NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

19.06.-25.06.2026

Popularny magazyn telewizyjny

TeleTydzień

Nr indeksu 37836A

Nr 25
15 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ EKRANU:

QUIZ WAKACYJNY

POLSKIE SERIALE KRYMINALNE

PODRÓŻE:

- Albania – baśniowe plaże i niskie ceny

MUNDIAL 2026

PIŁKA NOŻNA

SZKOCJA – BRAZYLIA

WYWIAD

TELEEXPRESS

MACIEJ ORŁOŚ

Z OKAZJI 40-LECIA „TELEEXPRESSU" WSPOMINA POCZĄTKI PRACY PRZED KAMERĄ I ZDRADZA, JAK WYGLĄDAŁ NAJWIĘKSZY KRYZYS W HISTORII PROGRAMU

WODECKI TWIST – TYLKO W KINIE

KONCERTOWE 7 DNI!

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

PREMIERA W HBO MAX

RÓD SMOKA 3

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

WIANKI NAD WISŁĄ

WYWIAD

URSZULA KAMIŃSKA

KUCHNIA SŁODKO, ŚWIEŻO I OWOCOWO. IDEALNE DESERY NA LATO

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 25

Numer w sprzedaży do 21.06.2026

REKLAMA

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!

DOŚĆ żmudnego pielenia na klęczkach!

Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

- lżejszy w użyciu niż **kosiarka**
- bez **chemicznych oprysków**
- szybszy niż **tradycyjne pielenie**

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągle je pielisz, uważając na to, by nie uszkodzić korzeni kwiatów czy młodych drzewek? A one wciąż odrastają i to się nigdy nie kończy! Ale – jest na to rozwiązanie. Dzięki temu innowacyjnemu urządzeniu będziesz mógł usunąć chwasty w ogrodzie już w **kilka sekund!**

Elektronowy wypalacz został wyposażony w precyzyjną końcówkę, która dociera dokładnie tam, gdzie wyrósł chwast – między kostkami, wzdłuż krawężników czy pod ogrodzeniem – **nie uszkadzając przy tym sąsiednich roślin.** A wypalona resztka? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyźnia glebę.

Dzięki zastosowaniu technologii płomieniowej ***SafeFlame*** dysza urządzenia rozgrzewa się do temperatury **600°C.** Wytworzone elektrony wysokoenergetyczne działają bezpośrednio na żywe komórki roślinne, wypalając chwast aż do korzenia. Zniszczeniu ulegają też nasiona chwastów. Efekt? **Zapomnisz o chwastach na długo!**

Urządzenie jest wielofunkcyjne i idealnie nadaje się do usuwania chwastów m.in. z:

- **podjazdów i chodników,**
- **ścieżek ogrodowych,**
- **grobów, żwirowych rabat i wysypanych kamyków.**

Z elektronowym wypalaczem chwastów już nie będziesz wydłubywał zielska i mchu spomiędzy kostek brukowych. Nie będziesz musiał stosować środków chwastobójczych. Praca w wyprostowanej pozycji oznacza ulgę w bólu pleców i kolan, który męczy Cię, gdy mozolnie wyrywasz chwasty za pomocą szpachelki i motyki lub pielisz rękoma.

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim przez 5–6 sekund i już! Po upartym zielsku nie ma śladu! Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

1. **Oszczędzasz czas** (w kilka sekund znikają nawet trudno dostępne chwasty).
2. Nie potrzebujesz trującej chemii – tym samym **zapewniasz bezpieczeństwo zwierzętom domowym i dzieciom**, dbasz o glebę i inne rośliny.
3. **Oszczędzasz swoje plecy i kolana** (nie musisz się schylać, siedzieć w kuckach ani wykonywać prac ogrodowych na klęczkach).

Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykorzeniania chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłoć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmrozisz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.

Szeroka końcówka

Precyzyjna końcówka

Grill

Stare farby

Chwasty

Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO_2. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; długość: 116 cm; dł. kabla: 35 cm. 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Jakość potwierdzona certyfikatami

GS CE

W naszej ofercie za

199 zł

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYCAŁ!

- ✓ **Usuwa chwasty** bez szkody dla innych roślin
- ✓ Sprawdza się w **trudno dostępnych miejscach**, gdzie inne metody zawodzą
- ✓ Wypala chwasty **łącznie z nasionami i korzeniami**
- ✓ **Nie zatruwa** gleby i środowiska
- ✓ Użyźnia glebę naturalnym popiołem

Ekologiczna metoda

Minimalne zużycie energii elektrycznej

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!
Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 12 300 39 04

Pn.–pt. 8:00-20:00, sob., niedz. 9:00-20:00 (standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora).

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

DOROTA SZELĄGOWSKA

Młotki w dłoń!

Przyszedł czas na zupełne szaleństwo! Dorota Szelągowska szuka uczestników do swojego nowego programu. Kandydaci muszą przygotować się na odmienione wnętrza, nieoczywiste rozwiązania oraz... totalną demolkę – zgodnie z formatem, właściciele lokum sami pomogą ekipie w przygotowaniu mieszkania pod remont i tym samym pożegnają się ze swoim dotychczasowym życiem. Prowadząca obiecuje projekty szalone, ale i dostosowane do potrzeb i osobowości uczestników, a do ich współtworzenia zaprosi ekspertów, w tym stolarzy, ceramików, metaloplastyków i twórców murali. Chętni mogą zgłaszać się przez stronę TVN. **JK**

WIANKI NAD WISŁĄ

Na żywo

Powitanie lata

Jak co roku na warszawskim podzamczu w Multimedialnym Parku Fontann odbędzie się koncert, podczas którego będziemy witać nadchodzące lato. Przez całą sobotę 20 czerwca odbywać się będą różne imprezy, pikniki, konkursy i warsztaty, będzie można też zwiedzić Wioskę Słowiańską. A wieczorem na scenie pojawią się muzyczne gwiazdy. Publiczność będzie się bawiła w rytmie przebojów m.in. Beaty i Bajmu (zdj.), Katarzyny Nosowskiej, Piotra Cugowskiego, O.S.T.R., Reni Jusis, Patrycji Markowskiej, Margaret i Anity Lipnickiej. Koncert, który poprowadzi Damian Michałowki, będzie transmitować TVN (SO, 20.06, godz. 19.25) **EGP**

Dla Mikołaja Bukrewicza będzie to aktorski debiut!

MNIEJ OBCY

Cena marzeń

Jan Borysewicz doczeka się niebawem własnej filmowej biografii od Netfliksa! „Mniej obcy" ma opowiadać o drodze rockmana do sławy: pełnej spełnionych marzeń, ale i wyrzeczeń oraz rodzinnych tragedii. – To nie jest historia o tym, że warto ślepo gonić za marzeniami. Raczej o tym, że jeśli naprawdę nie potrafisz z czegoś zrezygnować, musisz być gotowy ponieść konsekwencje swoich wyborów – mówi sam Borysewicz. W głównej roli wystąpi młody muzyk Mikołaj Bukrewicz, pozostałych członków Lady Pank zagrają zaś Krzysztof Oleksyn, Hubert Miłkowski, Mikołaj Matczak oraz Marcel Barra. Premiera już 7 października! **JK**

Muzykowi zależało, by oparty na jego wspomnieniach film niczego nie upiększał.

Prezenter już się cieszy na całkiem nowe wyzwanie!

KOCHAM CIĘ, POLSKO!

Zmiana kapitana

Reaktywowany show już jesienią wróci na nasze ekrany – nagrania właśnie ruszają. Na planie znów spotkają się Marzena Rogalska i Misiek Koterski, ale niestety zabraknie na nim Filipa Gurłacza. Aktor świetnie sprawdził się jako kapitan drużyny, jednak ze względu na inne zobowiązania zawodowe nie może kontynuować tej przygody. Zastąpić go ma Łukasz Kadziewicz, były siatkarz, a dziś prezenter i dziennikarz doskonale znany widzom „Pytania na śniadanie". Nowy kapitan już wcześniej pojawił się zresztą w „Kocham Cię, Polsko!" jako uczestnik – w jednym z odcinków 12. edycji współtworzył drużynę Filipa. **JK**

fot. AKPA (4), Netflix

okładka: TVP (2), HBO MAX (2), AKPA (4), Getty Images (2), News, Forum

RANCZO. ZEMSTA WIEDŹM

Maszyna ruszyła

Po dziesięciu latach oczekiwań i zapowiedzi kontynuacja „Rancza" stała się faktem – aktorzy rozpoczęli zdjęcia do 11. sezonu! – Cześć, Kazia! Nie sądziłam, że jeszcze się spotkamy! – napisała Katarzyna Żak pod zdjęciem z planu. Oprócz niej do Wilkowyj powrócili m.in. Ilona Ostrowska, Cezary Żak, Artur Barciś i Marta Chodorowska (pojawią się też nowe twarze – w tym Daniel Olbrychski!). Scenariusz do nadchodzących odcinków zdążył napisać jeszcze w 2016 roku Andrzej Grembowicz (1958-2018), który serial współtworzył od samego początku. Teraz wystarczyło lekko zaadaptować tekst do nowych czasów. **JK**

FUNDACJA TVN

Dla najmłodszych

Centrum Zdrowia Dziecka i Fundacja TVN znów łączą siły! Organizacja dobroczynna sfinansuje budowę The Brain – innowacyjnego ośrodka diagnostyki i terapii schorzeń mózgu dla dzieci. W jednym miejscu najmłodsi pacjenci będą mogli uzyskać pomoc z zakresu neurologii, neurochirurgii, onkologii i psychiatrii. Do inicjatywy dołączyła Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, która sfinansowała kluczowy element wyposażenia ośrodka: rezonans magnetyczny 3T, umożliwiający przeprowadzanie badań bezpośrednio w trakcie operacji. 10 czerwca odbyła się uroczystość wmurowania kamienia węgielnego pod nową placówkę. **JK**

MAGDALENA CIELECKA

Pracowity czerwiec

W ostatnich tygodniach Magdalena Cielecka sporo czasu spędziła w Trójmieście. Okazuje się, że nie tylko towarzyszyła Bartoszowi Gelnerowi podczas zdjęć do „Zatoki szpiegów", ale też prawdopodobnie sama intensywnie pracowała na planie... Aktorka ma rzekomo pojawić się w trzecim sezonie kostiumowego hitu TVP jako kochanka głównego bohatera. Zanim jednak nowa seria trafi na ekran (zapewne w 2027 roku), Cielecką czeka nie lada wyzwanie – w ramach poznańskiego Malta Festival wystąpi w trwającym 24 godziny (!) spektaklu „The Second Woman". Przedstawienie odbędzie się w piątek 26 czerwca. **JK**

MAJA CHWALIŃSKA

Cały naród kibicował

Mało co tak jednoczy Polaków, jak sukcesy naszych sportowców. Ostatnio ta sztuka udała się rzecz jasna Mai Chwalińskiej. Rodacy kibicowali jej przez cały turniej, a podczas finału 6 czerwca w szczytowym momencie transmisję w TVN i Eurosport 1 oglądały ponad 4 mln widzów! Do tej już i tak rekordowej liczby należy dodać tych, którzy mecz śledzili w streamingu albo na miejscu. – Będąc w Paryżu, nie czułam skali tego wszystkiego, co dzieje się w Polsce. Byłam w dużym szoku – przyznała po powrocie do kraju sama tenisistka. Ona zyskała rzeszę fanów (także za granicą), a my – nową bohaterkę narodową. **JK**

WYSPA SKARBÓW

Nadchodzą piraci

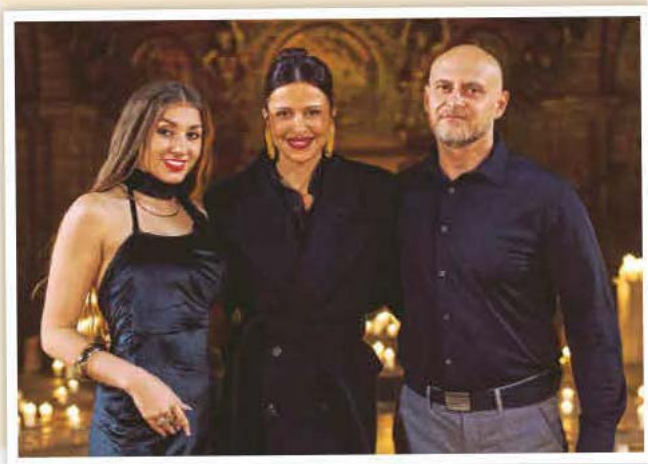
Jego najnowszy film, postapokaliptyczny „Gwiazdozbiór psa", nie trafił jeszcze nawet do kin (polska premiera 28 sierpnia), a Ridley Scott już szykuje się do kolejnej produkcji. I to nie byle jakiej – wieść niesie, że reżyser postanowił zekranizować dla nas „Wyspę skarbów" Roberta Louisa Stevensona. Za scenariusz odpowiada Jack Thorne, któremu zawdzięczamy m.in. „Dojrzewanie", a w obsadzie ma się znaleźć Hugh Jackman (zdj.) jako „Długi John" Silver. Na razie Scott rozpoczął poszukiwania producenta. Czy dzięki temu projektowi uda mu się wskrzesić zainteresowanie Hollywood i widzów filmami o piratach? Oby. **JK**

fot. TVP, TVN (2), East News (3), AKPA, www.instagram.com/katarzynazak.official

THE TRAITORS. ZDRAJCY

Bilet na zamek

Kto chce wygrać 500 tys. zł? I jest gotów kłamać, oszukiwać i „mordować" innych graczy? Iza Chojnacka i Wojciech Matuszak (zdj.) byli i zostali za to sowicie nagrodzeni, a teraz każdy z nas ma okazję spróbować swoich sił w „The Traitors". Na stronie TVN rozpoczął się nabór do 4. edycji programu prowadzonego przez Malwinę Wędzikowską (zdj.). Już w zgłoszeniu należy zaznaczyć, czy chce się być lojalnym czy zdrajcą, a także określić, jak dobrym jest się manipulatorem (a swoją odpowiedź uargumentować!)... Ogłoszenie castingu cieszy, choć niektórzy liczyli, że teraz stacja przygotuje dla nas edycję z udziałem gwiazd. **JK**



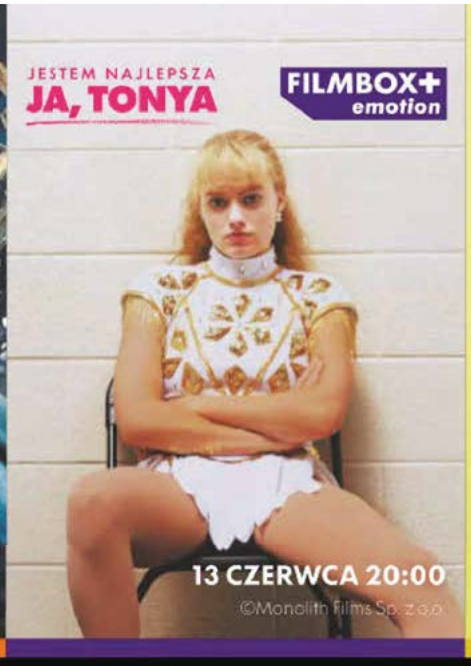
Wydarzenie jest zazwyczaj powiązane ze zbiórką charytatywną.

WICHROWE WZGÓRZA

Jak na wrzosowisku

Jest druga połowa czerwca, a więc czas, kiedy fani Kate Bush na całym świecie spotykają się, żeby wspólnie odtańczyć choreografię z jej najsłynniejszego teledysku „Wuthering Heights" (1978). Wystarczą dobre chęci, podstawowa znajomość kroków i oczywiście czerwona sukienka. Tradycja została zapoczątkowana w 2016 roku w Australii i dotarła już m.in. do USA, Włoch i Szwecji, a także na wrzosowiska za Haworth – wioską, która zainspirowała powieść Emily Brontë „Wichrowe Wzgórza". Polska nie doczekała się jeszcze własnej edycji, ale kto wie, może za rok?... Póki co we wtorek 23 czerwca na antenie HBO 2 (godz. 21.15) możemy obejrzeć nową adaptację książki. **JK**

REKLAMA



NA KAŻDY NASTRÓJ

FILMBOX+ one · FILMBOX+ hits · FILMBOX+ emotion · FILMBOX+ action · FILMBOX+ comedy · FILMBOX+ festival · FILMBOX+ stream

SPRAWDŹ OFERTĘ U SWOJEGO OPERATORA

Z okazji jubileuszu przez wakacje połączenia kolejowe w całym kraju obsługuje lokomotywa w barwach „Teleexpressu"!

Jubileusz programu

TELEEXPRESS • MACIEJ ORŁOŚ

Dobrze naoliwiona lokomotywa

W KILKU SŁOWACH

Ur. 16 lipca 1960 roku w Warszawie. Ukończył studia w Akademii Teatralnej w Warszawie oraz kurs aktorstwa w Teatrze Laboratorium we Wrocławiu; dzięki stypendiom kształcił się też w Londynie i Connecticut. W przeszłości bywał m.in. aktorem dubbingowym i sprzedawcą kosmetyków, choć my znamy go przede wszystkim jako prezentera i dziennikarza.

Krótko, zwięźle i na temat, a kiedy okoliczności pozwolą – z mrugnięciem okiem do widza. Tak reporterzy programu od czterech dekad przekazują nam najnowsze informacje. Maciej Orłoś opowiada m.in. o historii „Teleexpressu" i o tym, że nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem...

TELEEXPRESS PT 19.06 godz. 17.00 TVP 1

Przede wszystkim gratuluję 40 lat na antenie!

Bardzo dziękuję, w imieniu własnym i całego zespołu. Żyjemy tym jubileuszem już od kilku dobrych miesięcy. Przygotowujemy huczne obchody. Zaczęliśmy w Opolu, a przed nami jeszcze odcinek specjalny 26 czerwca – czyli w dokładną rocznicę pierwszego wydania – i trasa Lata z Radiem i Telewizją Polską, w której będziemy uczestniczyć. Będą gadżety i spotkania z widzami. Wszystko zakończy się 30 sierpnia specjalnym wydarzeniem w Krynicy Morskiej. Miejsce jest nieprzypadkowe, bo w tym mieście znajduje się ulica „Teleexpressu". Rozumie Pani, że gdzie jak gdzie, ale tam by wypadało być w związku z jubileuszem.

Uchyli Pan rąbka tajemnicy, czego możemy się spodziewać w odcinku specjalnym?

Będą różne niespodzianki, materiały archiwalne, wypowiedzi znanych osób z kręgu kultury i rozrywki, które opowiedzą m.in., z czym im kojarzy się „Teleexpress". Ale więcej nie będę zdradzał.

40-lecie programu to jedno, ale w czerwcu mija 35 lat od Pana debiutu w roli prowadzącego. Zapamiętał Pan swoje pierwsze wydanie?

Zapamiętałem. Byłem przejęty zasięgiem, tym, że docieramy do kilkunastu milionów widzów, że lampka się zapali i tyle osób mnie zobaczy... Wtedy „Teleexpress" nagrywano z wyprzedzeniem i dopiero ostatnie wejście było na żywo, ale i to

fot. AKPA (3), Reporter, TVP

wystarczyło... Ledwo, ale jakoś przeżyłem (uśmiech).

I od 35 lat Pan to przeżywa.

No, z przerwą. Po drodze była mniej więcej 7-letnia przerwa. Ale ponad 27 lat w roli prowadzącego „Teleexpress" to i tak całkiem sporo.

Po przerwie zmienił Pan coś w prowadzeniu programu?

Nie mam jednoznacznej odpowiedzi. Powrót był nieco surrealistyczny, zwłaszcza że przebiegał w warunkach nieoczywistych, w takim napięciu. Z jednej strony to było dla mnie dziwne, wcześniej żyłem już tą myślą, że przeszedłem do nowych mediów, jestem autorem kanału na YouTubie i już tak zostanie, że telewizja to dla mnie przeszłość. A tu nagle taki zwrot akcji. Z drugiej strony czułem, że w pewnym sensie wróciłem do domu. Specyfika tego programu w pewien sposób narzuca sposób prowadzenia. Jest szybko, zwięźle i na temat, krótkie materiały i krótkie wejścia ze studia. Bardzo lubię ten format; nazywane to jest infotainmentem, czyli połączeniem informacji z rozrywką. Zostało to wymyślone w połowie lat 80., w dużym, największym stopniu przez Józefa Węgrzyna, i okazuje się, że choć ustrój się zmienił, media i technologie się zmieniły, to ta formuła dalej cieszy się powodzeniem wśród widzów.

Widzowie nadal nadsyłają propozycje tematów?

Owszem, przesyłają nam tematy, chociaż nie na tę skalę, co kiedyś. Dawno temu w redakcji była osoba, której głównym – być może nawet jedynym – zadaniem było czytanie listów od widzów. A przychodziło ich bardzo dużo. I ta osoba podsuwała prezenterom wiadomości, które jej zdaniem najbardziej się nadawały do tak zwanej złotej czcionki, czyli śmiesznostek. Dziś ludzie piszą listy, analogowo i mailowo, ale o wiele rzadziej; zdarzają się też komentarze w social mediach. Korzystając z okazji, mogę zachęcić widów, żeby przesyłali nam tematy. „Teleexpress" ma bardzo pojemną formułę i zawsze znajdzie się w nim miejsce antenowe właśnie na to, żeby pokazywać też rzeczy nieoczywiste.

„Choć zmieniły się media i technologie, ta formuła dalej cieszy się powodzeniem wśród widzów."

Było jakieś wydanie, które szczególnie Pan zapamiętał?

Tego było tak dużo, że trudno coś wybrać. Na pewno zapamiętałem dosyć mocno cały tydzień po katastrofie smoleńskiej, to było traumatyczne przeżycie dla nas wszystkich. Pamiętam też wydanie specjalne z Gdańska z okazji rocznicy Solidarności – mieliśmy studio na dachu słynnej stołówki stoczniowej. Lech Wałęsa odwiedził nas wtedy na żywo w programie. To było niezwykłe. No i pamiętam wydanie z Krynicy Morskiej, w którym… no cóż, wpadki w telewizji na żywo się zdarzają, nie należy robić z tego wielkiej afery. Ale tego dnia nam po prostu nie wyszło.

Co się stało?

Zaczęło się od tego, że drukarka zawiodła i za wolno drukowała teksty. Ten jeden szczegół spowodował lawinę konsekwencji. Ja już byłem na stanowisku, a tekstów nie było. Czekaliśmy. Jak w złym śnie. Wreszcie wydruki się pojawiły, ale były nieuporządkowane. A minuty mijały. Koszmar. W końcu ustaliliśmy z realizatorem, że wchodzimy na antenę z tym, co mamy gotowe, a potem będziemy na bieżąco szukać kolejnych zapowiedzi. Przez pierwsze trzy minuty jeszcze jakoś się to sprawdziło, a potem wszystko się rozjechało totalnie. Zapowiedziałem relację z latarni morskiej, a weszło coś zupełnie innego. A potem… – Monty Python może się schować. Tego pechowego wydania nie ma w internecie. Gdybyśmy zobaczyli to teraz, prawdopodobnie śmiechu byłoby co niemiara, ale wtedy byliśmy zdruzgotani. Bo taka katastrofa w „Teleexpressie" nigdy wcześniej się nie zdarzyła. Ten program zawsze działa jak dobrze naoliwiona lokomotywa, jeśli już coś nie wyjdzie, to jakaś drobnostka. A tego dnia… no, może postawmy tu kropkę.

Istnieje coś, czym się jeszcze Pan nie zajmował, a czego chciałby spróbować?

Zaśpiewałbym kiedyś w Opolu (śmiech). Nie, nie, żartuję. Niech śpiewają ci, którzy się tym zajmują, ja się specjalizuję w mówieniu. Przygotowujemy teraz już piąty sezon mojego programu „Daję słowo. Maciej Orłoś". Kiedyś bardzo chciałem poprowadzić talk show i w pewnym sensie się to ziściło. A gdybym miał do dyspozycji naprawdę porządny, wręcz nieograniczony budżet, to zrobiłbym cykl programów o Europie. To naprawdę świetny kontynent, pełen ciekawych miejsc, ludzi i historii. Warto o tym mówić.

Rozmawiała JOANNA KOŁAKOWSKA

Razem z żoną, Pauliną Koziejowską, prowadzi podcast „W związku". Niedawno wydali też wspólnie książkę.

TELEEXPRESS (OD 1986)
Jeżeli nie zdążymy na 17.00, ekipa programu czeka na nas zawsze w serwisie TVP VOD.

W Krynicy Morskiej ulicę „Teleexpressu" znajdziemy niedaleko wejścia na plażę nr 28.

DAJĘ SŁOWO. MACIEJ ORŁOŚ (OD 2024)
Do tej pory program odwiedzili m.in. Irena Santor, Anna Dymna i Jan Peszek.

WAKACYJNY QUIZ

Polskie seriale kryminalne

Zapraszamy do wspólnej zabawy, podczas której sprawdzimy swoją wiedzę o polskich serialach kryminalnych. Czy wiemy, jaka jest ulubiona gra towarzyska księdza Mateusza i czym zajmuje się profilerka? Jeśli znamy odpowiedzi na te pytania, z pewnością poradzimy sobie także z pozostałymi zagadkami naszego quizu.

PROKURATOR (2015)
Jak nazywa się aktor, który zagrał tytułowego bohatera – prokuratora Kazimierza Prochałę?
a) Wojciech Zieliński
b) Janusz Michałowski
c) Jacek Koman
➲ **WT 23.06 godz. 20.30 TVP 1**

PROFILERKA JASTRË (2025)
Czym zajmuje się profiler w policji?
a) rysuje profile twarzy podejrzanych
b) odczytuje dane z profili w mediach społecznościowych podejrzanych
c) tworzy portrety psychologiczne i behawioralne nieznanych sprawców przestępstw
➲ **CZ 25.06 godz. 22.25 TVP POLONIA**

MŁODE GLINY (2026)
Jak nazywa się technik kryminalistyczny, którego gra Bartosz Obuchowicz?
a) Ludwik Grudzień
b) Zbigniew Lato
c) Jan Kowalski
➲ **SO 20.06 godz. 13.30 TVN**

GLINIARZE. ŚLĄSK (2026)
Na kiedy zaplanowana jest premiera serialu w Polsacie?
a) na wakacje 2026 roku
b) na wiosnę 2027 roku
c) na jesień 2026 roku

fot. TVP (4), TVN, POLSAT, AKPA

KRYMINALNI (2004-2008)
Które z poniższych zdań jest prawdziwe?
a) Nadkomisarz Adam Zawada (Marek Włodarczyk) ma świetne relacje z ojcem, emerytowanym lekarzem.
b) Podkomisarz Marek Brodecki (Maciej Zakościelny) jest samotnym ojcem.
c) Podkomisarz Barbara Storosz (Magdalena Schejbal) ma alergię na koty.
➲ **SO 19.06 godz. 17.50 METRO**

KOMISARZ ALEX (OD 2011)
Ilu aktorów zagrało do tej pory głównego bohatera serialu, czyli łódzkiego detektywa? Na zdj. Antoni Pawlicki i Ireneusz Czop.
a) siedmiu
b) pięciu
c) dziewięciu
➲ **PT 19.06 godz. 10.15 TVP 1**

OJCIEC MATEUSZ (OD 2008)
Jaką grę towarzyską szczególnie lubi ksiądz Mateusz Żmigrodzki (Artur Żmijewski)?
a) domino
b) szachy
c) karty
➲ **CZ 25.06 godz. 20.30 TVP 1**

Odpowiedzi:
PROKURATOR – c
PROFILERKA JASTRĘ – c
OJCIEC MATEUSZ – b
MŁODE GLINY – a
KRYMINALNI – b
KOMISARZ ALEX – a
GLINIARZE. ŚLĄSK – c

REKLAMA

WIEK TO JAKOŚĆ – Nie ma powodu, dla którego człowiek wraz z wiekiem nie miałby stawać się coraz lepszy – mówił. Udowadniał to przez całe życie jako aktor, reżyser i jedna z największych legend Hollywood.

CLINT EASTWOOD

Kowboj odkłada kapelusz

Legendarny aktor i reżyser uznał, że nadszedł właściwy moment, by przejść na emeryturę. Zamiast kolejnych planów filmowych wybiera proste przyjemności w otoczeniu dzieci, wnuków i prawnuków.

ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH
PT 19.06 godz. 20.00
TVN FABUŁA

Clint Eastwood zamyka ważnhy rozdział w historii amerykańskiego kina. Jak ujawnił jego najstarszy syn, Kyle Eastwood, 96-letni twórca „Bez przebaczenia" nie powróci już na plan filmowy – ani jako reżyser, ani jako aktor. Dla fanów to symboliczny koniec pewnej epoki. Eastwood przez dekady był bowiem jedną z najbardziej wpływowych i rozpoznawalnych postaci w Hollywood.

Imponujący klan

Odtwórca roli „Człowieka bez imienia" w słynnej „Trylogii dolarowej" pierwszy kontrakt podpisał… 72 lata temu! Choć na ekranie najczęściej wcielał się w samotnych mścicieli, którzy nie tracili czasu na czułości, w życiu prywatnym stworzył jeden z największych rodzinnych klanów w Fabryce Snów. Jest ojcem ośmiorga dzieci – dwóch synów i sześciu córek. Najstarsza, Laurie, przyszła na świat w 1954 roku, najmłodsza, Morgan, urodziła się w 1996 roku.

Znanym spadkobiercą jego filmowej spuścizny jest Scott Eastwood, który odziedziczył po ojcu urodę i charyzmę. – To twardziel, który potrafi przetrwać wszystko – mówi o tacie. Przyznaje też, że najważniejsza życiowa rada, jaką od niego usłyszał, brzmiała: „Zawsze słuchaj swojej intuicji".

Kyle Eastwood wybrał inną drogę. Utalentowany kontrabasista jazzowy i kompozytor przez lata współtworzył muzykę do wielu filmów ojca, między innymi „Rzeki tajemnic", „Za wszelką cenę" i „Listów z Iwo Jimy". Wielokrotnie podkreślał, że możliwość pracy u boku Clinta była dla niego przywilejem. Wśród potomków ikony kina są aktorzy, producenci, scenarzyści, muzycy i działacze społeczni – wszyscy ze zrozumieniem przyjmują jego decyzję o przejściu na emeryturę.

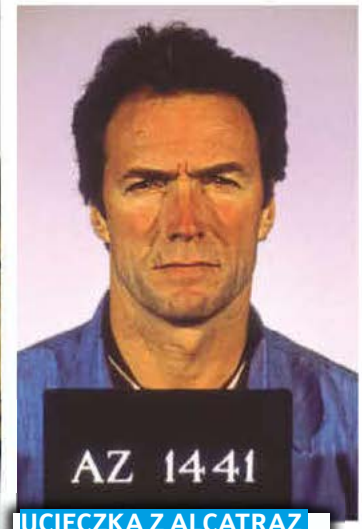
Dojrzał do roli

Sam Clint nie zawsze był ideałem. Pochłaniała go praca, nie miał czasu dla bliskich... Z wiekiem

FOT. East News (4), mat.prasowe

DUMNY TATA Premiera filmu „15:17 do Paryża" stała się rodzinnym wydarzeniem. Clintowi na czerwonym dywanie towarzyszyli synowie Kyle i Scott oraz córka Alison.

DROGA DO NASHVILLE (1982) Na planie ojcu towarzyszył 14-letni Kyle. Ostatecznie nie wybrał ścieżki aktorskiej. Związał życie z muzyką i dziś należy do najbardziej cenionych jazzmanów swojego pokolenia.



UCIECZKA Z ALCATRAZ (1979) Frank Morris istniał naprawdę. Jego dalsze losy po ucieczce pozostają jedną z największych zagadek kryminalnych XX wieku.
WT 23.06 godz. 20.00
PARAMOUNT NETWORK

ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH (1970) Jako sierżant Kelly prowadzi oddział śmiałków na najbardziej niecodzienną misję II wojny światowej – po fortunę ukrytą za linią frontu.

jednak coraz bardziej doceniał rodzinę. Kiedy w 1969 roku kręcił „Złoto dla zuchwałych", był ojcem trojga dzieci, choć wiedział tylko o dwojgu. Oficjalnie uznanym potomkiem aktora był wówczas roczny Kyle z małżeństwa z Maggie Johnson. Istnienie pięcioletniej Kimber, będącej owocem romansu z tancerką Roxanne Tunis, Eastwood starannie ukrywał przed mediami. Nie wiedział natomiast o Laurie – najstarszej córce, oddanej do adopcji tuż po urodzeniu. Odnalazła go sama jako dorosła kobieta.

Gdy dekadę później na ekrany kin trafiła „Ucieczka z Alcatraz" (1979), aktor był już ojcem czworga dzieci, a jego małżeństwo z Maggie zbliżało się do końca. Mało kto przypuszczał wtedy, że odtwórca roli Franka Morrisa – recydywisty, który marzył o wyrwaniu się zza krat – doczeka się jeszcze czwórki potomstwa, siedmiorga wnuków i czworga prawnuków – przynajmniej tych oficjalnych…

W ostatnich latach nestor rodu coraz rzadziej pokazywał się publicznie. Przekonywał jednak, że nie zamierza zwalniać tempa. Po premierze „Przysięgłego nr 2" (Netflix) wielu fanów liczyło, że przygotuje następny projekt. Tym większym zaskoczeniem okazały się słowa Kyle'a.

Clint schodzi ze sceny w wyjątkowym momencie. Ma za sobą dziesiątki niezapomnianych ról, pięć Oscarów i status jednej z ostatnich żyjących legend złotej ery Hollywood. A także coś, czego nie da się zmierzyć statuetkami – dużą, wielopokoleniową rodzinę, która jest najcenniejszą częścią jego dziedzictwa.

MACIEJ MISIORNY

REKLAMA

TOM HANKS Amerykański gwiazdor jest wielkim pasjonatem historii. W serialu o II wojnie światowej wystąpił w podwójnej roli, jako narrator oraz jego producent.

ALEXANDRA RICHIE Kanadyjska historyczka, wykładowczyni Collegium Civitas specjalizująca się w historii II wojny światowej, która występuje w serialu „Tom Hanks: II wojna światowa".

TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA

Tajemnica Enigmy

Niemcy do końca wojny wierzyli, że dysponują „szyfrem nie do złamania". Tymczasem legendarna Enigma została rozszyfrowana dzięki pracy trzech polskich matematyków. O tym przełomowym osiągnięciu opowie amerykański gwiazdor Tom Hanks w serialu dokumentalnym, którego jest też producentem.

➔ TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA WT 23.06 godz. 21.00 HISTORY

Gdyby zapytać zwykłego przechodnia na ulicach Wielkiej Brytanii, Francji, a nawet Niemiec, czy wie, kto złamał szyfr Enigmy, zapewne odpowiedziałby, że brytyjscy naukowcy. Tymczasem największe zasługi w tym osiągnięciu ma trzech polskich matematyków. Szacuje się, że bez ich wkładu w złamanie kodu Enigmy pokonanie III Rzeszy mogłoby opóźnić się o co najmniej dwa lata.

Pod koniec I wojny światowej niemiecki inżynier Arthur Scherbius skonstruował maszynę szyfrującą na potrzeby korespondencji handlowo-biznesowej. Po pewnych modyfikacjach, zaczęło z niej korzystać także niemieckie wojsko.

Nie do złamania

Wywiady Wielkiej Brytanii i Francji starały się złamać szyfr tajemniczej Enigmy. Bez rezultatu. Uznały weęcz, że Niemcy mają „szyfr nie do złamania". Wtedy na scenie historii pojawili się polscy matematycy. Już w 1932 roku jako pierwsi złamali kod. Był to dopiero początek ich odkryć. Niemcy regularnie udoskonalali swoją maszynę. Nie wiedzieli jednak, że polscy kryptolodzy dotrzymują im kroku.

Szyfr za szalik

– Innowacją trzech wybitnych polskich matematyków: Mariana Rejewskiego, Jerzego Różyckiego i Henryka Zygalskiego, było to, że nie zastosowali do rozwiązania problemu podejścia lingwistycznego, na przykład poprzez dopasowywanie liter, lecz zaawansowaną logikę matematyczną – mówi nam historyczka Alexandra Richie. – Latem 1939 roku doskonale wiedzieli, że wybuch wojny jest nieuchronny i że w Polsce efekty ich pracy mogą zostać przejęte

FOT. History (2), East News, TVP

ENIGMA (2001) Film w reżyserii Michaela Apteda, w którym historia złamania szyfru została pokazana z brytyjskiej perspektywy. Na zdj. Dougray Scott.

SENSACJE XX WIEKU (2015) Czteroodcinkowy cykl poświęcony historii rozszyfrowania tajemnicy Enigmy. Na zdj. Grzegorz Małecki.
➔ **ŚR 24.06 godz. 15.35 TVP HISTORIA**

przez wroga. Zdawali sobie również sprawę, że niemieckie innowacje zwiększające złożoność Enigmy oznaczają, iż będą potrzebowali pomocy, aby dokończyć zadanie. Ostatecznie polski Sztab Generalny uznał, że należy przekazać cenny materiał Wielkiej Brytanii i Francji, aby w ten sposób umocnić dodatkowo relacje z sojusznikami – wyjaśnia Richie. Nastąpiło to podczas tajnego spotkania w Pyrach pod Warszawą w lipcu 1939 roku. Główny brytyjski kryptolog Dilly Knox był oszołomiony, gdy odkrył, jak zaawansowane są polskie metody łamania szyfrów. Wśród historyków znana jest anegdota, że Polacy otrzymali od Brytyjczyków jedwabny szalik z motywem wyścigów konnych – symbol uznania ich za zwycięzców w tej rywalizacji.

Docenieni po śmierci

Po wybuchu II wojny światowej polscy kryptolodzy zostali ewakuowani przez Rumunię do Francji, gdzie nadal prowadzili prace nad dekryptażem niemieckiej korespondencji. Ich dalsze losy potoczyły się różnie. Jerzy Różycki zginął 9 stycznia 1942 roku w katastrofie francuskiego statku pasażerskiego płynącego z Algierii do Francji. Marian Rejewski wrócił w 1946 roku do Polski, gdzie mieszkała jego żona i dzieci. Zmarł w 1980 roku. Zygalski pozostał w Wielkiej Brytanii. Ponieważ nie uznano jego polskiego dyplomu, podjął na nowo studia, a po ich ukończeniu został wykładowcą na Uniwersytecie Surrey w mieście Guildford. Zmarł w 1978 roku.

Przez kolejne dekady informacje o Enigmie były ściśle tajne. Świat usłyszał o niej po raz pierwszy w 1973 roku, kiedy we Francji ukazały się wspomnienia gen. Gustave'a Bertranda. Opowiedział też o kryptologach znad Wisły. Niestety, Polacy, pozostający za żelazną kurtyną, nie byli w stanie zabiegać o uznanie. – Dopiero od niedawna, szczególnie po upadku komunizmu w 1989 roku, zaczęto na nowo oceniać tamte wydarzenia – mówi Alexandra Richie. Po latach zaniedbań w Bletchley Park, dawnej siedzibie brytyjskich kryptologów, postawiono pomnik, upamiętniający polski wkład w ten jeden z największych sukcesów wywiadowczych XX wieku.

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

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

Igor traci zaufanie do Anki.
...pod skrzydła Sandry.
Ku niezadowoleniu Gwiazdy jego żona trafia na staż...

Andrzej próbuje naprawić relacje z synem.

CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Smolny podejmuje zaskakującą decyzję odnośnie Marceliny. Julka próbuje poróżnić ojca z partnerką. Rzuca fałszywe oskarżenia.

TVN, 20.15 PO **ODC. 4232**
Julka twierdzi, że Anka podaje Jasiowi krople uspokajające. Przerażony Igor prosi Ewę, by miała jego ukochaną na oku. Andrzej chce wycofać się z nielegalnego procederu sprzedaży fałszywych dyplomów, ale wspólnik nie zamierza rezygnować z interesu. Wiola zleca detektywowi odnalezienie pewnej osoby. Wieczorem dostaje adres. Włodek szykuje się do wyjazdu do Hiszpanii po Marię. 35 min

WT **ODC. 4233**
Hofferowie prowadzą bar Ziębów i pomagają przy wnuku. Roman odbiera dziecko z klubu malucha. Na Wspólnej Edward zauważa, że chłopiec w wózku to nie Tymek. Spanikowani dziadkowie natychmiast wracają do placówki. Anka czuje się zraniona po tym, jak partner uwierzył w kłamstwa Julki. Nastolatka dostaje od Leona kolejną porcję narkotyków. Remek znajduje u narzeczonej bransoletę skradzioną z willi rodziców. 35 min

ŚR **ODC. 4234**
Brygida wyznaje ukochanemu, że przyjaciółka jej matki jest złodziejką. Przytłoczony problemami Andrzej szczerze rozmawia z Danielem. Chce wrócić do Warszawy, aby być bliżej rodziny. Wiola zastaje córkę narkomankę w tragicznym stanie. 35 min

CZ **ODC. 4235**
Smolny przydziela żonie prezesa Gwiazdy staż pod opieką Sandry, co nie podoba się szefowi. Tymczasem ktoś uszkodził wentylację baru i mieszkańcy Wspólnej skarżą się na zapachy z kuchni. Muszko zbiera podpisy pod petycją o zamknięcie lokalu. 35 min

Barwy szczęścia

Patryk sprawia, że jego ukochana przeżywa drugą młodość.

TVP 2, 19.25 PT **ODC. 3337**
Diler odkrywa, że Renata jest związana z policjantem. Uzależniona kobieta traci dostęp do narkotyków. Grażyna ponownie umawia się z Patrykiem na randkę. Tomasz, widząc, że Wiracka znalazła szczęście w nowej relacji, czuje zazdrość. 40 min

ŚR **ODC. 3339**
Łukasz szykuje się na spotkanie z czytelnikami w Feel Good. Kasia testuje alkogogle, które Ksawery pożyczył od kolegi. Chce wykorzystać je podczas festynu z okazji Dnia Jabłka. Daniel zabiera Emila na quady. 40 min

Grażyna rozkwita w nowym związku.

CZ **ODC. 3340**
Hubert i Jaworski ustalają plan walki o Zaciszną. Dołącza do nich Lucyna, która staje na czele pikiety i obrzuca Wilka jajkami. Justin odkrywa, że Bruno odwołał niemal wszystkie zaplanowane w hotelu imprezy. Stara się przeciwstawić Stańskiemu. Oliwka koncentruje się na walce o rozwój firmy. Ponownie wyładowuje frustrację na Oli. 40 min

Na sygnale

Dobromir i Wanda próbują odkryć rodzinną tajemnicę. Robią testy DNA.

TVP 2, 22.20 PO **ODC. 849, 850**
Doktor Banach ratuje kobietę porażoną prądem. Podczas kolejnej interwencji Romek orientuje się, że mógł popełnić błąd i podać poszkodowanemu niewłaściwy lek. 65 min

Wyniki badań zaskakują Lisickich.

