	poniesio- ny koszt	▼	zabawa po pachy	▼	alfabet na dotyk	tluszcz z wątroby dorsza
▶								▼		czapka rektora	▶				▼
niedobór w kasie		kolor w kartach oznaczony czerwonym rombem			drzewo na choinkę		▶		5			pies gończy		syrena lub oreada	
▶			▼		statua		▼					▼		▼	
					on i ona		▶			„... światów”, film	▶				
psie imię		„... diabła” z Alem Pacino	▶	8						gatunek łososia	aluminium	▶		2	
▶				moneta rumuńska	grecki róg na wino		Nat King ... muzyki	... Stone, „Biedne istoty”	▶	11			rodzaj haftu		Alan ... „MASH”
chroni prawa wynalaz- cy		na palcu mężatki	▶								koralewy twór	▶			▼
		wibrujący głos	mała Toyota	▶				znawca budowy orga- nizmu	tatami		„... od kome- danta” Kolskiego	skrucha	▶		
▶					graciarńia		▶		7			stolica Norwegii		czysty dochód	
członek orkiestry wojskowej			beztroska	stopień dla ucznia	▶					zjawisko polarne	▶			10	
Bob ... wokalista	▶	9				zdjęcie aktora	np. satyna	▶					kompan Portosa		bankowe okienko
▶				Żmijewski	tradycyjny grecki ser	▶				jaskrawe, mocne światło	▶				▼
słaba lub silna u człowieka		nieduże bagno	▶						4	pokój pod strzechą	ptasie pióro				
▶					przepływa przez Londyn	▶						akt prawny		podniosła wypo- wiedź	
wytwór pracy		córka Zeusa	masa w waflu		złot czarownic		świerk, sosna	walka na ringu		zbędna resztką	wargi	▶			
Krzysztof ... reżyser	▶							kolce do wspi- naczki	▶				z jądrem i elektro- nami		zapatrz- na w niego sroka
szybszy od marszu	etap, runda	▶				opad w postaci bryłek łodu	▶		12		bazar	▶			
▶		6		kula w luzie	▶				drzewo parkowe	▶					1
posada w firmie	część bazyliki	▶				„... Odessa”, film sen- sacyjny	▶	3			mineralna w butelce	▶			
▶				złoty cietrzewi	▶				sztuka teatralna	▶					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

Nowy **świat Kobiety** Miesięcznik tworzony przez ekspertów!

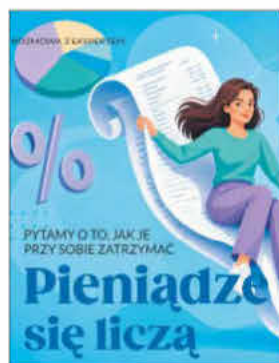
Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!



Więcej porad, inspiracji i krzyżówek! Nowe strony:



● ROZMOWY Z TERAPEUTĄ, LEKARZEM, EKSPERTEM FINANSOWYM



● PSYCHOLOGIA W PRAKTYCE



● CUDOWNY ŚWIAT ROSLIN

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

A group of four children (three girls and one boy) are sitting on concrete school steps under a clear blue sky. They are all smiling and looking towards the left. The boy on the far left is wearing large white headphones and has his foot on a dark blue JBL backpack. Next to him is a girl with long brown hair wearing a purple hoodie, sitting on a pink JBL backpack. To her right is another girl with blonde hair in pigtails wearing a grey hoodie, sitting on a light pink JBL backpack. On the far right is a boy wearing a white hoodie and a baseball cap, sitting on a blue JBL backpack. In the foreground, a large black JBL speaker lies on the ground. The JBL logo is visible on the speaker and the backpacks.

JBL

TUNE 780 NC | CLIP 5 | XTREME 5

POWRÓT DO SZKOŁY BRZMI LEPIEJ Z JBL



ODKRYJ CAŁĄ
KOLEKCJĘ JBL