WT **ODC. 851, 852**
Wychodzi na jaw, że Dobromir i jego wuj mają tę samą wadę genetyczną. Lekarz podejrzewa, że krewny jest jego ojcem. Martyna pomaga ofierze wypadku drogowego. Poszkodowana ma przy sobie pokaźną ilość gotówki. 60 min

ŚR **ODC. 853, 854**
Testy DNA wskazują, że Dobromir i Wanda nie są rodzeństwem. W ośrodku dla ofiar przemocy dochodzi do zatrucia. Interweniuje Karolina. Britney odkrywa, że Klis przelał Sylwii sporą sumę. Żąda wyjaśnień. 60 min

najpiękniejsze melodie

RADIO Pogoda

Bardzo polecam
Ewa Bem

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

Szpital św. Anny

TVN, 16.50 PT-CZ ODC.50-54

Na SOR trafia pacjentka z powtarzającymi się omdleniami. Kaja podejrzewa problemy kardiologiczne i konsultuje się z Łukaszem. Zyta opiekuje się małżeństwem. Kobieta spodziewa się dziecka, a jej partner czeka na wyniki biopsji. Stalker grozi Marcie śmiercią. Tomek chce, by zgłosiła to na policję, ale Piotrek reaguje sceptycznie.
Olek źle się czuje, a Maciek jest nieosiągalny. Kaśka zabiera chłopca do siebie. Zespół Wojtka jedzie do opuszczonych magazynów, gdzie doszło do bójki. Sytuacja robi się groźna. Bilewicz dołącza do szpitalnego zespołu. Na początek przyjmuje mężczyznę, który może chorować na zapalenie płuc. 65 min

Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.957-961

Listonosz Michał jest podejrzany o kradzież pieniędzy. Andżelika po powrocie do domu nie zastaje Mariusza. Znajduje obrączkę i telefon, a także pozostawiony przez niego list. 46-letni Adam próbuje ułożyć sobie życie po rozwodzie. Zaprasza na randkę koleżankę poznaną na siłowni.
Hania pracuje jako hostessa na imprezach gangstera Szwajcara. Obawia się o swoje bezpieczeństwo. Wspierany przez Becię Kazimierz zamierza wyznać prawdę w sądzie. Izabela odrzuca fakt, że jej syn może być w spektrum autyzmu. Asia planuje uciec od męża, który stosuje przemoc ekonomiczną. 60 min

Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1385-1389

Marek musi odebrać poród. Próbuje z Darią odkryć tożsamość młodej matki i rozwikłać sieć kłamstw. Policja jedzie do kobiety, którą napadnięto w domu. Ktoś na jej lustrze napisał „milcz". Ani poszkodowana, ani jej mąż, były dziennikarz śledczy, nie rozumieją powodów ataku. Białach boi się o Olę, która znów trafia do szpitala.
Lena i Bartosz znajdują poćwiartowane ludzkie szczątki. Trop wiedzie na plan horroru. Podczas ulicznej strzelaniny ranna zostaje dziewczyna. Wiele wskazuje na winę jej partnera, ale Marek i Daria nie dają się zwieść pozorom. Wśród nastolatków krąży nieznany narkotyk. Ruszają poszukiwania dilera. 60 min

Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 181, 182

Ktoś pozostawia przy swoich ofiarach wianki z kwiatów. Filip postanawia działać zdecydowanie w kwestiach uczuciowych.
WT ODC. 183, 184 W gospodarstwie, gdzie trwają warsztaty rzeźbiarskie, ma miejsce makabryczna zbrodnia. Niebawem znika studentka zamordowanego wykładowcy.
ŚR ODC. 185, 186 Występ magika kończy się śmiercią asystentki. Ktoś mógł nabić zabytkową broń prawdziwą kulą. Nowy trop podsuwają śledczym zeznania siostry ofiary.
CZ ODC. 187, 188 Ginie kobieta, a potem dochodzi do serii tajemniczych zaginięć. Policjanci próbują rozpracować schemat, według którego działa sprawca. 30 min

Ranczo 5

TVP 1, 9.25
PT-CZ ODC.60-65

Witebski jest przerażony planami matrymonialnymi Franceski. Kusy nie radzi sobie z Kingą. Prosi o pomoc Klaudię. Poparcie dla Lucy spada. Były wójt proponuje, że poprze ją w referendum, jeśli ona odwdzięczy mu się przy wyborach. 50 min

Komisarz Alex 6

TVP 1, 10.15
PT-ŚR ODC.69-73

Jacek ginie podczas bójki z bratem bliźniakiem. Ten postanawia się pod niego podszyć. Sprawę zabójstwa bada ekipa Orlicza. Kolejne śledztwo dotyczy śmierci dawnego przyjaciela Puchały. Policja szuka też sprawcy zbrodni w okolicy muzeum. 50 min

Zmiennicy

TVP 2, 12.00
SO ODC.3 Kasia zaczyna mieć dość swojej niewdzięcznej pracy. Ciągle musi znosić towarzystwo żony Koniuszki i odbierać ze szkoły ich syna. W końcu nie wytrzymuje i rzuca posadę. Przebywający w szpitalu pan Stanisław zaprzyjaźnia się z prezesem Michalikiem. 65 min

Rodzinka.pl

TVP 2, 19.25
SO ODC.295 Ludwik stara się naprawić relacje z Adelą. Natalia próbuje nakłonić męża do wspólnego joggingu. Sama dzięki towarzystwu Pauli czuje się dużo młodziej. Majka robi wszystko, aby nie iść do szkoły. Kuba natomiast walczy o związek z Sonią. 35 min

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.415-419

Jimena znajduje w hangarze kompromitujące zdjęcia. Kłóci się z bliskimi. Niebawem umiera w dramatycznych okolicznościach. Jej rodzice obwiniają o tragedię rodzinę Cruz i Alonsa. 55 min

FBI: International 4

AXN, 21.05
PO ODC.10 Rosyjski biochemik ginie podczas ucieczki z wynikami badań nad biotoksynami. W ostatniej chwili przekazuje cenne dane córce Julii, która ma zabrać je do USA. Raines, Smitty i Booth eskortują ją z Lwowa do Krakowa. 60 min

Rekrut 8

AXN, 21.05
WT ODC.9, 10 Nolan oraz Celina badają sprawę napadu na planie programu „Game Changer". Policjanci muszą interweniować też w ośrodku psychiatrycznym. Personel został skażony chemikaliami, które wywołują skrajną agresję. 115 min

Zabójcza broń 3

AXN, 21.05
ŚR ODC.10, 11 Roger wyjaśnia okoliczności zabójstwa. Może ono mieć związek z ofertą złożoną Trish. Podczas wakacji Murtaugh sądzi, że stał się świadkiem porwania. Jego śledztwo zaczyna się łączyć ze sprawą badaną przez Cole'a. 110 min

Akacjowa 38

TVP 1, 18.25
PT-CZ ODC.894-898

Blanca ma wyjechać wraz z Diegiem do Szwajcarii. Ursula jest tym przerażona. Inigo martwi się, że prawdziwy Cervera odzyska pamięć. Arturo, by nie stracić Silvii, próbuje opanować zazdrość. 65 min

Rok za rokiem

CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.2

Daniel stara się rozpocząć nowe życie z Viktorem. Pada ofiarą zemsty ze strony Ralpha. Edith decyduje się na stałe wrócić do domu. Wraz z siostrą idzie na wiec wyborczy Vivienne Rook. 60 min

Ród smoka 3

HBO, 20.00
PO ODC.1 Królestwo Westeros pochłania wojna domowa. Ród Targaryenów wikła się w bratobójczą walkę o sukcesję po Viserysie. Siły Czarnych i Zielonych zetrą się podczas zaciętej bitwy w Gardzieli. 60 min

Miniaturowa żona

HBO, 21.00
PO ODC.1/10 Les Littlejohn prowadzi badania nad miniaturyzacją przedmiotów. Jego najnowszy wynalazek wpada w ręce żony Lindy. Kobieta przypadkowo ulega zmniejszeniu. Budzi się w... domku dla lalek. 45 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.05 PO ODC. 117 Maja i Serafin podążają tropem mordercy kuratorki sądowej Grażyny Kowalik. Trwa również śledztwo dotyczące złodzieja zwłok.
WT ODC. 118 W szkolnej toalecie zostaje znalezione ciało nauczycielki Karoliny Kozik. Berg i Pietras odkrywają, że w przeszłości kobieta padła ofiarą gwałciciela.
ŚR ODC. 119 Ginie poddany torturom właściciel ubojni. Dąbek i Gzymski ustalają, że wykorzystywał do pracy nielegalnych imigrantów. Jeden z nich mu groził.
CZ ODC. 120 Maja wraca do służby po ataku. Wraz z Serafinem chce dopaść Żałobnika, mężczyznę w masce z ludzkiej skóry. 60 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.05 PO ODC. 1000 Kowalski opowiada w telewizji o schwytanym seryjnym mordercy. Jeden z widzów twierdzi, że złapano niewłaściwego człowieka.
WT ODC. 1001 Paulina i Ryszard badają sprawę porwania Ukrainki Oli. Jej ojciec, Mykoła, prowadzi punkt kurierski. Kubis i Kujawińska chronią świadka koronnego.
ŚR ODC. 1002 Sprzedawca Daniel Marecki zostaje pobity i okradziony. Może stać za tym oszukany klient. Równolegle Kalicka tropi Gracjana Rodaka
CZ ODC. 1003 Kobieta spada z dziesiątego piętra. Kłos i Rosa ustalają, że prawdopodobnie przed śmiercią była torturowana. 60 min

Prokurator

TVP 1, 20.30 WT ODC. 5 Szkolna wycieczka odkrywa w Muzeum Powstania Warszawskiego zwłoki mężczyzny przebranego w mundur SS. Śledczy znajdują przy nim fotografię zaginionego obrazu „Madonna z Dzieciątkiem". Denat to Bronisław Okolski, legendarny marszand, który odzyskał wiele przedmiotów zagrabionych w czasie II wojny światowej.
Cieszył się nieposzlakowaną opinią, ale teraz okazuje się, że miał wiele na sumieniu. W jego mieszkaniu Proch odkrywa tajny sejf, w którym ukryte są zaginione dzieła sztuki. Nocą ktoś kradnie bezcenne płótna. Prokurator wie, że jeśli znajdzie złodziei, dowie się też, kim jest zabójca. 55 min

Ojciec Mateusz 27

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 350 Na posterunku zjawia się Możejko w cywilnym ubraniu. Niepokój wzbudza jego dziwne zachowanie. Szef nie reaguje na przywitanie i mówi po hiszpańsku. Początkowo koledzy uznają, że to żart. Kiedy jednak Morus grozi zawiadomieniem Biura Spraw Wewnętrznych, Nocul i Gibalski zabierają Oresta do lekarza.
Dowiadują się, że przełożony mógł doznać urazu, a w jego mieszkaniu znajdują ślady krwi. Trop wiedzie do Renaty, dawnej miłości komendanta. Na plebanię przychodzą przysłany przez Pluskwę Pączek i Hiszpan Pablo, który ma być tłumaczem na pielgrzymce. Obaj wzbudzają spore zainteresowanie. 55 min

Stawka większa niż życie

TVP 1, 8.30
ND ODC.4, 5 Hans Kloss ma zlikwidować w Stambule brytyjskiego agenta. Kontaktuje się z madame Rose, członkinią siatki wywiadowczej. Wkrótce kobieta ginie. Na potrzeby kolejnej misji J-23 zamierza uwieść Benitę, córkę profesora von Henninga. 145 min

Dom

TVP 1, 14.15
ND ODC.21 Rok 1977. Szczepan i Lidka biorą ślub. Zazdrosny o żonę Henio postanawia ją śledzić. Dowiaduje się, że Danusia chodzi na lekcje tańca. Kajtek Talar poznaje Majkę. Stając w jej obronie, wdaje się w szarpaninę z docentem. Musi odejść z uczelni. 105 min

Zbrodnie w Ystad

Ale kino+, 20.10
ND ODC.5, 6 Iris samotnie mierzy się z traumą po śmierci męża. Gdy wraca ze Sztokholmu, dowiaduje się, że śledztwo dotyczące zaginięcia Benjamina zostało zamknięte. Nie zamierza się z tym pogodzić. Jest zdeterminowana, żeby rozwikłać zagadkę sprzed lat. 125 min

Daleko od szosy

TVP 2, 22.25
CZ ODC.3 Leszek spotyka Anię, studentkę z Łodzi, która spędza wakacje na wsi. Zdobywa uznanie dziewczyny, gdy udziela pomocy jej rannej koleżance. Nowa znajoma zachęca go, by podjął naukę w mieście. Uczucie narasta. Chłopak postanawia rozstać się z Bronką. 85 min

REKLAMA

PREMIERA 22.06

Ród Smoka 3

SERIAL FANTASY

Czas na kolejny sezon epickiej sagi rodu Targaryenów, rozgrywającej się 200 lat przed wydarzeniami z „Gry o tron". Tym razem Westeros stawi czoła jednej z najbardziej zaciekłych bitew w historii – między Zielonymi a Czarnymi – dwiema frakcjami Targaryenów walczących o Żelazny Tron po śmierci króla Viserysa I. Czas pokaże, na czyją stronę przeważy szala zwycięstwa – sprzymierzeńców Rhaenyry (Emma D'Arcy) czy Aegona II (Tom Glynn-Carney)? W tych rozgrywkach o władzę Daemon Targaryen (Matt Smith) będzie musiał zmierzyć się z konsekwencjami swoich wyborów oraz lojalnością wobec Rhaenyry.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

HBO max

PREMIERA 24.06

Avatar: Ogień i popiół

FANTASY

W trzecim filmie ze słynnej serii Jamesa Camerona, Jake (Sam Worthington) i Neytiri (Zoe Saldaña) muszą zmierzyć się z nowym, przybywającym z Ziemi zagrożeniem. Otóż zamieszkującym Pandorę istotom grozi niszczycielski ogień, który obraca w pył wszystko, co spotyka na swojej drodze. Aby ochronić swych bliskich, Jake i Neytiri, ryzykując wszystko, wyruszają do klanu wojowników zamieszkujących od pokoleń wulkaniczną część Pandory. Ale czy uda im się przekonać ich do tego, żeby zgodzili się zawrzeć sojusz?

Disney+

PREMIERA 17.06

Kopnięci w czasie

KOMEDIA

Francja, lata 50. Michel Dupuis (Didier Bourdon) ma dobre, spokojne życie. Pracuje w banku, podczas gdy jego żona Hélène (Elsa Zylberstein) zajmuje się domem. Ale kiedy pewnego dnia, na skutek niefortunnego zbiegu okoliczności i porażenia prądem, para przenosi się w czasie do roku 2025, wszystko to, w co do tej pory wierzyli, rozpada się na kawałki. Żyjąca dotychczas w cieniu męża Hélène jest zszokowana, gdy widzi jak żyją przyszłościowe niezależne kobiety. I z każdym dniem zaczyna jej się to coraz bardziej podobać.

CANAL+

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU

PREMIERA 20.06

Wicked: Na dobre

MUSICAL FANTASY

Czas powrócić do Krainy Oz na epicki finał historii dwóch najsłynniejszych czarownic-przyjaciółek. Po kłótni z Glindą (Ariana Grande), Elphaba (Cynthia Erivo), okrzyknięta Złą Czarownicą z Zachodu, ukrywa się w lesie Oz, próbując znaleźć dowody przeciwko Czarodziejowi (Jeff Goldblum). Z kolei Glinda, uchodząca za symbol Dobra, zapewnia mieszkańców Oz, że pod rządami Czarodzieja są bezpieczni. W wolnych chwilach Glinda przygotowuje się do ślubu z Fiyero (Jonathan Bailey) i coraz bardziej zadręcza się rozłąką z Elphabą. Ale czy pojednanie jest jeszcze możliwe?

sky SHOWTIME

PREMIERA 19.06

Wiadomości dla Isabelle

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Jill (Zoey Deutch), po śmierci siostry, zostawia na jej poczcie głosowej serię nagrań będących kroniką jej bawnego życia w San Francisco. Młoda kobieta, próbując poradzić sobie z żałobą, nagrywa się siostrze nie mając świadomości, że z czasem numer Isabelle (Ciara Bravo) zostaje przypisany do kogoś innego. W ten oto sposób nietypowe nagrania zaczynają trafiać na pocztę Wesa (Nick Robinson) – agenta nieruchomości z Austin. Im więcej zabawnych wiadomości mężczyzna dostaje, tym większą ochotę ma poznać tajemniczą Jill.

NETFLIX

PREMIERA 17.06

Twoja wina: Londyn

MELODRAMAT

Ścieżki życiowe Nicka (Matthew Broome) i Noah (Asha Banks) coraz bardziej się rozchodzą. On zajmuje się rodzinnym biznesem, podczas gdy ona musi skupić się na nauce i pierwszym roku studiów na Oksfordzie. Wszystko to sprawia, że szaleńczo do tej pory w sobie zakochani młodzi ludzie spędzają ze sobą coraz mniej czasu i powoli zaczynają się od siebie oddalać. Nowe znajomości, nowe pokusy i odmienne tryby życia stawiają łączące ich uczucie pod dużym znakiem zapytania. Film jest 2. częścią brytyjskiej adaptacji poczytnej trylogii Mercedes Ron.

prime video

PREMIERA 19.06

Sugar 2

SERIAL THRILLER SF

Wiemy już, kim tak naprawdę jest tajemniczy detektyw działający na terenie Los Angeles, John Sugar (Colin Farrell). Po odnalezieniu ukochanej wnuczki hollywoodzkiego producenta, pochodzący z kosmosu śledczy będzie musiał się skupić na nowej sprawie. Bez śladu zniknie bowiem siostra odnoszącego spektakularne sukcesy boksera. Wszystko skomplikuje się, gdy wyjdzie na jaw, że dochodzenie powiązane jest nie tylko z pewną kryminalną zagadką sprzed lat, ale również z niejednoznaczną przeszłością Sugara i jego pozaziemskim pochodzeniem.

tv

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix, HBO MAX, Prime Video, SkyShowtime, Apple TV, Disney+, Canal+

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Nasz hit

Tanio i modnie – twórcy zdradzają, czym okupiony jest wyrób ubrań z bawełny.

Wytwórz i wyślij

PT ***Planete+, 22.20*** Za przedmiotami, bez których nie wyobrażamy sobie życia, kryje się rozsiany po całym globie skomplikowany łańcuch produkcji. Pociąga to za sobą koszty społeczne i degradację środowiska.

Każdy ma w szafie przynajmniej kilka T-shirtów, które stały się podstawowym elementem garderoby. Są tanie i dostępne w setkach wariantów. Na drogi wyjeżdżają codziennie miliony samochodów, do których części wytwarzane są w firmach ulokowanych w różnych zakątkach świata. Każdego dnia w ruch idzie kilka miliardów komputerów, a ich wyprodukowanie to wieloetapowy proces, zaczynający się w kopalniach. Leki natomiast dostarcza branża farmaceutyczna – jedna z najprężniej rozwijających się gałęzi przemysłu.

Cena konsumpcji

Masowa produkcja dóbr ma swoją mroczną stronę. Wyzysk pracowników fabryk, w których powstają bawełniane koszulki, jest na porządku dziennym. Dochodzą do tego ogromne zużycie wody i hałdy tekstyliów na wysypiskach śmieci. Komputery mają krótką żywotność – szybko lądują wśród elektrośmieci, a tylko niewielka część odpadów nadaje się do recyklingu. Samochód składa się z około 30 tysięcy części. Jedynie 15% pochodzi od producenta – reszta powstaje w innych, często odległych firmach. Stąd branża motoryzacyjna, podobnie jak przemysł farmaceutyczny, jest zależna od łańcucha dostaw. Jego zakłócenia to jedno z największych globalnych wyzwań, podobnie jak kwestie ekologii i eksploatowania taniej siły roboczej.

Naprawy nie do naprawy

SO ***TVN Turbo, 9.45***

Do warsztatu Adama Klimka trafia Dawid ze Skodą Superb kombi. Na wyświetlaczu pojawiają się komunikaty o niesprawnych systemach. Mechaników czeka nie lada wyzwanie.

Technologie jutra

ND ***Fokus TV, 15.00***

Eksperci spróbują odpowiedzieć na pytanie, jak będzie wyglądała branża motoryzacyjna za pół wieku. Możliwe, że stacje paliw, kierowcy czy wypadki drogowe na zawsze przejdą do historii.

Mobilni mechanicy

CZ ***TVN Turbo, 19.00***

W Szczecinie mechanicy pomagają klientce, która straciła hamulce w swojej Kii Ceed. Adam i Tomek dostają pilne wezwanie do Volkswagena TC z 1979 roku, który nagle zgasł.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Muszle: rzeźby natury

SO ***National Geographic Wild, 15.00***

Tajemnice afrykańskich muszli i historia ewolucji kunsztownych form wyrzeźbionych przez naturę. Nie tylko zdobią one plaże i głębiny – dawniej służyły jako waluta, dziś inspirują artystów.

Niedźwiedzie...

PO ***TVP Dokument, 21.00***

Żyjące w Alpach drapieżniki są zagrożeniem dla turystów i mieszkańców. W Trydencie ich populacja przekracza sto osobników. Eksperci szukają sposobu na pokojowe współistnienie.

W poszukiwaniu 9. planety

WT ***Planete+, 22.00***

Od czasu degradacji Plutona w 2006 roku sądzono, że w Układzie Słonecznym jest osiem planet. Badania wskazują, że może istnieć jeszcze jedna, większa od Ziemi.

Dlaczego giną wieloryby?

CZ ***BBC Earth, 19.45***

Biolog Ella Al-Shamahi zauważa ogromny wzrost liczby wielorybów osiadłych na mieliźnie wzdłuż wybrzeży Wielkiej Brytanii. Zastanawia się nad przyczynami tego zjawiska.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Piraci z Morza Śródziemnego
PT *Polsat Viasat History HD, 20.00*

Przed wiekami w basenie Morza Śródziemnego kwitło piractwo i niewolnictwo, a handel ludźmi regulowany był prawem. Stanowił narzędzie do zdobywania władzy i bogactwa.

Céline Dion. Tak rodzi się...
ND *Planete+, 19.45*

Droga wielkiej diwy na szczyt nie była usiana różami. Twórcy filmu przybliżają jej historię, ukazując również liczącą ponad cztery dekady relację z René Angélilem, mężem i menedżerem.

Pociągiem przez...
ŚR *BBC Earth, 19.45*

Alice Roberts kontynuuje swoją fascynującą podróż po Grecji. Po dotarciu do Salonik poznaje lokalne historie o Aleksandrze Wielkim, a także jego ojcu, królu Macedonii Filipie II.

Przeznaczenie: Historia...
CZ *HBO, 22.00*

Pogány Induló zaczynał karierę od występów na popularnych portalach, by po latach zostać gwiazdą węgierskiego hip-hopu. Życie artysty naznaczone jest walką z nałogami i depresją.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Lombard
SO *Planete+, 23.15*

Wyróżniona Orłem opowieść o największym w Europie lombardzie. Prowadzą go w Bytomiu Jola i Wiesiek. Próbują ratować swój podupadający biznes i pogrążony w kryzysie związek.

Oto Ameryka XXL – głosy...
ND *Fokus TV, 22.00*

Filmowcy pokazują, jak tradycja, religia i lokalne zwyczaje kształtują poglądy mieszkańców południowo-wschodnich Stanów Zjednoczonych. Wielu z nich popiera Donalda Trumpa.

Larger Than Life: Złota...
WT *CANAL+ PREMIUM, 21.45*

Przez ponad pięć dekad boysbandy kształtowały popkulturę. Autorzy analizują ten fenomen – od The Beatles i The Jackson 5 po erę *NSYNC oraz Backstreet Boys. Ukazują cenę sławy.

W oku cyklonu: Łowcy burz
WT *Discovery Channel, 22.00*

Grupa śmiałków dokumentuje tornado w Południowej Dakocie. Gdy potężny żywioł uderza w farmę, bez wahania przerywają nagranie i ruszają z pomocą jej mieszkańcom.

DOM I KUCHNIA

Elitarny turniej wypieków
PT *Food Network, 20.45*

Szesnastu zdolnych cukierników staje do rywalizacji. Na początek stworzą desery w oparciu o wylosowane profile smakowe i tekstury. Po każdej rundzie odpadają najsłabsi uczestnicy.

Adres: rezydencje marzeń
SO *CANAL+ DOMO, 19.50*

Billy Nash zanurza się w gwarne uliczki Medyny. Znajomy pokazuje mu, czym jest riad – tradycyjny miejski dom z dziedzińcem, wokół którego skupia się życie mieszkańców.

Maximum Foodie 5
ND *CANAL+ KUCHNIA, 11.50*

Wizyta na Bali, wyspie słynącej z rajskich plaż i egzotycznej kuchni. Sashi De skosztuje dań serwowanych w restauracjach, jak i tych przyrządzanych w domach czy na ulicach.

Zbudujemy fajny dom
WT *HGTV, 14.00*

Luke i Clint mogą kupić dom z pięknym widokiem w dzielnicy Central Rim w Boise. Trzeba jednak zapłacić 350 tysięcy dolarów w gotówce, a na remonty wydać prawie drugie tyle.

MOCNE OPOWIEŚCI

Danger Zone
PT *TVP Dokument, 23.15*

Reżyserka Vita Maria Drygas opowiada o turystyce wojennej. Moralnie dwuznaczna branża prowadzi do zderzenia dwóch światów: żądnych wrażeń przybyszów i ofiar konfliktów zbrojnych.

Poza kontrolą: Czarnobyl
SO *Fokus TV, 23.00*

Próba odpowiedzi na pytanie, co naprawdę stało się w Czarnobylu 26 kwietnia 1986 r. Wypowiedzą się ludzie, którzy przeżyli katastrofę i ją badali. Wykorzystano archiwalia i animacje 3D.

Sekta
ND *Planete+, 22.00*

W 1994 roku w szwajcarskiej wiosce wybuchł pożar. W pogorzelisku znaleziono zwłoki 25 członków Zakonu Świątyni Słońca. Dokument przybliża historię sekty i jej przywódców.

Szokująca prawda 14
CZ *ID, 21.00*

Na odludnym kempingu myśliwi natrafiają na ciało byłej żołnierki. Od początku pojawia się wiele pytań, a cała sprawa okazuje się bardzo zawiła. Śledczy starannie analizują miejsce zbrodni.

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				NA FAKTACH
	Dzielna banda i tajemnica zaginionego wujka PT ***HBO, 10.45*** Tom i Mary przypływają do Nowego Jorku na spotkanie z wujkiem. Krewny nie zjawia się w porcie... W polskiej wersji językowej usłyszymy m.in. Cezarego Pazurę. ***85 min*** **Hiszpania 2024 reż. J. J. Garcia Galocha, P. García, dub. K. Sienkiewicz, L. Breszka**	**Na twoim miejscu** PT ***TVN 7, 20.00*** Małżeńskie kłopoty z dużą dawką humoru. Krzysiek i Kasia stale się kłócą. Gdy ich związek ma się rozpaść, w magiczny sposób zamieniają się ciałami. W końcu zaczynają rozumieć siebie nawzajem. ***135 min*** **Pol. 2023 reż. A. Galdamez Munoz, wyk. P. Gałązka, M. Jagniewski, O. Grzegorzewski**	**Stylowa miłość** PT ***TVP Kobieta, 22.35*** Losy stylistki łączące miłosną historię z refleksją o tym, co jest w życiu ważne. Po przeprowadzce do Chicago Rose otwiera własny biznes. Zatrudnia fotografa. Staje przed trudną decyzją. ***100 min*** **Kanada 2022 reż. M. Ouellet, wyk. R. Bles, D. Andres, C. Lee, K. Maloney, I. D. Clark**	**Kokainowy Rick** PT ***Polsat 2, 22.00*** Detroit, lata 80. Zbuntowany Rick mieszka wraz z ojcem, który handluje bronią. Angażuje się w nielegalne interesy. Jego dobra passa z czasem się kończy. Historia najmłodszego informatora FBI. ***135 min*** **USA 2018 reż. Y. Demange, wyk. M. McConaughey, B. Powley, J. J. Leigh, RJ Cyler**
SOBOTA				PREMIERA W TV
	Rodzina Addamsów SO ***Polsat Film, 16.20*** Rezydencja Gomeza i jego bliskich nie pasuje do mającego powstać w pobliżu osiedla. Pełna humoru i nawiązań do kina grozy animowana wersja przygód ekscentrycznego klanu. ***100 min*** **USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2019 reż. C. Vernon, G. Tiernan, dub. A. Grochowska**	**Bodyguard i żona zawodowca** SO ***TV Puls, 21.55*** Sequel przebojowej komedii z 2017 roku. Ochroniarz Bryce postanawia odpocząć od ryzykownej profesji. Urlop przerywa mu Sonia, której mąż, płatny zabójca Kincaid, wpadł w ręce mafii. ***135 min*** **USA/Wlk. Bryt./Bułgaria 2021 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. L. Jackson**	**Ostrożnie z dziewczynami** SO ***Polsat 2, 22.35*** Cameron Diaz, Christina Applegate oraz Selma Blair w znakomitym tercecie. Wytrawna uwodzicielka sama wpada w sidła miłości. Wyrusza w ślad za mężczyzną swojego życia, który wyjechał z miasta. ***100 min*** **USA 2002 reż. R. Kumble, wyk. C. Diaz, C. Applegate, S. Blair, T. Jane, F. Grillo**	**Anora** SO ***CANAL+ PREMIUM, 23.00*** Syn rosyjskiego oligarchy, pod wpływem impulsu, żeni się w Las Vegas z tancerką erotyczną. Naraża się przez to rodzinie. Obraz został nagrodzony pięcioma Oscarami, w tym za najlepszy film. ***135 min*** **USA 2024 reż. S. Baker, wyk. M. Madison, M. Eydelshteyn, Y. Borisov, I. Wolk**
NIEDZIELA				NA FAKTACH
	Kosmiczny mecz ND ***TVN Fabuła, 15.05*** Bohaterowie kreskówek pod wodzą Michaela Jordana muszą wygrać mecz koszykówki z obcymi. W 2021 roku powstała kontynuacja, w której drużynie animków towarzyszy LeBron James. ***115 min*** **USA 1996 reż. J. Pytka, wyk. M. Jordan, W. Knight, T. Randle, M. Washington**	**Men in Black: International** ND ***AXN, 20.00*** W strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg. Agenci M i H mają za zadanie go zdemaskować. Sequel serii zapoczątkowanej w 1997 roku z nową obsadą. ***145 min*** **Chiny/USA 2019 reż. F. G. Gray, wyk. C. Hemsworth, T. Thompson, R. Ferguson**	**Przychodzi facet do lekarza** ND ***TVN 7, 17.40*** Hipochondryk Faubert uprzykrza życie doktorowi Zvence. Ten, mając już dość natręta, realizuje własny plan jego wyleczenia dzięki miłości. Bezpretensjonalna komedia twórcy „Nic do oclenia". ***140 min*** **Francja/Belgia 2014 reż. D. Boon, wyk. D. Boon, K. Merad, A. Pol, J. Berteloot**	**Bank** ND ***Super Polsat, 21.00*** Duet śledczych ujawnia międzynarodową intrygę, w którą zamieszani są przedstawiciele elit finansowych. Scenariusz nawiązuje do głośnego skandalu bankowego z lat 80. XX wieku. ***150 min*** **Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009 reż. T. Tykwer, wyk. C. Owen, N. Watts, U. Thomsen**

WEEKEND od piątku 19.06 do niedzieli 21.06

SENSACJA I THRILLER

22 kule

PT ***TV Puls, 20.00***

Gangsterskie porachunki w słonecznej Marsylii. W roli mściciela – niezapomniany „Leon zawodowiec". Były gangster Charly Mattei cudem przeżywa zamach. Po rekonwalescencji planuje odwet.

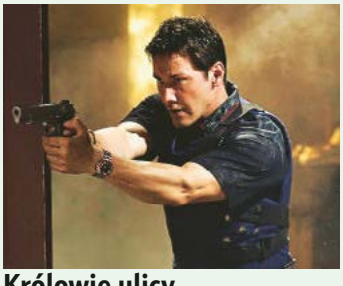
135 min **Francja 2010 reż. R. Berry, wyk. J. Reno, K. Merad, J. Darroussin, M. Fois**

Dzień Bastylii

SO ***TVN 7, 20.00***

W Paryżu dochodzi do ataku bombowego. Podejrzany jest kieszonkowiec, ale agent Briar nie daje się zwieść pozorom. Wciągające kino z Richardem Maddenem („Gra o tron") i Idrisem Elbą („Luther").

120 min **Wlk. Bryt./Francja/USA 2016 reż. J. Watkins, wyk. I. Elba, R. Madden, C. Le Bon**



Królowie ulicy

ND ***STOPKLATKA, 20.00***

Policjant bada sprawę śmierci znajomego po fachu. Odkrywa, że jego koledzy są skorumpowani. Współautorem scenariusza jest popularny pisarz James Ellroy, autor m.in. „Czarnej Dalii".

130 min **USA 2008 reż. D. Ayer, wyk. K. Reeves, F. Whitaker, Common, M. Higareda**

AKCJA I PRZYGODA

Piraci z Karaibów: Na krańcu świata

PT ***Polsat, 19.55***

Nominowana do Oscara za efekty wizualne i charakteryzację kontynuacja przygód morskich wilków. Will, Elizabeth i kapitan Barbossa próbują uratować Jacka Sparrowa.

215 min **USA 2007 reż. G. Verbinski, wyk. J. Depp, G. Rush, O. Bloom, K. Knightley**

Aquaman

SO ***TVN Fabuła, 20.00***

Jason Momoa wciela się w potomka władczyni mitycznej Atlantydy. Tylko on może powstrzymać przyrodniego brata przed zniszczeniem świata ludzi. By zapobiec wojnie, musi odnaleźć magiczny trójząb.

185 min **USA/Australia 2018 reż. J. Wan, wyk. J. Momoa, A. Heard, W. Dafoe, P. Wilson, L. Lin**

Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki

ND ***TVN, 19.45***

Archeolog rusza do Peru na poszukiwania tajemniczego artefaktu. W drogę wchodzą mu Sowieci. Czwarta część przygód bohatera, w którego wciela się Harrison Ford.

155 min **USA 2008 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, C. Blanchett, K. Allen, S. LaBeouf**

HORROR I SF

Battleship: Bitwa o Ziemię

PT ***TV 4, 22.05***

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

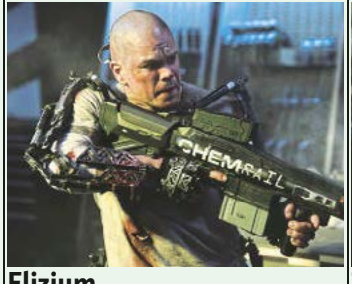
165 min **USA/Japonia 2012 reż. P. Berg, wyk. T. Kitsch, L. Neeson, Rihanna, A. Skarsgard**

Escape Room: Najlepsi z najlepszych

SO ***Super Polsat, 23.05***

Zoey i Ben chcą zdemaskować ludzi stojących za morderczą grą. Zamiast tego wpadają w pułapkę i znowu muszą walczyć o życie. Sequel głośnego horroru z 2019 r.

110 min **RPA/USA/Węgry 2021 reż. A. Robitel, wyk. T. Russell, L. Miller, D. A. Woll, T. Cocquerel**



Elizjum

ND ***Polsat 2, 20.55***

Rok 2154. Ludzkość walczy o byt na zniszczonej Ziemi, wybrańcy natomiast żyją w luksusowej stacji kosmicznej. Umierający robotnik Max wypowiada wojnę systemowi. Dzieło twórcy „Dystryktu 9".

130 min **USA 2013 reż. N. Blomkamp, wyk. M. Damon, J. Foster, S. Copley, A. Braga**

KLASYKA

Ognie świętego Elma

PT ***TVP Kultura, 20.00***

Kultowy film Joela Schumachera o grupie przyjaciół z koledżu. Po zakończeniu studiów nadal spotykają się w barze St. Elmo's. Nowe doświadczenia weryfikują i zmieniają ich system wartości.

120 min **USA 1985 reż. J. Schumacher, wyk. E. Estevez, R. Lowe, A. McCarthy, D. Moore**

Szczęki

SO ***STOPKLATKA, 20.00***

Pierwszy wielki przebój Stevena Spielberga. Klasyczne kino grozy nagrodzone zostało trzema Oscarami. Rekin ludojad sieje grozę u wybrzeży Amity Island. Mierzy się z nim grupa śmiałków.

160 min **USA 1975 reż. S. Spielberg, wyk. R. Scheider, R. Shaw, R. Dreyfuss, L. Gary**

Zielona mila

ND ***Polsat, 20.00***

Były strażnik przedstawia poruszającą historię więźnia obdarzonego mocą uzdrawiania. Adaptacja prozy Stephena Kinga w reżyserii Franka Darabonta – twórcy „Skazanych na Shawshank".

240 min **USA 1999 reż. F. Darabont, wyk. T. Hanks, D. Morse, B. Hunt, M. C. Duncan**

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT

PONIEDZIAŁEK

Alvin i wiewiórki 3

PO *TVN Fabuła, 17.20*

Muzykalne gryzonie wybierają się w rejs. Pech sprawia, że lądują na bezludnej wyspie. W tej części przygód niezwykłego tria sympatyczne zwierzaki wykonują przeboje Lady Gagi, Pink czy Destiny's Child.

100 min USA 2011 reż. M. Mitchell, wyk. J. Lee, D. Cross, J. Slate, A. Buckley, S. Aguiar

Mayday

PO *TVN 7, 22.15*

Taksówkarz Janek ma dwie żony. Do perfekcji opanował sztukę lawirowania między domami. Kruchą stabilizację bigamisty komplikuje wypadek samochodowy. Adaptacja popularnej sztuki Raya Cooneya.

140 min Polska 2020 reż. S. Akina, wyk. P. Adamczyk, A. Woronowicz, A. Dereszowska

Dziewczyna warta grzechu

PO *TVP Kobieta, 22.30*

Reżyser spędza noc z prostytutką. Wkrótce kobieta otrzymuje angaż w spektaklu, w którym główną rolę gra jego żona. Spora dawka humoru w wykonaniu takich gwiazd jak Owen Wilson czy Jennifer Aniston.

95 min Niemcy/USA 2014 reż. P. Bogdanovich, wyk. I. Poots, I. Douglas, G. Carter, O. Wilson

NA FAKTACH

Niezłomny

PO *Polsat, 22.00*

Poruszająca, nominowana do Oscara w trzech kategoriach opowieść o losach olimpijczyka Louisa Zamperiniego. Trafił on do obozu jenieckiego po wielu dniach dryfowania na oceanie. Na podstawie książki Laury Hillenbrand.

175 min USA 2014 reż. A. Jolie, wyk. J. O'Connell, D. Gleeson, G. Hedlund, Miyavi

WTOREK

Dawid i elfy

WT *Polsat Film, 12.50*

Jedenastolatek postanawia przypomnieć zapracowanym rodzicom, jaki jest prawdziwy sens Bożego Narodzenia. Pomaga mu w tym elf Albert. Solidna produkcja, której nie brakuje świątecznego czaru.

130 min Polska/USA 2021 reż. M. Rogalski, wyk. J. Zając, C. Grabowski, A. Smołowik

Pokaż, kotku, co masz w środku

WT *Kino Polska, 20.00*

Produkcja z udziałem m.in. Jacka Borusińskiego – autora tekstów grupy Mumio. Andrzej porywa dziewczynę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności swego ojca. Zakochuje się w niej.

115 min Polska 2011 reż. S. Kryński, wyk. J. Borusiński, K. Stelmaszyk, M. Dzięgziel

Żona na niby

WT *Polsat Film, 23.10*

Chirurg zabiega o względy atrakcyjnej kobiety. Obmyśla intrygę z udziałem asystentki. Osadzona w egzotycznej scenerii historia miłosnej mistyfikacji. Adam Sandler i Jennifer Aniston dają popis komediowego talentu.

145 min USA 2011 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, J. Aniston, N. Kidman, N. Swardson

Eskorta

WT *Ale kino+, 22.35*

Farmerka i jej towarzysz podejmują się niebezpiecznego zadania. Czeka ich wyprawa przez odludne tereny. Kobiecy western w reżyserii i według scenariusza Tommy'ego Lee Jonesa, który stanął po obu stronach kamery.

140 min USA/Francja 2014 reż. T. L. Jones, wyk. T. L. Jones, H. Swank, G. Gummer, M. Otto

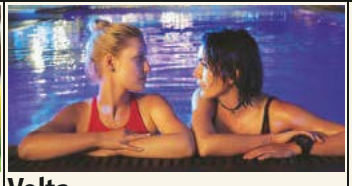
ŚRODA

Moje wakacje z Rudym

ŚR *Polsat Film, 14.35*

Jedenastoletni Mick zostaje wysłany na farmę dziadka. Jest pełen obaw. W jego życiu pojawia się jednak pies o niezwykłym kolorze sierści. Osadzony w latach 60. XX wieku w Australii prequel kinowego hitu z 2011 roku.

100 min Australia 2016 reż. K. Stenders, wyk. L. Miller, B. Brown, J. Isaacs, H. M. Lawrence



Volta

ŚR *Polsat, 22.30*

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

135 min Polska 2017 reż. J. Machulski, wyk. A. Zieliński, O. Bołądź, A. Domańska, M. Żurawski

Seks w wielkim mieście

ŚR *TVN Fabuła, 20.00*

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

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

Wspomnienie lata

ŚR *TVP Kultura, 21.05*

Koniec lat 70. Piotrek spędza wakacje z matką w prowincjonalnym miasteczku. To lato okaże się dla niego przełomem. Doświadczy zarówno pierwszej przyjaźni i miłości, jak i straty. Udany debiut aktorski Maksa Jastrzębskiego.

100 min Polska 2016 reż. A. Guziński, wyk. U. Grabowska, R. Więckiewicz, M. Jastrzębski

CZWARTEK

Co wiecie o swoich dziadkach?

CZ *TVN Fabuła, 16.55*

Kontynuacja komedii z 2015 roku. Dusty i Brad, ojczym jego dzieci, chcą pokazać maluchom piękno świąt. Przybycie dziadków burzy ich spokój.

125 min USA 2017 reż. S. Anders, wyk. W. Ferrell, M. Wahlberg, M. Gibson, J. Lithgow

Równi goście

CZ *TVN Fabuła, 22.30*

Los Angeles, lata 70. Ginie aktorka porno. Jej ciotka wynajmuje detektywa. Wchodzi mu w drogę prowadzący to samo śledztwo Healy. Kino kumpelskie z gwiazdorską obsadą.

135 min USA 2016 reż. S. Black, wyk. R. Crowe, R. Gosling, A. Rice, M. Bomer, K. David

Nie wszystko złoto, co się świeci

CZ *TVN, 22.00*

Finnegan szuka okrętu pełnego złota. W poszukiwaniach towarzyszy mu była żona, którą nadal kocha. W roli głównej zdobywca Oscara za „Witaj klubie".

130 min USA 2008 reż. A. Tennant, wyk. M. McConaughey, K. Hudson, D. Sutherland

PREMIERA W TV

Sny o miłości

CZ *Ale kino+, 20.10*

Johanne zakochuje się w nauczycielce. Przelewa swoje uczucia na papier, ujawniając talent literacki. Kameralna historia nagrodzona Złotym Niedźwiedziem na festiwalu w Berlinie.

135 min Norwegia 2024 reż. D. J. Haugerud, wyk. E. Overbye, S. Emnetu, A. D. Torp

SENSACJA I THRILLER

Nikt
PO *Polsat, 20.00*
Hutch wydaje się spokojnym mężem i ojcem. Kiedy dochodzi do włamania w jego domu, budzą się w nim mroczne instynkty. Pełen przemocy obraz z Bobem Odenkirkiem, adwokatem Saulem w serialu „Breaking Bad".
120 min USA/Jap./Chiny 2021 reż. I. Naishuller, wyk. B. Odenkirk, A. Sieriebriakow, C. Nielsen

Bóg zemsty
WT *TV Puls, 20.00*
Żona Willa Gerarda zostaje zgwałcona. Przedstawiciel tajnej organizacji proponuje, że ukarze sprawcę. Wciągające kino z Nicolasem Cage'em, nagrodzonym Oscarem za rolę w „Zostawić Las Vegas".
125 min USA 2011 reż. R. Donaldson, wyk. N. Cage, G. Pearce, J. Jones, H. Perrineau

Zabójcy
ŚR *TVN 7, 22.30*
Morderca Rath ma zlikwidować świadka. Ubiega go Bain. Między mężczyznami rozpoczyna się walka na śmierć i życie. Oparty na ciekawym pomyśle, doskonale zagrany film ze scenariuszem rodzeństwa Wachowskich.
150 min USA/Fr. 1995 reż. R. Donner, wyk. A. Banderas, S. Stallone, J. Moore

King's Man: Pierwsza misja
CZ *Polsat, 22.30*
Szpiegowska opowieść z udziałem fikcyjnych i historycznych postaci. Początek XX wieku. Książę Orlando zakłada agencję wywiadowczą, która mierzy się ze zbrodniczą organizacją.
160 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. Vaughn, wyk. D. Hounsou, R. Fiennes, S. McKee, P. York

AKCJA I PRZYGODA

PREMIERA W TV

Morze śmierci
PO *TVN, 22.00*
Kaya i jej znajomi mają wypadek na skuterach wodnych. Pomocy udziela im kapitan kutra. Ratunek okazuje się początkiem koszmaru. Wciągające i angażujące kino dla widzów o stalowych nerwach.
105 min USA 2024 reż. P. Volken, wyk. I. Gravitt, G. Walton, K. Tom, G. Wareing

Bez litości 2
WT *Polsat, 20.00*
Kontynuacja trzymającego w napięciu hitu z 2014 roku, opartego na popularnym serialu telewizyjnym. Były agent, Robert McCall, dowiaduje się, że jego przyjaciółkę zabito. Postanawia wymierzyć sprawiedliwość.
160 min USA 2018 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, P. Pascal, B. Pullman, M. Leo

Plan ucieczki 3
ŚR *Polsat Film, 21.00*
Sylvester Stallone w roli specjalisty od zabezpieczeń ma do sforsowania mury pilnie strzeżonego więzienia. Musi dostać się do zakładu karnego na Łotwie, zwanego Stacją Diabła, by uratować córkę miliardera.
120 min USA 2019 reż. J. Herzfeld, wyk. S. Stallone, 50 Cent, D. Bautista, D. Sawa, J. King

Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia
CZ *TV Puls, 20.00*
Druga odsłona bestselerowej trylogii. Mija rok od czasu, gdy Katniss i Peeta wygrali turniej. Ponownie muszą stanąć do morderczej rywalizacji.
180 min USA 2013 reż. F. Lawrence, wyk. J. Lawrence, L. Hemsworth, J. Hutcherson

HORROR I SF

Reminiscencja
PO *TVN Fabuła, 22.05*
Pełnometrażowy debiut reżyserski autorki serialowego hitu „Westworld". Klienci Nicka w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć zaginioną Mae, która skorzystała z jego usług.
140 min USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Tavira

Ludzkie dzieci
WT *FILMBOX+ One, 22.40*
Alfonso Cuarón, twórca „Grawitacji", przeniósł na ekran niepokojącą wizję przyszłości według P.D. James. Na Ziemi przestają się rodzić dzieci. Ostatnią nadzieją staje się ciężarna emigrantka, której strzeże Theodore.
130 min Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. A. Cuarón, wyk. C. Owen, J. Moore, M. Caine

World War Z
ŚR *TVN, 23.05*
Na świecie rozprzestrzenia się wirus zamieniający ludzi w dzikie bestie. Były pracownik ONZ, Lane, trafia na okręt. Zebrani na pokładzie eksperci próbują stworzyć antidotum. Brad Pitt w ekranizacji powieści Maksa Brooksa.
140 min USA/Malta 2013 reż. M. Forster, wyk. B. Pitt, M. Enos, D. Kertesz, J. B. Dale, L. Boeken

Terminator: Ocalenie
CZ *TV 4, 23.05*
Światem rządzą maszyny. Do zbuntowanych ludzi dołącza nieznajomy. Okazuje się on kluczem do przyszłości. Kontynuacja cyklu, którego atutem są rewelacyjne efekty specjalne.
145 min USA/Niem./Wlk. Bryt. 2009 reż. McG, wyk. C. Bale, S. Worthington, A. Yelchin

KLASYKA

Zabić na końcu
PO *TVP 2, 23.25*
Dwaj pracownicy łódzkiej fabryki postanawiają okraść zakładowy sejf. Akcję wzorują na scenariuszu filmowym. Wojciech Wójcik przeniósł na polski grunt wzorce kina zachodniego.
100 min Polska 1990 reż. W. Wójcik, wyk. W. Malajkat, P. Siwkiewicz, J. Nowak, E. Telega

NA FAKTACH

Ucieczka z Alcatraz
WT *Paramount Network, 20.00*
Recydywista Frank trafia do najlepiej strzeżonego więzienia w Ameryce. Do brawurowej ucieczki przygotowuje się wraz z kompanami dwa lata. Na podstawie powieści autorstwa J. Campbella Bruce'a.
150 min USA 1979 reż. D. Siegel, wyk. C. Eastwood, P. McGoohan, R. Blossom, F. Ward

Bullitt
ŚR *Warner TV, 20.00*
Policjant bada sprawę śmierci świadka, którego miał chronić. Naraża się skorumpowanym kolegom po fachu i mafii. Steve McQueen w klasyku gatunku, który zapisał się w historii kina legendarną sceną pościgu.
135 min USA 1968 reż. P. Yates, wyk. S. McQueen, R. Vaughn, J. Bisset, D. Gordon

Brunet wieczorową porą
CZ *Kino Polska, 22.00*
Stanisław Bareja z charakterystycznym dla siebie humorem oddaje klimat PRL. Przedstawia absurdalne perypetie mężczyzny, którego wróżba Cyganki zmieniła w domniemanego zabójcę.
115 min Polska 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora, R. Pietruski

Virgil van Dijk przez lata był uznawany za najlepszego stopera na świecie.

Viktor Gyökeres strzelił gola na wagę awansu Szwedów do MŚ.

Denzel Dumfries wkrótce zostanie piłkarzem Realu Madryt.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Z polskim akcentem

HOLANDIA – SZWECJA
SO 20.06 godz. 18.50 TVP 1

W tym meczu w Houston miała wystąpić kadra Jana Urbana. Z naszymi dobrymi znajomymi z eliminacji zagra jednak ekipa Trzech Koron.

Szwedzi dostali się na mundial tylnymi drzwiami. Nie wygrali żadnego meczu w kwalifikacjach, będąc w nich jedynie tłem dla rywali pokroju Kosowa czy Słowenii. Na nasze nieszczęście przebudzili się w barażach, pokonując w nich Biało-Czerwonych 3:2 i Ukrainę 3:1.

Próba ognia

Starcie z Holandią, która w eliminacjach dwukrotnie zremisowała z Polską 1:1, w drugiej serii spotkań grupy F zweryfikuje, czy Trzy Korony stać na to, by namieszać w MŚ. Pomarańczowi imponują solidnością w wielkich imprezach. Cztery lata temu znaleźli się wśród ośmiu najlepszych ekip katarskiego mundialu, a później dotarli do półfinału Euro 2024. Potencjał kadry Ronalda Koemana pozwala jej mierzyć równie wysoko podczas turnieju w USA, Meksyku i Kanadzie.

Powtórka z historii?

Szwedzi mają dobre skojarzenia ze Stanami Zjednoczonymi. Z poprzedniego rozgrywanego tam mundialu (w 1994 r.), wrócili z brązowym medalem. Żaden z członków obecnej kadry nie może pamiętać tamtego turnieju. Na świecie był wówczas tylko Ken Sema (miał niespełna rok). Z kolei kapitan Victor Lindelöf urodził się 17 lipca, czyli dzień po meczu o trzecie miejsce, w którym Szwedzi pokonali Bułgarię (4:0). Czy zespół pod wodzą Grahama Pottera napisze równie piękny rozdział w mundialowej historii jak drużyna Tommy'ego Svenssona sprzed 32 lat? **TJ**

Marcel Sabitzer to kluczowy gracz w austriackiej ekipie.

Lionel Messi podczas MŚ może rozegrać 200. mecz w drużynie narodowej.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Zwycięstwo na urodziny

ARGENTYNA – AUSTRIA
PO 22.06 godz. 18.50 TVP 2

Nie jest sztuką wejść na szczyt. Trudniej się na nim utrzymać. Do tej pory tylko Włochom (w 1938 roku) i Brazylijczykom (w 1962) udało się obronić tytuł mistrzów świata. Tego lata wyzwanie podejmie Argentyna. W drugiej kolejce gier w grupie J czeka ją teoretycznie najtrudniejszy mecz w fazie zasadniczej turnieju. Okaże się, jak Albicelestes poradzą sobie z pressingiem stosowanym przez ekipę Ralfa Rangnicka. Na szczęście dla selekcjonera Lionela Scaloniego raczej będzie on mógł liczyć na Lionela Messiego, który przed mundialem zmagał się z urazem. Rozgrywający szósty mundial napastnik zrobi wszystko, by poprowadzić swoich kolegów do wygranej z Austriakami. Sprawiłby sobie w ten sposób prezent na 39. urodziny, które będzie obchodził 24 czerwca. **TJ**

FOT. materiały prasowe

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Rzemieślnicy i artyści

SZKOCJA – BRAZYLIA
ŚR 24.06 godz. 23.50 TVP 1

Canarinhos starają się grać zawsze pięknie i z polotem, tak, by ręce kibiców same składały się do oklasków. Przekonamy się, czy piłkarscy artyści z Kraju Kawy zdołają rozwinąć skrzydła na Miami Stadium w ostatnim grupowym meczu, w którym za rywali będą mieć szkockich rzemieślników. Tartanowa Armia dostała się na mundial pierwszy raz od 28 lat i zrobi wszystko, by przedłużyć swoją przygodę w tegorocznym turnieju. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że będzie jej do tego potrzebny korzystny wynik w starciu z Brazylią (w MŚ w 1998 roku przegrała z nią 1:2). Wyspiarze pokładają ogromne nadzieje w Scotcie McTominayu. Na co dzień piłkarz Napoli w eliminacjach poprowadził Szkotów m.in. do arcyważnego triumfu nad Danią (4:2), strzelając pięknego gola z przewrotki. **TJ**

Scott McTominay rozegrał już ponad 70 meczów w szkockiej kadrze.

Marquinhos jest kapitanem Canarinhos.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Orły kontra Słonie

NIEMCY – WYBRZEŻE KOŚCI SŁONIOWEJ SO 20.06 godz. 21.50 TVP 1

Piłka nożna to gra, w której 22 mężczyzn biega za piłką, a na końcu i tak wygrywają Niemcy. Ta maksyma przez lata funkcjonowała w futbolu, ale się zdezaktualizowała. Orły bowiem w dwóch poprzednich mundialach nie wyszły nawet z grupy. Zespół Juliana Nagelsmanna ma sprawić, by słowa Gary'ego Linekera znów stały się prawdziwe. Przed nim starcie z Iworyjczykami. Mimo że ekipa Emerse'a Faé jest najmłodsza na MŚ (średnia wieku to niemal 26 lat), powinna walczyć o pierwsze miejsce w grupie E. Franck Kessié i spółka są mocni w obronie i groźni w kontrataku. Do tego nie pękają w bojach z potęgami – w czerwcu pokonali w sparingu Francję 2:1. Czy Słonie zaskoczą też Niemców? **TJ**

Kai Havertz zadebiutował w reprezentacji Niemiec w wieku 19 lat.

Yan Diomande znalazł się na celowniku PSG.

REKLAMA

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi

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

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.
Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.
Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.
*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*
Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

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

Liście morwy - przełom!

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

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

★★★★★

Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

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

SUPLEMENT DIETY

MISTRZOSTWA ŚWIATA

PT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
20.50 Grupa D: USA – Australia

PT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
23.50 Mecz grupy C: Szkocja – Maroko

PT\SO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
2.20 Mecz grupy C: Brazylia – Haiti

PT\SO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
4.50 Grupa D: Turcja – Paragwaj

SO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
18.50 Mecz grupy F: Holandia – Szwecja

SO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
21.50 Mecz grupy E: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej

SO\ND **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
1.50 Mecz grupy E: Ekwador – Curacao

SO\ND **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
5.50 Grupa F:Tunezja – Japonia

ND **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
17.50 Mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska

ND **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
20.50 Mecz grupy G: Belgia – Iran

ND **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
23.50 Grupa H: Urugwaj – Republika Zielonego Przylądka

ND\PO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
2.50 Mecz grupy G: Nowa Zelandia – Egipt

PO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
18.50 Mecz grupy J: Argentyna – Austria

PO **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
22.50 Mecz grupy I: Francja – Irak

PO\WT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
1.50 Mecz grupy I: Norwegia – Senegal

PO\WT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
4.50 Grupa J: Jordania – Algieria

WT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
18.50 Mecz grupy K: Portugalia – Uzbekistan

WT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
21.50 Grupa L: Anglia – Ghana

WT **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2; TVP Sport
0.50 Mecz grupy L: Panama – Chorwacja

WT\ŚR **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1; TVP Sport
3.50 Mecz grupy K: Kolumbia – DR Konga

ŚR **Mistrzostwa świata 2026** TVP Sport
20.50 Mecz grupy B: Bośnia i Hercegowina – Katar

ŚR **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1
20.50 Mecz grupy B: Szwajcaria – Kanada

ŚR **Mistrzostwa świata 2026** TVP Sport
23.50 Grupa C: Maroko – Haiti

ŚR **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1
23.50 Grupa C: Szkocja – Brazylia

ŚR\CZ **Mistrzostwa świata 2026** TVP 2
2.50 Mecz grupy A: Czechy – Meksyk

ŚR\CZ **Mistrzostwa świata 2026** TVP Sport
2.50 Mecz grupy A: RPA – Korea Południowa

CZ **Mistrzostwa świata 2026** TVP Sport
21.50 Mecz grupy E: Curacao – Wybrzeże Kości Słoniowej

CZ **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1
21.50 Grupa E: Ekwador – Niemcy

CZ **Mistrzostwa świata 2026** TVP 1
0.50 Grupa F: Japonia – Szwecja

CZ **Mistrzostwa świata 2026** TVP Sport
0.50 Mecz grupy F: Tunezja – Holandia

PIŁKA NOŻNA

SO **2. liga hiszpańska** Eleven Sports 1
20.55 Finałowy mecz barażowy

BOKS

PT **BKFC Fight Night: Nashville** CANAL+ Sport
3.00 Waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon

KOLARSTWO

PT (P) **Wyścig dookoła Słowenii** Eurosport 1
13.00 3. etap

PT (P) **Tour de Suisse** Eurosport 1
15.35 3. etap

SO (P) **Wyścig dookoła Słowenii** Eurosport 1
13.30 4. etap

SO (P) **Tour de Suisse** Eurosport 1
15.30 4. etap

ND (P) **Wyścig dookoła Słowenii** Eurosport 1
13.00 5. etap

ND (P) **Tour de Suisse** Eurosport 1
15.20 5. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
19.45 6. mecz finałowy fazy play-off: ORLEN Zastal Zielona Góra – Legia Warszawa

ND **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
18.30 7. mecz finałowy fazy play-off: Legia Warszawa – ORLEN Zastal Zielona Góra

LEKKOATLETYKA

PT (P) **Diamentowa Liga w Dosze** Polsat Sport 1
18.00 Jetour Doha Meeting

ND **World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026** Polsat Sport 1
15.00 FBK Games

SIATKÓWKA KOBIET

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 3
9.45 Mecz: Dominikana – Serbia

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
11.45 Mecz: Ukraina – Holandia

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Francja – Chiny

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
9.45 Mecz: USA – Włochy

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
11.45 Mecz: Holandia – Polska

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Chiny – Brazylia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
18.15 Mecz: Turcja – Niemcy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
5.45 Mecz: Serbia – USA

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
7.45 Mecz: Bułgaria – Ukraina

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
11.15 Mecz: Belgia – Francja

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
11.45 Mecz: Kanada – Polska

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
13.45 Mecz: Japonia – Włochy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
18.15 Mecz: Turcja – Chiny

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
12.45 Mecz: Chiny – Turcja

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
12.45 Mecz: Bułgaria – Włochy

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 3
13.15 Mecz: Serbia – Japonia

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Kuba – USA

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
16.15 Mecz: Argentyna – Niemcy

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.45 Mecz: Ukraina – Brazylia

ŚR **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Polska – Belgia

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.15 Mecz: Francja – Iran

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.15 Mecz: Ukraina – Włochy

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 3
16.15 Mecz: Chiny – Belgia

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 2
16.45 Mecz: Iran – USA

CZ **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
19.45 Mecz: Polska – Turcja

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.15 Mecz: Francja – Kuba

SIATKÓWKA PLAŻOWA

ND **Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie** Polsat Sport 3
9.00 Mecz ćwierćfinałowy kobiet

ND **Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie** Polsat Sport 3
10.00 Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

ND **Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie** Polsat Sport 3
11.00 Mecz półfinałowy kobiet

ND **Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie** Polsat Sport 3
12.00 Mecz półfinałowy mężczyzn

ND **Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie** Polsat Sport 3
13.00 Mecz o 3. miejsce kobiet

ND **Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie** Polsat Sport 3
14.00 Mecz o 3. miejsce mężczyzn

ND **Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie** Polsat Sport 3
15.00 Mecz finałowy kobiet

ND **Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie** Polsat Sport 3
16.00 Mecz finałowy mężczyzn

SPORTY WALKI

PT **Babilon MMA 58 w Nowym Sączu** Super Polsat
20.00 R. Dudek – C. Melhuish

SO **XTB KSW 119 w Radomiu** CANAL+ Extra 1
19.00 P. Kaczmarczyk – L. Brichta

SO **UFC Fight Night** Polsat Sport 1
2.00 Walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi

TENIS

PT **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 2; Polsat Sport Premium 1
11.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP Challenger w Poznaniu** Polsat Sport 3
12.00 Mecz półfinałowy gry podwójnej

PT **Turniej ATP Challenger w Poznaniu** Polsat Sport 3
16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Londynie** Polsat Sport Premium 2
16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
11.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP Challenger w Poznaniu** Polsat Sport 3
14.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 2
15.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP Challenger w Poznaniu** Polsat Sport 3
16.00 Mecz finałowy gry podwójnej

ND **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
12.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 2
15.30 Mecz finałowy gry pojedynczej

PO (P) **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO (P) **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO (P) **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT (P) **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

WT (P) **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

WT (P) **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP na Majorce** Polsat Sport 2
11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Turniej Wimbledon** Polsat Sport 1
12.00 Eliminacje

CZ **Turniej ATP w Eastbourne** Polsat Sport 3
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Turniej WTA w Bad Homburg** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz ćwierćfinałowy

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
20.00 Mecz: Gezet Stal Gorzów – GKM Grudziądz

SO (P) **GP Polski** Eurosport 3
14.00 Kwalifikacje

SO (P) **GP Polski** Eurosport 3
18.30 Stadion Olimpijski we Wrocławiu

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Cellfast Wilki Krosno

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz: Polonia Bydgoszcz – INNPRO ROW Rybnik

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Betard Sparta Wrocław

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: KS Toruń – ORLEN OIL Motor Lublin

CZ **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
18.30 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – H. Skrzydlewska Orzeł

TOLEK®
Rehabilitacyjne rowery trójkołowe

Rowery mogą być z napędem elektrycznym
Rower jako wyrób medyczny jest częściowo refundowany przez Centrum Pomocy Rodzinie oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

ROWERY POLECANE SĄ:
- Osobom z niedowładem nóg z napędem ręcznym
- Nieumiejącym jeździć na rowerze dwukołowym
- Osobom starszym mniej sprawnym ruchowo
- Dzieciom
- Osobom z zachwianiem równowagi

Więcej informacji: www.rowertolek.pl
e-mail: biuro@rowertolek.pl
adres: ul. 3 Maja 2A, 87-850 Choceń k. Włocławka

tel. 54 284 65 40 Emilia
kom. 723 881 675 Michał
kom. 600 790 138 Teofil
kom. 600 467 513 Anna

REKLAMA

Kultowe kino

Kevin (Andrew McCarthy) to ironiczny obserwator życia swoich przyjaciół.

Grupa przyjaciół po zakończeniu nauki nadal spotyka się w ulubionym pubie St. Elmo's.

Jules (Demi Moore) tylko pozornie jest beztroska.

Dziś to Rob Lowe i Demi Moore najchętniej opowiadają o kontynuacji filmu.

OGNIE ŚWIĘTEGO ELMA

Kopalnia skandali

Od premiery głośnego filmu Joela Schumachera w czerwcu 1985 roku nie cichną prośby o jego kontynuację. Co na to gwiazdy, które dzięki „Ogniom świętego Elma" stały się ikonami kina?

OGNIE ŚWIĘTEGO ELMA
PT 19.06 godz. 20.00
TVP KULTURA

Czy to możliwe, że powstanie nowa wersja tego kultowego filmu? Demi Moore, Rob Lowe, Emilio Estevez i Andrew McCarthy przyznają, że są otwarci na powrót – z jednym zastrzeżeniem. Nie powinien to być remake, lecz kontynuacja losów grupy przyjaciół, którzy 31 lat temu wkraczali w dorosłość. Prace nad scenariuszem podobno już trwają!

Miłosna karuzela

Wokół „Ogni świętego Elma" narosło zaskakująco dużo skandali i plotek. Część dotyczy filmu, a część życia prywatnego młodych gwiazd, które w połowie lat 80. były równie sławne, jak dzisiejsi influencerzy. Najwięcej emocji budzi historia Demi Moore. Aktorka miała wtedy poważne problemy z alkoholem i narkotykami. Reżyser Joel Schumacher postawił sprawę jasno: leczenie albo utrata roli. Studio opłaciło jej nawet „sober companion", czyli osobę pilnującą jej trzeźwości. Moore przyznała, że obsesyjnie bała się porażki. To właśnie dzięki temu filmowi udało jej się wrócić na właściwe tory i stać się jedną z największych gwiazd kina. Opowiedziała o tym w autobiografii „Intymnie. Moje wspomnienia".

Z kolei Rob Lowe ujawnił, że plan zdjęciowy przypominał „wielką miłosną karuzelę". Aktor przez pewien czas spotykał się z Demi Moore, która była wtedy związana z Emilio Estevezem. Moore i Estevez poznali się na castingu, ślub był już zaplanowany, zaproszenia rozesłane – jednak Demi… odwołała ceremonię.

Film stał się wizytówką tzw. „Brat Pack" – grupy młodych aktorów, którzy w latach 80. byli ulubieńcami Hollywood. Sami zainteresowani nie znosili tego określenia. Po publikacji głośnego artykułu w magazynie „New York" zaczęto postrzegać ich jako rozpieszczonych imprezowiczów. Część z nich uważała nawet, że ta etykietka zaszkodziła ich karierom.

Oburzenie i zachwyt

Nie myślcie jednak, że kłopoty dotyczyły tylko gwiazd. Akcja rozgrywa się wokół absolwentów Georgetown University, ale Schumacherowi odmówiono prawa do zdjęć na kampusie – oficjele uczelni uznali scenariusz za gorszący. Dlatego większość scen uniwersyteckich powstała na oddalonym o 15 km Uniwersytecie Maryland. Po pokazach prasowych film oskarżono o promowanie toksycznych zachowań. Wielu krytyków uznało bohaterów za egoistycznych i narcystycznych. Nie podobał im się zwłaszcza wątek Kirby'ego (Emilio Estevez), który obsesyjnie śledził starszą kobietę. A jednak po premierze – co za paradoks! – miażdżące opinie recenzentów okazały się bez znaczenia. Ludzie tłumnie ruszyli do kin. Produkcja zarobiła prawie czterokrotność swojego budżetu, stając się dziełem kultowym i ważnym dokumentem o mentalności młodych Amerykanów.

Na koniec ciekawostka. Kompozytor David Foster został poproszony o stworzenie głównego motywu muzycznego do filmu. O pomoc przy tekście poprosił Johna Parra. Niestety, scenariusz żadnego z nich nie zainspirował. Wtedy Foster pokazał Parrowi materiały o lekkoatlecie Ricku Hansenie, który po wypadku rozpoczął w 1985 roku podróż dookoła świata na wózku inwalidzkim. Ten wyczyn natchnął obu artystów i tak zrodziła się piosenka „St. Elmo's Fire (Man in Motion)". Trudno wyobrazić sobie, by w kontynuacji losów paczki przyjaciół mogło jej zabraknąć.

MACIEJ MISIORNY

FOT. East News (3), Getty Images

Wśród wykonawców zobaczymy Mietka Szcześniaka.

Olga Szomańska po raz kolejny pojawi się na Wodecki Twist Festiwal.

WODECKI TWIST – TYLKO W KINIE

Piosenki mistrza

WODECKI TWIST – TYLKO W KINIE PT 19.06 godz. 20.05 TVP 2

„Tylko w kinie / Świat jest, jaki być powinien / Wszystko dobrze się układa / Idealnie" – to słowa z piosenki, którą Zbigniew Wodecki wykonywał w oryginalnej wersji z Haliną Frąckowiak i napisał do niej muzykę. Ten utwór stał się inspiracją dla twórców galowego koncertu tegorocznej odsłony Wodecki Twist. Usłyszymy kochane przez publiczność piosenki, spośród których wiele miało swoje „pięć minut" w historii polskiego filmu. Na scenie, w otoczeniu minimalistycznej czarno-białej scenografii, pojawią się m.in. Mietek Szcześniak, Reni Jusis, Natalia Przybysz czy Olga Szomańska. Artystom towarzyszyć będzie Orkiestra Tomasza Szymusia. **MJ**

ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH

Narodziny legendy

ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH PT 19.06 godz. 22.10 ALE KINO+

Wiosną 1941 roku brytyjskie siły w Afryce Północnej ponoszą kolejne straty pod naporem niemieckiego Afrika Korps. Oficer David Stirling bierze udział w nieudanych ćwiczeniach wojskowych, zaś Paddy Mayne pokonuje w walce wręcz trzech żołnierzy brytyjskiej żandarmerii wojskowej. W tym czasie Jock Lewes wraz ze swoim oddziałem kradnie spadochrony należące do australijskiej jednostki. Gdy drogi tych trzech mężczyzn się krzyżują, wpadają oni na pomysł utworzenia elitarnego oddziału spadochroniarzy, który atakowałby niemieckie konwoje zaopatrzeniowe. Serial opowiada prawdziwą historię narodzin legendarnej formacji SAS. **MAM**

David Stirling (Connor Swindells) i Jock Lewes (Alfie Allen) mają plan.

FOT. AKPA (2), Ale kino+

REKLAMA

WĄTROBA I TŁUSZCZ

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

Za dużo dobrego?

Nadużywasz uroków życia?

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

W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu. Przy złej diecie warto wspierać pracę wątroby i metabolizm tłuszczów. Pomocne mogą być składniki preparatu **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego.

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

„Witamina" dla wątroby

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

ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!

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

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

☑ Ostropest pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby.
☑ Karczoch wspiera trawienie.
☑ Cholina przyczynia się do prawidłowej funkcji wątroby i metabolizmu tłuszczów.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.

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

TVP 1 DVB-T2

5.30 63. KFPP w Opolu – Debiuty – skrót koncertu, Polska 2026
5.50 Akacjowa 38 (881) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Welon, fura i brawura (3) – reality show, Polska 2023
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Czterdziestolatek (15) – serial obyczajowy, Polska 1976
9.25 Ranczo 5 (60) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.15 Komisarz Alex 6 (69) – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 Ojciec Mateusz 14 (177) – serial kryminalny, Pol. 2015
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.35 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Dzika Praga** – film dokumentalny, Niemcy 2022, reż. Jan Hošek
14.00 Złoty chłopak (316) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (953) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (894) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

20.50 SPORT
Piłka nożna
Współgospodarze mundialu mierzyli się z ekipą z Australii jesienią ubiegłego roku. Wówczas wygrali 2:1. Reprezentacja USA w trzech poprzednich mundialach, w których wzięła udział, dotarła do 1/8 finału. Rywale 4 lata temu także zakończyli zmagania na tym etapie. **165 min**

23.35 KOMEDIODRAM.
Między oczy
Dwa małżeństwa znajomych ze studiów spotykają się po latach. **110 min**

TVP 2 DVB-T2

4.35 Na dobre i na złe (894): Dług – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1778) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Paulina Bujok – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3337) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Operacja zdrowie (71): Histeroskopia – magazyn medyczny, Polska 2025
12.00 Rodzinka.pl (17): Człowiek uczy się całe życie – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Postaw na milion – teleturniej, Polska
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (858) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (415) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (125) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Hancer próbuje pojednać się z Beyzą. Nie ma pojęcia, że w tym samym czasie paparazzi robi im zdjęcia. O całej aferze dowiaduje się ojciec Sinem. Postanawia działać – chce zabrać córkę oraz wnuczkę do siebie. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3337) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.05 KONCERT
Wodecki Twist – Tylko w kinie
Motywem przewodnim festiwalu organizowanego w hołdzie słynnemu artyście jest utwór „Tylko w kinie". Wystąpią m.in. Natalia Muianga, Reni Jusis (zdj.), Natalia Przybysz, Mietek Szcześniak, Olga Szomańska, Aleksander Dębicz oraz Krzysztof Iwaneczko. **125 min**

22.10 WIDOWISKO
25 lat „Na dobre i na złe" – urodziny w Leśnej Górze
Przypomnienie specjalnego programu jubileuszowego, który poprowadzili m.in. Katarzyna Bujakiewicz i Mateusz Janicki (oboje na zdj.). **85 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.30 Gliniarze (844, 845): W ostatniej chwili; Niedaleko jabłoni – serial paradokumentalny, Polska 2023
Na oczach matki ktoś porywa dwoje jej dzieci. Podejrzenia Olgierda padają na mieszkającego w pobliżu mężczyznę, karanego za pedofilię. Tymczasem w telefonie ojca uprowadzonych zostaje znaleziona niepokojąca historia wyszukiwania. **130 min**
13.40 Dlaczego ja? (1474, 1475): Moc sztuki; Cień w internecie – serial paradokumentalny, Polska 2025
Agata porzuca malarską pasję, której nie akceptuje mąż. Koneser sztuki Karol jest jednak zachwycony jej dziełami. Zamawia kopię obrazu słynnego flamandzkiego artysty i wysyła ją na aukcję jako oryginał. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
Twórcy programu prezentują materiały ukazujące problemy zwykłych ludzi. Pojawiają się tam, gdzie potrzebna jest pomoc. Zwracają uwagę na błędy urzędników i szukają rozwiązania problemów poszkodowanych. **15 min**
16.40 Gliniarze (1041, 1042) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.20 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.25 Sport, Pogoda

17.40 PARADOKUM.
Gliniarze (1041, 1042)
Policjanci zatrzymują producenta podrabianych papierosów. Oferuje on pomoc w schwytaniu zabójcy. Druga sprawa dotyczy morderstwa mężczyzny. Natalia i Kuba (Piotr Mróz, zdj.) prześwietlają jego otoczenie. Odkrywają, że wiódł on podwójne życie. **70 min**

19.55 PRZYGODOWY
Piraci z Karaibów: Na krańcu świata
Kapitan Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) przebywa w niewoli. Aby go uratować, przyjaciele jednoczą siły z dawnym wrogiem. Muszą zdobyć magiczną mapę. **215 min**

REKLAMA

BRAVO Sport
WYDANIE SPECIALNE to.owo TV NA MUNDIAL
dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

20.10 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: USA – Australia **(live)** (patrz obok)
23.35 Między oczy – komediodramat, Polska 2020, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Bartłomiej Kasprzykowski, Bartosz Opania, Tamara Arciuch (patrz obok)
1.25 63. KFPP w Opolu – Superjedynki – skrót koncertu, Polska 2026
2.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Brazylia – Haiti **(live)** (patrz obok)
4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 Pytanie dnia – pr. publ., Polska 2026 ▶ **5.30**

2.20 SPORT
Piłka nożna
Brazylijczycy dwa poprzednie mundiale zakończyli na etapie ćwierćfinału. Pięciokrotni mistrzowie świata z pewnością marzą o tym, by w końcu ponownie znaleźć się w strefie medalowej. **155 min**

20.05 Wodecki Twist – Tylko w kinie (1, 2) – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
Wokalista, kompozytor i autor piosenek, Zbigniew Wodecki, jest bohaterem wydarzenia, które co roku w połowie czerwca odbywa się w Krakowie. Na scenie wykonawcom towarzyszy Orkiestra Tomasza Szymusia. **125 min**
22.10 25 lat „Na dobre i na złe" – urodziny w Leśnej Górze – widowisko, Polska 2024 (patrz obok)
23.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Szkocja – Maroko **(live)** (patrz obok)
2.30 Nocne graffiti – film sensacyjny, Polska 1996, reż. Maciej Dutkiewicz ▶ **4.10**

23.50 SPORT
Piłka nożna
Zespół Steve'a Clarke'a marzy o wyjściu z grupy, czego wcześniej nie udało się osiągnąć na mundialu. Krokiem do tego ambitnego celu będzie pokonanie faworyzowanej ekipy Maroka. **160 min**

19.55 Piraci z Karaibów: Na krańcu świata – film przygodowy, USA 2007, reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Geoffrey Rush, Orlando Bloom, Keira Knightley (patrz obok)
Trzecia odsłona perypetii ekscentrycznego korsarza. Charakteryzację i efekty specjalne wyróżniono nominacjami do Oscara. **215 min**
23.30 Dzień Niepodległości. Odrodzenie – film s.f., USA 2016, reż. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth, Jeff Goldblum, Jessie T. Usher, Bill Pullman (patrz obok)
2.05 Hot Shots 2 – komedia sensacyjna, USA 1993, reż. Jim Abrahams
3.55 Kabaretowa Ekstraklasa (106) – program rozrywkowy, Polska 2017

23.30 FILM SF
Dzień Niepodległości. Odrodzenie
Po 20 latach ludzie znów stają w obliczu inwazji kosmitów. Do walki z najeźdźcami ruszają m.in. piloci Jake (Liam Hemsworth, zdj.) i Dylan. Muszą zapomnieć o tym, co ich dzieli. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1673) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)

11.25 Kuchenne rewolucje (13, 3) – program rozrywkowy, Polska
Klementyna spędziła kilka lat we Włoszech. Po powrocie do Dusznik-Zdroju otworzyła góralską Karczmę u Sołtysa. Chociaż oferuje m.in. pstrągi hodowane w stawie i włoską pizzę, lokal nie cieszy się powodzeniem. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1655, 1656, 1710) – serial paradokumentalny, Polska
Irena i Zbigniew żyją w podwarszawskiej miejscowości. Syn wyprowadził się do miasta i rzadko ich odwiedza, natomiast córka została z nimi. Pewnego dnia na skutek zwarcia instalacji w ich domu wybucha pożar. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (50) – serial obyczajowy, Polska 2025
Ratownicy pomagają czternastolatkowi potrąconemu przez samochód. Jego stan pogarsza się podczas transportu. Na SOR trafia pacjentka z powtarzającymi się omdleniami. Kaja konsultuje jej wyniki z Wrońskim. **65 min**

17.55 Detektywi (174) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
W parku dochodzi do porwania chłopca. Świadkami tego zdarzenia są Katarzyna Kowalik i jej przyjaciel Miłosz. Matka oskarża o uprowadzenie syna jego biologicznego ojca. Jednak to zachowanie narzeczonego kobiety zwraca uwagę śledczych. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów

7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN (5751)
W każdym wydaniu inna para prowadzących, między innymi Ewa Drzyzga i Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.), w luźnej atmosferze wita z widzami nowy dzień. Program wypełnią interesujące rozmowy z gośćmi, pasjonujące reportaże, ciekawostki i porady. **220 min**

20.00 HORROR SF

World War Z
Na świecie rozprzestrzenia się tajemniczy wirus, zamieniający ludzi w bezrozumne bestie. Były pracownik ONZ, Gerry Lane (Brad Pitt, zdj.), dowiaduje się, że naukowcy próbują stworzyć antidotum. Najpierw jednak muszą odkryć źródło choroby. Lane decyduje się wziąć udział w tej niebezpiecznej misji. **150 min**

20.00 World War Z – horror s.f., FILM USA/Malta 2013, reż. Marc Forster, wyk. Brad Pitt, Mireille Enos, Daniella Kertesz, James Badge Dale (patrz obok)

22.30 Od kołyski aż po grób FILM – film sensacyjny, USA 2003, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, DMX, Anthony Anderson (patrz obok)

0.35 Specjalista – film FILM sensacyjny, USA/Peru 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone, Sharon Stone, James Woods

2.55 Kuba Wojewódzki (11) – talk-show, Polska 2025

4.10 Uwaga! – magazyn reporterów

4.25 Nauka jazdy 5 (4) – program rozrywkowy, Polska 2022

4.55 Recepta na stary dom 3 (14) – program rozrywkowy, USA 2018

22.30 SENSACYJNY

Od kołyski aż po grób
Mafioso porywa córkę szefa gangu złodziei, Faita (DMX). Chce wymusić na nim zdobycie bezcennych diamentów. Zdesperowany ojciec zawiera układ z agentem Su (Jet Li, zdj.). **125 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (14, 15): Dla pieniędzy; Bilet w jedną stronę – serial kryminalny, USA 1985
Przyjaciółka Crocketta umiera z powodu przedawkowania narkotyków. Przemycała towar w balonikach, które wcześniej połknęła. **120 min**

8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Kod widmo; Król złodziei – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Na autostradzie rozbija się awionetka. Pasażerowie uchodzą z życiem dzięki spadochronom. Jednym nich jest bloger Anwar Shahin. **120 min**

10.00 Maria z przedmieścia (25, 26) – telenowela, Meksyk 1995

12.00 Nie igraj z aniołem (99) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
W trakcie przesłuchania Blanca atakuje strażników, zabiera im broń, celuje do zebranych. Juan Miguel namawia kobietę do oddania pistoletu. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (33) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy (18) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (508, 509) – serial obyczajowy, Polska 2022
Lena i Stach chcą się pobrać. Postępowi rodzice chłopaka zapraszają do swego domu jego przyszłych teściów, którzy są konserwatywni. Młodzi obawiają się spotkania. Nabywają serwis obiadowy. **120 min**

17.00 Kurierzy (19) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (956, 957) – serial obyczajowy, Polska 2026
Bartek Wolski opiekuje się siostrą i matką. By zdobyć gotówkę, zastawia w lombardzie zegarek, który przyciąga uwagę zegarmistrza. Inny klient przynosi samowar. Sprzęt budzi ciekawość Vanessy. **120 min**

17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy (19)
Dorota dostarcza rękawice bokserskie małemu Łukaszowi. To prezent od ojca. Choć chłopiec jest zachwycony, matka odsłania przed kurierką kulisy rodzinnej sytuacji. Gabi próbuje pomóc Adamowi (Patryk Cebulski, zdj.) ustalić, dlaczego strażnicy miejscy go prześladują... **60 min**

20.00 SENSACYJNY

22 kule
Były gangster Charly Mattei (Jean Reno, zdj.) wiedzie spokojne życie u boku żony i dzieci. Pewnego dnia ktoś do niego strzela. Choć 22 kule sięgają celu, on uchodzi z życiem. Po rekonwalescencji szuka zemsty. Podejrzewa, że za zamachem stał jego dawny przyjaciel, bezwzględny Tony (Kad Merad). **135 min**

20.00 22 kule – film sensacyjny, FILM Francja 2010, reż. Richard Berry, wyk. Jean Reno, Kad Merad, Marina Fois, Jean-Pierre Darroussin, JoeyStarr (patrz obok)
Francuska produkcja łączy w sobie najlepsze cechy amerykańskiego kina akcji i dramatów społecznych. Richard Berry stanął po obu stronach kamery. **135 min**

22.15 Prawo zemsty FILM – thriller, USA 2009, reż. F. Gary Gray, wyk. Jamie Foxx, Gerard Butler, Colm Meaney, Bruce McGill (patrz obok)

0.30 Prowokacja – film FILM sensacyjny, USA 2005, reż. Don E. FauntLeRoy

2.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (952) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.20 Zobacz to!

22.15 THRILLER

Prawo zemsty
Rodzina Clyde'a Sheltona (Gerard Butler, zdj.) została zabita. Jeden ze sprawców unika kary. Po latach ginie z ręki wdowca. Kolejnym celem mściciela jest prokurator Nick Rice (Jamie Foxx). **135 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (40) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (735-737) – serial paradokumentalny, Polska 2019

8.45 Ukryta prawda (1323, 1414, 1415) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1054-1056) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

14.00 Detektywi (107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)

15.00 Szpital (753) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pod opiekę doktora Jarosza trafia pilot z podejrzeniem zawału. Na oddziale towarzyszą mu dwie kochanki. Kobiety porzucają wybranka, gdy dowiadują się, dlaczego znalazł się w szpitalu. **60 min**

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (490, 491) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010
Łukaszowi Bednarczukowi zarzuca się zgwałcenie jego dziewczyny. Ukochana zerwała z nim, ponieważ miała dość zazdrości i podejrzeń o romans. Oskarżony nie przyznaje się do winy. **120 min**

18.00 SOS Ekipy w akcji (3) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Na numer alarmowy dzwoni przerażony ośmiolatek, który błaga o pomoc dla swojej nieprzytomnej mamy. Kiedy służby przyjeżdżają na miejsce, słyszą od opiekuna chłopca, że to pomyłka. Ratownicy nie dają jednak wiary jego słowom. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1514) – serial paradokumentalny, Polska 2023
U Michała, właściciela warsztatu, zjawiają się Krystyna i ksiądz. Córka kobiety, Aleksandra, rzekomo spodziewa się jego dziecka. Wszyscy oczekują, że weźmie on z nią ślub. Testy DNA potwierdzają ojcostwo. **60 min**

14.00 FAB.-DOKUM.

Detektywi (107)
Zaginęła przyjaciółka Katarzyny Kowalik (Daria Brudnias, zdj.), Malwina Misztal. Napadnięto ją w taksówce obok pustostanu, gdzie śledczy odnajdują nieprzytomną nastolatkę pod wpływem narkotyków. Detektywi zdobywają dostęp do nagrania z monitoringu. **60 min**

20.00 KOMEDIA

Na twoim miejscu
Pracujący w korporacji Krzysiek (Miron Jagniewski, zdj.) i przedszkolanka Kasia (Paulina Gałązka, zdj.) wychowują małego Tadzia (Oliwier Grzegorzewski). Ich związek przechodzi kryzys. Pewnego dnia w magiczny sposób zamieniają się ciałami. Z czasem zaczynają rozumieć siebie nawzajem. **135 min**

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

22.15 Wyspa – thriller s.f., USA FILM 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok)
Brawurowo zrealizowana antyutopia twórcy „Twierdzy" i „Armageddonu". **165 min**

1.00 Sherlock Holmes: Gra cieni – film kryminalny, FILM USA 2011, reż. Guy Ritchie

3.40 Fachowcy 2 (8) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.20 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywkowy, Polska 2017 ▶ **5.00**

22.15 THRILLER SF

Wyspa
Rok 2019. Mieszkańcy ukrytego pod ziemią ośrodka wierzą, że jako jedyni ocaleli z katastrofy. Z czasem Lincoln (Ewan McGregor, zdj.) i Jordan (Scarlett Johansson) odkrywają spisek władz. **165 min**

20

TVP 3 (DVB-T)

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Niebezpieczne związki** – magazyn
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...**
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**

OBYCZAJOWY

22.30 Złoty chłopak (177)
Evra zaprasza Ferita do siebie i próbuje go uwieść. Kazim zaczyna śnić o swojej rodzinie, widzi w tych wizjach m.in. siebie jako troskliwego ojca. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (832) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

TVP POLONIA

13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Słowo daję!** – magazyn
15.10 **Wszystko przed nami** (91) – serial obycz., Polska
15.40 **Gwiazdy opolskich kabaretonów** – pr. rozr.
16.00 **Halina Konopacka**
17.00 **Gra słów. Krzyżówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Górna półka smaku** (7)
18.45 **Info Wilno** – pr. inform.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** – pr. inform.
19.15 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** (1)
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

OBYCZAJOWY

20.50 Echo serca (3)
Do szpitala trafia 5-latek z wrodzoną wadą serca. Ordynator chce przetransportować go do specjalistycznej kliniki. Jan proponuje przeprowadzenie ryzykownej operacji. **50 min**

21.40 **Na sygnale** (645, 646)
22.40 **Moje przeboje** (2) – rozr.
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Matki, żony i kochanki** (14) – serial obycz., Polska
0.40 **Rodzinka.pl** (263) – kom.
1.10 **Polskie opowieści** (9)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.10 **Ranczo 2** (24) – obycz.
3.05 **UNESCO: Skarby Polski**
3.35 **Profilerka Jastrę** (7)

TV 4 (DVB-T2)

6.00 **Strażnik Teksasu** (4, 5) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (136) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (480, 481) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1138, 1139) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (1567, 1568) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (1346-1348) – paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1384) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (551) – reality show, Polska 2025
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1385) – obycz., Pol. 2026

ROZRYWKA

20.00 Gwiazdy Kabaretu (172, 180) – Polska
Pierwszy w tym programie pojedynek stand-up. Na scenie pojawią się Tomasz Jachimek (zdj.), Marcin Zbigniew Wojciech oraz Tomasz Nowaczyk. Komicy wybrali sobie wzajemnie tematy. **125 min**

22.05 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012 (FILM)
0.50 **STOP Drogówka** – mag.
1.50 **Love Island. Wyspa miłości** (16)
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (5) – dok.
3.25 **Lubię disco!** (263) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.

PULS 2 (DVB-T2)

8.50 **Masza i Niedźwiedź 3** – serial animowany
9.20 **Świnka Peppa** – anim.
9.30 **Bing 4** – serial anim.
9.45 **Basia** – serial animowany
10.10 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
13.35 **Gumisie 6** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
17.35 **Gumisie 6** – serial anim.

ANIMOWANY

18.00 Pingwiny z Madagaskaru
Skipper musi przekonać kolegów, że wcale nie zmienił się w potwora. Tymczasem do zoo przylatuje rój szerszeni. Pingwiny muszą znaleźć sposób, jak nie dać się pogryźć tym owadom. **60 min**

19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (964) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 9** (396, 397) – serial krym.
23.00 **Trzynasty wojownik** – film przyg., USA 1999 (FILM)
1.05 **Diary of the Dead: Kroniki żywych trupów** – horror, USA 2007 (FILM)

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Program rozrywkowy**
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Matki, żony i kochanki** (6) – serial obycz., Polska
14.15 **Pan Mama** (30, 31)
15.15 **Program rozrywkowy**
15.30 **Tak to leciało!**
16.30 **Do śmiechu!** (69) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.10 **Postaw na milion**

ROZRYWKA

22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (42) – Polska
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **35 min**

22.45 **Kabaret Letnią Porą** (6)
23.50 **Do śmiechu!** (71) – rozr.
0.45 **Niepewne sytuacje 3** (3) – pr. rozr., Polska 2026
1.15 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.35 **Kabaret. Super Show Dwójki** (10) – pr. rozr., Pol.
3.40 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (6) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD (DVB-T2)

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 9** (12, 13)
8.30 **Kartoteka 10** (29, 30)
10.35 **Detektywi** (267, 268)
12.35 **Zakup w ciemno 3** (30)
13.35 **Zakup w ciemno 4** (29)
14.35 **Nic do ukrycia** (8) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 3** (9)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (3) – fab.-dok.
17.45 **Życie na kredycie 8** (3, 4) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (6)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Idź na całość 2** (6) – rozr.
21.05 **Zakup w ciemno extra** (38) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

ROZRYWKA

22.00 Ostre cięcie 12 (5) – Pol.
W niewielkim Koszęcinie salon Moniki ma bogatą konkurencję. W hotelowym spa prowadzący wpadają na różne pomysły, jak uczynić jej fryzjerski biznes absolutnie wyjątkowym. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (11, 12) – pr. rozrywk., Pol. 2023
1.00 **Diabelnie boskie** (15, 16) – reality show, Polska 2023
1.55 **Damy i wieśniaczki. Za granicą** (13, 14) – serial fabularno-dokum., Polska
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (508) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.55** Strefa otwarta **17.20** Wojownicy czasu **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Bez kantów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.00** Fach że hej **17.30** Klub Kultura **18.15** Słowo daję! **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Woda bydgoska **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **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** Dzień z bliska **17.30** Chodźmy do teatru **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.58** Pogoda, Sport **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.48** Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN **16.50** Miłego popołudnia **17.55** PGE – kampania edukacyjno-informacyjna **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** Babskim okiem **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.30** Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie z naturą **18.20** Dzień z TVP 3 Poznań **18.30** Teleskop **18.55** Wielkopolskie rytmy młodych **21.02** Dzień z TVP 3 Poznań **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Studio lato **18.30** Aktualności **19.00** Odkryj regiony **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Korona Gór Polski **18.15** Program publicystyczny **18.30** Kronika **18.52** Moda na język polski **19.15** Kolekcja **21.00** Mody polskie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.18** MediaLab **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Gwiazdorska kuchnia Ani 3 **21.00** Mody polskie **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.31** Magazyn Dolnośląski **17.47** Langhans – dusza świątyni, marka miasta **18.14** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** W swoim czasie **19.12** Pamięć zapisana w pikselach **21.02** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

TVP HD

7.55 **Rodzinka.pl** (183, 184)
8.55 **Ojciec Mateusz 18** (226, 227) – krym., Pol. 2017
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (615, 616)
12.25 **Ojciec Mateusz 5** (58)
13.20 **Komisarz Alex 2** (22)
14.15 **Ranczo 4** (43, 44) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 23** (300)
19.20 **Ranczo 5** (56) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (267, 268)
21.25 **Ojciec Mateusz 34** (434)
22.20 **Rodziny się nie wybiera** – komedia, Francja 2018 (FILM)
0.20 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (4-6) – serial krym.
3.45 **Rocky 3** – dramat obyczajowy, USA 1982 (FILM)

TVP KULTURA (DVB-T2)

12.05 **Diament Radży** – film obyczajowy, Polska 1971 (FILM)
12.50 **Gatsby w Connecticut: historia nieznana** – dok.
14.10 **Na początku było Opole**
15.10 **Złote Koło** – dramat kryminalny, Polska 1971 (FILM)
17.00 **Podróż za jeden uśmiech** (6, 7-ost.) – przyg.
18.15 **Video Killed the Radio Star** – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Pan wzywał, milordzie? 3** (3) – kom.
20.00 **Ognie świętego Elma** – dramat obycz., USA 1985 (FILM)
22.00 **Powrót Sherlocka Holmesa** (3) – serial krym.
23.05 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
23.10 **Bez znieczulenia** – dram. obycz., Pol./Fr. 1978 (FILM)

ANTENA HD (DVB-T2)

11.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (90, 91) – cykl reportaży, Pol.
12.55 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (3) – reality show, USA 2018
14.50 **Ciężarówką przez śniegi 4** (7, 8) – serial dok.
16.50 **77 TV 2** (12, 13) – rozr., Pol.
18.50 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 **Morderstwa we Francji – Rochefort** – thriller, Francja 2019 (FILM)
22.00 **Morderstwa we Francji – Catalonia** – dramat kryminalny, Francja 2024 (FILM)
0.00 **Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker** – dramat obycz., USA 2013 (FILM)
1.45 **Raport 77** (2)

TV 6 (DVB-T2)

6.00 **Więzienie** (204, 205) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (679, 680) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (225, 226)
10.55 **48h. Zaginieni** (103-105)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1185) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (15, 16) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (227, 1) – sens.
18.00 **Strażnik Teksasu** (6, 7) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (25, 26) – krym., USA
21.55 **Kości** (93, 94) – serial krym.
23.55 **Krwawe igrzyska** – film kryminalny, Hongkong 2016 (FILM)
2.00 **Krejzi patrol** (8-12) – krym.
4.40 **Kochane pieniądze** (64)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.55 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (9, 10) – krym.
14.55 **Ojciec Brown 6** (4) – krym.
15.55 **Lewis 3** (4) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (8)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 19** (2)
19.50 **Śmierć pod palmami 14** (1) – serial kryminalny, USA/Wlk. Bryt./Fr. 2025
21.00 **Ojciec Brown 13** (10)
22.00 **Śmierć z dala od palm 4** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
23.15 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (9, 10) – krym.
1.15 **Śmierć pod palmami 14** (1), reż. Declan Recks

ROMANCE TV

12.20 **Wszyscy lekko stuknięci** – komedia, Niemcy 2024 (FILM)
14.15 **Inga Lindström: Spotkanie nad morzem** – film obycz., Niemcy 2003 (FILM)
16.05 **Statek marzeń – Japonia** – film obycz., Niemcy 2018 (FILM)
18.00 **Stadnina w Piber** (9)
19.00 **Górski lekarz** (123) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Statek marzeń – Afryka: Madikwe** – film obyczajowy, Niemcy 2025 (FILM)
21.55 **Miłość na St. Lucia** – film obyczajowy, Kan./USA 2024 (FILM)
23.45 **Górski lekarz** (123)
0.40 **Statek marzeń – Afryka: Madikwe** – film obyczajowy, Niemcy 2025 (FILM)

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 4** (2-7) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 3** (16-21) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 3** (7-10)
16.30 **Przyjaciele 4** (8-13) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 3** (22, 23) – kom.
20.25 **Teoria wielkiego podrywu 4** (1-4) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (7, 8) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 3** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 27** (2, 3)
1.00 **Pracoholicy** (5, 6) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (9, 10) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 25** (5, 6)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 2** (12)
10.55 **Szpital św. Anny** (78)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (9, 10) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 2** (11)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Superbohaterowie** – kult.
16.40 **Kino w drodze** – pr. kult.
17.15 **Królewskie wakacje** – dramat obycz., USA 2017 (FILM)
19.00 **Szpital św. Anny** (57) – serial obycz., Polska 2025
20.00 **Złoto dla zuchwałych** – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970 (FILM)
23.05 **Pełzająca śmierć** – horror, USA/Serbia/Kanada 2019 (FILM)
0.50 **Annabelle** – horror, USA 2014, reż. John R. Leonetti (FILM)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Złoty interes** (2) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
9.05 **Robert Makłowicz** (144, 150) – mag. kulin.
10.55 **Górski lekarz** (7, 8) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 3) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 3** (13, 14) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (30, 31) – reality show, Kan. 2014
19.05 **Aukcja w ciemno** (15, 16) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (284) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (899, 900) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (342-344) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (936) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1502, 1503) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (464-468) – serial kom., Polska 2015
17.00 **48h. Zaginieni** (129, 130) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (982) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (58) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (777) – paradok.

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (88, 89) – serial kom., Polska 2013
6.20 **Na sygnale** (471, 472)
7.30 **Ojciec Mateusz 2** (21)
8.25 **Komisarz Alex** (10)
9.20 **Rodzinka.pl** (90) – kom.
9.55 **Klan** (1437, 1438) – telen.
10.50 **Ranczo 7** (88, 89) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex** (11)
13.25 **Ojciec Mateusz 29** (372, 373) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex** (12) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (473, 474) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 7** (90, 91) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (374) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (22) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (7) – serial dokumentalny
6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (3) – pr. rozrywk.
7.15 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (8) – serial dokumentalny
7.45 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
8.25 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986, wyk. Krystyna Janda
10.10 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974
13.50 **C.K. Dezerterzy** FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985
17.15 **Pogranicze w ogniu** (18, 19) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **FBI: Most Wanted 2** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (7, 8) – serial kryminalny
9.10 **Castle** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2009
11.10 **MacGyver** (15, 16) – serial akcji, USA 2016-2017
13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (9, 10) – serial kryminalny
15.05 **Agenci NCIS 19** (17, 18) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 2** (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010

CANAL+ PREMIUM

12.00 **Balony** – film krótkometr.
12.30 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
13.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (5) – serial kryminalny, Belgia 2025
14.45 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
16.15 **Mamma Mia!** – komedia FILM muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
18.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Mamma Mia! Here We Go Again** – komedia FILM muzyczna, USA/Wielka Brytania/Chiny 2018
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (3) – serial fantasy, USA
20.45 **Premierowa jazda** – magazyn

KOMEDIA

20.00 FILM Wreszcie piątek: **Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz** – Polska 1978
Karierowicz Krzakoski (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zamierza poślubić córkę prominenta, która zaszła z nim w ciążę. Najpierw jednak musi dostać rozwód. Wymyśla sprytną intrygę. **145 min**

22.25 **American Pie** – komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs, Jennifer Coolidge
0.25 **Pokój grozy** ○ – thriller, FILM USA 2016, wyk. Mel Raido
2.30 **Sługi boże** ○ – film FILM kryminalny, Polska 2016
4.40 **Moja** – film krótkometr.
4.55 **Obrońcy skarbów** – film dokum., Wlk. Bryt.

DRAMAT KRYMINALNY

22.00 FILM **Kokainowy Rick** – USA 2018, reż. Yann Demange
Detroit, lata 80. XX wieku. Nastoletni Rick (Richie Merritt, zdj.), syn oszusta Richarda (Matthew McConaughey, zdj.), angażuje się w nielegalne biznesy. Wzbudza zainteresowanie FBI. **135 min**

0.15 **Pitch Perfect** – komedia FILM muzyczna, USA 2012
2.45 **Wydarzenia**
3.25 **Ewa gotuje** (532) – magazyn kulinarny
4.00 **Strzelnica Navala** (6) – magazyn sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (195) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 8** (92, 93) – Polska 2014
Biskup Sądecki przywozi na plebanię w Wilkowyjach dawnego wikarego. Jego powrót prowadzi do konfliktów z Michałową, która stawia proboszczowi kategoryczne postulaty płacowe. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 29** (375, 376) – serial kryminalny, Polska 2023
1.20 **Oficerowie** (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.15 **Gra z Cieniem** (11) – serial kryminalny, Polska
4.10 **Klan** (1437) – telenowela, Polska 2008
4.35 **Pan Mama** (10) – serial komediowy, Polska 2025

DRAMAT SENSACYJNY

20.00 FILM **Prawo ojca** – 1999, reż. Marek Kondrat
Szesnastoletnia córka Michała Korda (Marek Kondrat, zdj.) zostaje zgwałcona. Ojciec, widząc opieszałość policji i prokuratury, sam zamierza wymierzyć sprawiedliwość sprawcom. **125 min**

22.05 **Psy** – dramat sensacyjny, FILM 1992, wyk. Bogusław Linda, Marek Kondrat, Janusz Gajos
0.35 **Ziarno prawdy** – thriller, FILM 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela, Magdalena Walach
5.35 **Moje Stare** – etiuda filmowa, 2023, wyk. Dorota Pomykała

KOMEDIA SENSACYJNA

21.05 FILM **Bad Boys for Life** – USA/Meksyk 2020
Marcus (Martin Lawrence, zdj.) porzuca myśl o emeryturze. Wraz z kolegą po fachu, Mikiem (Will Smith, zdj.), ma powstrzymać szefową kartelu narkotykowego przed dokonaniem zemsty. **145 min**

23.30 **Faceci w czerni 3** FILM – komedia s.f., USA 2012, wyk. Will Smith, Tommy Lee Jones
1.40 **Castle 2** (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010
3.30 **FBI 2** (17) – serial krym.
4.20 **Walker: Strażnik Teksasu** (17) – serial kryminalny, USA 2021
5.05 **Blok promocyjny AXN**

OBYCZAJOWY

21.00 **Rok za rokiem** (2)
Daniel stara się rozpocząć nowe życie z Viktorem. Pada ofiarą zemsty ze strony Ralpha. Edith wraca do domu. Idzie z siostrą na wiec wyborczy Rook. **60 min**

22.00 **Follemente. W tym szaleństwie jest metoda** – kom., Wł. 2025
23.35 **Everest** – film katastrof., FILM Wielka Brytania/USA/Islandia 2015
1.35 **Zabójczy lot** – komedia FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 2024
3.15 **To się nie dzieje** FILM – thriller, Polska 2025

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

13 ULICA

6.20 **Balthazar 4** (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2022
8.35 **Grace 3** (1) – serial krym.
10.30 **Chicago P.D. 10** (16, 17) – serial kryminalny, USA
12.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
14.10 **Balthazar 4** (5, 6) – krym.
16.25 **Grace 3** (2) – serial krym.
18.20 **Chicago P.D. 10** (18, 19) – serial kryminalny, USA
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
22.00 **Podróżnik** (1) – serial krym.
0.00 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
2.25 **Grace 3** (2) – serial krym.
4.05 **Balthazar 4** (5, 6) – krym.

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (20)
6.55 **Na ratunek 112** (858) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (21)
8.25 **Przyjaciółki** (297, 298)
10.25 **Świat według Kiepskich** (143, 144, 209, 210, 150, 151, 207) – serial kom., Pol.
14.45 **Mr. Deeds – milioner** FILM **z przypadku** – komedia romantyczna, USA 2002
16.45 **8 części prawdy** – thriller, FILM USA 2008, wyk. William Hurt
18.35 **Kowboje i obcy** – film s.f., FILM USA 2011, wyk. Daniel Craig
21.00 **Świat w płomieniach** FILM – film sensacyjny, USA 2013
23.45 **60 sekund** – film FILM sensacyjny, USA 2000
2.05 **Ślad** (109, 110, 1) – krym.
5.10 **Na ratunek 112** (844)

HBO

12.10 **Na planie 23** (25) – mag.
12.35 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
14.30 **Dziki kot** – dramat FILM biograficzny, USA 2023
16.15 **Wielka, odważna, piękna podróż** – dramat FILM fantasy, Irlandia/USA 2025
18.00 **Kolejna zwyczajna przysługa** – czarna FILM komedia, USA 2025
20.00 **Victor Frankenstein** FILM – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2015
21.50 **Lisa Frankenstein** FILM – kom. fantasy, USA 2024
23.30 **Piękna i rzeźnik** – horror FILM komediowy, Kan./USA 2020
1.10 **I.S.S.** – thriller s.f., USA FILM 2023, wyk. Ariana DeBose

WARNER TV

8.25 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (21) – serial sens.
9.20 **Bajer z Bel-Air 4** (4, 5) – serial komediowy, USA
10.20 **Prawo Agaty** (15) – obycz.
11.25 **Pełna chata 7** (5, 6) – kom.
12.25 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (22, 23) – sens.
14.10 **Bajer z Bel-Air 4** (4-7)
16.10 **Pełna chata 7** (5-8) – kom.
18.15 **Taxi 2** – komedia FILM sensacyjna, Francja 2000
20.00 **Taxi 3** – komedia FILM sensacyjna, Francja 2003
21.40 **Przyjemniaczek** FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
23.35 **Komórka** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 2004
1.25 **Firewall** – thriller, FILM USA/Australia 2006

ALE KINO+

9.20 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Patience** (5, 6-ost.) – krym.
12.05 **Vera 3** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Exodus** – dramat FILM obyczajowy, Szwecja 2023
16.10 **Klub wtorkowy** FILM – komediodramat, Szwecja 2022
18.15 **Vera 3** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Podwójna tożsamość** FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007
22.10 **Oddział dla zuchwałych** (1, 2) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.40 **Pokusa** – thriller, USA FILM 2012, wyk. Matthew McConaughey
2.40 **Kruk. Jak tu ciemno** (5)
3.25 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.40 **Być kimś** – film krótkometr.

CANAL+ FILM

11.45 **Piękna łąka kwietna**
12.15 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
13.40 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
15.25 **Wolna krowa**
15.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.00 **Riefenstahl** – film dokum.
17.55 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kraina mroku** FILM – horror, USA 2025
21.45 **Guns Up. Nie zadzieraj** FILM **z rodziną** – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
23.15 **Dziki** – dramat FILM przygodowy, Polska 2025
1.30 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (1) – krym.
7.00 **Kroniki Spiderwick** (4-6)
10.00 **Bibliotekarze 4** (1, 2)
11.50 **Czarodziejki 8** (19, 20)
13.40 **Grimm 5** (15, 16) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 4** (3, 4)
17.20 **Czarodziejki 8** (21, 22) – serial fantasy, USA 2006
19.10 **Grimm 5** (17, 18) – fantasy
21.00 **Underworld: Wojny krwi** FILM – horror s.f., USA 2016
22.55 **Szkoła czarownic** FILM – horror, USA 1996
1.00 **Zakazane królestwo** FILM – przyg., USA/Chiny 2008
3.05 **Czarodziejki 8** (21, 22)
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (1) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

9.30 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
13.00 **Czarodziejki 2** (7, 8)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (29) – serial animowany
15.30 **Krokodyl Dundee 2** FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
17.55 **Przypadkowa dziewczyna** FILM – kom. romant., USA/Wielka Brytania 1998
20.00 **Lodowy szlak** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2021
22.20 **Ciche miejsce 2** – horror, FILM USA 2020, wyk. Emily Blunt
0.00 **Zakładnik** – film FILM sensacyjny, USA 2004
2.30 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012

FX

9.00 **Z archiwum X** (8) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (20, 21)
13.45 **Agenci NCIS** (19, 20)
15.35 **SkyMed** (1) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (9) – s.f.
19.15 **FBI 3** (11) – krym., USA 2020
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (22, 23)
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (14) – obycz.
22.55 **Pojutrze** – dramat FILM katastroficzny, USA 2004
1.25 **Z archiwum X** (9) – s.f.
2.20 **Zabójcze umysły 14** (1, 2)

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (13) – krym.
9.50 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (1) – krym.
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3, 4) – krym.
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (2, 3) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5, 6) – krym.
20.00 **Mechanik: Konfrontacja** – film sensacyjny, FILM Francja/USA/Bułgaria 2016
22.05 **Peacemaker** – film FILM sensacyjny, USA 1997
0.40 **Zdrajca** – dramat FILM kryminalny, USA 2008

CANAL+ SERIALE

9.50 **Dzika fauna śródziemnomorska** (1)
10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Naruto** (11-13) – anime
12.30 **The Office PL** (7-9) – kom.
14.10 **Hollywood Buzz** – mag.
14.45 **Captain Tsubasa** (7-9)
16.00 **Premierowa jazda** (4)
16.20 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (3, 4)
18.30 **The Office PL 2** (10-12) – serial komediowy, Polska
20.05 **Wywiad z wampirem** (1, 2) – serial fantasy, USA
22.00 **DNA 2** (1, 2) – serial krym.
23.35 **Scarlet Hill** (3, 4) – krym.
1.45 **Polityka** (1-4) – obycz., Pol.
5.05 **Miasta rytm: Zrabowane dzieła sztuki** – film dok.

CANAL+ 360

13.00 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (3) – dok.
14.00 **Wykrywacz historii** (5)
15.00 **Co poszło nie tak 2** (4)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (7) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (9) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje 4** (14) – dok., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii** (4)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (10) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 3** (3)
21.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.
23.00 **Supersamoloty bojowe** (5) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7**
11.00 **Rodzina 10+ 8** (9) – rozr.
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (14)
14.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (2) – serial dok.
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami** – reality show
23.00 **Dr Pryszczylla 5**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (41, 42) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Co ludzie powiedzą** (27, 28) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (21, 22) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (110, 111)
14.30 **Kolacja w ciemno** (51, 52) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (35)
18.00 **Nasz nowy dom** (286, 287) – reality show
20.00 **Randka w ciemno** (12) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.00 **Kolacja w ciemno** (97) – pr. rozrywk., Pol. 2025
22.00 **Gry małżeńskie** – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (51, 52) – pr. rozr., Polska
3.00 **Więzienie kobiet** (82, 83) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (117, 118) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6-ost.) – reality show, Polska 2016
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (4) – serial fab.-dok.
6.45 **Będzie pięknie** (2) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.25 **Ugotowani** (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (1, 13-ost.) – pr. rozr., Pol.
15.35 **Babski biznes** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
16.35 **Jestem z Polski 14** (12) – serial dokum., Pol. 2024
17.40 **Kuchenne rewolucje** (3-5) – pr. rozr., Pol. 2020
20.50 **Bazary Europy** (2) – dok.
21.50 **Jestem z Polski 16** (11) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 **Jestem z Polski 14** (16) – serial dokum., Pol. 2024
23.45 **Hotel Paradise 6** (3, 4)
1.45 **Apetyt na miłość 5** (9)
2.45 **Co nas truje** (1, 2) – rozr.
4.20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (9) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 6**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Fani czterech kółek 16**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 5** (9)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Nic do zgłoszenia** (3)
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (2)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 11**
21.00 **Specjalistki** (4)
22.00 **Bimbrownicy 14**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
1.00 **Hot rod wg Kindiga** (7)
2.00 **Militaria na warsztat 5** (8) – serial dok.
3.00 **Królowie asfaltu 11** (3)
4.00 **Zoom na architekturę**

TVP HISTORIA

11.35 **Świat w filiżance herbaty** (6) – serial dok.
12.40 **Starożytne mocarstwa** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.35 **Sen o Królowym Moście** – reportaż
13.55 **Królowie** (40) – hist., Pol.
14.35 **Czterdziestolatek** (4)
15.30 **Sensacje XX wieku**
17.25 **Czas honoru. Powstanie** (1) – serial wojenny, Polska 2014, wyk. Antoni Pawlicki, Jakub Wesołowski
18.15 **Encyklopedia II wojny światowej:** Eben Emael
19.25 **Królowie** (79) – hist., Pol.
20.00 **Kochając Pabla, nienawidząc Escobara** – dramat biograficzny, Hiszpania/Bułgaria 2017
22.10 **Historia w postaciach zapisana:** Ragnar – wiking, który złupił Paryż
0.20 **Sensacje XX wieku**
2.25 **Encyklopedia II wojny światowej**

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (4) – serial dokumentalny
10.00 **Gwiazdy lombardu** (5, 6) – reality show, USA
12.00 **Apokalipsa: II wojna światowa** (3) – dok., Fr.
13.00 **Poszukiwacze historii** (2, 3)
14.00 **Czołgi: Ewolucja machiny wojennej** (5, 6)
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (1, 2) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (30, 31) – serial dokum.
20.00 **Największe wynalazki starożytności** (4) – dok.
21.00 **Największe mity historii** (2) – serial dok.
22.00 **Apokalipsa Hitlera – front zachodni** (1, 2) – film dok., Francja 2020
0.00 **Oto Ameryka XXL – życie bez umiaru** – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (5-8) – serial dokum., Pol. 2026
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (760, 761) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (329, 330)
12.30 **Szkoła** (705) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (5, 6) – serial kom.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (2) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (4) – obycz.
19.00 **Kartoteka 11** (13) – fab.-dok.
20.00 **Ocean strachu 2**
FILM – thriller, Niemcy 2006
22.00 **Oszukać przeznaczenie 2**
FILM – horror, USA 2003
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.00 **Szpital** (756) – paradok., Pol.
2.00 **Szkoła** (858, 859) – paradok.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 8** (20, 21) – serial sensacyjny, USA 1999
9.50 **MacGyver 2** (13, 14) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu**
12.55 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Eksperyment: Odsiadka**
21.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (8) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** – rozr., Niem.
0.00 **Magia nagości. Szwecja**
1.00 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**

FOOD NETWORK

11.00 **10 zadań specjalnych Michela Morana 6** – pr. rozr.
12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
13.10 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.10 **Akcja: Restauracja!**
15.05 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** – mag.
16.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.10 **Magda gotuje internet**
17.45 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.45 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.45 **Bójka na plaży** – serial dok.
20.45 **Elitarny turniej wypieków** – reality show
22.50 **Akcja: Restauracja!**
23.50 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
14.00 **Tajemnice wojennych wraków**
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Egipt: Tajemnica grobowca** (1) – film dokum.
17.55 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Złoto Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Śmiertelne zderzenie
21.00 **Wojna koreańska** (1) – dok.
22.05 **Kimowie: Rodzinna dyktatura** (1) – film dokumentalny
23.00 **Wojna widziana z powietrza**

BBC EARTH

12.15 **Pociągiem przez Nową Zelandię** – serial dokum.
13.15 **Serengeti 3** – serial dokum.
14.25 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.25 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
16.25 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
17.40 **Azja** – serial dokumentalny
18.45 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
19.45 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
20.45 **Mroźna planeta II: kulisy 2**
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
22.55 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
23.55 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
1.00 **Azja** – serial dokumentalny

WP

10.00 **Rejsy z piekła rodem** – dok.
11.00 **Porzucone budowle 9**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (2)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
20.55 **Policjanci w akcji** (5)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu**
0.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (4) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (3) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 10** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 7** (133-138) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (1) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (108-110)
21.00 **Zdrady** (118) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (29, 30, 94) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.
4.30 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.05 **Remontujemy dom na plaży 5** – program rozrywkowy
10.05 **Letnia chata na lata** – rozr.
11.55 **Usterka 10** (5, 6) – fab.-dok.
13.00 **Zbudujemy większy dom**
14.00 **Zbudujemy fajny dom**
15.00 **Mieszkanie na miarę 2**
17.00 **Polowanie na ogród 6**
18.15 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
19.10 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
21.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
22.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
0.15 **Sprzątaczki 2** (1-3) – obycz.
2.25 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Bahamach**
8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
12.15 **Kamperem przez świat**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny
19.00 **Pojedynki Eda Stafforda** – serial dokumentalny
21.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
3.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zwierzęta zombie**
13.00 **Wyzwania natury**
14.00 **Niedźwiedzia zima** – dok.
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Olśniewająca Ameryka: W krainie gadów** (1) – dok.
17.00 **Wilki z Yellowstone**
18.00 **Dzikie królestwo Chin**
19.00 **Zwierzaki w amoku**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
3.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.20 **Podziemna armia** – dok.
13.20 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**
14.30 **Sekrety Watykanu: papież i diabeł:** Zemsta diabła – dok.
15.35 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
16.35 **W poszukiwaniu biblijnej prawdy** (2) – dok., Wlk. Bryt.
17.50 **II wojna światowa: cena imperium:** Niesławna data
18.55 **Podziemna armia** – dok.
20.00 **Piraci z Morza Śródziemnego** – film dok.
21.00 **Naziści: korzenie zła**
23.10 **Królowe areny: kobiety-gladiatorki** – dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Włoskie życie Sophie...**
15.45 **Luke Nguyen w Indiach**
16.15 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
18.55 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
20.15 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** – serial dok.
21.10 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
23.55 **Jakubiak rozgryza Wietnam**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Patent na zieleń** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
20.55 **Letnie inspiracje** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Wielkie projekty: transformacje** – serial dok.
23.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
1.00 **Generalna odbudowa 2**

SUPER POLSAT

11.35 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** – pr. rozr., Pol. 2023
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
17.55 **Świat według Kiepskich** (485, 486) – serial komediowy
19.00 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 58 w Nowym Sączu **(live)**
0.00 **Boski żigolo**
FILM – komedia, USA 1999
1.50 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) – serial kom.

TVP KOBIETA

14.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Po prostu na wieś** – pr. rozr.
15.30 **Ojciec Mateusz 32** (415, 416) – serial kryminalny
17.30 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
18.30 **Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty** – koncert
19.30 **Miłość i nadzieja** (279)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (260)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (256) – serial obycz.
22.35 **Stylowa miłość** – komedia romantyczna, Kanada 2022
FILM

PLANETE+

12.30 **Świat zwierząt. Najlepsi rodzice** – film dokumentalny
13.40 **Krajobrazy świata** – dok.
14.40 **Piesze wędrówki po świecie 2** – serial dokum.
15.40 **Niezwykłe podróże koleją 7:** Finlandia – dok.
16.45 **360° Świat bez granic**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.50 **1312. Afryka odkrywa Amerykę** – film dokum.
20.00 **Homo plasticus** – film dok.
21.15 **Materiały przyszłości** (3) – film dokumentalny
22.20 **Wytwórz i wyślij** – dok.
23.25 **Planeta Seks** – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.45 **Wyspa Świętej Heleny**
13.45 **Kanadyjskie parki narodowe**
14.50 **Kalendarz przyrody**
15.50 **Dobre wieści z planety Ziemia:** Strażnicy lasów
16.50 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem** – serial dokumentalny
17.50 **Sanatorium miłości 2**
18.50 **Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny** – film dok., Wł./Fr.
20.00 **Katedry na Korsyce** – dok.
21.05 **Dziki ogród** – film dok., Fr.
22.10 **Królowe mafii:** Laura Longobardi – serial dokum.

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.05 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Czechy – RPA
9.00 **Mundialowy poranek**
10.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina
12.45 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
13.20 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Kanada – Katar
15.35 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
16.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Meksyk – Korea Płd.
18.30 **Dzień na mundialu**

20.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: USA – Australia **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Szkocja – Maroko **(live)**
2.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Brazylia – Haiti **(live)**

EUROSPORT 1

9.35 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang
10.05 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 3. etap **(live)**
12.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 2. etap
13.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 3. etap **(live)**
15.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 2. etap
15.35 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 3. etap **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lenzerheide – short track kobiet i mężczyzn **(live)**

19.15 **Jeździectwo:** League of Nations – Rotterdam **(live)**
21.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 3. etap
22.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 3. etap
23.00 **Szermierka:** Mistrzostwa Europy – Antony 2026 – 4. dzień

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska
11.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Holandia **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Francja – Chiny **(live)**
18.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Dosze **(live)**

19.45 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: ORLEN Zastal Zielona Góra – Legia **(live)**
22.00 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Ukraina – Polska
1.00 **Boks:** Rocky Boxing Night 19 w Karlinie – waga półśrednia: J. Lodzik – M. Polski 2 08.06.2024

TVP ABC (DVB-T2)

9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
10.55 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**

14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik 2**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Tyciaki**

MINIMINI+

10.25 **Ciekawski George 7**
10.51 **Basia 2**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**

16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia 2**

TVN 24

7.30 **Jeden na jeden** – poranny wywiad TVN 24
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**

20.00 **Bez kitu** – pr. publicyst.
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.40 **Biznes** – pr. publicyst.
0.00 **Fakty po Faktach**
0.45 **Bez kitu** – pr. publicyst.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.45 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.15 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Athletic – Atletico
13.30 **Prawo derbów** (5, 6)
15.50 **Premier League: The Big Interview** (41)
16.20 **Premier League Stories** (45)
16.55 **Speedway+**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno **(live)**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz **(live)**
23.00 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 159
2.15 **Premier League Stories** (45)

EUROSPORT 2

11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
13.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
16.00 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 3. dzień
17.40 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 4. dzień **(live)**
21.00 **Formuła E:** ePrix Monako – podsumowanie
22.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały
1.00 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy
11.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
13.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał **(live)**
20.00 **Siatkówka kobiet:** LN
22.30 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** FEN 44 w Ostrowie Wielkopolskim – walka: Piotr Kuberski – Marcin Filipczak 28.01.2023

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 5**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 2**
15.30 **Smerfy 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
17.00 **Marsuplilamki**
17.30 **Harmidom 5**
18.25 **Harmidom 4**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**

TVP INFO (DVB-T2)

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

CANAL+ SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał **(live)**
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Villarreal – Barcelona
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Fiorentina
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – FC St. Pauli
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Mallorca
20.00 **F2: Chasing the Dream**
20.20 **Made in Italy** (8)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 **GP Confidential**
23.20 **Ligue 1 Show** (35)

POLSAT SPORT 3

8.00 **Siatkówka kobiet:** LN
9.45 **Siatkówka kobiet:** LN: Dominikana – Serbia **(live)**
12.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał **(live)**
20.00 **Siatkówka kobiet:** LN
22.30 **Szef Superligi** (11)
23.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 55 w Radomiu: Marcin Łazarz – Szymon Kołecki 21.11.2025

NICK JR.

7.54 **Świnka Peppa 4**
8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 3**
11.55 **Rubble i jego ekipa 4**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.10 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty 3**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia**
18.00 **Spidey i superkumple**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
12.30 **Speedway+**
13.00 **Dart:** PDC World Series w Bratysławie – mecze 1. rundy **(live)**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno **(live)**
20.00 **Dart:** PDC World Series w Bratysławie – mecze 1. rundy **(live)**
23.00 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 159
2.15 **Ligomistrzowe historie** (1)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Freiburg
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FC Union Berlin – Bayern
18.00 **Ligue 1 Show** (35)
18.40 **Made in Italy** (9)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Hellas Werona – Inter
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Oviedo
23.00 **Ligue1 Season Review** (36)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lorient – Paris Saint-Germain

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina** – serial dokumentalny
23.05 **Łowca pedofilów**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Złomowisko PL**
11.15 **Złomowisko PL 9**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Jeździć, obserwować**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Mobilni mechanicy**
21.15 **Duda kontra Szafrański**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Moto Fachury**
0.25 **Wojny samochodowe**

TVS

10.05 **Dzisiaj w regionie**
10.20 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Wochenblatt TV**
11.10 **Dzisiaj w regionie**
11.25 **Muzyczne dzień dobry**
12.55 **Klachy i Lachy**
14.35 **Spotkanie z balladą**
15.50 **Muzyczne podróże**
16.55 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
21.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program kulinarny**
3.00 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM (DVB-T2)

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Maestro** – film dokum., Pol.
22.50 **Powrót i Odnowa**

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

Na żywo

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Wakacje pełne muzyki

Dwanaście koncertów, wielkie gwiazdy, a do tego fascynująca podróż po Polsce w poszukiwaniu ciekawych, pełnych atrakcji miejsc, regionalnych smaków i niezwykłych historii.

Każdy występ Dody przyciąga rzesze jej wiernych fanów.

Izabela Trojanowska wróciła do swojej starej fryzury i znów jest na topie!

Ciekawe, w czym w Bielsku-Białej wystąpi Maryla Rodowicz?

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO 20.06 godz. 20.00 TVP 2

Pierwszym przystankiem tegorocznej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską" będzie Bielsko-Biała – na lotnisku w Aleksandrowicach obok wielkich gwiazd polskiej sceny muzycznej pojawią się także lokalni artyści. Kolejne koncerty odbędą się w Radomiu, Zakopanem, Ełku, Chełmie, Grudziądzu, Poddębicach, Lublinie, Mrozach, Tarnowie oraz Gołdapi. Potrwają aż do 5 września, kiedy to w Białych Błotach zostanie zorganizowany wielki finał wakacyjnej trasy!

Kto wystąpi?

Jak wspomnieliśmy, na początek odwiedzimy Bielsko-Białą – malownicze miasto u stóp szczytów Klimczok i Szyndzielnia, w którym znajduje się legendarne Studio Filmów Rysunkowych będące miejscem narodzin „Bolka i Lolka" oraz „Reksia". Na scenie zobaczymy wokalistów, których nikomu nie trzeba przedstawiać. Będzie więc Maryla Rodowicz, która zawsze pojawia się w oryginalnych kreacjach, dzięki czemu jej każdy występ jest niezapomnianym widowiskiem. W jakiej stylizacji zabłyśnie tym razem popularna artystka? To jedna z niespodzianek, które czekają na widzów. Wśród gwiazd zobaczymy także Dodę, która od lat nieustannie przyciąga uwagę fanów swoją charyzmą i energią. Na pewno będzie rockowo i z pazurem.

Swoje hity zaśpiewa też Izabela Trojanowska. Karierę muzyczną zaczęła od współpracy z Budką Suflera w 1980 roku. Tego samego roku wyśpiewała na festiwalu w Opolu dwa przeboje „Tyle samo prawd, ile kłamstw" oraz „Wszystko, czego dziś chcę". Furorę w tamtych latach robiła jej „postrzępiona" fryzura, która narodziła się w salonie Vidala Sassoona w Londynie. Po latach Izabela Trojanowska wróciła zarówno do niej, jak i do regularnego koncertowania.

W Bielsku-Białej pojawi się też Filip Lato – z wykształcenia prawnik, którego kariera muzyczna rozkwitła od momentu współpracy z chórem Sound'n'Grace. Wystąpił m.in. w „Tańcu z gwiazdami" oraz programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo", zyskując wielką sympatię widzów. Ciekawie zapowiada się występ Kaeyry, a właściwie Caroline Baran, polsko-amerykańskiej piosenkarki, która urodziła się w Chicago. Od najmłodszych lat związana jest z muzyką. Jako sześciolatka zaczęła naukę gry na pianinie, gitarze, flecie poprzecznym oraz na skrzypcach! Później rozpoczęła naukę śpiewu, a dziś, mając 25 lat, koncertuje na całym świecie, w tym także w Polsce. W ubiegłym roku była nominowana w dwóch kategoriach do nagrody On Air Music Awards, przyznawanej przez polskie rozgłośnie radiowe.

Nie tylko koncert

Zanim wieczorem będziemy bawić się przy dźwiękach największych polskich przebojów, przed południem artyści odwiedzą plenerowe studio „Pytania na śniadanie", gdzie uchylą rąbka tajemnicy na temat niespodzianek przygotowanych na wieczorny koncert.

Jak pokazały poprzednie edycje wakacyjnej serii koncertów, na każdym przystanku trasy można liczyć na świetną zabawę, wyjątkową atmosferę i występy największych gwiazd polskiej sceny muzycznej. Już dziś możemy zdradzić, że w sobotę 27 czerwca ekipa „Lata z Radiem i Telewizją Polską" przybędzie do Radomia, a 8 sierpnia – do Lublina. Wszystko wskazuje na to, że gwiazdą lubelskiego koncertu będzie Kayah!

MARZENA JURACZKO

FOT. AKPA

FESTIWAL ZACZAROWANEJ PIOSENKI

Tu liczą się marzenia

FESTIWAL ZACZAROWANEJ PIOSENKI SO 20.06 godz. 16.15 TVP 2

Finaliści 18. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki po raz kolejny udowodnią, jak wielką siłą w ich życiu są talent, pasja i marzenia. W Krakowie sześcioro uczestników w wieku 10-16 lat zmierzy się z piosenkami Marka Dutkiewicza. Widzowie poznają także ich poruszające historie – dzięki rozmowom z Anną Dymną, zarejestrowanym w formie filmów. Artystów oceni jury złożone m.in. z Jacka Cygana, Urszuli Dudziak i Mietka Szcześniaka. Wystąpią także gwiazdy polskiej sceny muzycznej: Alicja Majewska, Kaśka Sochacka, Julia Pietrucha, Krzysztof Cugowski, Igo i Ralph Kaminski. Część 2. zobaczymy już w niedzielę w TVP 2 o godz. 16.15. **MAM**

CZTERY PORY ROKU W HAWANIE

Cienie i blaski Kuby

CZTERY PORY ROKU W HAWANIE SO 20.06 godz. 21.30 TVP KOBIETA

Zanim Mario Conde (Jorge Perugorría Rodríguez) został porucznikiem policji, chciał być pisarzem. Ale życie potoczyło się inaczej – dziś jako nostalgiczny, a chwilami cyniczny stróż prawa próbuje utrzymać porządek w mieście nękanym przez mafijne układy i handel narkotykami. Bo Hawana lat 90. XX wieku nie jest spokojnym miejscem... – Chciałem stworzyć postać zmagającą się z rzeczywistością, w której przyszło jej żyć – powiedział w wywiadzie Leonardo Padura, autor kryminalnej tetralogii, na której oparto serial. Chyba dobrze mu to wyszło, skoro w 2017 roku ekranizacja zdobyła nagrodę Platino dla najlepszego iberoamerykańskiego serialu telewizyjnego. **HM**

REKLAMA

NAJNOWSZE TRENDY: KOLAGEN

Więcej niż lifting twarzy

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

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

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w Skin Care przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu.

Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.

IRYTOWAŁY MNIE ZMARSZCZKI MIMICZNE

Lone, 58 lat.

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

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

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii „Preparaty z kolagenem"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.**

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

FOT. Reporter (2), TVP

TVP 1 DVB T2

5.50 **Słownik polsko@polski** (668)
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** (1170)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (443)
8.20 **Pełnosprawni** (657) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo 5** (61): Honor i zęby trzonowe – serial obyczajowy, Polska 2011
9.45 **Komisarz Alex 6** (70): Powstały z martwych – serial kryminalny, Polska 2014
10.40 **Ojciec Mateusz 14** (178): Poza światem – serial kryminalny, Polska 2015
11.35 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (3) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
13.00 FILM Gwiazdy w południe: **Powrót siedmiu wspaniałych** – western, USA/Hiszpania 1966, reż. Burt Kennedy, wyk. Robert Fuller, Emilio Fernández, Yul Brynner, Julián Mateos (patrz obok)
14.45 **Okrasa łamie przepisy:** Smaki Trójmiasta – magazyn kulinarny, Polska 2025
15.20 **Rozmowy na medal** (2) – magazyn sportowy, Polska 2026
16.00 **Dziedzictwo** (954) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Cansel, przerażona, że Sahin zaczyna odzyskiwać pamięć, opróżnia kapsułki z lekami, aby opóźnić jego powrót do zdrowia. **60 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Rolnik szuka żony 12** (3) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.40 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
18.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – 1. połowa meczu grupy F: Holandia – Szwecja **(live)** (patrz obok)
19.50 **Program informacyjny 19.30**
20.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – 2. połowa meczu grupy F: Holandia – Szwecja **(live)**
21.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej **(live)** (patrz obok)
0.30 FILM **Bez litości** – film sensacyjny, Polska 2002, reż. Wojciech Wójcik Stanisław (Olaf Lubaszenko) i inni przyjaciele zabitego komendanta policji poprzysięgają zemstę. Chcą dopaść mafiosa, który wydał wyrok śmierci. **130 min**
2.40 FILM **Kanał tajemnic** – film kryminalny, Francja/Belgia 2020, reż. Julien Zidi
4.30 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.55

13.00 WESTERN
Powrót siedmiu wspaniałych
Bogaty farmer Francisco Lorca (Emilio Fernández) wraz z bandą rewolwerowców napada na meksykańską wioskę. Uprowadza mężczyzn, którzy mają dla niego pracować. Chris (Yul Brynne, zdj.) ponownie zbiera grupę śmiałków. **105 min**

18.50 SPORT
Piłka nożna
Pogromcy Polaków w barażach zagrają w Houston z Pomarańczowymi, którzy w eliminacjach mistrzostw świata dwukrotnie zremisowali z Biało-Czerwonymi. Za faworytów uchodzą Holendrzy. Memphis Depay (zdj.) i jego koledzy muszą uważać zwłaszcza na duet Viktor Gyökeres – Alexander Isak. **60 min**

21.50 SPORT
Piłka nożna
Jedyne dotąd spotkanie Niemców z Wybrzeżem Kości Słoniowej odbyło się w 2009 r. Wówczas w towarzyskim meczu padł remis 2:2. Jak będzie tym razem, gdy stawką będą bezcenne punkty? **160 min**

TVP 2 DVB T2

4.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
4.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: Turcja – Paragwaj **(live)**
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Górna półka smaku** (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.00 **Zmiennicy** (3): Dziewczyna do bicia – serial komediowy, Polska 1986 Przebywający w szpitalu pan Stanisław i prezes Michalik zaprzyjaźniają się. Krashan zostaje przemytnikiem. Przywozi do Polski całą torbę kiełbasy nafaszerowanej narkotykami. **65 min**
13.05 **Panna młoda** (125) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026** (7): Ich Troje – widowisko, Polska 2025 Wokaliści amatorzy wykonują utwory formacji Ich Troje. Powstały w latach 90. zespół został założony przez Michała Wiśniewskiego i Jacka Łągwę. Żeński skład tria wielokrotnie się zmieniał. **60 min**
16.15 **Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy** (1) – Polska 2026 (patrz obok)
17.20 **Panna młoda** (126) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer odwiedza Cemila w szpitalu. Natarczywy dziennikarz próbuje wyciągnąć od niej informacje. Cihan wdaje się w bójkę z reporterem. Zostaje zatrzymany. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.45 **Wyższa Szkoła Jazdy** (3) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (295): Czasznica – serial komediowy, Polska 2025
20.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Bielsko-Biała – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (2) – talk-show
23.00 FILM **Wszystko albo nic** – komedia romantyczna, Czechy/Słowacja/Polska 2017, reż. Marta Ferencová, wyk. Tatiana Pauhofová, Klára Issová, Michał Żebrowski, Lubo Kostelný (patrz obok) W roli byłego profesora Aladára występuje polski aktor Krzysztof Tyniec. **115 min**
0.55 **Rodzinka.pl** (276) – serial komediowy, Polska 2019
1.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
1.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Ekwador – Curacao **(live)** ▶ 4.20

16.15 KONCERT
Festiwal Zaczarowanej Piosenki – finał
13 czerwca 2026 roku w Krakowie sześciu finalistów konkursu, młodych artystów z niepełnosprawnościami, wykonało utwory do słów autorstwa Marka Dutkiewicza. Wydarzenie poprowadziła m.in. aktorka Anna Dymna (zdj.). **65 min**

20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Koncert w Bielsku-Białej otworzy tegoroczną trasę. Wydarzenie odbędzie się na lotnisku w Aleksandrowicach. Wystąpią m.in. Maryla Rodowicz (zdj.), Michał Szpak, Doda, Izabela Trojanowska, Filip Lato, Psio Crew i Big Day. Finał zaplanowano na 5 września w miejscowości Białe Błota. **130 min**

23.00 KOMEDIA
Wszystko albo nic
Linda (Tatiana Pauhofová, zdj.) prowadzi księgarnię. Pewnego dnia poznaje czarującego dewelopera Jakuba (Michał Żebrowski). Wkrótce wychodzi na jaw, że nie jest on tym, za kogo się podaje. **115 min**

POLSAT DVB T2

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.20 FILM **Dziennik cwaniaczka 3** – komedia, Kanada/USA 2012, reż. David Bowers, wyk. Zachary Gordon, Steve Zahn, Robert Capron, Devon Bostick (patrz obok) Pełna humoru kontynuacja przygód bohatera książek Jeffa Kinneya. Autor bestsellerów dla młodzieży, które okazały się światowym fenomenem, zasłynął również jako grafik i twórca gier. **125 min**
13.25 FILM **Pan i władca: Na krańcu świata** – dramat przygodowy, USA 2003, reż. Peter Weir Czasy wojen napoleońskich. Angielski kapitan Aubrey (Russell Crowe) ma powstrzymać francuską jednostkę Acheron. Jego okręt zostaje uszkodzony podczas bitwy, ale Brytyjczyk nie zamierza się poddawać. Po remoncie statku kontynuuje pościg za wrogiem. Stawką w tej walce jest nie tylko życie załogi, ale i dobre imię dowódcy. **200 min**
16.45 FILM **8 rzeczy, których nie wiecie o facetach** – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Sylwester Jakimow Kilku mężczyzn szuka miłości oraz szczęścia. Czeka ich lekcja dorosłości. Tomasz (Mikołaj Roznerski) dowiaduje się, że Basia (Alicja Bachleda-Curuś) spodziewa się bliźniąt. W ich związku pojawiają się napięcia, gdy przyszła matka oświadcza, że po porodzie wróci do pracy. Ricky (Zbigniew Zamachowski) zmaga się z kryzysem twórczym. **125 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
19.36 **Sport, Pogoda**
19.55 **Neo-Nówka. XX-lecie** – program rozrywkowy, Polska 2022 (patrz obok)
22.50 FILM **Szybcy i wściekli 6** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster (patrz obok) Kontynuacja serii łączącej wartką akcję z popisami kaskaderskimi. Jedna z ostatnich ról w karierze Paula Walkera, który zginął kilka miesięcy po premierze filmu. Niedokończone ujęcia z siódmej części cyklu dograno po śmierci aktora dzięki efektom specjalnym oraz pomocy jego braci. **165 min**
1.35 FILM **Gorący towar** – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Paul Feig
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (114) – program rozrywkowy, Polska 2017

11.20 KOMEDIA
Dziennik cwaniaczka 3
Greg (Zachary Gordon, zdj.) swoje zmagania ze światem z humorem opisuje w pamiętniku. Zamiast błogiego lenistwa w wakacje czeka go bezpłatny w staż firmie ojca. Z pomocą kumpla Rowleya (Robert Capron, zdj.) realizuje pewien plan. **125 min**

19.55 ROZRYWKA
Neo-Nówka. XX-lecie
Artyści z wrocławskiego kabaretu w 2022 roku obchodzili jubileusz swojej działalności. Roman Żurek (zdj.), Radek Bielecki i Michał Gawliński zaprezentowali z tej okazji nowe wersje skeczy, które niegdyś zapewniły im popularność. Ponownie rozbawili widzów m.in. „Wigilią" oraz „Niebem". **175 min**

22.50 SENSACYJNY
Szybcy i wściekli 6
Hobbs (Dwayne Johnson) składa Dominicowi (Vin Diesel), Brianowi (Paul Walker, zdj.) oraz ich kompanom kuszącą ofertę. Zostaną uwolnieni od ciążących na nich zarzutów, jeżeli rozbiją gang. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1674) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Pogromcy chaosu (7) – program rozrywk., Pol. 2025
Graficzka oraz malarka Wiola mieszka wraz z synami i mężem w słynnym gdańskim falowcu. Tata chłopców cały dobytek trzyma w plecaku, ponieważ ma problemy ze znalezieniem miejsca na swoje rzeczy. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Na Wspólnej (4228-4231) – serial obyczajowy, Polska 2026
Cieślik wychodzi z aresztu. Brygida i Remek planują skromny ślub. Michał jest poruszony tą wiadomością. Tymczasem matka Brygidy żąda od Kluskowej pieniędzy za to, że przekonała Bożydara do sprzedaży firmy. **120 min**

13.30 Młode gliny (4) – serial kryminalny, Polska 2026
Uczestnik wyjazdu integracyjnego zostaje znaleziony martwy w hotelu. Zeznania pracowników ujawniają, że był on postrzegany jako niekompetentny oszust i dopuszczał się mobbingu. Podejrzenia padają na jedną z jego ofiar. **65 min**

14.35 FILM Mała Wielka Stopa 2: W rodzinie siła – film animowany, Belgia/Francja 2020, reż. Jeremy Degruson (patrz obok)

16.25 FILM Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przygodowy, USA/Włochy/Hiszpania 1989, reż. Steven Spielberg
Rok 1938. Indiana Jones (Harrison Ford) rusza na ratunek ojcu (Sean Connery), którego porwali naziści. Mężczyzna ma im pomóc w odnalezieniu Św. Graala. Misję komplikuje Jonesowi agentka Hitlera. **155 min**

19.00 Fakty

19.25 Wianki nad Wisłą. Miasto gra (1) – koncert, Polska 2026

19.30 Sport, Pogoda

14.35 ANIMOWANY

Mała Wielka Stopa 2...
Adam jest potomkiem legendarnego Yeti. Jego tata postanawia ruszyć na ratunek mieszkańcom pewnego rezerwatu, którym grozi wyginięcie. Po wyjeździe Adam traci kontakt z ojcem, więc rusza na misję ratunkową. Pomagają mu przyjaciele. **110 min**

19.50 KOMEDIA

Włoskie wakacje
Jack (Micheál Richardson, zdj.) namawia ojca Roberta (Liam Neeson, zdj.) do sprzedaży rezydencji w Toskanii. Na miejscu przekonują się, że posiadłość przypomina raczej ruinę niż dom z ich wspomnień. Muszą go wyremontować. Pobyt w słonecznej Italii staje się okazją do odnowienia zerwanych więzi. **115 min**

19.50 FILM Włoskie wakacje – komedia, Wielka Brytania/Włochy 2020, reż. James D'Arcy, wyk. Liam Neeson, Micheál Richardson, Valeria Bilello, Lindsay Duncan (patrz obok)

21.45 Wianki nad Wisłą. Miasto gra (2) – koncert (patrz obok)

23.40 FILM Podwodna pułapka 2: Labirynt śmierci – thriller, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Johannes Roberts

1.25 Szpital św. Anny (118) – serial obyczajowy, Polska 2026

2.30 Wallander (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2008, wyk. Kenneth Branagh, Richard McCabe

4.30 Uwaga! – mag. reporterów

4.45 Nauka jazdy 5 (5) – pr. rozr.

5.10 Recepta na stary dom 4 (1) – program rozrywk., USA 2021

21.45 KONCERT

Wianki nad Wisłą. Miasto gra (2)
Koncert tworzy opowieść o stolicy jako miejscu pełnym energii, uczuć i aspiracji. Program dzieli się na trzy części. Na scenie wystąpią m.in. Bajm, O.S.T.R. i Margaret (zdj.). **115 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (10-12) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Semir bierze udział w akcji, przyjmując tożsamość Masaada – byłego pracownika tureckiego wojska, a obecnie jednego z najgroźniejszych przestępców w Europie. Dochodzi do wypadku. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**

9.25 Boso przez świat: Polowanie – cykl reportaży, Polska 2009
W tym odcinku zobaczymy polowanie na największego węża Ameryki Południowej, relację z łowów na wenezuelskie krokodyle i połów zamieszkujących dorzecza Amazonki piranii. Na koniec degustacja mięsa żółwia. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (501, 503, 505, 507, 509) – serial obyczajowy, Polska 2022
Urodziwa Emilka jest utrzymywana przez Erwina Kłosa. Kilka miesięcy po użyciu żelu powiększającego biust dziewczyna skarży się na dyskomfort w piersiach. Partner kończy ich związek. Emilka musi zdobyć pieniądze na pokój w hotelu i telefon. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (953-957) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kamil ma problemy w relacjach z dziewczynami. Razem z kolegami zaczyna nękać Kasię, która go odrzuciła. Sytuacja wymyka się spod kontroli. Tymczasem Kazimierz otrzymuje zaskakujące pismo z sądu. Beton i Babula spotykają się z Kapicą. Mają dla niego złą wiadomość. W rozgrywkę włącza się jego żona. **300 min**

20.00 SENSACYJNY

Uprowadzona
Były agent służb specjalnych Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować córkę Kim (Maggie Grace) i jej przyjaciółkę. Nastolatki porwał gang Albańczyków handlujących żywym towarem. Bandyci polują na turystki, by później zmuszać je do prostytucji. **115 min**

21.55 KOM. SENS.

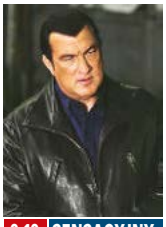
Bodyguard i żona zawodowca
Ochroniarz Michael Bryce (Ryan Reynolds, zdj.) potrzebuje wakacji. Urlop przerywa mu Sonia (Salma Hayek, zdj.), której mąż, płatny zabójca Kincaid (Samuel L. Jackson), wpadł w ręce mafii. Akcja jego odbicia kończy się sukcesem, ale dzielne trio musi stawić czoło nieobliczalnemu terroryście. **135 min**

20.00 FILM Mocne sobotnie kino: Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen (patrz obok)
Scenariusz współtworzył Luc Besson. W 2012 i 2014 r. powstały sequele filmu. **115 min**

21.55 FILM Bodyguard i żona zawodowca – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania/Bułgaria 2021, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds, Salma Hayek, Samuel L. Jackson, Antonio Banderas (patrz obok)

0.10 FILM Żądza śmierci – film sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Dmitrij Czepowecki, Igor Żiżikin, Robert Wisden (patrz obok)

2.10 Zobacz to!



0.10 SENSACYJNY

Żądza śmierci
Mafioso Rusłan (Steven Seagal, zdj.) chce zrezygnować z przestępczego fachu. Dowiaduje się jednak, że jego była żona została zamordowana, a córka leży ranna w szpitalu. Postanawia się zemścić. **120 min**

TVN 7 DVB T2

5.55 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (20) – program rozrywkowy, USA 2018

6.50 Nowe Zwariowane Melodie (30, 31) – serial animowany, USA 2018

7.20 FILM Scooby-Doo – komedia przygodowa, USA/Australia 2002, reż. Raja Gosnell
Fred (Freddie Prinze Jr.), Daphne (Sarah Michelle Gellar), Velma (Linda Cardellini), Shaggy (Matthew Lillard) oraz gadający pies jadą do popularnego kurortu, zwanego Wyspą Strachów. Jego właściciel (Rowan Atkinson) uważa ośrodek za nawiedzony. **105 min**

9.05 Zgłoś remont 11 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026

10.10 Bitwa o gości (4) – reality show, Polska 2026

11.10 Ukryta prawda (1406-1408) – serial paradokumentalny, Polska 2022

14.15 Szpital św. Anny (9, 10) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na SOR trafia małżeństwo po wypadku samochodowym. Kaja podejrzewa u poszkodowanej zawał, lecz kolejne badania tego nie potwierdzają. Wroński oskarża lekarkę o błędną diagnozę. **120 min**

16.15 Detektywi (325) – serial fab.-dok., Polska 2026
Właścicielka restauracji chce odnaleźć mężczyznę, z którym planowała przyszłość. Ukochany oświadczył się jej, lecz wyszło na jaw, że wziął już ślub. Śledczy trafiają na trop jego żony. Zastają ją nieprzytomną. **60 min**

17.15 FILM Kosmiczni kowboje – film s.f., USA 2000, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Tommy Lee Jones, Donald Sutherland, James Garner (patrz obok)
Nominacja do Oscara za montaż dźwięku. Na potrzeby filmu aktorzy odbyli treningi na symulatorach, a także w laboratoriach NASA. W trakcie kręcenia zdjęć nie brakowało jednak kontuzji. **165 min**

17.15 FILM SF

Kosmiczni kowboje
Rosja prosi USA o pomoc w naprawie satelity. W kosmos leci Frank Corvin (Clint Eastwood, zdj.) – twórca systemu, z którego korzysta obiekt – oraz jego trzej koledzy: Hawkins (Tommy Lee Jones), O'Neill (Donald Sutherland) i Sullivan (James Garner, zdj.). **165 min**

20.00 DRAM. SENS.

Dzień Bastylii
Paryż. Kieszonkowiec Michael (Richard Madden, zdj.) zostaje powiązany z zamachem na stacji metra. Zatrzymuje go agent CIA (Idris Elba). Funkcjonariusz doprowadza podejrzanego do tajnego pokoju przesłuchań. Ten przekonuje, że za atakiem stoi ktoś inny. Obaj mają dobę, by odnaleźć sprawców. **120 min**

20.00 FILM Dzień Bastylii – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016, reż. James Watkins, wyk. Idris Elba, Richard Madden, Charlotte Le Bon, Kelly Reilly (patrz obok)

22.00 FILM Liga Sprawiedliwości – film przygodowy, USA/Kan./Wlk. Bryt. 2017, reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams, Gal Gadot (patrz obok)
Obraz na podstawie komiksowego świata DC planowano jako animację, ale porzucono ten pomysł. **150 min**

0.30 FILM Matrix Reaktywacja – film s.f., USA 2003, reż. Andy Wachowski

3.20 Żyjąc z potworem 8 (9) – serial dokumentalny, USA 2020

4.15 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywk., Pol. 2017

22.00 PRZYGODOWY

Liga Sprawiedliwości
Ziemi zagraża armia dowodzona przez Steppenwolfa. Batman (Ben Affleck, zdj.) i Wonder Woman (Gal Gadot, zdj.) wraz z sojusznikami stają do pojedynku z wrogiem. **150 min**

20

TVP 3

7.35 Agrobiznes weekend
8.05 Kryminalna siódemka
8.25 Dobre historie – mag.
9.00 Zielnik regionalny
9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.
10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser (2) – mag.
11.00 Tajemnice kultowych seriali (2) – serial dok.
11.55 Fascynujące migracje (1) – serial dokum., Francja
12.55 Regiony na TAK – mag.
13.25 Lato na ROD'os – dok.
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny

TVP POLONIA

6.20 SeriaLove wspomnienia – cykl felietonów
6.30 Kulturalni – magazyn
7.15 Turystyczna jazda
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Podróże z historią (11)
12.05 Gruby (3, 4) – przyg., Pol.
13.15 UNESCO: Skarby Polski
13.45 Echo serca (3) – obycz.
14.35 Na sygnale (645, 646)
15.35 Okrasa łamie przepisy
16.05 Błotniak stawowy z Doliny Wisłoki – dok.
17.05 Ja wam pokażę! (5)
17.55 Teleexpress
18.20 Wojna domowa (5, 6)
19.25 Muzyczne NAJ – mag.
20.10 World News Flash – inf.

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (187) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (1161, 1162) – pr. popularnonaukowy
9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 Galileo (1163) – program popularnonaukowy
10.30 Mini Galileo (22) – pr. popularnonaukowy
10.50 Galileo (1204, 1205) – pr. popularnonaukowy
12.50 Dziś 13, jutro 30
FILM – komedia romantyczna, USA 2004, wyk. Jennifer Garner, Mark Ruffalo
14.55 Policjantki i Policjanci (1371-1375) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

6.00 Ale numer! 19 (11) – rozr.
6.35 Smerfy – serial anim.
7.35 Kacze opowieści – serial animowany
8.40 Safari – film animowany, FILM Niemcy 2010
10.30 Asterix i Obelix. FILM **Tajemnica magicznego wywaru** – film anim., Francja/Belgia 2018
12.10 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/ Paragwaj (3-5) – dok.
13.55 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (5)
15.00 7 krasnoludków: FILM **Historia prawdziwa** – komedia, Niemcy 2004
17.15 Bileciki do kontroli FILM – komedia, Fr./Belgia 2023

TVP ROZRYWKA

9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.10 Tańcząca ze światem – Malta (2) – magazyn
10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5)
11.45 Przyrodnik na tropie (34) – serial dokumentalny
12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (5) – przyrod.
12.45 Program rozrywkowy
13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (28) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.50 Va banque – teleturniej
16.55 Koło fortuny – telet., Pol.
17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)
18.45 Olga Lipińska zaprasza – talk-show
19.30 Program rozrywkowy

TTV HD

8.20 Raport końcowy (822)
8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (7)
9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (9)
11.05 Nic do zgłoszenia 6 (5)
12.05 Zakup w ciemno extra (21) – reality show, Polska
12.35 Zakup w ciemno 7 (22-24) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (8) – rozr.
17.05 Usterka 14 (4) – fab.-dok.
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Zakup w ciemno 7 (21)
19.05 Zakup w ciemno extra (20) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.

DOKUMENT

19.30 Lato na ROD'os
Kulisy życia bywalców rodzinnych ogródkach działkowych. Kamery rejestrują rozmowy, spotkania i codzienne aktywności kilku familii działkowców. **30 min**

20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
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.

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

SZPIEGOWSKI

20.35 Zatoka szpiegów (6)
Johann nakazuje Annie, by opuściła Gdańsk. Ryzyko, że Franz ją spotka, jest duże. Neumann nabywa książkę, dzięki której jest w stanie odszyfrować przesłaną z Londynu wskazówkę. **55 min**

21.30 Polowanie – thriller, FILM Polska 2023
23.25 Tańczmy, jak nam miłość gra
23.45 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór
0.40 Ja wam pokażę! (5)
1.30 World News Flash – inf.
1.55 Dom nad rozlewiskiem (11, 12) – obycz., Pol. 2009
3.30 Tylko jeden skecz
3.45 Moje przeboje (1) – rozr.

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (113-116)
Z przedszkola znika pięciolatek. Podejrzanym jest Filipiak, który kręcił się przy placówce i robił zdjęcia. Wkrótce wychodzą na jaw napięte relacje pomiędzy rodzicami chłopca. **240 min**

0.00 Gwiazdy Kabaretu (178, 179) – program rozrywkowy, Pol. 2026
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (264) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY

19.00 Gnomeo i Julia – Wielka FILM Brytania/USA 2011
Ogrodowe krasnale pani Montecki nie znoszą sąsiadów zza płotu, należących do Kapuleckiego. Wbrew tej niechęci jeden z nich, Gnomeo, zakochuje się w Julii, córce swojego wroga. **105 min**

20.45 Wszystko zostanie FILM **w rodzinie 1/2** – komedia, Francja 2014
22.30 Jack Strong – film FILM biograficzny, Polska 2013
1.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (1, 2) – dok.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (173) – obycz.
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (133) – obycz.

ROZRYWKA

19.50 Kabaret Letnią Porą (5, 6) – Pol. 2021
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione w przyjemnej, letniej konwencji. **125 min**

21.55 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23.50 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
1.15 Życie to kabaret: **Kabaret Ani Mru-Mru** – pr. rozr.
2.20 Kabaret Potem przedstawia – Dzikie muzy – pr. rozr., Pol. 1998
3.45 Kabaret Letnią Porą (33, 32) – pr. rozr., Polska

ROZRYWKA

20.00 Idź na całość 2 (5) – Pol.
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać żonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (obaj na zdj.). **60 min**

21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (8)
22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (4) – fab.-dok., Pol.
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (13, 14)
1.00 Diabelnie boskie (17, 18) – reality show, Pol.
1.55 Zapukaj do moich drzwi (122, 123) – telen.
3.55 Detektywi (128) – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.05 Historie niezapisane **17.20** Klub seniora **17.30** Astronarium **17.55** DorastaMy **18.16** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Bliżej nieba **17.30** Eko-opcja **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.30** Zbliżenia **18.59** Razem dla regionu **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.00 Drogi wolności **18.00** Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda
KATOWICE 17.15 Na KONcu świata **17.30** Relacje **17.45** Zdarzyło się **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.58** Pogoda, Sport **19.10** Industriada 2026 **21.00** Schlesien Journal **21.20** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży **17.31** Magazyn medyczny **17.45** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.10** Bohaterowie małych ojczyzn **21.00** Moda na język polski **21.30** Kronika
LUBLIN 16.45 Afisz **17.13** Kwadrans samorządowy **17.30** Tydzień w polityce **18.10** Zawód leśnik **18.30** Panorama lubelska **19.00** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **19.10** Future Economy **21.00** Reportaż w TVP Lublin **21.15** Gmina Jastków – przestrzeń do życia **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.00 Wesołe lata telewizji **17.30** Jazz Kwadrans **17.45** Babskim okiem **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą
POZNAN 17.43 Historie jednego dnia. 28 czerwca'56 **17.53** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.04** Prosto z lasu **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.00 Stacja Rzeszów Główny **17.16** Koncert **17.46** Z życia regionu **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wojownicy czasu **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.35 Bohaterki **18.00** Dobry tytuł **18.30** Kronika **18.53** Polacy, którzy zmienili świat medycyny **19.15** Nie taki internet straszny **21.00** Smaki świata – pośród mórz **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas
WARSZAWA 16.51 Reagujemy **17.15** Daję słowo – Maciej Orłoś **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Weterani sportu **19.17** Retro Wawa **21.00** Bohaterki **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 16.58 Przyszłość jest teraz **17.16** Mój pierwszy dzień **17.49** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Pamięć Miasta **21.09** Zmysły – Musica Polonica Nova 2026 **21.31** Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (971)
6.55 Ranczo 5 (56) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (185, 186)
8.55 Ojciec Mateusz 18 (228, 229) – krym., Pol. 2017
10.45 Czy wiesz, że? (280) – dok.
11.20 Na sygnale (617, 618)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (59)
13.20 Komisarz Alex 2 (23)
14.15 Ranczo 4 (45, 46) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 23 (301)
19.20 Ranczo 5 (57-59) – obycz.
22.20 Skyfall – film sensacyjny, FILM Wielka Brytania/USA 2012
0.50 Kruk 3. Jak tu ciemno (1-3) – serial kryminalny, Pol.
3.55 Gorąca linia FILM – thriller, USA 2022

TVP KULTURA

11.55 Londyn – stolica kontrastów – film dokumentalny
13.10 Król w Nowym Jorku FILM – komediodramat, USA 1957
15.05 Kariera Nikodema Dyzmy (5) – serial obycz.
16.10 Złote Koło – dramat FILM kryminalny, Polska 1971
17.55 TVP Kultura na Festiwalu Dwa Teatry – Sopot 2026
18.30 Intryga i miłość
20.00 Żona – dram. obycz., Wielka FILM Brytania/Szwecja/USA 2017
21.50 Muse: Drones World Tour – koncert, Wlk. Bryt.
23.30 Ognie świętego Elma FILM – dramat obycz., USA 1985
1.30 Wydarzenie aktualne
2.00 Ronnie Wood – portret artysty – dok., Wlk. Bryt.

ANTENA HD

8.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (87-92) – cykl reportaży, Pol.
11.55 Australijscy poszukiwacze złota 2 (4-9) – serial dok., Australia
18.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst.
19.00 77 TV 5 (29) – pr. rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji FILM **– Regulus Caves** – dramat kryminalny, Francja 2025
22.05 Oficer i morderca FILM – dram. krym., Kanada 2012
0.00 Niebezpieczny FILM **obserwator** – thriller, USA 2020, reż. Julie Crisante
1.45 Niewyjaśnione: Podróżnicy w czasie – film dokumentalny, USA
3.05 77 TV 5 (10, 11) – rozr., Pol.

TV 6

6.00 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk – anim.
6.55 Karate Kid 3 – film FILM przygodowy, USA 1989
9.15 Cobra Kai (15-19) – przyg.
12.30 Strażnik Teksasu (3, 4) – serial sensacyjny, USA
14.30 Poirot (3, 4) – serial krym.
16.50 Columbo (13, 14) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (27, 28) – krym., USA
21.55 Kości (95, 96) – serial krym.
23.50 Na ratunek duszy FILM – horror, Meksyk/USA 2021, reż. Alejandro Hidalgo, wyk. Hector Kotsifakis
1.55 Krejzi patrol (13) – krym.
2.25 Kochane pieniądze (65-67) – serial paradokum.
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

8.00 Co ludzie powiedzą? 2 (8) – serial kom., Wlk. Bryt.
8.40 McDonald i Dodds (2)
10.30 Morderstwa w Midsomer 24 (2)
12.20 Ojciec Brown 5 (8-10)
15.30 My Life is Murder 4 (3, 4)
17.30 Ulica nadziei 5 (5) – krym.
18.35 Śmierć z dala od palm 4 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.50 Śmierć pod palmami 14 (2) – serial kryminalny
21.00 Pomost (4) – serial krym.
22.15 Milczący świadek 22 (1, 2) – serial kryminalny
0.30 Ojciec Brown 13 (10) – serial krym., Wlk. Bryt.
1.30 Na niebieskich światłach 2 (6) – krym.

ROMANCE TV

14.20 Statek marzeń FILM **– Bora-Bora** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011
16.15 Inga Lindström: FILM **Ukochany wróg** – film obyczajowy, Niemcy 2022
18.00 Rosamunde Pilcher: FILM **Pani Szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2026
20.00 Detektyw von Fock (5, 6)
21.50 Nord Nord Mord FILM **– Tajemnica Clüvera** – kom. krym., Niemcy 2015
23.45 Lilly Schönauer: FILM **Okrężna droga do szczęścia** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
1.40 Detektyw von Fock (5, 6) – serial kryminalny, Estonia

COMEDY CENTRAL

7.15 Teoria wielkiego podrywu 2 (22, 23) – kom.
8.10 Teoria wielkiego podrywu 3 (1-12) – kom.
13.30 Przyjaciele 3 (9-11) – kom.
15.00 DMV – Ci od prawka (11, 17, 16, 15) – serial kom.
17.00 9JKL (3-6) – kom., USA 2017
19.00 Duchy (17, 18) – fantasy
20.00 Poznaj mojego tatę FILM – komedia, USA 2000
22.25 Comedy Club 3 (2-4)
0.00 Miasteczko South Park 23 (10)
0.30 Miasteczko South Park 25 (1-3)
2.00 Pracoholicy 7 (7-10)
4.00 Śmieszniej nie będzie 5 (1-4) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

6.00 Seriaale 2 – magazyn film.
6.30 Artystki (1) – pr. rozr., Pol.
7.20 Prawo Agaty 2 (10-13)
11.30 Kraina cudów – film FILM anim., Hiszpania/USA 2019
13.25 Agencie, podaj łapę FILM – kom., USA/Australia 2001
15.30 Alvin i wiewiórki 3 FILM – film familijny, USA 2011
17.20 Shazam! Gniew bogów FILM – komedia przyg., USA 2022
20.00 Aquaman – film s.f., FILM USA/Australia 2018
23.05 365 dni – film FILM erotyczny, Polska 2020
1.25 Skazany – dramat FILM obyczajowy, Polska 1975
3.10 Szkoła (734) – paradok.
4.10 Ukryta prawda (1332)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex** (15) – krym., Niemcy/Austria
6.55 **Komisarz Rex 2** (1-3) – krym., Niemcy/Austria
10.00 **Hudson i Rex 7** (8) – serial kryminalny, Kan.
11.00 **Hudson i Rex 8** (1) – serial kryminalny, Kanada 2024, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard
12.00 **Top Dog. Niemcy** (5) – reality show, Niem. 2021
13.55 **SexiPistols** – western
FILM komediowy, Francja/Meksyk/USA 2006
15.50 **Hudson Hawk**
FILM – komedia sensacyjna, USA 1991
17.50 **Kingsajz** – komedia,
FILM Polska 1987

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (285) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Ewa gotuje** (574, 575) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1378-1382) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (144) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (98-101) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (362) – reality show, Pol. 2026
18.10 **Oficer Blart w Las**
FILM **Vegas** – komedia sensacyjna, USA 2015, wyk. Kevin James

TVP SERIALE

5.20 **Na sygnale** (844-846) – serial fabularno-dokum.
6.45 **U Pana Boga w ogródku** (5) – serial komediowy, Polska 2008
7.30 **Na sygnale** (847-851) – serial fabularno-dokum.
10.20 **Ranczo 7** (85, 86) – serial obyczajowy, Polska 2013
12.05 **Rodzinka.pl** (291-293) – serial kom., Polska 2025
13.40 **Ojciec Mateusz 28** (366, 367) – serial kryminalny, Polska 2022
15.40 **Komisarz Alex 24** (299) – serial kryminalny, Polska
16.35 **Ranczo 7** (87) – serial obyczajowy, Polska 2013
17.30 **Czterdziestolatek** (14) – serial obycz., Pol. 1976

KINO POLSKA

6.35 **Dom w cenie mieszkania 3** (1) – mag.
7.05 **Przygody Myszki** (4, 2, 7) – serial anim.
7.45 **Reksio** (46, 2, 48) – anim.
8.30 **Chłopi** (1/2) – film
FILM obyczajowy, 1973
10.25 **Skradziona kolekcja**
FILM – komedia krym., 1979
12.05 **Moja** – film krótkometr.
12.35 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
13.05 **Prawo i pięść** – film
FILM sensacyjny, 1964
15.10 **1920 Bitwa**
FILM **Warszawska** – dramat wojenny, 2011
17.40 **Mała wielka miłość**
FILM – kom. romant., 2008, wyk. Joshua Leonard

AXN

6.10 **Spider-Man: Daleko**
FILM **od domu** – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019, wyk. Tom Holland, Samuel L. Jackson
8.15 **Rekrut 8** (8) – serial kryminalny, USA 2026
9.15 **FBI: Most Wanted 4** (12) – serial kryminalny, USA 2022
10.15 **MacGyver** (7-11) – serial akcji, USA 2016-2017
15.10 **FBI: Most Wanted 2** (9-13) – serial kryminalny, USA 2020
Agenci wyruszają w pościg za seryjnym mordercą. Działania tropionego przestępcy przybierają szokujący obrót. **290 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
7.50 **Ocean, nasz dom** – dok.
9.25 **Premierowa jazda**
9.40 **Azyl** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
11.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.00 **Listy do Julii** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
13.45 **To nie jest zagadka kryminalna** (6) – krym.
14.40 **Bałtyk** – film dok., Pol.
15.45 **Kiedy nadchodzi jesień**
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
17.25 **Kawałek po kawałku**
FILM – anim., USA/Dania 2024
19.00 **Jason Bourne**
FILM – thriller, USA 2016

THRILLER

20.00 Głośne hity: **Szczęki**
FILM – USA 1975, reż. Steven Spielberg
Potężny rekin ludojad sieje postrach u wybrzeży mekki plażowiczów, Amity Island. Z bestią chce zmierzyć się grupa śmiałków. Na ich czele stoi szef policji, Brody (Roy Scheider, zdj.). **160 min**

22.40 **Ostatni rycerze**
FILM – film przygodowy, USA/Korea Południowa/Wielka Brytania 2015
1.00 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, Polska 2019
3.35 **Obława** – dramat
FILM wojenny, Polska 2012
5.35 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, Polska 2022

KOMEDIA MUZYCZNA

20.05 **Pitch Perfect** – USA
FILM 2012, reż. Jason Moore
Beca (Anna Kendrick, zdj.) dołącza do wokalnego zespołu, do którego należy również Amy (Rebel Wilson, zdj.). Grupa zaczyna rywalizację z męskim chórem. **150 min**

22.35 **Ostrożnie z dziewczy-**
FILM **nami** – komedia romantyczna, USA 2002
0.15 **Elizjum** – dramat s.f., USA
FILM 2013, wyk. Matt Damon
2.40 **Interwencja** – mag.
2.55 **Wydarzenia**
3.35 **Ewa gotuje** (533, 534)
4.35 **SuperLudzie** (23) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (196) – serial dokum., Pol.

KOMEDIOWY

18.35 **U Pana Boga w ogródku** (6)
W nocy ze ściany spada obrazek Matki Boskiej, który Bocian otrzymał od ks. Antoniego. Gangster wstaje, żeby go podnieść. W tym samym czasie seria z karabinu przeszywa łóżko, na którym leżał. **50 min**

19.25 **Ojciec Mateusz 28** (368) – serial kryminalny, Polska
20.25 **Ojciec Mateusz 29** (369, 370) – serial krym.
22.15 **Ranczo 7** (88, 89) – obycz.
0.10 **Komisarz Alex 24** (299, 300) – serial krym.
2.00 **PitBull** (16) – serial sens.
3.00 **Oficerowie** (4) – sens.
4.00 **Rodzinka.pl** (144-146) – serial kom., Polska 2015

DRAMAT WOJENNY

20.00 **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – 2022, reż. Jacek Bławut
Rok 1940. Między członkami załogi okrętu podwodnego, która służy na Morzu Północnym, narastają konflikty. Ważą się losy podporucznika Sosnowskiego (Filip Pławiak, zdj.) i jego kolegów. **130 min**

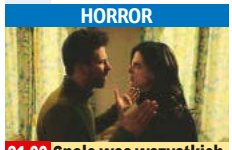
22.10 **Horror Story** – czarna
FILM komedia, 2023
0.05 **Supermarket** – thriller,
FILM 2012, wyk. Mikołaj Roznerski
2.00 **Historie miłosne**
FILM – film obyczajowy, 1997
4.05 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014

KOMEDIA SF

20.00 **Faceci**
FILM **w czerni 3** – USA 2012
Kosmita cofa się w czasie, by zlikwidować funkcjonariusza K (Josh Brolin, zdj.). Agent J (Will Smith, zdj.) orientuje się, że ktoś zaburzył bieg historii. By ocalić kolegę, rusza w przeszłość. **140 min**

22.20 **Men in Black:**
FILM **International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019
0.20 **Bodyguard**
FILM **Zawodowiec** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017
2.50 **Hostel** – horror, USA
FILM 2005, wyk. Jay Hernandez
4.45 **FBI: International 4** (9)
5.30 **Blok promocyjny AXN**

HORROR



21.00 **Spalę was wszystkich**
PREMIERA FILM – Hiszpania 2021
Maria José (Macarena Gómez, zdj.) pogrąża się w rozpaczy po śmierci syna zadręczonego przez kolegów. Wszystko się zmienia, gdy pojawia się u niej dziewczynka o nadprzyrodzonych mocach. **115 min**

22.55 **Making of CANAL+**
23.00 **Anora** – komediodra-
FILM mat, USA 2024
1.15 **Wcielenie zła**
FILM – horror, Meksyk 2024
2.40 **Pani od polskiego**
FILM – dramat obycz., Pol. 2025
4.40 **Silniejszy** – film dokum.

CANAL+ 931 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.10 **Follow** (2) – serial sens., Fr.
6.55 **Grace 2** (1) – serial krym.
8.55 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (3-12) – serial sensacyjny, USA 2021-2022
18.05 **Kobra – oddział specjalny** (1) – sens., Niem.
19.05 **Chicago P.D. 13** (21) – serial kryminalny, USA
20.00 **Niepokojące zaginięcia:**
FILM **Instynkt macierzyński 2** – dram. krym., Francja 2021
22.00 **Morderstwo między**
FILM **wierszami** – film kryminalny, USA 2019, wyk. Jill Wagner, Kristoffer Polaha
23.50 **Ósma strona** – dramat
FILM polityczny, Wielka Brytania 2011, wyk. Bill Nighy
2.00 **Podróżnik** (1) – serial krym.
3.55 **Grace 2** (3) – serial krym.

POLSAT FILM

8.20 **Byli sobie podróżnicy** (7-9) – serial anim., Fr. 1997
10.00 **Księga smoków** – anim.
10.30 **Dom** – film animowany,
FILM USA 2015
12.25 **Moje wakacje z Rudym**
FILM – film familijny, Australia 2016, wyk. Levi Miller
14.15 **Jeszcze większe dzieci**
FILM – komedia, USA 2013
16.20 **Rodzina Addamsów**
FILM – film animowany, USA/Kan./Wielka Brytania 2019
18.00 **Jurassic World:**
FILM **Dominion** – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022
21.00 **Bad Boys for Life** – kom.
FILM sens., USA/Meksyk 2020
23.35 **Kod 7500** – thriller,
FILM Niemcy/Austria/USA 2019
1.25 **Ślad** (20, 21, 2, 3) – krym.

HBO

12.55 **Żegnaj, Christopher**
FILM **Robin** – dramat biograf., Wielka Brytania 2017
14.40 **Policja zastępcza** – kome-
FILM dia sensacyjna, USA 2010
16.25 **Przepiękne!**
FILM – komediodramat, Polska 2025
18.25 **Pan Popper i jego**
FILM **pingwiny** – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
20.00 **Istoty fantastyczne**
FILM – komediodramat, USA 2024
21.45 **Akademia pana Kleksa 2**
FILM – film familijny, Polska 2024, wyk. Antonina Litwiniak
23.45 **Bohemian Rhapsody**
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
2.00 **Czarne bractwo** – film
FILM biograficzny, USA 2018

WARNER TV

8.10 **Randka z billboardu**
FILM – film familijny, USA 1998
10.00 **Bliźniaczki na boisku**
FILM – film familijny, USA 1999
11.40 **Kontakt** – film s.f., USA
FILM 1997, wyk. Jodie Foster
14.40 **Jackie Chan: Pierwsze**
FILM **uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
16.15 **Skazani na Shawshank**
FILM – dramat sens., USA 1994
19.10 **Raport Pelikana** – film
FILM sensacyjny, USA 1993
22.00 **Wrogie niebo 4** (12) – s.f.
22.50 **Wrogie niebo 5** (1) – s.f.
23.45 **John Q.** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2002
2.05 **Transporter 3** – film sens.,
FILM Fr./Wlk. Bryt./USA 2008
4.10 **Dni chwały** – dramat
FILM wojenny, USA 1944

ALE KINO+

10.25 **Kate Winslet. Naturalna i piękna** – film dokum., Fr.
11.35 **The Office PL 2** (1-3) – serial komediowy, Polska
13.25 **Pęknięte lustro** – film
FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
15.35 **Arktyka** – dramat
FILM przygodowy, Islandia 2018
17.35 **Bracia ze stali** – dramat
FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
20.10 **Aż do piekła** – dramat
FILM kryminalny, USA 2016
22.15 **Dom Glassów** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2001
0.30 **Gangster** – dramat
FILM kryminalny, USA 2012
2.40 **Kruk. Jak tu ciemno** (6-ost.) – serial krym., Polska
3.20 **Odzyskać siebie** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024
5.10 **Furioza** (4-ost.) – sens., Pol.

CANAL+ FILM

12.30 **Balony** – film krótkometr.
13.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
14.55 **Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
16.10 **Mamma mia** – kom. muz.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
18.00 **Tożsamość Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Death Race – wyścig**
FILM **śmierci** – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
21.50 **Kill** – dramat sensacyjny,
FILM USA/Indie 2023
23.35 **Classified** – thriller,
FILM USA/Bułgaria 2024
1.15 **To nie mój film**
FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze 3** (5, 6)
8.00 **Kroniki Spiderwick** (7, 8)
10.00 **Grimm 5** (9-13) – fantasy
14.50 **Szkoła czarownic**
FILM – horror, USA 1996
16.55 **Szkoła czarownic:**
FILM **Dziedzictwo** – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
18.55 **Zakazane królestwo**
FILM – przyg., USA/Chiny 2008
21.00 **Medalion** – film sens.,
FILM Hongkong/USA 2003
22.50 **Zielony Szerszeń**
FILM – komedia sens., USA 2011
1.05 **Małpa i Mechamałpa:**
FILM **Nowy porządek** – film s.f., USA 2024
2.55 **Kroniki Spiderwick** (1-3) – serial s.f., USA/Kan. 2024

PARAMOUNT NETWORK

11.30 **Gang Wiewióra** – film
FILM animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
13.20 **Gang Wiewióra 2**
FILM – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
15.30 **Daredevil** – film sens.,
FILM USA/Szwajcaria 2003
17.45 **Wybuchowa para**
FILM – komedia sens., USA 2010
20.00 **Lara Croft: Tomb Raider**
FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
22.00 **Barbarzyńcy** – horror,
FILM USA/Bułgaria 2022
0.00 **Ciche miejsce** – horror,
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
2.00 **Uprowadzona 3** – sens.,
FILM Francja/Hiszpania/USA 2014

FX

5.00 **Tropiciel** (18) – serial krym.
6.00 **Matlock** (11) – serial krym.
6.50 **FBI 3** (7, 8) – serial krym.
8.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
10.30 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
12.20 **Agenci NCIS** (16-18)
15.10 **Z archiwum X** (5-7) – s.f.
18.00 **Karmazynowy przypływ**
FILM – thriller, USA 1995
20.30 **Ghost Rider** – thriller,
FILM USA/Australia 2007
22.50 **Resident Evil 2:**
FILM **Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
0.45 **Bad Boys 2** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2003
3.50 **Paradise** (6) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.55 **Stawka większa niż życie** (3, 4) – wojenny, Pol.
12.00 **C.K. Dezerterzy** (1/2)
FILM – komedia, Pol./Węgry 1985
13.50 **Kacper** – film familijny,
FILM USA 1995, wyk. Bill Pullman
15.50 **Flintstonowie: Niech**
FILM **żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000
17.45 **Quigley na antypodach**
FILM – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck, Laura San Giacomo
20.00 **Bodyguard Zawodowiec**
FILM – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017
23.10 **Immortals. Bogowie**
FILM **i herosi** – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans

CANAL+ SERIALE

9.50 **Hollywood Buzz** – mag.
10.20 **The Office PL 2** (10-12)
11.55 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (3, 4)
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto** (17-19) – anime
16.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
16.55 **W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)
18.45 **13 posterunek 2** (41, 42)
20.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (3, 4) – sens.
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (1, 2) – serial fantasy
23.50 **Król** (5, 6) – sens., Pol. 2020
2.15 **Niewidzialna wojna** (1-3)
4.45 **Miasta rytm** (1) – dok., Pol.

CANAL+ 360

11.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
12.00 **Neymar: brazylijski numer jeden** – film dok.
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (4) – dok.
14.00 **Co poszło nie tak 5** (4)
15.00 **Koleją przez świat 3** (2, 3)
16.55 **Wykrywacz historii 5** (5)
18.00 **Z archiwów historii** (6)
19.00 **Śladami Marco Polo** (3)
20.00 **Polarna stolica motoryzacji: Arjeplog** – film dokumentalny, 2022
21.05 **Zabójcze drogi** (1) – dok.
22.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.55 **Wykrywacz historii 6** (1)
0.00 **Co poszło nie tak 5** (2)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ◯ – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Miss świata i jej siostry:** Konsekwencje
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (7) – dok.
13.00 **Rodzina 10+ 8** (8) – rozr.
14.00 **Niezwykłe przypadki medyczne** (3-6)
16.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (9) – serial dok.
17.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (4)
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (1) – serial dok.
21.00 Premiera: **Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata** (2)

22.00 **Sherri Papini: Opowieść z pierwszej ręki**
23.00 **Lekarze od twarzy**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (1) – serial dok.
2.00 **Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata** (2) – film dokum.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (9, 10) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (112, 145) – reality show, Polska
10.00 **Polacy za granicą – miłość** (1, 2): Teneryfa; Rodos – serial dokum.
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (43, 44) – pr. rozr., Polska
14.00 **Ani słowa pannie młodej** (5, 6) – dok., Pol.
16.00 **Kolacja w ciemno** (53, 54) – pr. rozr., Polska
18.00 **Nasz nowy dom** (288, 289) – reality show

20.00 **Bogaty dom – biedny dom** (98-100)
23.00 **Gry małżeńskie** (118, 119) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (53, 54) – pr. rozr., Polska
3.00 **Więzienie kobiet** (84, 85) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (119, 120) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1) – reality show, Polska 2016
6.10 **Co za tydzień** – mag.
6.45 **Poukładani** (5, 6) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Jestem z Polski 14** (1, 2, 16) – serial dokum.
14.35 **EuroPOLKI studentki** (3) – pr. rozr., Polska 2023
15.35 **Do zobaczenia** (5) – magazyn poradnikowy
16.05 **Ostre cięcie** (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2025
17.05 **Będzie pięknie** (3) – rozr.
18.05 **Bitwa o gości** (3) – reality show, Pol. 2025

19.05 **Kuchenne rewolucje** (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2019
21.05 **A jak Antkowiak** – dok.
23.00 **Ślub od pierwszego wejrzenia 10** (7, 8) – reality show, Pol. 2024
1.10 **Ślub last minute** (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2023
2.10 **Apetyt na miłość 5** (10)
3.10 **Co nas truje** (3, 4) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Klan z Alaski**
8.00 **Bimbrownicy 14**
9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5** (1)
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (5)
12.00 **Sara Price – Droga do Dakaru** (3)
13.00 **Złomowisko PL 2** (1, 2)
15.00 **Nic do ukrycia** (7)
16.00 **Przygody truckerki** (3)
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (1)
18.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**
20.00 **Bimbrownicy 14**

21.00 **Fani czterech kółek – samochody marzeń**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
1.00 **Tajemnice Alaski**
2.00 **Łowcy staroci 11**
3.00 **Łowcy staroci 12**
4.00 **Gorączka złota: Australia 5** (1)

TVP HISTORIA DVB-T2

9.00 **Przyłbice i kaptury** (3)
10.05 **Korona Gór Polski**
10.40 **Wszystkie kolory świata** (47)
11.45 **Podziemne Włochy** (3)
12.50 **Krainy cudów natury** (1): Wulkany Islandii
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Les Milles** – dramat
FILM wojenny, Francja/Niem./Pol. 1995
16.20 **Flesz historii** (766)
16.45 **Tajemnice kultowych seriali** (1)
17.40 **Blisko, coraz bliżej** (6)
19.15 **Zabójcza nauka** (6)
20.20 **Zbrodnie sprzed lat** (2)

21.15 **Zaproszenie dla rewolwerowca** – western, USA 1964
FILM
22.55 **Kochając Pabla, nienawidząc Escobara** – dramat biograficzny, Hiszpania/Bułgaria 2017
FILM
1.10 **Historia w postaciach zapisana:** Filip IV Piękny i templariusze – cykl dok.

FOKUS TV DVB-T2

9.00 Premiera: **Niezwykłe pociągi** (5, 6)
11.00 **Porzucone konstrukcje** (3, 4) – dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (50-52) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody** (2, 3)
17.00 Premiera: **Wielkie wycieczkowce** (7)
18.00 **Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły** (8): Mongolia
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (16, 17) – dok.
20.00 **Tajemnice piramid** (5) – serial dok., Francja 2019

21.00 **Wielkie miasta starożytności** (3) – dok.
22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (3) – dok., Kan.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Czarnobyl**
0.00 Premiera: **Kataklizmy, które wstrząsnęły światem** (3) – serial dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (9-12)

METRO

8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.15 **Złomowisko PL 5** – dok.
13.15 **Gwiazdy lumpeksów**
14.15 **Makłowicz w Polsce**
14.50 **No to lecę!** – pr. rozr., Polska
15.50 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** – pr. rozr., Polska
16.50 **Jestem z Polski 2** – dok.
17.50 **Kryminalni** (3, 4) – krym.
20.00 **Grunt to rodzinka**
FILM – komedia sens., Francja 2004
22.00 **15:17 do Paryża**
FILM – thriller, USA 2018
23.55 **Kuba Wojewódzki**
1.00 **Szpital** (758) – paradok., Pol.
2.00 **Szkoła** (860, 503) – paradok.
4.00 **Pani gadżet** – mag.
4.30 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – serial wojenny, Polska
17.50 **Gang Olsena znowu**
FILM **w akcji** – komedia sensacyjna, Dania 1977
19.55 **Kabaretowe przeboje 2**
20.55 **Co mi zrobisz, jak mnie**
FILM **złapiesz** – kom., Polska 1978
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
0.00 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** – rozr., Niem.
1.05 **Magia nagości. Dania**
1.55 **Wybuch** – film
FILM katastroficzny, USA 2011

FOOD NETWORK

7.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.45 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.20 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
12.20 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.30 **Gotowanie z miłości**
14.35 **Molly gotuje na farmie**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Gotowanie z miłości**
17.50 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
18.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.
19.45 **Człowiek kontra jedzenie**
21.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.25 **Gdzie zjeść we Włoszech**
1.35 **Mordercza kuchnia: na ostrzu noża**
3.40 **Zamiana szefów kuchni**

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione? 25**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
18.30 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Największe paranormalne zagadki:** Superżołnierze; Apokalipsa zombie – dok.
22.00 **Klątwa Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów**
2.00 **Przypadki z archiwum 10**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Katastrofy pod lupą**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car SOS:** Alfa Romeo Spider
17.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Bunt pokonanych; Sytuacja wewnętrzna – dok.
19.05 **UFO: Przełomowe śledztwa**
20.00 **Miasta w liczbach**
21.00 **Złapać przemytnika**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
5.00 **Car S.O.S.:** Riley RMF – dok.

BBC EARTH

10.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
11.15 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
12.15 **W okowach mrozu 2** – dok.
17.10 **Zabójcza misja: rekin**
17.50 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
18.55 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
19.55 **Szpiedzy w oceanie** – dok.
22.10 **W okowach mrozu 2** – dok.
23.10 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
0.25 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
1.25 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.
2.20 **W okowach mrozu 2** – dok.
4.40 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
5.30 **Zabójcza misja: rekin**

WP DVB-T

11.00 **Pogoda**
11.05 **Pociągi z piekła rodem**
12.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.55 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
18.55 **Policjanci w akcji** (5)
19.55 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
23.00 **Przebojowe kabarety**
23.55 **Mistrzowie Kabaretu 13**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**

NOWA TV DVB-T

6.00 **Wehikuł czasu**
6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (559) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (1, 2)
9.30 **Dragon Ball Super** (30-36)
13.00 **One Punch Man** (3, 4)
14.00 **Co ludzie powiedzą?** (3-5)
16.00 **Miodowe lata** (63-66) – serial komediowy, Polska
19.45 **Poirot** (1-4) – krym., Wlk. Bryt.
0.00 **Ślad** (72) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
13.35 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
15.35 **Kamera, akcja, wpadka!**
17.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
17.45 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
18.50 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.45 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
21.40 **Mieszkanie na miarę**
22.35 **Mieszkanie na miarę 2**
23.35 **Letnia chata na lata** – rozr.
0.30 **Sprzątaczki 2** (4-6) – obycz.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Wybawcy zwierząt** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
9.10 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania**
22.10 **Yeti: masakra w Uralu** – film dokumentalny, USA
0.05 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
2.10 **Pasja – sposób na życie**
5.20 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Olśniewająca Ameryka**
11.00 **Sekretne życie pingwinów**
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Syki i uniki
13.00 **Cuda Afryki:** Rwanda – dok.
14.00 **Amazonia** (2) – film dokum.
15.00 **Muszle: rzeźby natury**
16.00 **Sekrety życia orek**
17.00 **Dzika Afryka Południowa**
18.00 **Silni wbrew naturze**
19.00 **Jak przeżyć na Alasce**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Stworzone, by przetrwać**
22.00 **Zabójcze safari**
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Amazonia** (2) – film dokum.

POLSAT VIASAT HISTORY

9.00 **Tajne bazy nazistów 4**
10.55 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
12.55 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
13.55 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
15.00 **Podziemna armia** – dok.
19.05 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Hitler: Odliczanie** – dok.
22.00 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
23.55 **Zaginione mumie Inków**
1.00 **Piraci z Morza Śródziemnego** – film dok.
1.55 **Królowe areny: kobiety-gladiatorki** – dok.
2.55 **Tajemnice templariuszy**

CANAL+ KUCHNIA

13.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
14.30 **U sąsiadów w kuchni 16**
15.40 **Zgrillowani 3** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
16.55 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
17.55 **Jakubiak rozgryza Włochy** – magazyn kulinarny
18.50 **Włoska kuchnia Gino: sekrety południa** – dok.
19.45 **Planeta słodyczy** – dok.
20.45 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**
22.35 **M jak mięso 10** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

15.05 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
16.00 **Patent na zieleń** – mag.
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
16.55 **Letnie inspiracje** – dok.
17.05 **Meblokreacje** – mag.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
18.55 **Podzielić M2 3** – mag.
19.50 **Adres: rezydencje marzeń**
21.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.00 **Generalna odbudowa 2**
22.55 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.

SUPER POLSAT DVB-T2

11.55 **Świat według Kiepskich** (105, 520-524) – serial kom.
15.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (525-528) – serial kom., Polska
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Piekarz** – film sensacyjny, Kanada/USA 2022
FILM
23.05 **Escape Room: Najlepsi z najlepszych** – horror, RPA/USA/Węgry 2021
FILM
0.55 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – serial kom.
1.25 **Świat według Kiepskich** (486-490) – serial kom., Polska
4.00 **Nasz nowy dom**

TVP KOBIETA DVB-T2

13.00 **Adopcje zagraniczne – światowy skandal** – dok.
14.00 **Rodzinka.pl** (136, 137)
15.00 **Tańcząca ze światem – Oman** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 32** (417, 418) – serial kryminalny
17.30 **Tajemnice kultowych seriali:** Czterdziestolatek
18.25 **Kortez na dobry wieczór**
19.30 **Miłość i nadzieja** (280)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (261)
21.30 **Cztery pory roku w Hawanie** (1) – serial krym.
22.30 **Wesele w Hamptons**
FILM – komedia romant., USA 2023

PLANETE+

12.25 **Ogień. Azjatycka tradycja**
13.35 **Żywioły w akcji. Ziemia na krawędzi** – serial dokum.
14.45 **Jeanne Duval. Zapomniana muza Baudelaire'a** – film dokum.
15.50 **Sapiens. Narodziny sztuki**
17.00 **Rok z dziką przyrodą**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Mam zamek**
19.45 **Wszystko o Marii. Matce Bożej** – serial dokumentalny
20.50 **Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc** – film dokum.
22.05 **Louis de Funes – król francuskiej komedii** – dok.

TVP DOKUMENT

12.50 **Podróże Małej i Dużej 7**
13.20 **Tacy byliśmy**
13.50 **Fascynujące migracje**
14.50 **Lodowe królestwo pantery śnieżnej** – film dok.
15.50 **Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać?** (3) – film dok.
17.00 **Plaże Europy:** Santoryn
18.05 **Sanatorium miłości 2**
19.00 **Ostatnia tajemnica Marilyn** – film dokumentalny
20.05 **Życie i śmierci Maxa Lindera**
21.50 **Patagonia, droga na koniec świata** – dok., Fr.
22.50 **Sprawdzamy** – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

4.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Turcja – Paragwaj **(live)**
8.05 **Strongman:** Puchar Polski – Żmigród 2026
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Szkocja – Maroko
12.30 **Amp futbol:** AMP Futbol Cup – Warszawa 2026: Polska – Ukraina **(live)**
14.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Brazylia – Haiti
16.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski

18.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Holandia – Szwecja **(live)**
21.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej **(live)**
1.05 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
1.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Ekwador – Curacao **(live)**

EUROSPORT 1

8.50 **Formuła E:** ePrix Chin **(live)**
10.15 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 3. etap
10.35 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 4. etap **(live)**
13.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 3. etap
13.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 4. etap **(live)**
15.30 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 4. etap **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn

18.45 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Paryżu **(live)**
21.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 4. etap
22.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 4. etap
23.00 **Szermierka:** Mistrzostwa Europy – Antony 2026 – 5. dzień

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Chiny – Brazylia **(live)**
18.15 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Niemcy **(live)**
W poprzedniej edycji rozgrywek górą były Turczynki.

21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska
23.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Dosze
1.00 **Boks**
2.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi **(live)**

TVP ABC (DVB-T2)

9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**

15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev and Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik 2**
17.40 **Piotruś Królik**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Tyciaki**

MINIMINI+

9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Mush-Mush i Grzybaszki**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia 2**

15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George**
17.55 **Dora i przyjaciele 2**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Dwie strony**
19.00 **Kadr na Kino** – mag.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**

20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Ranking Mazura**
2.15 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

10.50 **Turbokozak**
12.00 **Premier League: The Big Interview** (13)
12.40 **Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – barażowy mecz finałowy
15.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Stal Gorzów – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz
18.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno
21.00 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
22.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon
0.10 **Liga+ Extra**

EUROSPORT 2

12.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn **(live)**
16.15 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 4. dzień
17.40 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 5. dzień **(live)**
21.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
22.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały
23.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn
0.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 4. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej
9.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: USA – Włochy **(live)**
12.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
20.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: USA – Włochy
22.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Chiny – Brazylia
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

7.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
9.55 **Marsuplilamki**
10.55 **Harmidom 5**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.15 **Niebezpieczny Henryk 3**
14.15 **That Girl Lay Lay**
15.10 **Harmidom 9**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.45 **Marsuplilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
19.10 **Niebezpieczny Henryk 4**

TELETOON+

8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 2**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.48 **Siostry 2**
15.30 **Gus. Mały – wielki rycerz 2**
16.15 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
16.31 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO (DVB-T2)

15.00 **Serwis Info Dzień**
15.12 **Polska na tak**
15.30 **Trochę kultury**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
20.15 **Zderzenia. Schnepf z Nawrockim**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Kod bezpieczeństwa**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.32 **Stan wyborczy**

CANAL+ SPORT 2

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej
10.40 **8 wspaniałych** (4)
11.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał **(live)**
16.15 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej
20.45 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Hellas Werona – Inter
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Bayer 04 Leverkusen
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – FC Barcelona
20.00 **GP Confidential**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
20.55 **Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – finałowy mecz barażowy **(live)**
23.05 **Ligue1 Season Review** (36)
0.00 **Serie A**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
8.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
10.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – mecz półfinałowy gry pojedynczej
12.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał
14.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał **(live)**
18.00 **Siatkówka kobiet:** LN
20.00 **Siatkówka kobiet:** LN
22.30 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.54 **Świnka Peppa 4**
8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 3**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Świnka Peppa 5**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty 3**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Spidey i superkumple**
18.00 **Jej Wysokość Zosia 2**
18.30 **Jej Wysokość Zosia**
19.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.10 **Interwencja – taka jest Polska**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Interwencja – taka jest Polska**
0.55 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

12.25 **Premier League Stories**
13.00 **Dart:** PDC World Series w Bratysławie – mecze 2. rundy **(live)**
17.15 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
18.15 **Premier League Stories** (45)
19.00 **Dart:** PDC World Series w Bratysławie – mecze 2. rundy **(live)**
23.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 159
1.25 **Premier League: The Big Interview** (13)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – FC St. Pauli
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Milan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – SC Freiburg
18.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Mallorca
23.00 **Ligue 1 Show** (35)
23.35 **Made in Italy** (7)

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Poszukiwacze historii**
10.00 **Łowcy nazistów**
13.15 **Świat po klęsce Hitlera** – film dokumentalny, Francja 2024, reż. David Korn-Brzoza
15.30 **Tajna historia XX wieku**
15.55 **Niezwykłe pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
3.00 **Dorwać tuńczyka**

TVN TURBO

8.50 **Samochód marzeń – kup i zrób**
9.45 **Naprawy nie do naprawy**
10.30 **Moto kombat**
11.15 **Ciężarówką przez RPA**
12.15 **Moto Fachury**
13.00 **Jeździć, obserwować**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
19.00 **Nic do zgłoszenia**
21.00 **Samochód marzeń – kup i zrób**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
1.05 **Zawodowi handlarze**
1.50 **Wypad z kraju**
2.35 **Megatransporty**

TVS

7.05 **Klachy i Lachy**
7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Spotkanie z ballądą**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.00 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM (DVB-T2)

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myślać Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

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

SMERFY

Niebieski świat dzieciństwa

Miały być zielone, Gargamel chciał z nich zrobić złoto, a ich nazwa wzięła się od solniczki. Zbliża się Dzień Smerfa i z tej pokazji przypominamy historię niebieskich stworków.

Choć Gargamel robi wszystko, by dopaść Smerfy, zwykle z nimi przegrywa.

Smerfy żyją w zgodzie i zawsze (no, prawie) słuchają Papy Smerfa.

Pierre Culliford i jego mali przyjaciele.

SMERFY ND 21.06 godz. 12.55 POLSAT

Narodziły się w październiku 1958 r. w belgijskim czasopiśmie „Le Journal de Spirou" jako poboczni bohaterowie w komiksowej opowieści o tytułowych Johanie i Pirlouit. Miały pozostać epizodem, ale spodobały się czytelnikom i pojawiały się coraz częściej, aż w końcu dostały własny komiks. Ich ojcem był Belg Pierre Culliford, bardziej znany jako Peyo. Początkowo wymyślone przez niego stworki były zielone, okazało się jednak, że skoro mieszkają na polanie, mogą ginąć w trawie, dlatego ostatecznie pomalował je na niebiesko. A nazwa? Pewnego dnia Culliford w trakcie obiadu chciał poprosić o podanie mu soli, ale jej nazwa wyleciała mu z głowy. Powiedział więc: „Passe-moi le… schtroumpf!". Nowe słowo bardzo mu się spodobało, tak właśnie nazwał niebieskie ludziki, choć w powszechnej świadomości popularna stała się angielska nazwa The Smurfs, w Polsce przetłumaczona na Smerfy.

Zły sąsiad

Smerfy mają spore łyse główki ozdobione białymi czapeczkami i wzrost wysokości trzech jabłek. Żyją ponad 100 lat, mieszkają w Wiosce Smerfów, pracują na wspólne dobro, a każdy z nich ma własny domek w muchomorze i specyficzną cechę dominującą (Mądrala, Laluś, Ważniak, Maruda, Ciamajda). Jest ich ponad setka, są podobne do siebie z dwoma wyjątkami. Liczący ponad 500 lat Papa Smerf wyróżnia się białą brodą, czerwonymi spodenkami, czerwoną czapeczką i wyjątkową mądrością, a Smerfetka jest kobietą. Jedyną w tym towarzystwie (przynajmniej do pewnego momentu, potem pojawiły się jeszcze Sasetka i Niania). Co ciekawe, na początku miała ciemne włosy i została stworzona przez złego czarodzieja Gargamela po to, by przeniknąć do wioski Smerfów i zniszczyć ich od środka! Na szczęście Papie Smerfowi udało się zmienić nie tylko jej włosy, ale i charakter, plan Gargamela więc się nie powiódł. Jednak czarodziej nie ustaje w knowaniach, by dopaść swoich małych wrogów – na początku chciał ich użyć jako składnika do zrobienia złota, a z czasem zaczął ich gonić, by ich złapać i po prostu zjeść. Pomagał mu w tym rudy kot Azrael (islamski anioł śmierci), u nas znany jako Klakier.

Ze Smerfami zaprzyjaźnił się także Neil Patrick Harris w filmie „Smerfy".

Dla dobra dzieci

Smerfy szybko zdobyły popularność również za granicą Belgii. Dzieci na całym świecie bawiły się ich figurkami i nosiły ubranka z ich podobiznami, a w 1981 r. oszalały na punkcie amerykańskiego serialu animowanego (do 1989 r. zrealizowano 256 odcinków), który emitowano także w Polsce. Z czasem Smerfy trafiły na wielki ekran – po raz pierwszy w 2011 r., kiedy wraz z Neilem Patrickiem Harrisem rozrabiały w Nowym Jorku („Smerfy"). Niebieskie ludziki wzbudziły też niestety kontrowersje – jedni posądzali je o homoseksualizm, innym ich białe czapeczki skojarzyły się z Ku Klux Klanem…

Ale przeważnie są kochane i pomagają w słusznych sprawach – UNICEF wraz z nimi przypominał, że wszystkie dzieci mają równe prawa, zbierał też fundusze dla dzieci byłych żołnierzy w Burundii, a ONZ zatrudnił 17 Smerfów do reprezentowania 17 celów zrównoważonego rozwoju promowanego przez organizację. Nic więc dziwnego, że za swoje zasługi doczekały się wyróżnienia – ustanowiono Światowy Dzień Smerfa, który obchodzony jest 25 czerwca, w dzień urodzin Peyo (1928-1992). **EGP**

FOT. East News (2), Getty Images, Polsat

Kultowe kino

Czy dla Johna jest nadzieja?

Koledzy dają nauczkę Percy'emu (Doug Hutchison).

ZIELONA MILA

Niezwykła przyjaźń

ZIELONA MILA ND 21.06 godz. 20.00 POLSAT

Poruszająca ekranizacja powieści Stephena Kinga opowiada o niezwykłej przyjaźni rodzącej się za murami więzienia i stawia pytania o sprawiedliwość oraz siłę ludzkiego ducha. Tom Hanks jako strażnik Paul Edgecomb i niezapomniany Michael Clarke Duncan w roli skazańca Johna Coffeya stworzyli kreacje, które przeszły do historii kina. Co ciekawe, książki Kinga doczekały się już ponad 80 ekranizacji, ale „Zielona mila" (1999) pozostaje jedną z najwyżej cenionych. To seans, który zachwyca także dzięki rezolutnej myszce Mr. Jingles. Zagrało ją kilkanaście specjalnie szkolonych gryzoni – w tym bardzo lubiany przez ekipę Spunk. **MAM**

YELLOWSTONE

Początek walki o ziemię

YELLOWSTONE ND 21.06 godz. 20.00 METRO

John Dutton (Kevin Costner) zdaje sobie sprawę, że ranczo Yellowstone w Montanie, należące od pokoleń do jego rodziny, jest łakomym kąskiem dla inwestorów i kartą przetargową lokalnych polityków. By nie dopuścić do przejęcia ziemi, Dutton musi podjąć radykalne kroki. Sytuację komplikują miliony oferowane przez deweloperów oraz narastający konflikt z rdzennymi mieszkańcami, do których niegdyś należały te tereny. Tymczasem na ranczo przyjeżdża córka Johna, Beth (Kelly Reilly), która od śmierci matki unikała Yellowstone. Nikt nie przeczuwa, że zbliżają się mroczne czasy dla rodziny Duttonów i kolejne, bolesne pożegnanie. **JP**

Od 1. odcinka

Duttonowie zamierzają bronić swojego rancza za wszelką cenę.

FOT. POLSAT (2), Paramount Network

POWIEDZ „NIE" CIĘŻKIM NOGOM

Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**. Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc, że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika

zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

Dobre wchłanianie, szybkie działanie!

- Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie*
- Daje ulgę zmęczonym nogom*
- Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków"*
- Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*
- Jest wydajny w użyciu
- Poprawia kondycję skóry nóg*

super produkt 2024 kobiety

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 866 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.NOVAFARM.COM.PL Specjalna zniżka z kodem: KOLASTAW**

*badania aplikacyjne: https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/.
**zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie.
Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała

REKLAMA

TVP 1 DVB T2

5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 Słownik polsko@polski (676)
6.50 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8.30 Stawka większa niż życie (4, 5): Café Rose; Ostatnia szansa – serial wojenny, Polska
10.55 Ojciec Mateusz 14 (179): Geniusz – serial kryminalny, Polska 2015
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.45 Portret kapłana: Ks. Paweł – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (1): Wybrzeża – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok)
14.15 Dom (21): Naiwne pytania – serial obyczajowy, Polska 2000
U Jasińskich odbywa się wesele Lidki i Szczepana. Henio postanawia śledzić żonę. Przekonuje się, że chodzi ona na lekcje tańca. Kajtek Talar poznaje Majkę. W jej obronie bije się z docentem. **105 min**
16.00 Dziedzictwo (955) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Nana musi w końcu poinformować Yusufa o ich wyjeździe. Chłopiec, pełen smutku, ukrywa się w warsztacie. Tymczasem Sibel słyszy, jak Poyraz mówi Mertowi o swojej miłości do Nany. **60 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Żona dla Polaka (3) – reality show, Polska 2025
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Belgia – Iran **(live)** (patrz obok)
23.35 Eiffel – dramat biograficzny, FILM Francja/Belgia/Niemcy 2021, reż. Martin Bourboulon, wyk. Romain Duris, Emma Mackey, Pierre Deladonchamps, Armande Boulanger (patrz obok)
1.30 63. KFPP w Opolu – Premiery – skrót koncertu, Polska 2026
2.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Nowa Zelandia – Egipt **(live)**
5.20 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **5.40**

13.10 DOKUMENT
Planeta Ziemia 3 (1)
Wyprawa na Wybrzeże Szkieletów w Namibii, gdzie wygłodzone lwy polują na kolonię ptaków morskich. W lagunach meksykańskiego Jukatanu wody są bardzo zasolone. Mimo nieprzyjaznych warunków zjawiają się flamingi karaibskie. **65 min**

20.50 SPORT
Piłka nożna
Czerwone Diabły tuż przed mistrzostwami świata pokonały Chorwację 2:0. Jeśli reprezentanci Belgii nie spuszczą z tonu, Irańczycy będą w opałach. Oni z kolei mogą liczyć na szczególnie głośny doping swoich fanów. Mecz odbędzie się bowiem w Los Angeles, gdzie żyje największa na świecie irańska diaspora. **165 min**

23.35 BIOGRAFICZNY
Eiffel
W 1889 roku w Paryżu ma się odbyć światowa wystawa. Francuski rząd chce zaprezentować coś zaskakującego. Zleca misję architektowi i inżynierowi Gustave'owi Eifflowi (Romain Duris, zdj.). **115 min**

TVP 2 DVB T2

4.25 Barwy szczęścia (3336, 3337) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
5.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Tunezja – Japonia **(live)**
Reprezentacja Kraju Kwitnącej Wiśni bardzo dobrze spisywała się w tegorocznych meczach towarzyskich. Imponowała zwłaszcza grą w defensywie. Okaże się, czy Tunezyjczycy będą w stanie jej zagrozić. **155 min**
8.25 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
8.50 Pytanie na śniadanie
11.20 Tamte lata, tamte dni: Olga Lipińska – magazyn kulturalny, Polska 2020-2026
Autorzy prezentują sylwetkę oraz dorobek artystyczny Olgi Lipińskiej. Ta wybitna reżyserka teatralna i telewizyjna jest najbardziej znana jako twórczyni kultowego kabaretu, sygnowanego jej nazwiskiem. **35 min**
11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Bielsko-Biała – widowisko, Polska 2026
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (8): Piosenki Jarosława Kukulskiego – widowisko, Polska 2025
Tym razem widzowie usłyszą utwory autorstwa kompozytora Jarosława Kukulskiego. Był on twórcą największych sukcesów Anny Jantar. Właśnie dla niej stworzył takie przeboje, jak „Najtrudniejszy pierwszy krok". **65 min**
16.15 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy (2) – Polska 2026
17.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
17.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska **(live)** (patrz obok)
20.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
Drużyna dostaje milion złotych. Żeby go nie stracić, musi poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**
21.25 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Urugwaj – Republika Zielonego Przylądka **(live)** (patrz obok)
2.30 Wszystko albo nic – kom. FILM romant., Czechy/Słowacja/Polska 2017, reż. Marta Ferencová ▶ **4.20**

17.50 SPORT
Piłka nożna
W drugiej kolejce La Furia Roja zmierzy się z teoretycznie o wiele słabszym od siebie rywalem. Każdy inny wynik niż efektowna wygrana mistrzów Europy będzie sensacją. Co ciekawe, po raz pierwszy w historii w kadrze Hiszpanii nie znalazł się żaden piłkarz Realu Madryt. **155 min**

21.25 WIDOWISKO
Prywatka u Wojtka, czyli benefis... (1, 2)
65-lecie pracy artystycznej świętuje Wojciech Gąssowski (zdj.). O jego drodze zawodowej, życiu prywatnym, atmosferze lat 60. i 70. opowiedzą piosenkami zaproszeni goście, m.in. Krystyna Prońko, Jerzy Kryszak, Krystyna Giżowska, Andrzej Lampert, Ania Rusowicz i Piotr Gąsowski. **130 min**

23.50 SPORT
Piłka nożna
W swoim drugim grupowym meczu Urugwaj zmierzy się z Republiką Zielonego Przylądka. Drużyna z Afryki pokazała już, że potrafi wygrywać z wyżej notowanymi rywalami. Pokonała m.in. Serbię 3:0. **160 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
Informacje, inspirujące reportaże, wywiady i porady ekspertów na dobry początek dnia. Prowadzący goszczą w studiu między innymi aktorów. Zapraszają również na kącik kulinarny. **205 min**
11.25 Sezon na misia 3 FILM – film animowany, USA 2010, reż. Cody Cameron
Niedźwiedź Boguś poznaje pracującego w cyrku grizli, który wygląda dokładnie tak jak on. Zwierzęta postanawiają przeżyć przygodę. Zamieniają się miejscami. Niebawem naiwny Boguś wpada w tarapaty. Jeleń Elliot i pozostali przyjaciele ruszają mu na pomoc. **90 min**
12.55 Smerfy – film familijny, USA FILM 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Sofía Vergara (patrz obok)
Aktorsko-animowane przygody stworków znanych z popularnego w latach 80. serialu dla dzieci, a wymyślonych przez belgijskiego rysownika komiksów Peyo. **145 min**
15.20 Piraci z Karaibów: Na krańcu świata FILM – film przygodowy, USA 2007, reż. Gore Verbinski
Pożarty przez Krakena Jack Sparrow (Johnny Depp) przebywa w zamknięciu na krańcu świata. By go ratować, Elizabeth (Keira Knightley) i Will (Orlando Bloom) jednoczą siły z Barbossą (Geoffrey Rush). Ruszają zdobyć magiczną mapę od okrutnego chińskiego korsarza. **210 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Sport, Pogoda
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny, Polska 2026
20.00 Zielona mila – dramat FILM obyczajowy, USA 1999, reż. Frank Darabont, wyk. Tom Hanks, David Morse, Bonnie Hunt, Michael Clarke Duncan (patrz obok)
Adaptacja prozy Stephena Kinga w reżyserii twórcy „Skazanych na Shawshank". Rolę więźnia Michael Clarke Duncan otrzymał dzięki rekomendacji Bruce'a Willisa. **240 min**
0.00 Wyzwanie – dramat FILM kryminalny, Polska 2020, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Eryk Lubos, Rafał Królikowski, Aleksandra Popławska (patrz obok)
2.25 Świat według Kiepskich (585-587) – serial komediowy, Polska 2021
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (53) – program rozrywkowy, Polska 2017

12.55 FAMILIJNY
Smerfy
Uciekające przed złym Gargamelem sympatyczne skrzaty przedostają się przez magiczny portal do dziwnego świata, niepodobnego do niczego, co do tej pory widziały – Nowego Jorku. W tym złowrogim miejscu Papa Smerf i jego rodzina szukają drogi powrotnej do domu. **145 min**

20.00 DRAM. OBYCZ.
Zielona mila
Rok 1935. Do zakładu karnego Cold Mountain trafia skazany za morderstwo John Coffey (Michael Clarke Duncan), potężny mężczyzna o usposobieniu dziecka. Okazuje się, że ma moc uzdrawiania. Szef strażników więziennych, Paul Edgecomb (Tom Hanks, zdj.), stara się o jego ułaskawienie. **240 min**

0.00 DRAM. KRYM.
Wyzwanie
Byli policyjni partnerzy, Jacek (Eryk Lubos) i Marek (Rafał Królikowski, zdj.), otwierają pub na Mazurach. Niebawem w pobliskim jeziorze zostaje znalezione ciało topielca. Kumple badają sprawę. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

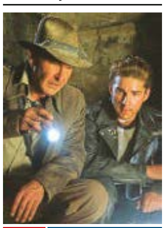
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1675) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Bez kompleksów** (7) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.25 **Kobieta na krańcu świata** (3) – serial dokumentalny, Polska 2025
Urugwaj to miejsce spotkania Martyny z Alfonsiną Maldonado. Wskutek pożaru straciła ona rękę. Mimo wszystko stała się pierwszą Latynoską, która wystąpiła w paraujeżdżeniu na igrzyskach. **35 min**
12.00 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
12.35 **Ugotowani** (3) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
Mama, barman, drifter i kapitan to uczestnicy kulinarnego pojedynku w Trójmieście. Każdy z nich stara się zachwycić daniami i zdobyć wygraną. Pytanie, czy tak różne osobowości odnajdą wspólny język. **60 min**
13.35 **Mean Girls** – komedia muzyczna, USA 2024, reż. Samantha Jayne (FILM)
Szesnastoletnia Cady Heron (Angourie Rice) przeprowadza się z matką z Kenii do Stanów Zjednoczonych. Rozpoczyna naukę w North Shore High School. Poznaje świat rówieśniczych układów. **135 min**
15.50 **Gniew tytanów** – film przygodowy, USA/Hiszpania 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Liam Neeson, Ralph Fiennes, Sam Worthington, Rosamund Pike (patrz obok) (FILM)
Kontynuacja rozgrywającego się w świecie greckich mitów „Starcia tytanów". Atutami obrazu są widowiskowe efekty specjalne, zapierające dech w piersiach pojedynki i gwiazdorska obsada. **130 min**
18.00 **Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywk., Pol. 2025
19.00 **Fakty**
19.30 **Sport, Pogoda**

15.50 PRZYGODOWY
Gniew tytanów
Hades (Ralph Fiennes) i inni bogowie tracą panowanie nad tytanami oraz ich przywódcą, Kronosem. Rozpętuje się piekło. Perseusz (Sam Worthington, zdj.) rusza do Tartaru, by ratować Zeusa (Liam Neeson) i ludzkość. W wyprawie towarzyszy mu Andromeda (Rosamund Pike, zdj.). **130 min**



19.45 PRZYGODOWY
Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki
Rok 1957, czasy zimnej wojny. Mutt Williams (Shia LaBeouf, zdj.) w zamian za pomoc w osobistej sprawie obiecuje naprowadzić Indianę Jonesa (Harrison Ford, zdj.) na ślad legendarnej Kryształowej Czaszki. Obaj ruszają do Peru. Przedmiotu szukają też radzieccy agenci. **155 min**

19.45 **Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przygodowy, USA 2008, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Cate Blanchett, Karen Allen, Shia LaBeouf (patrz obok) (FILM)
22.20 **Ścigane** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Sophie Nélisse, Indira Varma, Eoin Macken (patrz obok) (FILM)
0.15 **Posejdon** – film katastroficzny, Japonia/USA 2006, reż. Wolfgang Petersen (FILM)
2.25 **Szpital św. Anny** (119) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.30 **Superwizjer** – mag.
4.05 **Uwaga!** – mag. reporterów
4.20 **Największe polskie katastrofy** (1) – serial dok.
5.15 **Nauka jazdy 5** (6) – pr. rozrywk., Polska 2022

22.20 DRAM. SENS.
Ścigane
Sam (Noomi Rapace, zdj.) ma ochraniać dziedziczkę fortuny. Zadanie się komplikuje, gdy dochodzi do próby porwania dziewczyny. Odtąd muszą one zabijać podążających ich tropem bandytów. **115 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
6.35 **Don Matteo: Boski detektyw 14** (13, 14): Spadkobierca, część 1; Spadkobierca, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024
8.50 **Zaklinaczka duchów 3** (62) – serial fantasy, USA 2008
9.45 **Zaklinaczka duchów 4** (63) – serial fantasy, USA 2008-2009
10.50 **Agent XXL** – komedia, USA/Niemcy 2000, reż. Raja Gosnell (FILM)
Malcolm (Martin Lawrence) tropi zbiegłego więźnia. Zastawia pułapkę w domu Hattie, którą ma odwiedzić dziewczyna zbiega. Plany krzyżuje wyjazd gospodyni. Malcolm przebiera się za nią. **120 min**
12.50 **Kajtek Czarodziej** – film fantasy, Polska/Czechy/Słowacja 2023, reż. Magdalena Łazarkiewicz (FILM)
Nastolatek (Eryk Biedunkiewicz) odkrywa w sobie niezwykłe moce. Wykorzystuje je, by rozprawić się z nielubianymi nauczycielami i zdobyć sympatię kolegów. Wkrótce o chłopca upominają się siły zła. **125min**
14.55 **W imię króla** – film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007, reż. Uwe Boll (FILM)
Królestwo Ehb. Na jego obrzeżach mieszka ze swoją rodziną Farmer (Jason Statham). Na krainę najeżdżają Krugowie, którzy zabijają jego syna i porywają żonę. Mężczyzna planuje krwawą zemstę. **160 min**
17.35 **Need for Speed** – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014, reż. Scott Waugh, wyk. Aaron Paul, Dominic Cooper, Imogen Poots, Scott Mescudi (patrz obok) (FILM)
Uważni widzowie mają szansę dostrzec w filmie parę aluzji do produkcji „Top Gun" z Tomem Cruise'em w roli głównej. Również tytuł franczyzy nawiązuje do słów wypowiedzianych przez jego bohatera. **145 min**

17.35 SENSACYJNY
Need for Speed
Kierowca rajdowy Tobey Marshall (Aaron Paul, zdj.) wychodzi na wolność po odbyciu kary za przestępstwo, w które wrobił go wspólnik. Postanawia wziąć odwet. Chce pokonać go w słynnym wyścigu. Tymczasem były kompan wyznacza wysoką nagrodę za jego głowę. **145 min**

20.00 KATASTROF.
Moonfall
W rezultacie trudnych do wytłumaczenia zjawisk Księżyc zostaje wybity ze swojej orbity i obiera kurs kolizyjny z Ziemią. Członkowie kosmicznej ekspedycji, w skład której wchodzą m.in. Jocinda Fowler (Halle Berry, zdj.) i Brian Harper (Patrick Wilson), muszą ocalić ludzkość. Odkrywają sekret dotyczący Srebrnego Globu... **145 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: **Moonfall** – film katastroficzny, USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Michelle Langlois-Fequet, Halle Berry, Michael Czyz, Patrick Wilson (patrz obok) (FILM)
Postać KC Housemana miał zagrać Josh Gad, ale musiał zrezygnować z powodu innych zobowiązań zawodowych. Zastąpił go John Bradley, znany m.in. z roli Samwella Tarly'ego w „Grze o tron". **145 min**
22.25 **Demonstracja siły** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Ving Rhames, Danny Trejo, Bren Foster(patrz obok) (FILM)
0.45 **Zabójca idealny** – thriller s.f., USA/Hiszpania/Szwecja 2016, reż. Titus Paar (FILM)
2.20 **Zobacz to!**

22.25 SENSACYJNY
Demonstracja siły
Coates (Steven Seagal, zdj.) specjalizuje się w nielegalnych interesach. W drogę wchodzi mu gangster, który chce przejąć handel narkotykami na jego terytorium. Na ulicach rozpoczyna się wojna o władzę. **140 min**

TVN 7

DVB T2

5.05 **Szkoła** (739) – serial paradok., Pol. 2019
6.05 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (21) – program rozrywkowy, USA 2018
7.00 **Nowe Zwariowane Melodie** (32-34) – serial animowany, USA 2018
7.45 **Pinokio** – film fantasy, Włochy/Francja/Wielka Brytania 2019, reż. Matteo Garrone (FILM)
Ubogi stolarz Gepetto (Roberto Benigni) struga z magicznego drzewa pajacyka (Federico Ielapi). Obdarza go ojcowską miłością. Niestety, krnąbrny drewniany chłopiec często pakuje się w kłopoty. Pewnego dnia zostaje uprowadzony. **160 min**
10.25 **Ukryta prawda** (1409-1412) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.35 **Szpital św. Anny** (11, 12) – serial obyczajowy, Polska 2025
Przed spotkaniem z prawniczką Marta zostaje wraz z Tomkiem napadnięta i porwana przez uzbrojonego mężczyznę. Zyta szuka dawcy szpiku dla pacjentki z białaczką, której właśnie urodziła się córeczka. **120 min**
16.35 **Detektywi** (326) – serial fab.-dok., Polska 2026
Chłopak znajduje w opuszczonej leśniczówce postrzelonego mężczyznę. Mimo reanimacji nie udaje się go uratować. Wszystko wskazuje na to, że szukał on w budynku legendarnego jaja Fabergé. **65 min**
17.40 **Przychodzi facet do lekarza** – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Kad Merad, Alice Pol, Jean-Yves Berteloot (patrz obok) (FILM)
Bezpretensjonalna produkcja Dany'ego Boona, reżysera, scenarzysty oraz aktora wcielającego się w głównego bohatera. Pełnił on też potrójną rolę na planie „Nic do stracenia" oraz „Jeszcze dalej niż Północ". **140 min**

17.40 KOMEDIA
Przychodzi facet do lekarza
Hipochondryk Faubert (Dany Boon, zdj.) uprzykrza życie zaprzyjaźnionemu doktorowi Zvence (Kad Merad, zdj.). Ten, mający już dość natręta, realizuje własny plan jego wyleczenia. Remedium ma być miłość. W intrygę angażuje swoją siostrę Annę. **140 min**

20.00 SENSACYJNY
Zabójcy
Płatny morderca Rath (Sylvester Stallone, zdj.) ma zlikwidować chronionego przez FBI świadka. Ubiega go inny zabójca, Bain (Antonio Banderas). Bojąc się, że rywal zajmie jego miejsce, przyjmuje nowe zlecenie. Celem ataku jest pewien Holender, a także współpracująca z nim Electra (Julianne Moore, zdj.). **165 min**

20.00 **Zabójcy** – film sensacyjny, USA/Francja 1995, reż. Richard Donner, wyk. Antonio Banderas, Sylvester Stallone, Julianne Moore, Anatoli Davydov (patrz obok) (FILM)
22.45 **Oszukać przeznaczenie 3** – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong, wyk. Mary Elizabeth Winstead, Ryan Merriman, Kris Lemche, Alexz Johnson (patrz obok) (FILM)
0.30 **Jestem legendą** – film s.f., USA/Australia 2007, reż. Francis Lawrence (FILM)
2.50 **Żyjąc z potworem 8** (10) – serial dokumentalny, USA 2020
3.50 **Fachowcy 2** (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.30 **Dorota was urządzi!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2017

22.45 HORROR
Oszukać przeznaczenie 3
Wendy (Mary Elizabeth Winstead, zdj.) i jej znajomi wybierają się do lunaparku. Udaje im się uniknąć wypadku. Ocalali wciąż nie są bezpieczni. Fatum upomina się o swoje ofiary. **105 min**

20

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

7.45 Pogoda Info
8.05 Kryminalna siódemka
8.35 Regiony na TAK – mag.
8.55 W aptece i kuchni
9.25 Rok w ogrodzie – mag.
9.55 Lato na ROD'os – dok.
10.30 Tydzień – mag. rolniczy
11.00 Transmisja mszy świętej
11.55 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.55 Piosenka dla Ciebie
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny
19.30 Łódź Kultury – mag. kult.

TVP POLONIA

12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.50 Słowo na niedzielę
13.00 Transmisja mszy świętej
14.15 Janosik (9, 10) – przyg.
16.00 Niedziela z... – pr. kult.
16.45 63. KFPP w Opolu – Debiuty
17.05 Ja wam pokażę! (6)
17.55 Teleexpress
18.15 Kabaretomaniacy
19.10 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza (2) – koncert, Polska 2026
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (188) – reality show, Polska 2023
6.55 Ewa gotuje (473) – mag.
7.30 Wielkie tajemnice historii (17, 18) – dok.
9.20 Galileo (1174, 1175) – pr. popularnonaukowy
11.20 Mini Galileo (40) – pr. popularnonaukowy
11.45 Hotel Transylwania 3 FILM – film animowany, USA/Korea Południowa 2018
13.45 Obsesja – thriller, USA FILM 2009, wyk. Idris Elba
16.00 Lot 93 z Newark FILM – dramat sensacyjny, USA 2006
17.55 Uroczysko (163-166) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (6)
7.00 Taki jest świat 11 – inf.
7.25 Aukcja w ciemno 3 (22-24) – serial dok., USA
9.00 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (6-8) – dok.
10.50 Panowie, dbajcie o żony – kom., Fr. 1978 FILM
12.50 Zwariowany weekend FILM – kom., Francja/Wł. 1968
14.50 Rogata miłość – baśń FILM filmowa, Czechy 2009
16.50 Najpiękniejsze baśnie: Historia Kopciuszka – film familijny, Niemcy 2010, wyk. Emilia Schüle FILM
18.45 Gwiazdy i dukaty – baśń film., Niemcy 2011 FILM

TVP ROZRYWKA

8.50 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.10 Tańcząca ze światem – Malta (3) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)
11.45 Postaw na milion
13.35 Prywatne życie zwierząt 14 (6) – przyrod.
14.00 Program rozrywkowy
14.20 Przyrodnik na tropie (35) – serial dokumentalny
14.55 Olga Lipińska zaprasza
15.45 Va banque – teleturniej
16.55 Koło fortuny – telet., Pol.
17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)
18.45 Życie to kabaret: Kabaret Ani Mru-Mru – pr. rozr.
19.50 Moje przeboje (10)

TTV HD

10.05 Idź na całość 2 (4) – rozr.
11.05 Zakup w ciemno 7 (21)
12.05 Zakup w ciemno 4 (25)
13.10 Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska
13.40 Damy i wieśniaczki. PL 11 (4) – fab.-dok., Pol.
14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9)
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (7) – rozr.
17.10 Życie na kredycie 8 (3)
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Życie na kredycie 8 (4)
18.45 Żony Podlasia 3 (3)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Zakup w ciemno 7 (22)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (10)

PROGRAM INFORMACYJNY

20.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, społecznych i kulturalnych. **13 min**

20.13 Regiony na TAK – mag.
20.30 Sanatoria
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
23.00 Kościół z bliska – mag.
23.30 Całkiem niezła historia
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.

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

KRYMINALNY

20.50 Komisarz Alex 23 (282)
W willi znaleziono ciało pośrednika w sprzedaży nieruchomości. Dom, który zarządzany jest przez system komputerowy, podczas śledztwa okazuje się pułapką dla funkcjonariuszy. **50 min**

21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską
23.40 Babylon Tour (1)
0.40 Ja wam pokażę! (6) – serial obycz., Pol. 2007
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.05 Zatoka szpiegów (6)
2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską
4.50 Ojciec Mateusz 2 (22)

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (996-999) – Polska 2026
Garda i Górska wyjaśniają okoliczności śmierci Macieja. Sprawę łączą z nielegalną hodowlą psów. Wojtala bada zwęglone zwłoki z ogródków działkowych. **240 min**

0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.00 Wielkie tajemnice historii (19, 20) – serial dokumentalny, USA 2023
2.55 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (265) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy

FANTASY

20.00 Solomon Kane: Pogromca zła – Francja/Czechy/Wlk. Bryt. 2009 FILM
XVII wiek. Purytański wojownik Solomon Kane (James Purefoy, zdj.) walczy ze złem, ale nie zawsze staje po stronie dobra. Postanawia się zmienić. Musi stawić czoła armii czarodzieja. **120 min**

22.00 Dzielnica strachu 9 (393-397) – serial krym.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (470) – serial obyczajowy, Polska 2021
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (176) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (491) – obycz.

ROZRYWKA

20.30 Kocham Cię, Polsko! (4) – Polska
Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzą m.in. Ania Rusowicz, Joanna Moro, Łukasz Zagrobelny czy mecenas Piotr Kaszewiak. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **90 min**

22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.00 Koło fortuny – telet., Pol.
1.30 Do śmiechu! (66, 67) – rozr., Polska 2024-2026
3.30 Kabaret Letnią Porą (34) – pr. rozr., Pol. 2021
4.25 Kabaret Potem przedstawia – Trąbka dla gubernatora – program rozrywk., Pol.

DOKUMENT

22.00 Żony Podlasia 3 (4) – Polska 2025
Benia udaje się do komisu. Wybieranie samochodu staje się pretekstem do rozmowy o mężczyznach. Karolina przygotowuje prezent dla sąsiadów. Gala i Krysia chcą pojechać do optyka. **60 min**

23.00 Nic do zgłoszenia 5 (2) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (9) – serial fab.-dok.
1.00 Kanapowcy 5 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 SOS. Ekipy w akcji (5, 6) – serial paradokumentalny
4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (509) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.40 Panorama litewska 16.50 Przegląd ukraiński 17.05 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.14 Wierszalin 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Jeszcze dzień z życia 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daję! 19.00 Stada ogierów 19.19 Razem dla regionu 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama
KATOWICE 16.45 Opera blisko Ciebie 17.05 Wykrywacz kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.58 Pogoda, Sport 19.12 Z indeksem w ręku 21.00 Credo 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Kwartet 21.30 Kronika
LUBLIN 16.32 Future Economy 16.45 Weekend z TVP 3 Lublin 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 19.20 Weekend z TVP 3 Lublin 21.00 Piosenka od Ciebie 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy
ŁÓDŹ 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Ostatni mistrzowie 21.00 Program lokalny 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi
POZNAŃ 17.20 Film dokumentalny 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stąd 19.03 Z archiwum TVP Poznań 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.00 Czytanie puszczy 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowym szlakiem 21.00 Porozmawiajmy szczerze 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas
WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.41 Kurier Mazowiecki 19.00 Spacerowym okiem 19.13 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 16.44 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.14 Uzdrowiska 17.47 Ziemia Lądecka – wędrówki po miejscach niezwykłych 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.02 Korona Gór Polski 21.31 Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (972)
6.55 Ranczo 5 (57) – obycz., Pol.
7.55 Rodzinka.pl (187, 188)
8.55 Ojciec Mateusz 18 (230, 231) – krym., Pol. 2017
10.45 Czy wiesz, że? (281) – dok.
11.20 Na sygnale (619, 620)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (60)
13.20 Komisarz Alex 2 (24)
14.15 Ranczo 4 (47, 48) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 23 (302)
19.20 Ranczo 5 (60-62) – obycz.
22.20 Cwał – komediodramat, FILM Polska 1995
0.20 Tulipan (1, 2) – obycz., Pol.
2.40 Rodziny się nie wybiera FILM – komedia, Francja 2018
4.35 Zakochaj się w Polsce

TVP KULTURA

11.10 Kosmos 1999 (6) – s.f.
12.25 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel.
12.45 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole 77. Koncert Pastele
14.05 Światła rampy – komedio- FILM dramat, Francja/USA 1952
16.35 Kariera Nikodema Dyzmy (6) – serial obycz.
17.45 TVP Kultura na Festiwalu „Dwa Teatry" – Sopot 2026 – reportaż
18.15 Żeglarz
20.00 Borsalino i spółka – film FILM sensacyjny, Fr./Włochy 1974
21.55 Kulturalni – magazyn kult.
22.50 Tom Cruise: ostatnia gwiazda filmu – film dok.
0.15 Restart – film krótkometr.

ANTENA HD

6.10 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
7.10 Oszukali przeznaczenie. Historie prawdziwe 13 (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
8.10 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (2)
9.05 Gdzie tu coś zjeść?
10.05 Ewakuacja Ziemi (3, 4)
12.05 Polska. Największe dylematy – program publicyst.
13.05 Polska. Największe tajemnice (4) – rozr., Pol.
14.05 Łowcy skarbów 2 (16-19)
18.00 77 TV 5 (29, 10) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (23, 24) – krym.
0.10 Ann Rule's Sleeping FILM With Danger – thriller, Kanada/USA 2020
1.55 77 TV 5 (13, 7, 15) – pr. rozr.

TV 6

6.00 Columbo (13, 14) – krym.
9.05 Poirot (3, 4) – serial krym.
11.35 Hellboy – horror s.f., USA FILM 2004, reż. Guillermo del Toro, wyk. Ron Perlman
14.00 Policjantki i Policjanci (225-228) – obycz., Pol. 2016
18.00 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (29, 30) – krym., USA
21.55 Kości (97, 98) – serial krym.
23.55 Resident Evil: Zagłada FILM – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007
1.55 Krejzi patrol (14) – serial kryminalny, Polska 2023
2.25 Kochane pieniądze (68-70) – serial paradokum.
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.50 Lewis 9 (1, 2) – serial krym.
11.50 Ale akcja! 2 (2-4) – obycz.
13.50 Śmierć pod palmami 14 (2) – serial kryminalny
14.55 Ojciec Brown 13 (10)
15.55 Tajemnice Brokenwood 11 (5) – krym.
17.50 Ulica nadziei 5 (6) – krym.
18.50 Detektyw z Chelsea (2) – krym., Wlk. Bryt./USA 2021
19.50 Śmierć pod palmami 14 (3) – serial kryminalny
21.00 Tajemnice Brokenwood 11 (6) – krym.
22.55 Pomost (4) – serial krym.
0.10 Na niebieskich światłach 2 (6) – krym.
1.15 Śmierć pod palmami 14 (3) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.25 Gabinet z widokiem FILM na morze: Niepowodzenie – obycz., Niemcy 2024
14.20 Lato w Amsterdamie FILM – melodramat, Niemcy 2014
16.15 Lato w Grecji FILM – melodramat, Niemcy 2015
18.05 Lato w Kapsztadzie FILM – melodramat, Niemcy 2010
20.00 Lato we Włoszech – film FILM obyczajowy, Niemcy 2025
21.55 Lato na Lazurowym FILM Wybrzeżu – dramat obyczajowy, Niemcy 2024
23.50 Lato na Long Island FILM – kom. romant., Niem. 2009
1.45 Lato we Włoszech – film FILM obyczajowy, Niemcy 2025
3.40 Górski lekarz (122)

COMEDY CENTRAL

11.45 Teoria wielkiego podrywu 4 (1-4) – kom.
13.25 Przyjaciele 3 (15, 16)
14.25 Tata ma plan 3 (6-8)
15.50 Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988 FILM
17.45 Poznaj mojego tatę FILM – komedia, USA 2000
20.00 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? – komedia sens., USA 1991 FILM
21.55 Colin od rachunków 2 (7, 8) – serial kom., Australia
23.00 Comedy Club 3 (5, 6)
0.00 Miasteczko South Park 25 (4-6)
1.30 Miasteczko South Park 27 (1)

TVN FABUŁA

7.10 Prawo Agaty 3 (1-4)
11.25 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje FILM – komedia, USA 1985
13.30 Miś Yogi – film familijny, USA/Nowa Zelandia 2010 FILM
15.05 Kosmiczny mecz FILM – film familijny, USA 1996
17.00 Aquaman – film s.f., USA/Australia 2018 FILM
20.00 Aquaman i zaginione królestwo – film s.f., USA/Australia/Islandia 2023 FILM
22.35 Tata – dramat obyczajowy, Polska/Ukraina 2022 FILM
0.55 Imprezowi rodzice – komedia, USA 2019 FILM
3.05 Szkoła (735) – paradok.
4.05 Ukryta prawda (1333)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 2** (3-6) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1995
10.00 **Hudson i Rex 8** (2, 5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2024
13.00 **Top Dog. Niemcy** (6) – reality show, Niemcy 2021
14.55 **Bitwa o Anglię** – dramat wojenny, Wielka Brytania 1969, reż. Guy Hamilton, wyk. Laurence Olivier, Michael Caine
17.40 **Dobry rok** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2006, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Albert Finney, Freddie Highmore, Marion Cotillard

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (145) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (146) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (972-976) – paradok., Pol.
14.00 **Sekrety rodziny** (147) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (102-105) – serial dokum.
17.00 **Nasz nowy dom** (363) – reality show, Pol. 2026
18.20 **Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019, wyk. Tom Holland, Samuel L. Jackson

TVP SERIALE

5.50 **Na sygnale** (851) – serial fabularno-dokum., Polska
6.30 **Czterdziestolatek** (13-15) – serial obycz., Pol.
9.50 **U Pana Boga w ogródku** (5-7) – serial komediowy, Pol. 2008
12.30 **Czterej pancerni i pies** (1) – serial wojenny, Polska 1966
13.35 **Ojciec Mateusz 28** (368) – serial kryminalny, Polska
14.30 **Ojciec Mateusz 29** (369) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Komisarz Alex 24** (300) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 7** (90) – serial obyczajowy, Polska 2013
17.30 **Czterej pancerni i pies** (2, 3) – wojenny, Pol. 1966

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 3** (2, 3) – magazyn poradnikowy
7.05 **Przygody Myszki** (8, 9) – serial animowany, 1978
7.30 **Reksio** (49, 50) – anim.
7.50 **Chłopi** (2-ost.) – film obyczajowy, 1973
9.40 **Podróże Pana Kleksa** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
13.10 **Kingsajz** – komedia, 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
15.45 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
17.55 **Rozmowy nocą** – komedia romant., 2008

AXN

6.00 **Smerfy** – film familijny, USA 2011, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris
7.40 **Nocny lot** (6) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
8.40 **Zabójcza broń 3** (8, 9) – serial sensacyjny, USA 2018
10.40 **MacGyver** (12-16) – serial akcji, USA 2016-2017
15.25 **FBI: Most Wanted 2** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2020
17.10 **FBI: Most Wanted 3** (1-3) – serial kryminalny, USA 2020
Jess i jego ekipa poszukują mordercy miliardera. Trop prowadzi do szajki handlarzy ludźmi. **170 min**

CANAL+ PREMIUM

6.15 **Kiler-ów 2-óch** – komedia, Polska 1999
8.10 **Premierowa jazda**
8.25 **Kung Fu Panda 3** – film anim., Chiny/USA 2016
10.00 **Dumna królewna** – film animowany, Czechy 2024
11.20 **Jutro będzie nasze** – komediodram., Wł. 2023
13.15 **Prawdziwa historia szeregowca Ryana**
14.10 **Ultimatum Bourne'a** – sens., USA/Niemcy 2007
16.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
18.00 **Premierowa jazda**
18.15 **Kopnięci w czasie** – komedia, Fr./Belgia 2025

THRILLER

20.00 **Królowie ulicy** – USA 2008, reż. David Ayer
Los Angeles. Policjant Tom Ludlow (Keanu Reeves, zdj.) bada sprawę śmierci kolegi po fachu. Wpada na trop afery korupcyjnej. Odkrywa mroczną prawdę o jednostce, w której służy. **130 min**
22.10 **Ognisty podmuch** – dramat sensacyjny, USA 1991, wyk. Kurt Russell
1.00 **Zgorszenie publiczne** – komedia romantyczna, Polska 2009
3.00 **Konwój** – thriller, Polska 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos
5.00 **Hitler narkoman** – film dok., Wielka Brytania 2014

DRAMAT SF

20.55 **Elizjum** – USA 2013, reż. Neill Blomkamp
Rok 2154. Umierający robotnik Max De Costa (Matt Damon, zdj.) wypowiada wojnę systemowi. By ocalić życie, musi dostać się na stację kosmiczną. **130 min**
23.05 **7 sekund** – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005
1.05 **Komisarz Mama** (2) – serial kryminalny, Polska
2.15 **Wydarzenia**
3.05 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.35 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
4.00 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (2)
4.45 **Interwencja** – mag.

KRYMINALNY

19.40 **Ojciec Mateusz 29** (370-372) – Polska 2023
Do kościoła wpada ranny mężczyzna, który nie pamięta, kim jest. Ksiądz udziela mu pomocy, Natalia zaś próbuje przywrócić nieznajomemu wspomnienia. Niebawem zostaje porwana. **175 min**
22.35 **Ranczo 7** (91) – obycz.
23.30 **Ranczo 8** (92) – obycz.
0.20 **Rodzinka.pl** (290, 291) – serial kom., Polska 2025
1.35 **Korona królów. Jagiellonowie** (5, 6) – telenowela hist., Polska
2.35 **Erynie** (4) – krym., Pol.
3.35 **Ratownicy** (13-ost.) – serial obycz., Pol. 2010
4.35 **Polowanie na ćmy** (2)

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 **Brunet wieczorową porą** – 1976
W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zjawia się niejaki Dzidek, który wkrótce potem umiera. Gospodarz z pomocą przyjaciela postanawia rozwikłać zagadkę jego śmierci. **125 min**
22.05 **Młode wilki 1/2** – film sensacyjny, 1997, wyk. Anna Mucha
0.00 **Ekstradycja 2** (7, 8) – serial sensacyjny, 1996
2.45 **Mistrz** – dramat biograficzny, 2020, wyk. Piotr Głowacki
4.45 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002
5.45 **Książę** – film krótkometr.

KOMEDIA SF

20.00 **Men in Black: International** – Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray
W strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg obcych. Agenci M (Tessa Thompson, zdj.) i H (Chris Hemsworth, zdj.) muszą go zdemaskować, by ocalić planetę. **145 min**
22.25 **Bodyguard** – film sensacyjny, USA/Hongkong/Bułgaria 2017
0.45 **Hostel** – horror, USA 2005, wyk. Jay Hernandez
2.45 **Hostel 2** – horror, USA 2007, wyk. Lauren German
4.30 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (7) – serial kryminalny

DRAMAT SENSACYJNY

20.00 **Protector** – USA 2025, reż. Adrian Grunberg
Handlarze ludźmi porywają Chloe, nastoletnią córkę doświadczonej żołnierki Nikki Halsted (Milla Jovovich, zdj.). Nie zdają sobie sprawy, z kim zadarli... **95 min**
21.35 **Jeszcze jeden strzał** – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
23.15 **Pies 51** – thriller, Francja 2025, wyk. Gilles Lellouche
1.00 **Kruk** – thriller, Wielka Brytania/Fr./USA 2024
2.50 **Innego końca nie będzie** – obycz., Pol. 2024

CANAL+ 931 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.00 **Follow** (3) – serial sens., Fr.
6.50 **Grace 2** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania
8.50 **Chicago P.D. 10** (10-19) – serial kryminalny, USA
18.00 **Niewidomy detektyw** (2) – krym., Austria/Niem. 2019
20.00 **Morderstwo w Saint-Martin** – dramat kryminalny, Francja 2024
22.00 **Morderstwo w Saint-Paul De Vence** – film kryminalny, Francja 2017, wyk. Mimie Mathy
0.00 **Morderstwo w Herault** – film kryminalny, Fr. 2020
2.00 **Kobra – oddział specjalny** (1, 2) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
4.00 **Grace 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania

POLSAT FILM

8.05 **Byli sobie podróżnicy** (10, 11) – serial animowany
9.10 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (31-33)
10.40 **Rodzina Addamsów** – film animowany, USA/Kan./Wielka Brytania 2019
12.25 **Małolaty u taty** – komedia, USA 2003
14.10 **Ja, szpieg** – komedia sensacyjna, USA 2002
16.25 **Kowboje i obcy** – film s.f., USA 2011, wyk. Daniel Craig
18.45 **Ghost Rider** – thriller, USA/Australia 2007
21.00 **60 sekund** – film sensacyjny, USA 2000
23.20 **Agenci** – film sensacyjny, USA 2013
1.35 **Ślad** (23) – serial kryminalny
2.35 **Gliniarze** (343, 344)

HBO

9.20 **Istoty fantastyczne** – komediodramat, USA 2024
11.05 **Wszystko pół na pół** – komedia, Niemcy 2024
12.55 **Życie** – dramat obycz., Wlk. Bryt./Japonia/Szwecja 2022
14.35 **Czarne bractwo** – film biograficzny, USA 2018
16.45 **Dotknięci miłością** – dramat obycz., Wielka Brytania/Irlandia 2024
18.30 **Kung Fu Panda 4** – film anim., Chiny/USA 2024
20.00 **Kaskader** – komedia sensacyjna, USA 2024
22.05 **Our Son** – dramat obyczajowy, USA 2023
23.45 **Złodziej z przypadku** – thriller, USA 2025
1.30 **Joe Baby** – thriller, USA 2024, wyk. Ron Perlman

WARNER TV

7.35 **Facet z ogłoszenia** – kom. romant., USA 2005
9.35 **Raport Pelikana** – film sensacyjny, USA 1993
12.25 **Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994
15.15 **Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos"** – komedia, USA 1989
16.55 **Taxi 3** – komedia sensacyjna, Francja 2003
18.35 **Licencja na miłość** – kom. romant., USA 2007
20.20 **Sok z żuka** – horror komediowy, USA 1988
22.00 **Yellowstone 2** (3, 4)
23.55 **Rio Bravo** – western, USA 1959, wyk. John Wayne
2.50 **Pocałunek smoka** – dram. film sens., USA/Francja 2001
4.40 **4 Blocks 3** (4) – krym.

ALE KINO+

10.20 **Indiana Jones. Ikona popkultury** – film dok., Fr.
11.35 **The Office PL 2** (4-6)
13.25 **W sieci wojny** – thriller, USA 2025, wyk. Jake Abel
15.35 **Punkty zwrotne** – thriller, Hiszpania 2024
17.30 **Rebeliant** – dramat biograficzny, USA 2016
20.10 **Zbrodnie w Ystad** (5, 6-ost.) – serial kryminalny
22.15 **Wszystkie pieniądze świata** – dram. sens., USA/Wł./Wielka Brytania 2017
0.50 **Daaaaaali!** – komediodramat, Francja 2023
2.20 **Kryptonim Polska** (1-3) – serial komediowy, Polska
4.25 **Wiarołom** – dramat obyczajowy, Polska 2021
5.40 **Warszawa, Holandia**

CANAL+ FILM

12.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.15 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
14.05 **The Holiday** – komedia romantyczna, USA 2006
16.15 **Zgred** – dramat obyczajowy, Polska 2025
17.40 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Bad Man** – komedia sensacyjna, USA 2025
21.40 **Niezniszczalna** – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
23.20 **Diablo** – film sensacyjny, Kolumbia/USA 2025
0.55 **Fiber** – film krótkometraż.
1.15 **Skrzyżowanie** – dramat obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze 3** (9, 10)
7.45 **Bibliotekarze 4** (1) – przyg.
8.40 **Grimm 5** (14-18) – fantasy
13.15 **Ministerstwo Czasu 4** (5, 6) – serial przyg., Hiszp.
15.45 **Nowy początek** – film s.f., USA 2016, wyk. Amy Adams
18.10 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
21.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
23.30 **Underworld: Wojny krwi** – horror s.f., USA 2016
1.25 **Nadchodzący** – thriller, Serbia/USA 2018
3.15 **Kroniki Spiderwick** (4-6) – serial s.f., USA/Kan. 2024

PARAMOUNT NETWORK

11.10 **Tedi i mapa skarbów** – film anim., Hiszpania 2017
13.00 **Buntownik z wyboru** – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
16.00 **Ślepy traf** – thriller, USA 2013, wyk. Ben Affleck
18.00 **Lara Croft: Tomb Raider** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
20.00 **Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
22.30 **Uśmiechnij się** – horror, USA 2022, wyk. Sosie Bacon, Kyle Gallner
0.50 **Ciche miejsce 2** – horror, USA 2020, wyk. Emily Blunt, Millicent Simmonds

FX

5.55 **9-1-1** (15) – serial obycz.
6.50 **FBI 3** (9, 10) – serial krym.
8.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
10.30 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17)
12.20 **Agenci NCIS** (19, 20)
14.10 **Z archiwum X** (8, 9) – s.f.
16.10 **Spider-Man 3** – film przygodowy, USA 2007
19.00 **Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004
21.30 **Strażnik** – film sensacyjny, USA 2006
23.45 **Liberator 2** – film sensacyjny, USA 1995
1.50 **Zabójcze umysły 14** (1, 2) – serial kryminalny, USA
3.40 **Tropiciel** (18) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

10.15 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – wojenny, Pol.
12.45 **C.K. Dezerterzy** (2-ost.) – komedia, Pol./Węgry 1985
14.10 **Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000
16.00 **Niekończąca się opowieść** – film fantasy, RFN/USA 1984
18.05 **Kung Fu Panda 2** – film animowany, USA/Kan. 2011
20.00 **Need for Speed** – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014
22.45 **Millennium: Dziewczyna, która igrała z ogniem** – dram. krym., Dania/Niem./Szwecja 2009

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto** (11-13) – anime
11.20 **Wszystkie kolory świata 5** (4) – serial dokum.
12.20 **Prost** (1-3) – serial dok., Fr.
13.55 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
14.30 **Naruto** (20-22) – anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **Daleka Północ odkryta na nowo** (1, 2) – film dok.
18.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.25 **The Office PL 5** (1-3)
20.00 **Pieniądze i krew** (9, 10)
21.50 **Premierowa jazda** (5)
22.00 **Czarownice Mayfair** (3, 4) – serial fantasy, USA
23.35 **Prosta sprawa** (5, 6)
1.45 **Świeżak** – film krótkometr.
2.15 **Niewidzialna wojna** (4-6)
4.45 **Miasta rytm** (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.15 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (7) – dok.
15.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.
16.05 **Zabójcze drogi** (4) – dok.
17.00 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (2)
18.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
19.00 **Co poszło nie tak 2** (6)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (5) – dok.
22.00 **Pieniądze to nie wszystko** – komedia, Polska 2001
0.00 **Kryptonim Polska** (1)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (14)
13.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** (14)
14.00 **Włoskie zdrady** (15, 16)
15.00 **Wiza na miłość: David i Annie 2** – reality show
16.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2** – reality show, USA 2024
18.00 Premiera: **100 kucharzy**
19.30 **Megasknery: Brazylia:** Typowy sknerus – dok.
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show

21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (5)
23.00 **Transplantacja: drugie życie**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (5)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (11, 12)
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (113) – reality show
9.00 **Rolniczki** (9, 10) – dok.
11.00 **Działkowcy** (3)
12.00 **Darek Stolarz – remont w 3 dni** (5) – pr. rozr., Pol.
13.00 **Bogaty dom – biedny dom** (114) – reality show
14.00 **Nasz nowy dom** (333)
15.00 **Demakijaż** (218, 209)
16.00 **Kolacja w ciemno** (55)
17.00 **Randka w ciemno** (12)
18.00 **Nasz nowy dom** (290, 291) – reality show
20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (32) – reality show

21.00 **Gry małżeńskie** (208)
22.00 **Wstydliwe choroby** (1): Pilot – serial dokum.
23.00 **Gry małżeńskie** (120, 121) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (55, 56) – pr. rozr., Polska
3.00 **Więzienie kobiet** (86, 87) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (121, 122)

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2)
5.55 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** (4)
6.50 **Będzie pięknie** (3) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.25 **Ostre cięcie** (1) – pr. rozr.
12.30 **Babski biznes** (3) – rozr.
13.30 **Jestem z Polski 16** (10, 9, 11) – serial dokum.
16.35 **Bitwa o gości** (7)
17.35 **Do zobaczenia** (6) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani** (7)
19.10 **Kuchenne rewolucje** (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2020
21.05 **Ostre cięcie** (1) – pr. rozr.

22.05 **Taylor Swift kontra Scooter Braun** (1/2) – film dokum., Wlk. Bryt.
23.15 **EuroPOLKI studentki** (8-ost.) – rozr., Polska 2023
0.15 **Cały jej świat** (7) – eduk.
1.15 **Nieoczywiste miejsca** (7, 8) – serial dokum., Pol.
2.20 **Apetyt na miłość 5** (11)
3.20 **Co nas truje** (5, 6) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Złomowisko PL 2** (1, 2)
11.00 **Kamperem przez świat** (4)
12.00 **Przygody truckerki** (3)
13.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (2)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5** (1)
16.00 **Specjalistki** (4)
17.00 **Nic do ukrycia** (7)
18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (5)
19.00 **Włoska kontrola celna** (4)
20.00 **Akta ekspedycji 2:** Zaginione skarby

21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5** (1): Po złoto do Klondike
23.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
2.00 **Królowie asfaltu 7** (2)

TVP HISTORIA

DVB-T2

12.55 **Kanadyjskie parki narodowe** (5) – dok.
14.00 **Polskie parki narodowe**
14.40 **Zaproszenie dla rewolwerowca** – western, USA 1964
16.15 **Starożytne mocarstwa** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.15 **Flesz historii** (766)
17.40 **Blisko, coraz bliżej** (7) – serial obycz., Pol. 1982
18.55 **Islandia: na granicy zimnej wojny** (1)
20.00 **Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy** (3) – serial dokumentalny

21.10 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: **Wesele** – dramat obyczajowy, Polska 1972, reż. Andrzej Wajda
23.05 **Les Milles** – dramat wojenny, Francja/Niemcy/Polska 1995
1.05 **Leliwa** – film dokumentalny, Polska 2023

FOKUS TV

DVB-T2

6.05 **48h. Zaginieni** (32)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (33, 34) – serial dokum.
9.00 **Wioski wioseczki** (4, 5)
10.00 **Podglądacze przyrody** (1, 2): Królik europejski; Lis
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (7-11) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (11)
15.00 **Technologie jutra** (1, 2)
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (22-25) – serial dok., Pol.
21.00 **Podglądacze przyrody 2** (7): Sarny
21.30 **Górale** (15) – serial dok.

22.00 **Oto Ameryka XXL – głosy prowincji** – dok.
23.00 **Pogromcy mafii** (1) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 **Największe śledztwa CBŚP** (1): Porwania – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (13-16) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

5.45 **Niezwykłe Stany Prokopa 4** – pr. rozr., Polska
6.15 **Gorączka złota 9** – dok.
8.05 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.05 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.35 **Krowy na wypasie** – film
FILM animowany, Niem./USA 2006
13.30 **Diagnoza** (2, 3) – obycz., Pol.
15.30 **Kryminalni** (5-7) – krym., Pol.
18.50 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Yellowstone** (1) – obycz.
22.00 **Kosmiczni kowboje**
FILM – film s.f., USA 2000
0.35 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.40 **Szpital** (760) – paradok., Pol.
2.40 **Szkoła** (504) – paradok., Pol.
3.40 **Nowa Maja w ogrodzie 4** – magazyn ogrodniczy

ZOOM

6.00 **Kojak 2** (12, 13) – serial krym.
8.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.00 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – serial wojenny, Polska
16.45 **Co mi zrobisz, jak mnie**
FILM **złapiesz** – kom., Polska 1978
19.00 **Kabaretowe przeboje 4** – pr. rozrywk., Pol. 2024
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Eksperyment: Odsiadka**
23.00 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**
0.05 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
1.10 **Magia nagości. Finlandia 4**
1.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.55 **Dieta czy cud?** – mag.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Wiem, co jem 4** – mag.
12.40 **Londyńska rewolucja Magdy Gessler** – reportaż
13.40 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.45 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
16.55 **Symon gotuje w ogrodzie**
18.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.35 **Dziwaczne potrawy** – dok.
20.35 **Pojedynek na grille**
21.40 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
22.45 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
23.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.50 **Król mięsa** – magazyn kulin.
3.10 **Król mięsa 2** – mag. kulin.
3.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione? 25**
11.30 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
14.00 **Pogromca mitów w akcji**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Sekrety Houdiniego**
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
3.00 **NASA – archiwum tajemnic**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **W pułapce żywiołów**
11.05 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Antoni Porowski: w rytmie miasta**
14.00 **Inżynieria po katastrofie**
15.00 **Imperium Mongołów: Historia Czyngis-chana**
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic:** Legenda Kleopatry
17.00 **Kluczowe tygodnie wojny**
19.00 **Strefa 51: Tajne archiwa CIA** – film dokum., Wlk. Bryt.
20.00 **Czarnobyl: Świadkowie tragedii:** Poświęcenie – dok.
21.00 **Największe katastrofy budowlane:** Katastrofa na Kanale Sueskim – dok.
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

6.00 **Zabójcza misja: rekin** – serial dokumentalny
7.00 **W okowach mrozu 2** – dok.
9.45 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
11.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
12.15 **W okowach mrozu 2** – dok.
13.15 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
14.15 **Życie na pustkowiu 12**
16.25 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
17.45 **W okowach mrozu 2** – dok.
18.50 **Mroźna planeta** – dok.
21.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
22.15 **W okowach mrozu 2** – dok.
23.10 **Nadchodzi powódź** – dok.
0.10 **Układ Słoneczny** – dok.
1.25 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
2.35 **W okowach mrozu 2** – dok.
4.10 **Mroźna planeta** – dok.

WP

DVB-T

11.00 **Pogoda**
11.05 **Sowiecka rewolucja w kolorze** (1, 2) – film dok.
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
15.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
16.00 **Policjanci w akcji** (5)
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
21.55 **Pogoda**
22.05 **Mistrzowie Kabaretu 4**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
3.00 **1, 2, 3... Kabaret! 4** – pr. rozr.

NOWA TV

DVB-T

6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (560) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (3, 4)
9.30 **Dragon Ball Super** (37-43)
13.00 **One Punch Man** (5, 6)
14.00 **Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show**
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Kabaret na żywo. Przystanek Radość** – rozr.
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (72-75) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
11.05 **Polowanie na ogród 2**
11.35 **Polowanie na ogród 6**
12.05 **Polowanie na ogród 3**
12.40 **Letnia chata na lata** – rozr.
14.35 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
15.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.40 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
17.40 **Kamera, akcja, wpadka!**
19.20 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
21.30 **Dorota inspiruje**
22.25 **Dorota inspiruje 3**
23.25 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.
0.30 **Sprzątaczki 2** (7-9) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Z wędką na koniec świata** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem**
10.50 **Ambasady luksusu** – rozr.
11.50 **Niezwykłe hotele** – dok.
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Operacja: LOT** – serial dok.
23.20 **Pomocy! W moim domu straszy** (15) – serial grozy
0.20 **Mój przyjaciel grizzly** – serial dokumentalny
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Za Donalem... do Europy**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Miodożery: mistrzowie przetrwania** – film dokum.
14.00 **Dzikie cuda Europy**
15.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Przebudzenie – dok.
16.00 **Dzikie szlaki Europy**
17.00 **Królestwo krokodyli: Grumeti i Mara** – film dok.
18.00 **Najdziwniejsze gatunki**
19.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Obcy – serial dokum.
20.00 **Europa z powietrza:** Węgry
21.00 **Wrogi świat:** Bieguny – dok.
22.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
23.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Czyściec – serial dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

11.20 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
13.15 **Tajemnice rodziny Jezusa**
14.20 **Kto napisał Biblię?** – dok.
15.35 **Kto napisał Nowy Testament?** – film dok., Fr.
16.45 **W poszukiwaniu biblijnej prawdy** (1, 2) – film dokum.
19.00 **Tajne bazy nazistów 4**
21.00 **II wojna światowa: Agentki:** Agentki wroga
22.05 **II wojna światowa – kobiety na froncie:** Na polu walki – serial dokum.
23.05 **Pracując dla wroga**
0.15 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**

KUCHNIA

13.50 **Podróż przez smaki Chin**
14.50 **Kulisy wielkiej kuchni**
15.45 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
16.40 **Letnie inspiracje** – dok.
16.50 **Z pola na stół** – serial dok.
17.15 **U sąsiadów w kuchni 16**
18.25 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
19.45 **Dzień dobry, obiad 2**
20.40 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
21.30 **Wszystkie smaki fermentacji:** Upojeni fetorem – serial dokum.
22.00 **Podróż przez smaki Chin 4** – serial dokumentalny

DOMO HD

12.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.20 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 6**
16.10 **Adres: rezydencje marzeń**
17.15 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.
18.05 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7** – mag.
18.30 **Daleko od miasta 13** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.50 **Letnie inspiracje** – dok.
20.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
22.50 **Cudotwórcy 7** – mag.

SUPER POLSAT

DVB-T2

10.00 **SuperMocni** – mag.
11.00 **Pogromcy duchów.**
FILM **Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021
13.35 **I kto to mówi!**
FILM – komedia, USA 1989
15.45 **Bezsenność w Seattle**
FILM – komedia romantyczna, USA 1993
17.55 **Świat według Kiepskich** (132, 529) – serial komediowy
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Bank** – dramat sensacyjny,
FILM Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009
23.30 **Erin Brockovich** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2000

TVP KOBIETA

DVB-T2

13.00 **Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty** – koncert
14.00 **Rodzinka.pl** (138, 139)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 6**
15.30 **Ojciec Mateusz** (419, 420)
17.25 **Szalenie odważna hrabina** – film dokumentalny
18.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś:** Olga Lipińska – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (281)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (262)
21.30 **Cztery pory roku w Hawanie** (2) – serial krym.
22.30 **Labirynt** – thriller, USA
FILM 2013, wyk. Hugh Jackman

PLANETE+

12.30 **Ogień. Azjatycka tradycja**
13.45 **Żywioły w akcji. Ziemia na krawędzi** – serial dokum.
14.45 **Sapiens. Narodziny sztuki**
15.50 **Zaginiona cywilizacja Elamu** – film dokumentalny
17.00 **Rok z dziką przyrodą**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Mam zamek**
19.45 **Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda** – film dokum.
20.50 **Kasparow. Gra o wielką stawkę** – film dokumentalny
22.00 **Sekta** – serial dokumentalny
22.50 **Atom, narkotyki, brudne pieniądze** – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.00 **Życie lasu. Mszaki** – dok.
12.45 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.15 **Tacy byliśmy** (2)
13.45 **Wielka naturalna bariera** (2) – film dok., Australia 2022
14.45 **W krainie niedźwiedzia** – film dokum., Niemcy 2023
15.50 **Sekrety dzikich kwiatów**
16.50 **Kultura miejska:** Nowy Jork
17.50 **Sanatorium miłości 3**
18.45 **Gerard Philippe – ostatnia zima Cyda** – film dokum., Fr.
20.05 **Banksy: Sztuka wyjęta spod prawa** – film dokum.
22.05 **Dzieci duchy** – film dok., Fr.
23.30 **Tamte lata, tamte dni**

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.05 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
5.35 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Tunezja – Japonia **(live)**
9.00 **Mundialowy poranek**
10.30 **Strongman:** MP – Międzyzdroje 2026
11.30 **Amp futbol:** AMP Futbol Cup – Warszawa 2026: Polska – USA **(live)**
13.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej
15.30 **Dzień na mundialu**
17.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska **(live)**

20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Belgia – Iran **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Urugwaj – Republika Zielonego Przylądka **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy G: Nowa Zelandia – Egipt **(live)**

EUROSPORT 1

9.25 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang
9.55 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 5. etap **(live)**
12.15 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 4. etap
13.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap **(live)**
15.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 4. etap
15.20 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn

19.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap
20.00 **Trójbój siłowy:** World Open Classic Powerlifting Championships
23.00 **Szermierka:** Mistrzostwa Europy – Antony 2026 – 6. dzień
1.00 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco

POLSAT SPORT 1

5.45 **Siatkówka kobiet:** LN: Serbia – USA **(live)**
9.00 **Polsat Mundial Cast**
10.00 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Holandia – Polska
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – studio **(live)**
11.45 **Siatkówka kobiet:** LN: Kanada – Polska **(live)**
14.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – studio **(live)**
15.00 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026 **(live)**
17.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Kanada – Polska

18.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – 7. finał fazy play-off: Legia Warszawa – Zastal **(live)**
21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Kanada – Polska
23.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Dosze
1.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

9.30 **Ziarno**
10.05 **Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**

15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Tyciaki**
19.20 **44 Koty**
19.50 **Kocie kalamburki**

MINIMINI+

9.43 **Mush-Mush i Grzybaszki**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**

16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George**
17.55 **Dora i przyjaciele 2**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**

TVN 24

7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.35 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**

20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.00 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.30 **Szkło kontaktowe**
3.30 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

8.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
9.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – GKM Grudziądz
12.30 **Turbokozak**
13.30 **Turbokozak**
14.30 **Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – barażowy finał
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Betard Sparta Wrocław **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Motor Lublin **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.15 **Boks:** BKFC Fight Night: Hollywood – waga półśrednia: Julian Lane – Bryce Henry
1.25 **Premier League: The Big Interview** (9)

EUROSPORT 2

12.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lenzerheide – zjazd mężczyzn
13.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn **(live)**
17.30 **The Power of Sport**
17.40 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 6. dzień **(live)**
21.45 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Paryżu
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie – finały
1.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – półfinał gry pojedynczej
7.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Ukraina **(live)**
11.15 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Belgia – Francja **(live)**
13.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Włochy **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – finał gry pojedynczej **(live)**
18.15 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Turcja – Chiny **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – finał gry pojedynczej
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Belgia – Francja
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

7.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
9.55 **Marsupilamki**
10.55 **Harmidom 5**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.15 **Niebezpieczny Henryk 3**
14.15 **That Girl Lay Lay**
14.40 **That Girl Lay Lay 2**
15.10 **Harmidom 9**
15.40 **Harmidom 10**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.45 **Marsupilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 14**

TELETOON+

7.39 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.15 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
16.33 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO (DVB-T2)

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.01 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.32 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

10.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz półfinałowy gry pojedynczej
12.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – finał gry pojedynczej **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej
16.45 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – finał gry pojedynczej
21.45 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Cracovia

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Real Oviedo
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Lazio
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Hellas Werona – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Atletico Madryt
20.00 **Made in Italy** (11, 9)
20.40 **F2: Chasing the Dream**
21.00 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
23.05 **GP Confidential**
23.40 **Made in Italy** (10)

POLSAT SPORT 3

12.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie – mecz półfinałowy mężczyzn **(live)**
13.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie – mecz o 3. miejsce kobiet i mecz o 3. miejsce mężczyzn **(live)**
15.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn **(live)**
17.30 **Siatkówka kobiet:** LN
20.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: M. Kape – K. Horiguchi
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.54 **Świnka Peppa 4**
8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 3**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Świnka Peppa 5**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
10.20 **Blue**
11.00 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty 3**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Iron Man i super ekipa**
18.00 **Jej Wysokość Zosia 2**
18.30 **Jej Wysokość Zosia**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.30 **Państwo w państwie**
21.00 Polsat News ujawnia: **Niewolnictwo po polsku**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Arged – Wilki **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Bydgoszcz – INNPRO ROW Rybnik **(live)**
17.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
19.00 **Dart:** PDC World Series w Bratysławie – finał **(live)**
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
0.55 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 159
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Bayer
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – St. Pauli
18.00 **Serie A**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal – Barcelona
23.00 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
23.40 **Made in Italy** (11)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Lyon – PSG

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
0.05 **Tajna historia XX wieku**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.45 **Z drugiej ręki**
12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Moto kombat**
14.00 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
17.00 **Ciężarówką przez Stany 4**
18.00 **Mobilni mechanicy**
18.45 **Raport końcowy**
19.10 **Nic do zgłoszenia 3**
21.10 **Jeździć, obserwować**
21.55 **Moto kombat**
22.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.10 **Moto Fachury**
23.55 **Wojny samochodowe**
0.55 **101 napraw**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.55 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.45 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Jedna łyżeczka miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Marc Prill
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM (DVB-T2)

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

MUNDIAL 2026 • JACEK LASKOWSKI

Zawsze powinien wygrać lepszy

Skończył medycynę, ale krótko pracował jako lekarz. Gdy zabrakło perspektyw, postanowił się „przekwalifikować". A że zawsze kochał sport, od ćwierć wieku go dla nas komentuje.

Niedawno wydał książkę „Dawno temu na mundialu, czyli jak odkrywałem Amerykę". Wspomina w niej swoje pierwsze mistrzostwa świata z 1994 roku.

Na co dzień wspólnie z Robertem Podolińskim komentuje rozgrywki Ekstraklasy.

MUNDIAL 2026: ARGENTYNA – AUSTRIA
PO 22.06 godz. 18.20 TVP 2

Co Pana skłoniło do porzucenia medycyny na rzecz dziennikarstwa sportowego? Bycie lekarzem tak strasznie dało się Panu we znaki?

Nie, to raczej medycyna się ode mnie odwróciła. Studia skończyłem w 1991 roku, który był rokiem kryzysowym. Mimo że miałem podpisaną umowę ze szpitalem, że będę w tym szpitalu pracował przez kolejne 10 lat i za to również pobierałem od tego szpitala stypendium przez cały okres studiów, to ta umowa została zerwana. Zresztą nie byłem sam w tej sytuacji. Znalazła się w niej olbrzymia większość, jeśli nie wszyscy z mojego rocznika. Więc to nie jest tak, że to ja się odwróciłem plecami od medycyny i stwierdziłem, że spróbuję czegoś innego. Skłoniła mnie do tego potrzeba chwili, po prostu miałem już rodzinę na utrzymaniu.

Jeżeli dobrze liczę, to tegoroczny mundial będzie szóstymi mistrzostwami świata, które Pan będzie komentował.

Raz, dwa, trzy, cztery, pięć, tak, szóste na stadionach.

W ostatnich latach poziom światowego futbolu znacznie się wyrównał, co oznacza, że właściwie teraz każdy może wygrać z każdym. Czy mimo to jest Pan w stanie wskazać faworytów tegorocznego mundialu?

No niby się wyrównał, ale przecież od lat faworyci pozostają ci sami. Bardzo trudno dołączyć do szacownego grona drużyn, które najczęściej zdobywały mistrzostwo świata w ciągu stu lat, o czym boleśnie przekonali się Hiszpanie, którzy zdobyli mistrzostwo świata dopiero w 2010 roku. Szczerze mówiąc, nie spodziewam się jakiejś wybitnej niespodzianki w tym roku. Może ktoś dotrze do pierwszej czwórki, tak jak Maroko na ostatnim mundialu, ale jednak faworytów upatrywałbym między Francją, Brazylią, Argentyną, Niemcami i Hiszpanią. Czyli tymi drużynami, które z reguły są w czołówce.

A czy jest Pan w stanie wskazać czarnego konia turnieju?

Bardzo jestem ciekaw reprezentacji Norwegii. Bo ma w składzie nietuzinkowych graczy i jak burza przebrnęła eliminacje. Wiem jednak z doświadczenia, że często te reprezentacje, które uważane są za czarnego konia, nie zawsze na mistrzostwach się sprawdzają. Czasami długie zgrupowania niektórym reprezentacjom nie służą, zamiast scementować zespół, wręcz go rozbijają. Robi się za dużo myślenia o przyszłych sukcesach, a może za mało koncentracji. Nie ma żadnej reguły.

Komentator powinien być bezstronny, ale jak grają nasi, to pewnie bardziej Pan to przeżywa. Na tegorocznym mundialu zabraknie naszej reprezentacji, czy jest jakaś drużyna, której będzie Pan się szczególnie przyglądał, mocno kibicował?

Bezstronnym trzeba być, nawet jak grają nasi. Obiektywizm jest podstawą komentarza. Nie będę za nikogo specjalnie ściskał kciuków. Do każdego meczu i do każdej rywalizacji podchodzę z przekonaniem, że powinien wygrać lepszy. A swoją drogą to jest paradoks, że nieco ułatwione zadanie ma komentator, którego reprezentacja nie bierze udziału w turnieju. Ale mówię to ze ściśniętym gardłem i ze łzami w oczach.

Rozmawiała HANNA MIŁKOWSKA

Z Przemysławem Babiarzem nie tylko razem pracował w TVP, ale także grywał w piłkę halową.

FOT. TVP, Forum (2)

Na żywo

Danuta Stenka odbierze nagrodę za swoje wybitne kreacje sceniczne.

Doceniono także Andrzeja Seweryna.

DWA TEATRY

Zachwycają na scenie

DWA TEATRY PO 22.06 godz. 19.00 TVP KULTURA

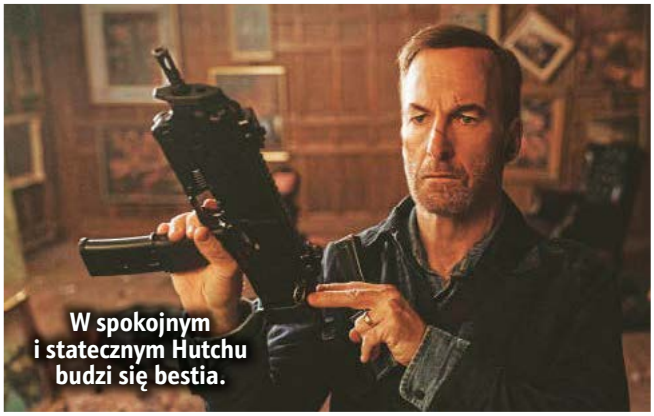
Jubileuszowy, 25. Festiwal Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry" odbędzie się w Sopocie od 19 do 22 czerwca. TVP Kultura pokaże galę finałową tego wydarzenia. Poznamy nie tylko najlepsze spektakle telewizyjne i słuchowiska radiowe minionego roku, które powalczą o Grand Prix oraz szereg innych nagród, w tym Nagrodę Publiczności, ale także m.in. najlepszego reżysera i najlepszych aktorów. Wielkie Nagrody za całokształt twórczości otrzymają aktorzy Andrzej Seweryn i Danuta Stenka. Nagrody Specjalne przyznano reżyserom Laco Adamikowi oraz Witoldowi Gierszowi. Uroczystość poprowadzą Marta Malikowska i Sebastian Stankiewicz. **EGP**

NIKT

Aktor też to przeżył

NIKT PO 22.06 godz. 20.00 POLSAT

Bob Odenkirk przez lata był kojarzony z rolą adwokata Saula Goodmana w serialach „Breaking Bad" i „Zadzwoń do Saula". W filmie „Nikt" udowodnił, że potrafi być też pełnokrwistym bohaterem kina akcji. Hutch Mansell wydaje się zwyczajnym mężczyzną – pracuje, utrzymuje rodzinę i stara się nie rzucać w oczy. Gdy podczas włamania nie stawia oporu napastnikom, bliscy zaczynają uważać go za tchórza. Nie wiedzą, że Hutch skrywa niebezpieczną przeszłość, a upokorzenie budzi w nim dawno uśpione instynkty. Odenkirk sam padł ofiarą włamania do domu. Rozczarowany reakcją organów ścigania wpadł na pomysł filmu o człowieku, który bierze sprawy w swoje ręce. **MAM**



W spokojnym i statecznym Hutchu budzi się bestia.

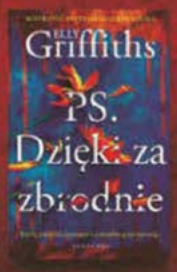
FOT. AKPA (2), POLSAT

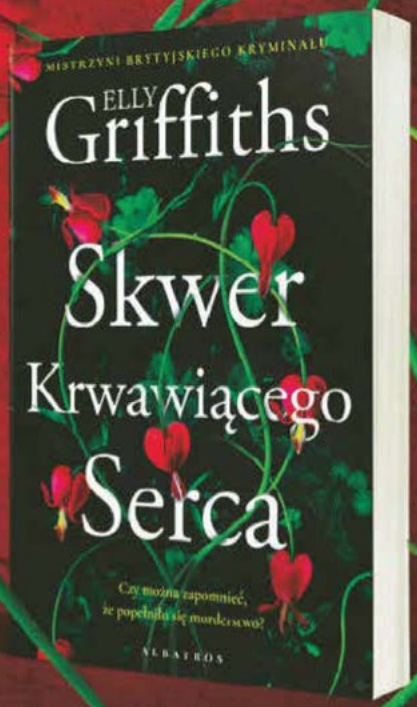
REKLAMA

NA ZJEŹDZIE ABSOLWENTÓW DOCHODZI DO MORDERSTWA, ALE JEGO UCZESTNIKOM ZBRODNIA NIE JEST OBCA.

Fani Donny Tartt nie będą mogli oderwać się od tej książki.
„PUBLISHERS WEEKLY"

Zaskakujące fałszywe tropy i niespodziewane zwroty akcji. Oszałamiająca książka idealna dla wielbicieli klasycznych powieści z dreszczykiem!





Literackie zagadki kryminalne dla fanów Agathy Christie

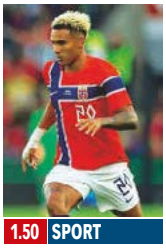
WYDAWNICTWO ALBATROS

TVP 1 DVB T2

5.50 Akacjowa 38 (882) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Studio Raban – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Czterdziestolatek (16): Gdzie byłaś, czyli Szekspir – serial obyczajowy, Polska 1976
9.15 Ranczo 5 (62): Przymus rekreacji – serial obyczajowy, Polska 2011
10.10 Komisarz Alex 6 (71): Śmierć w muzeum – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 Ojciec Mateusz 14 (180) – serial krym., Polska 2015
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Rok w ogrodzie extra
13.00 BBC w Jedynce: **Planeta Ziemia 3** (1): Wybrzeża – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.00 Złoty chłopak (317) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (956) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Volkan stara się ponownie zdobyć uczucia Nese. Aynur, prowadząc prywatne śledztwo, zostaje schwytana przez Tevfika. **60 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (895) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Gala 25. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej – „Dwa Teatry" – Sopot 2026 – widowisko, Polska (patrz obok)
21.00 Teatr Telewizji: **Teatr**
22.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Francja – Irak **(live)** (patrz obok)
1.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Norwegia – Senegal **(live)** (patrz obok)
4.25 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ **4.45**

20.30 WIDOWISKO
Gala 25. Festiwalu Teatru Polskiego Radia...
Nagrodzone zostaną najlepsze spektakle telewizyjne i słuchowiska radiowe minionego roku. Laureatów wyłoni zespół jurorów. Przyznają wyróżnienia m.in. za reżyserię. Uroczystość poprowadzą Sebastian Stankiewicz (zdj.) i Marta Malikowska. **30 min**

22.50 SPORT
Piłka nożna
Wicemistrzowie świata, Francuzi, w swoim drugim grupowym starciu zmierzą się z 57. drużyną w rankingu FIFA. Irakijczycy dopiero po raz drugi w historii biorą udział w mundialu, a od ich poprzedniego występu minęło 40 lat. Wówczas nie był on dla nich zbyt udany. Odpadli już po fazie grupowej. **335 min**



1.50 SPORT
Piłka nożna
Norwegowie oraz Senegalczycy znakomicie spisali się w kwalifikacjach do mundialu. Skandynawowie wygrali swoje wszystkie mecze. Lwy Terangi zanotowały siedem zwycięstw i trzy remisy. **155 min**

TVP 2 DVB T2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1779) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Rodzina (nie od) święta: Jak, będąc w małżeństwie, przeżywać przyjaźnie z osobami przeciwnej płci? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 Barwy szczęścia (3338) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Okrasa łamie przepisy: Smaki Trójmiasta – magazyn kulinarny, Polska 2025 (patrz obok)
12.00 Wyższa Szkoła Jazdy (3) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (126) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (859): Ferment – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (416) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Jimena znajduje w hangarze kompromitujące zdjęcia. Niebawem Abel ujawnia publicznie, że jej ciąża była kłamstwem. Manuel wierzy, że ma realną szansę na unieważnienie małżeństwa. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (127) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Beyza i Mukadder publicznie oskarżają Hancer. Kobieta podejrzewa, że to Nusret przekazuje mediom poufne informacje. Sinem stanowczo odmawia powrotu do domu ojca. Firma Cihana nie prosperuje najlepiej. **60 min**
18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Argentyna – Austria **(live)** (patrz obok)
21.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska
22.20 Na sygnale (849, 850) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
23.25 Zabić na końcu FILM – komedia sensacyjna, Polska 1990, reż. Wojciech Wójcik, wyk. Wojciech Malajkat, Piotr Siwkiewicz, Jolanta Nowak, Monika Bolibrzuch (patrz obok)
1.05 Nasz dom w górach (7): Gorzka miłość, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2019
2.05 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
3.55 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ **4.20**

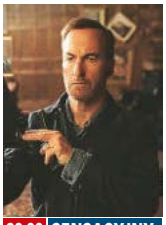
11.30 KULINARNY
Okrasa łamie przepisy
Karol Okrasa (zdj.) przyrządza potrawy z ryb, które wcześniej otrzymał od właściciela kutra. Proponuje sałatkę i parzoną w ziołach troć bałtycką. Poznaje też byłego marynarza, który działa na rzecz utworzenia rowerowych szlaków winiarskich. **30 min**

18.50 SPORT
Piłka nożna
W swoim drugim meczu, rozgrywanym podczas amerykańskiego mundialu, obrońcy tytułu mistrzów świata staną do nierównej walki z 23. zespołem w rankingu FIFA. Niektórzy eksperci widzą w reprezentacji Austrii, w której barwach gra m.in. David Alaba (zdj.), kandydata na czarnego konia turnieju. **155 min**

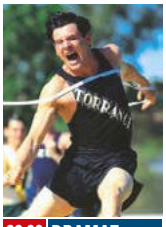
23.25 KOM. SENS.
Zabić na końcu
Dwaj niezadowoleni z zarobków pracownicy fabryki, ślusarz (Piotr Siwkiewicz) i strażnik (Wojciech Malajkat, zdj.), chcą okraść zakładowy sejf. Zamiast gotówki znajdują w nim nietypowy depozyt: alkohol. **100 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (300, 301): Detektywi w potrzasku; Zaginiona Tajka – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1231, 1232) – serial paradokumentalny, Polska Wanda planuje ślub z Józefem. Przyszli teściowie życzą sobie, aby na ceremonii byli obecni jej rodzice. Matka twierdzi, że nic nie wie o losach jej ojca. Zapada decyzja o wynajęciu aktora, który odegra jego rolę. **125 min**
11.35 Gliniarze (846, 847): Krew na rękach; Bez powodu – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1476, 1477): Casting na męża; Cienie przeszłości – serial paradokumentalny, Polska 2025 Sylwia pojawia się na weselu kuzynki z kolegą, udającym jej partnera. Mistyfikacja wychodzi na jaw. Okazuje się także, że zatrudniony didżej zna jej matkę, Mariolę. Sytuacja staje się coraz bardziej napięta. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1043, 1044): Trup i świadek; Nawrócone dzieciaki – serial paradokumentalny, Polska 2025 Uprowadzono kobietę, której partner miał zeznawać podczas procesu członków zorganizowanej grupy przestępczej. Bandyta zgadza się wypuścić zakładniczkę pod warunkiem, że świadek się ujawni. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda
20.00 FILM Megahit: **Nikt** – film sensacyjny, USA/Japonia/Chiny 2021, reż. Ilya Naishuller, wyk. Bob Odenkirk, Aleksiej Sieriebriakow, Connie Nielsen (patrz obok) Odtwórca pierwszoplanowej roli, gwiazdor serialu „Zadzwoń do Saula", jest pomysłodawcą scenariusza. W ubiegłym roku miał premierę sequel filmu. **120 min**
22.00 FILM **Niezłomny** – dramat wojenny, USA 2014, reż. Angelina Jolie, wyk. Jack O'Connell, Domhnall Gleeson, Garrett Hedlund, Miyavi (patrz obok)
0.55 FILM **Wrogowie** – western, USA 2017, reż. Scott Cooper, wyk. Christian Bale, Rosamund Pike, Wes Studi (patrz obok)
3.50 Ewa gotuje (558) – magazyn kulinarny, Polska 2025



20.00 SENSACYJNY
Nikt
Do domu Hutcha (Bob Odenkirk, zdj.) zakradają się złodzieje. By uniknąć krwawego scenariusza, gospodarz postanawia zaniechać jakiejkolwiek obrony. Żona i dzieci nie kryją rozczarowania jego bierną postawą. Sytuacja ta wyzwala w mężczyźnie długo tłumione, mroczne instynkty. **120 min**



22.00 DRAMAT
Niezłomny
Trwa II wojna światowa. Znakomity lekkoatleta Louis Zamperini (Jack O'Connell, zdj.) wstępuje do wojska. Jego samolot zostaje zestrzelony. Po 47 dniach dryfowania na oceanie chłopak trafia do japońskiego obozu jenieckiego. Na miejscu strażnik Watanabe (Takamasa Ishihara) postanawia go złamać. **175 min**

0.55 WESTERN
Wrogowie
Rok 1892. Kapitan Joseph Blocker (Christian Bale, zdj.) ma eskortować dawnego indiańskiego wodza do Montany. Wrogowie muszą współpracować, aby przetrwać pełną niebezpieczeństw podróż. **175 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

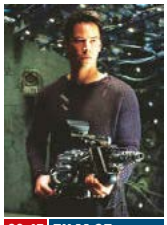
TVN DVB-T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1676) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024
Ewelina długo czekała na spełnienie marzeń o własnej restauracji. Znajdująca się w stolicy Kujaw karczma przywodzi na myśl PRL. Prowadzą ją osoby na co dzień mieszkające w Londynie. **55 min**
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (12) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (2, 4) – program rozrywkowy, Pol.
Joanna i jej partner, Włoch Luciano, otworzyli Bistro 12 Siedliszcze przy drodze krajowej numer 12 pomiędzy Lublinem a Chełmem. Lokal zaczął tracić klientów, a wśród załogi narasta lęk o przyszłość. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1657, 1658, 1711) – serial paradokumentalny, Polska
Marzena mieszka z narzeczonym w stolicy. Pewnego dnia odwiedza bez zapowiedzi rodziców. Znajduje nieprzytomnego ojca, Igora, który zatruł się lekami oraz alkoholem. Córka nie wierzy w to, że chciał się zabić. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (51) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zyta spotyka swoją dawną pacjentkę Julkę, która może mieć nawrót białaczki. Zosia zajmuje się nastolatkiem po wypadku. Chłopak wymaga operacji kręgosłupa. Marta z kolei mierzy się z nękaniem w internecie. **65 min**
17.55 Detektywi (175) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

17.55 FAB.-DOKUM.
Detektywi (175)
Oskar Wilkowski martwi się o kolegę, który nie pojawił się na umówionym spotkaniu. Okoliczności sugerują, że mógł on zostać napadnięty. W jego poszukiwania angażują się Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz (zdj.). W miejscu zamieszkania chłopaka odkrywają ślady krwi. **65 min**

22.00 THRILLER
Morze śmierci
Po śmierci matki nastoletnia Kaya (Isabel Gravitt, zdj.) pozostaje wsparciem dla młodszego brata i ojca. Pewnego dnia decyduje się na eskapadę na skuterach wodnych, podczas której dochodzi do wypadku. Pomocy grupie przyjaciół udziela kapitan kutra. Ratunek okazuje się początkiem koszmaru. **105 min**

20.15 Na Wspólnej (4232) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Bitwa o gości (6) – reality show, Polska 2025
22.00 Morze śmierci FILM – thriller, USA 2024, reż. Phil Volken, wyk. Isabel Gravitt, Genneya Walton, Koa Tom, Garrett Wareing (patrz obok)
23.45 Matrix Rewolucje – film FILM s.f., USA/Australia 2003, reż. Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Mary Alice, Hugo Weaving (patrz obok)
2.25 Uwaga! – magazyn reporterów
2.45 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
3.15 Wallander (2) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2008
5.15 Nauka jazdy 5 (7) – program rozrywkowy, Polska 2022



23.45 FILM SF
Matrix Rewolucje
Trinity (Carrie-Anne Moss) i Morfeuszowi (Laurence Fishburne) udaje się uwolnić Neo (Keanu Reeves, zdj.). Wybraniec doprowadza do zawarcia układu, który jest nadzieją dla ginącej cywilizacji. **160 min**

TV PULS DVB-T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (15, 16): Bilet w jedną stronę; Niebezpieczna damulka – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Król złodziei; Pozdrowienia z Moskwy – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Lisa i Felix okradają klientów stacji paliw. Gdy chłopak zostaje zastrzelony, jego siostra ucieka. Jej tropem ruszają płatni mordercy, którzy chcą odzyskać zabrany im przypadkowo cenny przedmiot. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (27, 28) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (100) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Patricio potwierdza, że jest ojcem Marichuy. Ona wypomina mu złe traktowanie. Juan Miguel zabiera Blankę do domu i żąda od Onelii opuszczenia jego rezydencji w określonym terminie. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (34) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (19) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (510, 511) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (20) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Pracownicy „Słoiczka" czują w sklepie okropny zapach. Okazuje się, że wydobywa się on z jednej z paczek. Krystyna jest przerażona treścią pisma, które ona i Jan dostali z urzędu. Grożą im kary. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (957, 958) – serial obyczajowy, Polska 2026
Listonosz staje się podejrzanym po zniknięciu kopert z pieniędzmi. Dzień wcześniej prosił o pożyczkę na remont, bo uległ namowom żony. Andżelika po powrocie do domu nie zastaje Mariusza. **120 min**

20.00 DRAM. SENS.
Poza zasięgiem
Były agent Billy Ray Lancing (Steven Seagal, zdj.) przyjeżdża do Polski, by odnaleźć podopieczną sierocińca, z którą korespondował. Okazuje się, że została ona porwana przez handlarzy żywym towarem. Lancing musi stanąć do walki z Faisalem (Matt Schulze) i jego ludźmi. **110 min**

21.50 SENSACYJNY
Maczeta
Agent Machete Cortez (Danny Trejo, zdj.) wchodzi w konflikt z baronem narkotykowym. Mafioso zabija jego żonę i córkę. Trzy lata później Machete szuka pracy w Teksasie. Pewien biznesmen zleca mu zlikwidowanie senatora. Misja się komplikuje, a Cortez zostaje wykorzystany przez zleceniodawcę. Przygotowuje zemstę... **125 min**

20.00 Poza zasięgiem FILM – dramat sensacyjny, USA/Polska 2004, reż. Po-Chih Leong, wyk. Steven Seagal, Ida Nowakowska, Agnieszka Wagner, Matt Schulze (patrz obok)
21.50 Maczeta – film sensacyjny, FILM USA 2010, reż. Robert Rodriguez, wyk. Danny Trejo, Robert De Niro, Jessica Alba, Steven Seagal (patrz obok)
23.55 Kod 211 – film sensacyjny, FILM USA/Bułgaria 2018, reż. York Alec Shackleton, wyk. Nicolas Cage, Sophie Skelton, Michael Rainey Jr., Dwayne Cameron (patrz obok)
1.30 Dzielnica strachu 9 (392) – serial kryminalny, Pol. 2025
2.30 Lombard. Życie pod zastaw 18 (953) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.40 Zobacz to!

23.55 SENSACYJNY
Kod 211
Chesterford. Uzbrojeni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to splata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Kenny'ego (Michael Rainey Jr.). **95 min**

TVN 7 DVB-T2

5.20 Ten moment (41) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (740-742) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1324, 1417, 1418) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1057-1059) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (108): Trefny towar – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital (754) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Do dra Jarosza trafia mężczyzna, który zasłabł podczas oświadczyn. Został zmuszony do zaręczyn przez matkę. Dominika Gajda przyjmuje chłopca, który specjalnie zjadł zepsutego tuńczyka. **60 min**
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (492, 493) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010
Adrian jest oskarżony o zamordowanie własnego brata Tomasza. Motywem prawdopodobnie była obawa o karierę, ponieważ był wyznaczony na prezesa w firmie ojca. Powrót krewnego mógł pokrzyżować mu plany. **120 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci zostają wezwani do restauracji, w której mężczyzna zostawił na kilka godzin 5-letnią córeczkę. Jego niewyjaśnione zniknięcie prowadzi funkcjonariuszy do ujawnienia przestępstwa. Inny patrol zapobiega zbiorowemu gwałtowi. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1515) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Edward zaginął dwadzieścia lat temu. Teraz pojawia się w życiu córki. Tłumaczy, że stracił pamięć. Poruszona Joanna zaprasza rodzica pod swój dach, co nie podoba się jej mężowi. **60 min**

20.00 KRYMINAŁ
Królowe zbrodni
Nowy Jork, 1978 rok. Trzech gangsterów trafia do więzienia. Ich żony, Kathy (Melissa McCarthy, zdj.), Ruby (Tiffany Haddish, zdj.) i Claire (Elisabeth Moss), zmuszone są przejąć kontrolę nad działalnością zatrzymanych partnerów. Znane z brutalności, stają się postrachem całej dzielnicy. **135 min**

22.15 KOMEDIA
Mayday
Janek Kowalski (Piotr Adamczyk) tylko pozornie jest zwyczajnym taksówkarzem. Tak naprawdę skrywa pewien niechlubny sekret. Ma dwie żony: Basię (Anna Dereszowska) i Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Kiedy mężczyzna pada ofiarą wypadku, jego życie wywraca się do góry nogami. **140 min**

20.00 Królowe zbrodni – film FILM kryminalny, USA/Kanada 2019, reż. Andrea Berloff, wyk. Melissa McCarthy, Tiffany Haddish, Elisabeth Moss, Domhnall Gleeson(patrz obok)
22.15 Mayday – komedia, Polska FILM 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok)
0.35 Obce niebo – dramat FILM obyczajowy, Polska/Szwecja 2015, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Topa, Barbara Kubiak, Ewa Fröling (patrz obok)
2.55 Żyjąc z potworem 8 (11) – serial dokumentalny, USA
3.50 Fachowcy 2 (10) – paradok.
4.30 Dorota was urządzi! (9) – program rozrywk., Polska

0.35 DRAM. OBYCZ.
Obce niebo
Marek (Bartłomiej Topa, zdj.) i Basia próbują ułożyć sobie życie w Szwecji. Przez jedno kłamstwo budzą podejrzliwość opieki społecznej, która odbiera im córkę. Para rozpoczyna walkę z systemem. **140 min**

20

TVP 3

11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Lato na ROD'os – dok.
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA

15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.30 Kabaretowe Naj – rozr.
16.00 Zaraz wracam 2 (99)
16.30 Barwy szczęścia (3328) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (679) – talk-show, Polska
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.10 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy (1) – koncert
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (137) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (482, 483) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1140, 1141) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1569, 1570) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1349-1351) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Policjantki i Policjanci (1385) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (552) – reality show, Polska 2025

PULS 2

9.45 Basia – serial animowany
10.10 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
13.35 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
17.35 Gumisie 6 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany
19.00 Kacze opowieści

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (235) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (7) – serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (181, 182)
15.25 Niepewne sytuacje 2 (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2025
15.50 Kocham Cię, Polsko! (4)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży

TTV HD

8.00 DeFacto 10 (1)
8.30 Kartoteka 11 (1, 2)
10.35 Detektywi (269, 270)
12.35 Zakup w ciemno 3 (31)
13.35 Zakup w ciemno 4 (30)
14.35 Nic do ukrycia (9) – dok.
15.35 Złomowisko PL 4 – dok.
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (4)
18.05 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (2) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (25)
21.05 Zakup w ciemno extra (23) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN

20.30 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (178) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (833)

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

WOJENNY

20.50 Czas honoru. Powstanie (5) – Pol. 2014
W siedzibie powstańców w fabryce na Woli żołnierze przygotowują się do ataku na więzienie na Gęsiej. Helena wraz z Leną i innymi mieszkańcami kamienicy wciąż ukrywają się w piwnicy **55 min**

21.45 Królowa Bona (4) – hist.
22.45 To jest grane (68) – muz.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim – reportaż
0.25 Turystyczna jazda (199)
0.40 Zaraz wracam 2 (99)
1.10 Opowieści z Greenpointu (11)
1.30 Program informacyjny 19.30

OBYCZAJOWY

19.00 Policjantki i Policjanci (1386) – Polska 2026
Stróże prawa przyjeżdżają do pani Joanny, która została napadnięta i uwięziona w swoim domu. Ktoś na lustrze napisał szminką „milcz". Z mieszkania nic nie ginie, co wyklucza rabunek. **60 min**

20.00 Uroczysko (181, 182)
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (117) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1000) – krym., Pol. 2026
23.05 Nieśmiertelny
FILM – film fantasy, USA/Wielka Brytania 1986
1.35 Love Island. Wyspa miłości (17)

OBYCZAJOWY

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (965)
Kazimierz stawia się na sprawie sądowej, oczekując na wyrok. Alicja podpisuje z nim umowę na etat. Spotyka się z dyrektorką domu dziecka, która przygotowała dla niej niespodziankę. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 9 (397, 398) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (1, 2) – dok.
1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (630) – obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (471) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (179) – obycz.
4.00 Niesamowite! (16, 17)

TELETURNIEJ

20.15 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **55 min**

21.10 Kabaret Letnią Porą (31) – pr. rozr., Pol. 2021
22.15 Rodzinka.pl (48) – serial komediowy, Polska 2011
22.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
1.00 Koło fortuny – telet., Pol.
2.25 Kabaret. Super Show Dwójki (9) – pr. rozr., Pol.
3.30 Kabaret Letnią Porą (39) – pr. rozr., Pol. 2021

ROZRYWKA

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (10)
Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.) podzielą się spostrzeżeniami na temat nowego „Znachora" czy prześledzą pełne napięcia zmagania uczestników „Postaw na milion". **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (15) – pr. rozrywk., Pol. 2023
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (4) – fab.-dok., Pol.
1.00 Ciężarówką przez Indie (11) – serial dok.
2.00 Wyburzacze 8 (1, 2)
3.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (26, 27) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.45 Bez kantów **17.15** DorastaMy **17.30** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.45 Las jaki jest **17.00** Raport naukowy **17.30** Studio polityka **18.15** Jeszcze dzień z życia **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Droga **17.30** Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama

KATOWICE 16.47 Dzień z bliska **17.44** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.30 Kronika dnia **16.48** Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.07** Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Studiuj w Lublinie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Który Jesteś **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Pracownia reportażu **21.00** Słodko gorzka **21.15** Idź się zbadaj **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.22** Historie jednego dnia. 28 czerwca'56 **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zawłki rzemiosła **21.01** Sportowy weekend **21.30** Teleskop

RZESZÓW 18.00 Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Magazyn sportowy **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.21 Spacerowym okiem **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza **19.17** Filmowe spotkania **21.00** Kościół z bliska **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.03 W swoim czasie **17.17** Geniusze i marzyciele. Zygmunt Puławski – Polskie skrzydła **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Przyszłość jest teraz **19.12** Nie taki internet straszny **21.02** Dlaczego krowa... **21.15** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (621, 622)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (61)
13.20 Komisarz Alex 2 (25)
14.15 Ranczo 4 (49, 50) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 23 (303)
19.20 Ranczo 5 (63) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (302, 303)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (430)
22.20 Hotel Mumbaj – thriller, FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2018
0.35 Cwał – komediodramat, FILM Polska 1995
2.30 Tulipan (1, 2) – obycz., Pol.

TVP KULTURA

12.55 Kosmos 1999 (5) – s.f.
13.55 Szczawno. Uzdrowisko książęce – film dok., Pol.
15.15 Wakacje z duchami (1, 2) – serial przyg., Polska 1970
16.30 Dźwięk Nowego Jorku (4) – serial dokumentalny
17.15 Pan wzywał, milordzie? 3 (4) – kom.
18.20 TVP Kultura na Festiwalu „Dwa Teatry" – Sopot 2025
19.00 Gala 25. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej – „Dwa Teatry" – Sopot 2026 – widowisko
21.15 Świat to za mało – film FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 1999
23.30 Sibelius. Siedem symfonii – dok., Finlandia

ANTENA HD

13.50 Australijscy poszukiwacze złota (1) – serial dok., Australia 2016
14.50 Australijscy poszukiwacze złota 8 (2)
15.50 Wojny kontenerowe (1, 2) – serial dokumentalny
16.50 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol.
17.50 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (5) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (1) – serial kryminalny, Francja 2014
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.15 Detektywi z Bordeaux 4 (2) – serial krym., Fr./Belgia

TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (681, 682) – serial obycz.
8.50 Kobra – oddział specjalny (227, 1) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (106-108)
13.55 Policjantki i Policjanci (1186) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (17, 18) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (2, 3) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (8, 9)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (177, 178)
22.00 Czarna lista (13) – krym.
23.00 Łowca pedofilów (173-176) – serial dokum.
1.00 Więzienie (195, 197, 196, 198) – serial dok., Pol. 2025
3.00 Cobra Kai (15) – przyg.
3.40 Septagon (78, 79) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.40 Ojciec Brown 13 (1)
10.35 Śmierć z dala od palm 4 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
11.50 Zagadki doktora Blake'a (10) – serial krym., Australia
12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (1, 2) – krym.
14.55 Ojciec Brown 6 (5) – krym.
15.55 Lewis 3 (5) – serial krym.
17.00 My Life is Murder (9)
18.00 Morderstwa w Midsomer 19 (3)
19.50 Śmierć pod palmami 14 (4) – serial kryminalny
21.00 My Life is Murder 4 (7)
22.00 Luther 3 (3, 4) – serial krym.
0.10 Harry Wild 4 (2) – krym.
1.15 Śmierć pod palmami 14 (4) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.15 Dwie kobiety
FILM **na wszelkie bóle – Ojcowie i córki** – dramat obyczajowy, Niemcy 2025
16.05 Bella Vita – komedia FILM romantyczna, Niemcy 2010
18.00 Stadnina w Piber (10)
19.00 Górski lekarz (124) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Miłość się nie
FILM **przedawnia** – komedia, Niemcy 2019
21.50 Trening z Nancy
FILM – komedia, Niemcy 2019
23.45 Górski lekarz (124) – obycz., Niemcy/Austria
0.45 Miłość się nie
FILM **przedawnia** – komedia, Niemcy 2019

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 4 (8-13) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 3 (22, 23) – kom.
12.50 Teoria wielkiego podrywu 4 (1-4) – kom.
14.30 Dwóch i pół 3 (11-14)
16.30 Przyjaciele 4 (14-19)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 4 (5, 6) – kom.
20.30 Tata ma plan 3 (9-11)
22.00 The Office PL 4 (9, 10)
23.05 Comedy Club 3 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 27 (4, 5)
1.00 Pracoholicy (7, 8) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (11, 12) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 27 (1-3)

TVN FABUŁA

10.55 Szpital św. Anny (79)
11.55 Miłość czy pomyłka? (11, 12) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 2 (12)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Po drugiej stronie kamery (1) – serial dokum.
17.00 Alfabet filmowy – mag.
17.15 Po pierwsze kino 3 (3)
17.20 Alvin i wiewiórki 3
FILM – film familijny, USA 2011
19.00 Szpital św. Anny (58)
20.00 Tata kontra tata
FILM – komedia, USA 2015
22.05 Reminiscencja – film s.f., FILM USA 2021, reż. Lisa Joy
0.25 Limuzyna Daimler-Benz
FILM – dramat psychologiczny, Polska/RFN 1982

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Złoty interes** (3) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
9.00 **Robert Makłowicz** (120, 152) – mag. kulin.
10.55 **Górski lekarz** (8, 9) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 4) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 3** (13, 15) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (31, 32) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (16, 17) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (286) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (901, 902) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (345-347) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (937) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1504, 1505) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (469-473) – serial kom., Polska 2015
17.00 **48h. Zaginieni** (131, 132) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (983) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (59) – serial krym.

TVP SERIALE

5.45 **Rodzinka.pl** (90) – kom.
6.20 **Na sygnale** (472, 473)
7.30 **Ojciec Mateusz 2** (22)
8.25 **Komisarz Alex** (11)
9.20 **Rodzinka.pl** (91) – kom.
10.00 **Klan** (1438, 1439) – telen.
10.50 **Ranczo 7** (89, 90) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex** (12)
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (373, 374) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex** (13) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (474, 475) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 7** (91) – obycz.
18.30 **Ranczo 8** (92) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (375) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (23) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (8) – serial dokumentalny
6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (5) – pr. rozrywk.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
7.45 **Książę** – film krótkometr.
7.55 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
8.25 **Jesteśmy razem** – dok.
9.40 **Krzyżacy** – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grażyna Staniszewska
13.30 **Nad Niemnem** FILM (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986
17.15 **Pogranicze w ogniu** (19, 20) – serial sensacyjny

AXN

6.10 **FBI: Most Wanted 2** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2020
7.40 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2023
9.30 **Castle 2** (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010
11.25 **MacGyver** (17, 18) – serial akcji, USA 2017
13.20 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (11, 12) – serial kryminalny
15.15 **Agenci NCIS 19** (19, 20) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 2** (3, 4) – serial krym., USA 2009-2010

CANAL+ PREMIUM

9.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.25 **W kogo ja się** FILM **wrodziłem?** – film obyczajowy, Polska 2001
10.25 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
11.55 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
13.20 **Cat's Eyes** (1) – serial przygodowy, Francja 2024, wyk. Camille Lou
14.20 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
15.40 **Mamma Mia!** – komedia FILM muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
17.30 **Call me lala**
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

THRILLER

20.00 Pogromcy FILM poniedziałków: **90 minut do śmierci** – USA 2021, reż. Dolph Lundgren
Gangster ukrył w przeznaczonym do wyburzenia szpitalu 3 miliony dolarów. O zdobycie tej sumy walczą m.in. były zawodnik MMA Mike (Scott Adkins, zdj.) i strażnik więzienny Richard. **115 min**

21.55 **Czas zemsty** – film FILM sensacyjny, USA/Aruba 2003, wyk. Steven Seagal
23.45 **Szczęki** – thriller, FILM USA 1975, wyk. Roy Scheider, Robert Shaw
2.35 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1974

PARADOKUMENTALNY

21.00 **Gliniarze** (778)
Nastoletnia córka znanego prawnika zostaje porwana. Niebawem rodzice dziewczyny dostają nagranie z żądaniem okupu. Podejrzany jest były pracownik mecenasa. Żaneta pomaga Natalii w namierzeniu jej stalkera. **70 min**

22.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (145, 146)
23.00 **Świat według Kiepskich** (339, 340) – serial kom., Polska 2010
0.00 **Ślad** (109) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (2) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (535) – mag.
3.30 **Demakijaż** (93) – pr. rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (9)

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 8** (93, 94) – Polska 2014
Michałowa jest pod wrażeniem postawy proboszcza, który zaakceptował jej postulaty płacowe. Wdzięczna gospodyni postanawia pomóc mu w rozwiązaniu konfliktów na plebanii. **110 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 29** (376, 377) – serial kryminalny, Polska 2023
1.15 **Ratownicy** (11, 12) – serial obycz., Pol. 2010
3.15 **Gra z Cieniem** (12) – serial kryminalny, Polska
4.00 **Klan** (1438) – telenowela, Polska 2008
4.30 **Pan Mama** (11) – serial komediowy, Polska 2025

KOMEDIODRAMAT

20.00 **7 uczuć** – 2018, reż. FILM Marek Koterski
Adam Miauczyński (Michał Koterski, zdj.) ma problemy z nazywaniem emocji. Powraca myślami do czasów dzieciństwa. Podróż w przeszłość obfituje w szereg komicznych sytuacji. **150 min**

22.30 **Dług** – dramat FILM sensacyjny, 1999, wyk. Robert Gonera
0.45 **IO** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Włochy 2022
2.45 **Ciało** – komedia, 2003, FILM wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
4.55 **Tama** – etiuda film., 2024
5.40 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna

KRYMINALNY

21.05 **FBI: International 4** (10)
Rosyjski biochemik zostaje zabity podczas próby ucieczki z wynikami tajnych badań nad biotoksynami. W ostatniej chwili przekazuje je córce. Agenci mają ją eskortować w dalszej drodze. **60 min**

22.05 **FBI: Most Wanted 4** (13) – serial kryminalny, USA
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (20, 21) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle 2** (3, 4) – krym.
2.45 **FBI: International 4** (10) – serial kryminalny, USA
3.40 **FBI 2** (18) – serial krym.
4.35 **Walker: Strażnik Teksasu** (18) – krym.
5.20 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY

20.00 **Brygada 2** (8-ost.) – Francja 2024
Said i jego ludzie szykują się do interwencji. W tym czasie złodzieje wchodzą na pokład statku towarowego. Socrate i Ferracci podążają tropem Vingre'a. **50 min**

20.50 **Making of CANAL+** – magazyn filmowy
21.00 **Serial obyczajowy**
21.55 **Zawód: Szpieg** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001, wyk. Robert Redford
0.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ 911 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.15 **Balthazar 4** (5, 6) – krym.
8.30 **Grace 3** (2) – serial krym.
10.25 **Chicago P.D. 10** (18, 19) – serial kryminalny, USA
12.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
14.05 **Balthazar 4** (7, 8) – krym.
16.20 **Grace 3** (3) – serial krym.
18.20 **Chicago P.D. 10** (20, 21) – serial kryminalny, USA
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (13, 14) – serial sensacyjny, USA
22.00 **Niepokojące zaginięcia:** FILM **Sprawa osobista 3** – dram. krym., Francja 2021
0.00 **Niewidomy detektyw** (2) – krym., Austria/Niem. 2019
1.45 **Grace 3** (3) – serial krym.
3.45 **Balthazar 4** (7, 8) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (112-114)
7.30 **Doktor Martin** (22)
8.25 **Przyjaciółki** (299, 300)
10.20 **Świat według Kiepskich** (145, 146, 211, 212, 59, 60)
13.45 **Jeszcze większe dzieci** FILM – komedia, USA 2013
15.50 **Jurassic World:** FILM **Dominion** – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022
18.50 **28 dni** – komediodramat, FILM USA 2000
21.00 **Kod 7500** – thriller, FILM Niemcy/Austria/USA 2019
22.55 **Plan ucieczki 3** – film FILM sensacyjny, USA 2019
0.55 **Gliniarze** (343, 344) – serial paradokumentalny, Pol.
2.55 **Fala zbrodni** (66, 67)
4.50 **Na ratunek 112** (846, 847)

HBO

9.05 **Spider-Man** – film FILM przygodowy, USA 2002
11.05 **River Wild** – thriller, FILM USA/Węgry 2023
12.35 **Wyśnione piosenki** FILM – dramat obycz., USA 2025
14.05 **Zła kuratorka** – dramat FILM obyczajowy, USA 2024
15.35 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
17.40 **Kompletnie nieznany** FILM – dramat biograf., USA 2024
20.00 **Ród smoka 3** (1) – fantasy
21.00 **Miniaturowa żona** (1)
21.45 **Obecność 4: Ostatnie** FILM **namaszczenie** – horror, Wielka Brytania/USA 2025
0.00 **Fachowiec** – film sensacyj- FILM ny, Wlk. Bryt./USA 2025
1.55 **Przeznaczenie** – thriller FILM s.f., Australia/USA 2014

WARNER TV

8.50 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (22) – serial sens.
9.40 **Bajer z Bel-Air 4** (6, 7)
10.35 **Prawo Agaty 2** (1) – obycz.
11.35 **Pełna chata 7** (7, 8) – kom.
12.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (23) – serial sens.
13.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (13) – sens.
14.30 **Bajer z Bel-Air 4** (6-9)
16.25 **Pełna chata 7** (7-10)
18.30 **Randka z billboardu** FILM – film familijny, USA 1998
20.20 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
22.00 **W samym sercu morza** FILM – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015, wyk. Chris Hemsworth
0.20 **Duch** – horror, USA 1982, FILM wyk. JoBeth Williams

ALE KINO+

7.00 **Ciepło** – film krótkometraż.
7.30 **Benek** – komediodramat, FILM Polska 2007
9.30 **Problem** – film krótkometr.
10.00 **Karen Pirie 2** (1) – krym.
11.55 **Vera 3** (2) – krym., Wlk. Bryt.
13.45 **Alfa.** – dramat FILM przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
15.55 **Morderstwo na zlecenie** FILM – krym., Wlk. Bryt./Kan. 1979
18.15 **Vera 3** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Ucieczka z Pretorii** FILM – thriller, Australia/Niemcy/RPA 2020
22.20 **Wiem, co widziałam** (5, 6-ost.) – serial kryminalny
0.25 **Wszyscy za**
0.50 **Meduzy** – film krótkometr.
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ FILM

10.10 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
11.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.30 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
13.35 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
15.45 **Azyl** – dramat biograf., FILM Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
17.50 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wilhelm Tell** – dram. hist., FILM Wlk. Bryt./Wł./USA 2024
22.10 **Martwych nie boli** FILM – western, USA/Dania/Meksyk 2023
0.15 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

7.00 **Kroniki Spiderwick** (8)
8.00 **Odrodzeni** (1, 2) – serial s.f.
10.00 **Bibliotekarze 4** (3, 4)
11.50 **Czarodziejki 8** (21, 22)
13.40 **Grimm 5** (17, 18) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 4** (5, 6)
17.20 **Zagubiona tożsamość** (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
19.10 **Grimm 5** (19, 20) – fantasy
21.00 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
23.10 **Dorwać Cartera** – film FILM sensacyjny, USA 2000
1.15 **Meteor zagłady** FILM – film s.f., USA 2023
3.05 **Zagubiona tożsamość** (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (2) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (36) – serial animowany
10.00 **Star Trek** – film s.f., USA FILM 1979, wyk. William Shatner
13.00 **Czarodziejki 2** (9, 10)
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (37, 38) – serial anim.
15.55 **Krokodyl Dundee** – kom. FILM przyg., Australia 1986
18.00 **Wredne dziewczyny** FILM – komedia, USA/Kan. 2004
20.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (7, 8) – serial kom.
22.30 **Ślepy traf** – thriller, USA FILM 2013, wyk. Ben Affleck
0.05 **Krzyk 2** – horror, USA FILM 1997, wyk. Neve Campbell
2.35 **Krzyk** – horror, USA 1996, FILM wyk. Drew Barrymore

FX

9.00 **Z archiwum X** (9) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (22, 23)
13.45 **Agenci NCIS** (20, 21)
15.35 **SkyMed** (2) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (10) – s.f.
19.15 **FBI 3** (12) – krym., USA 2020
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2) – serial kryminalny, USA
22.00 **Tropiciel** (19) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (10) – s.f.
23.55 **9-1-1** (15) – serial obycz.
0.55 **FBI 3** (12) – krym., USA 2020
1.50 **Agenci NCIS** (21) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (2, 3)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5, 6) – krym.
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4, 5)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1, 2) – krym.
20.00 **Lektor** – dramat obycz., FILM Niemcy/USA 2008
22.40 **Czerwony świt** – film FILM wojenny, USA 2012
0.35 **Pachnidło: Historia** FILM **mordercy** – dramat kostiumowy, Niemcy/Francja/Hiszpania 2006
3.40 **Cimarron Strip** (12) – serial przyg., USA 1968

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
10.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.00 **Naruto** (20-22) – anime
12.25 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.35 **The Office PL 5** (1-3) – serial komediowy, Polska
14.10 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Naruto** (17-19) – anime
16.05 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
18.10 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
20.00 **Koniec lata** (1, 2) – krym.
22.00 **Gangi Londynu 3** (7, 8) – krym., Wlk. Bryt./USA 2024
23.40 **Edukacja XD** (7, 8) – kom.
0.45 **Pisarze. Serial na krótko 2** (9) – kom., Pol.

CANAL+ 360

13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (1) – serial dokum.
13.55 **Wykrywacz historii 2** (1)
15.00 **Co poszło nie tak 2** (5)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (8) – serial dokumentalny
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (10) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje 4** (15) – dok., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii** (5)
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (11) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (1) – serial dok., Wielka Brytania
21.55 **Śladami Marco Polo** (3)
23.00 **Supersamoloty bojowe** (6) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 **Poligamista szuka żony 3**
10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7**
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (7) – dok.
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7:** Wybór – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (4)

19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
21.00 **Wiza na miłość 12** (4)
23.00 **Trójkąt zbrodni**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (43, 44) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Co ludzie powiedzą** (29, 30) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (23, 24) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (115, 116) – reality show, Polska 2024
14.30 **Kolacja w ciemno** (56, 57) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (36) – reality show, Pol. 2015
18.00 **Nasz nowy dom** (292, 293) – reality show

20.05 **Więzienie kobiet** (122, 123, 142, 143) – dok., Pol.
22.00 **Walka o życie** (4) – dok.
23.00 **Gry małżeńskie** (122, 123) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (57, 58) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (88, 89) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (123, 124)

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3) – reality show, Polska 2016
6.10 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (5) – serial fab.-dok.
7.10 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Jestem z Polski 14** (11, 2) – serial dokum., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (8-10) – pr. rozr., Pol. 2020

20.50 **Babski biznes** (3) – rozr.
21.50 **Jestem z Polski 14** (4, 5) – serial dokum., Pol. 2024
23.45 **Hotel Paradise 6** (5, 6) – reality show, Pol. 2022
1.45 **Apetyt na miłość 5** (12-ost.) – pr. rozr., Polska
2.45 **Co nas truje** (7, 8) – rozr.
4.20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (10) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 6:** Rzeka krwi
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Fani czterech kółek 16**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 5** (10)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (5)
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (3)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 11:** Krwawe ofiary Majów

21.00 **Nic do ukrycia** (8)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (6)
23.00 **Sara Price – Droga do Dakaru** (3)
0.00 **Od samochodu do domu**
1.00 **Hot rod wg Kindiga** (8)
2.00 **Militaria na warsztat 5** (9) – serial dok.

TVP HISTORIA DVB-T2

9.20 **Wenecja, miasto wyrosłe z bagien** – film dok.
10.20 **Miasto z wyrokiem**
11.15 **Arsenał. Magazyn militarno-historyczny**
11.45 **Krainy cudów natury** (1): Wulkany Islandii
12.50 **Zabójcza nauka** (6)
13.50 **Królowie** (41) – hist., Pol.
14.30 **Czterdziestolatek** (5)
15.30 **Sensacje XX wieku**
17.20 **Czas honoru. Powstanie** (2) – wojenny
18.15 **Polskie parki narodowe**
18.45 **Dwie strony barykady radomskiego czerwca**

19.40 **Królowie** (80) – hist., Pol.
20.20 **Ekstradycja 3** (8) – sens.
21.20 **Zapomniane dyktatury w Europie** (1) – film dok.
22.20 **Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy** (3) – serial dokumentalny
23.35 **Sensacje XX wieku**
1.40 **Encyklopedia II wojny światowej:** Pétain – dok.

FOKUS TV DVB-T2

7.00 **Byli sobie podróżnicy** (5-8) – serial anim., Francja
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (5)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (7, 8) – reality show, USA
12.00 **Apokalipsa: II wojna światowa** (4) – dok., Fr.
13.00 **Poszukiwacze historii** (4, 5)
14.00 **Czołgi: Ewolucja machiny wojennej** (7, 8)
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (3, 4) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (32, 33) – serial dokum.
20.00 **Galileo** (15)

21.00 Premiera: **Zapomniane fronty II wojny światowej** (5) – dok.
22.00 **Stalingrad – ani kroku w tył!** (2, 3) – film dokum.
0.00 **Starożytni kosmici** (9) – serial dokum., USA 2010
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (17-20) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (762, 763) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (331, 332)
12.30 **Szkoła** (706) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (7, 8) – serial kom.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (3) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (5) – obycz.
19.00 **Kartoteka 11** (14, 15)
21.05 **Kryminalni** (11, 12) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (23) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (755) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (506, 507) – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

6.00 **Kojak 2** (14, 15) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 8** (21, 22)
9.50 **MacGyver 2** (14, 15) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu**
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (8, 9) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
0.05 **Magia nagości 4** – pr. rozr.
1.20 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2** – rozr., Hol. 2018
2.25 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

11.35 **10 zadań specjalnych Michela Morana 2** – pr. rozr.
12.10 **10 zadań specjalnych Michela Morana 3** – pr. rozr.
13.20 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.15 **Elitarny turniej wypieków**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Odkrycia Magdy Gessler**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Bójka na plaży** – serial dok.
20.50 **Pojedynek na grille**
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
1.30 **Wiejskie włoskie gotowanie** – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Inżynieria ekstremalna**
13.00 **Szyfry i spiski 2:** Doświadczalni żołnierze
14.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** W poszukiwaniu obcych; W poszukiwaniu nowej Ziemi
23.00 **NASA – archiwum tajemnic**
1.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
14.00 **Tajemnice wojennych wraków**
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Złapać przemytnika**
16.55 **Koloseum:** Początki – dok.
17.55 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Złoto Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**

BBC EARTH

12.20 **Pociągiem przez Nową Zelandię** – serial dokum.
13.25 **Serengeti 3** – serial dokum.
14.35 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.35 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
16.40 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
17.40 **Azja** – serial dokumentalny
18.45 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
19.45 **Układ Słoneczny** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
22.55 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
23.55 **Szlakiem przypraw z Joanną Lumley** – dok.

WP DVB-T

10.00 **Katastrofa statku Costa Concordia** (1) – film dokum.
11.00 **Porzucone budowle 9**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (3)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
20.00 **Sowiecka rewolucja w kolorze** (1, 2) – film dok.
21.55 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.

NOWA TV DVB-T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (5) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (4) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 10** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 7** (136-141) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (2) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (111-113) – serial komediowy, Pol. 2003
21.00 **Zdrady** (119) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (30, 31, 95) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.00 **Zarobić na remoncie 9**
11.31 **Usterka 11** (25, 26) – serial fabularno-dokumentalny
13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
13.55 **Zbudujemy fajny dom**
14.55 **Mieszkanie na miarę 2**
16.55 **Polowanie na ogród 6**
18.05 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.00 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
0.40 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.
1.05 **Kupujemy dom na plaży 28** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Łowca zabawek** – dok.
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
17.00 **Megaładunki** – serial dok.
19.00 **Kamperem przez świat** – serial dokumentalny
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
3.00 **Megaładunki** – serial dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze gatunki**
13.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Schronienie – dok.
14.00 **Planeta naczelnych** – dok.
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Dzika Missisipi** (1)
17.00 **Dzikie maluchy z amerykańskich parków narodowych** – film dokum.
18.00 **Dzikie królestwo Chin**
19.00 **Zwierzaki w amoku**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.20 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
13.30 **Piraci z Morza Śródziemnego** – film dok.
14.35 **Tajne bazy nazistów 4**
16.35 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.
17.35 **II wojna światowa: cena imperium:** Punkt zwrotny
18.40 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Lądowanie w Normandii
19.55 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.00 **Wszystko, co zobaczyli**
22.50 **Wielkie budowle Rzymian:** Lyon – serial dokumentalny

CANAL+ KUCHNIA

15.45 **Z pola na stół**
16.15 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
18.55 **M jak mięso**
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
0.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
13.55 **Letnie inspiracje** – dok.
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.50 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**

SUPER POLSAT DVB-T2

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (407-410) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (487, 488, 530, 531) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Metro strachu** – film sens., FILM USA/Wielka Brytania 2009
23.10 **Bank** – dramat sensacyjny, FILM Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009
1.45 **Świat według Kiepskich** (131, 136, 120, 491) – kom.

TVP KOBIETA DVB-T2

13.00 **Na dobre i na złe** (570)
13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 33** (421, 422) – serial kryminalny
17.25 **Wyspy Kanaryjskie**
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (282)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (263)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (257) – serial obycz.
22.30 **Dziewczyna warta grzechu** – komedia, Niemcy/USA 2014, wyk. Imogen Poots

PLANETE+

12.35 **Głębie oceanów** – film dok.
13.45 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Bure River – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 7:** Chile – serial dok.
16.55 **360° Świat bez granic**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **1942. Długi rok przełomu**
19.45 **Nowoczesna Turcja Atatürka** – film dokum.
20.50 **1979 – rok islamskiej rewolucji** – serial dokum.
21.55 **Zapomniane królowe epoki żelaza** – film dokum.
23.05 **Planeta Seks** – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.10 **Korona Gór Polski:** Łysica
12.45 **Katedry na Korsyce** – dok.
13.45 **Kanadyjskie parki narodowe**
14.50 **Kalendarz przyrody**
15.45 **Dobre wieści z planety Ziemia:** Uprawa Ziemi jutra
16.50 **Tajemnice Góry Olimp**
17.55 **Sanatorium miłości 3**
18.50 **Kiedy umilknie wiatr**
20.05 **Laos – echa spokojności**
21.00 **Niedźwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo** – film dokum.
22.10 **Zagadki zbrodni policji miejskiej** – serial dokum.

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.05 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
6.40 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Belgia – Iran
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Urugwaj – Republika Zielonego Przylądka
12.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska
14.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Nowa Zelandia – Egipt
16.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski

18.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Argentyna – Austria **(live)**
22.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Francja – Irak **(live)**
1.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Norwegia – Senegal **(live)**

EUROSPORT 1

11.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Lenzerheide
12.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały
14.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap
15.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 1., 2. i 5. etap
18.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie kobiet i mężczyzn

20.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins
22.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap
0.00 **Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump
1.30 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska
Rok temu Biało-Czerwone do zwycięstwa potrzebowały dogrywki.
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off
15.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

17.30 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026
20.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska
22.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
12.59 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**

16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Tyciaki**
19.20 **44 Koty**
19.50 **Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**

MINIMINI+

10.00 **Baby Born**
10.25 **Ciekawski George 7**
10.51 **Basia 2**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**

15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 8**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczne oczka**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**

20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.27 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Sociedad – Girona
13.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
15.10 **Premier League Stories** (45)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Osasuna
18.00 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
19.00 **Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – barażowy finał
21.15 **O krok od tytułu – Mistrzostwa świata 1974** – film dokum., Pol. 2024
22.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

EUROSPORT 2

13.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap
14.00 **Trójbój siłowy:** World Open Classic Powerlifting Championships – 2. sesja
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
17.30 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz: Ronnie O'Sullivan – John Higgins
19.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 3. i 5. etap
21.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 5. etap
22.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie
0.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – finał gry pojedynczej
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
13.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal
15.00 **Siatkówka kobiet:** LN
17.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal
19.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie
21.00 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 6**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 2**
15.30 **Smerfy 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
17.00 **Marsuplilamki**
17.30 **Harmidom 5**
18.25 **Harmidom 4**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **8 wspaniałych** (2)
7.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – finał gry pojedynczej
10.00 **Tenis raport**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda **(live)**
19.15 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy
21.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy
0.00 **8 wspaniałych** (2)

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Levante
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Pisa – Inter
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Wolfsburg
16.00 **Made in Italy** (1-3)
17.00 **Serie A**
18.00 **Ligue1 Season Review** (36)
19.00 **Bundesliga Special** (20, 18)
20.10 **Ligue 1 Show** (35)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)
23.45 **Made in Italy** (11)
0.00 **Ligue 1 Show** (33)

POLSAT SPORT 3

8.30 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie
11.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu
13.00 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie
15.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu
17.30 **Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie
20.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi 21.06.2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 3**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.10 **Małe Królestwo Bena i Holly**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue**
11.00 **Superkoty 3**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia**
18.00 **Spidey i superkumple**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

9.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – Cellfast Wilki Krosno
12.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock
14.55 **Magazyn PGE Ekstraliga**
16.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Falubaz – Betard Sparta Wrocław
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Motor Lublin
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon
1.00 **Przerwa techniczna**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Genoa – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05
18.00 **Bundesliga Goal Special** (22)
18.30 **Ligue 1 Show** (35)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt
23.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard** – serial dokumentalny
14.00 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Kołowrotek** – magazyn wędkarski
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
19.15 **Usterka 16**
19.45 **Ciężarówką przez RPA**
20.45 **Naprawy nie do naprawy**
21.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Moto Fachury**
23.00 **Z drugiej ręki**
23.45 **Jeździć, obserwować**
0.30 **Mobilni mechanicy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość to najlepsza terapia** – film obyczajowy, Niemcy 2023
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Fałszywe życie, prawdziwa miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2020
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.30 **Dulce et decorum est pro Patria mori** – film dok., Pol.

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

TA INNA SIOSTRA BENNET

Wyszła z cienia

Ellę Bruccoleri do tej pory zobaczyć mogliśmy raczej gdzieś na drugim planie – całkiem jak graną przez nią Mary.

W roli pani Hill – służącej – wystąpiła Lucy Briers, czyli serialowa Mary Bennet z 1995 roku.

Nowość w TV!

Kto by przypuszczał, że to serial o Mary na nowo rozbudzi zainteresowanie Jane Austen? Przypominamy, że BBC pracuje też nad kolejną adaptacją samej „Dumy i uprzedzenia".

Indira Varma i Richard Coyle jako państwo Gardiner – ci sami, którzy przywieźli Lizzie do Pemberley i przyczynili się do jej pojednania z Darcym.

O czym marzy dziewczyna, gdy dorastać zaczyna? O dobrym zamążpójściu i o tym, by zadowolić swoją rodzinę. Co bywa trudne, jeżeli los nie obdarzył jej urodą, elokwencją ani – co najgorsze – posagiem.

TA INNA SIOSTRA BENNET
WT 23.06 godz. 21.00 HBO

W takiej sytuacji jest Mary Bennet – środkowa z pięciu sióstr, często zapominana i pomijana przez rodzinę, czytelników, a nawet samą autorkę „Dumy i uprzedzenia". Jane Austen w powieści traktuje ją zazwyczaj jak przerywnik komiczny, pomost między wyważonymi Jane i Lizzie a nieco trzpiotowatymi Kitty i Lydią; jej dalsze losy zaś narrator podsumowuje w zaledwie jednym akapicie.

Na marginesie

Ale to właśnie ta pomijana środkowa siostra stała się obiektem zainteresowania późniejszych autorów. Po trosze dlatego, że niewiele o niej wiadomo i tym łatwiej jest dopisać do niej własną historię, a po trosze dzięki uniwersalnemu charakterowi tej postaci – bo kto z nas nigdy nie czuł, że znalazł się w historii, do której niecałkiem pasuje?

O Mary Bennet pisało kilkudziesięciu twórców – głównie panie – od tych bardziej niszowych po cieszących się międzynarodową sławą (w książce „Emancypacja Mary Bennet" temat podjęła także Colleen McCullough, czyli autorka „Ptaków ciernistych krzewów"!). Jej historią zajęła się też w 2020 roku brytyjska producentka telewizyjna i pisarka Janice Hadlow. I to na podstawie jej powieści (niestety dotąd nieprzetłumaczonej na język polski) powstał nowy serial BBC, który szturmem podbił serca widzów na całym świecie.

Cztery wesela... i co?

Przez pierwsze dwa odcinki obserwujemy wydarzenia doskonale znane nam już z „Dumy i uprzedzenia" – tyle że tym razem pokazane z nieco innej perspektywy (po drodze filmowcom udało się też wyjaśnić kilka szczegółów związanych z historią i pozycją społeczną całej rodziny). A od odcinka trzeciego zaczyna się prawdziwa przygoda. Mary rusza w wędrówkę po domach swoich zamężnych sióstr (w tej wersji wesela doczekała się także i Kitty), by w końcu trafić pod skrzydła krewnych, państwa Gardinerów. Mary szuka własnego miejsca… no i oczywiście miłości, bo historia nawiązująca do „Dumy i uprzedzenia" musi obracać się wokół życia socjety i swatania.

Austen znów w modzie

Za granicą każdy odcinek śledziła kilkumilionowa widownia, z tygodnia na tydzień coraz goręcej kibicująca Mary w jej poszukiwaniu szczęścia. Co ciekawe, choć od premiery minęło niewiele czasu (brytyjska publiczność serial mogła oglądać od 15 marca), produkcja zdążyła już na nowo rozbudzić zainteresowanie Jane Austen i jej twórczością – historyczne miejsca związane z pisarką odnotowują od kilku tygodni wzmożony ruch. Najwięcej turystów przybyło w Bath, czyli miasteczku, w którym częściowo powstawały zdjęcia do serialu, a w którym sama Austen spędziła pięć lat (dziś znajduje się tam poświęcone jej niewielkie muzeum).

Wycieczkę do Bath serdecznie polecamy (znajdziemy tam też m.in. rzymskie łaźnie i miejsca związane z „Bridgertonami"), ale wcześniej warto zajrzeć do HBO Max, gdzie znajdziemy już wszystkie 10 odcinków serialu, lub na HBO, gdzie od wtorku co tydzień będziemy mogli śledzić losy „Tej innej siostry Bennet". **JK**

FOT. HBO MAX (2), Forum, Getty Images

Julka po raz kolejny okłamie ojca, zrzucając winę na... Ankę.

Anka będzie załamana, gdy dowie się, że Igor wierzy w kłamstwa córki i nie widzi, co się dzieje.

NA WSPÓLNEJ

Początek nałogu

NA WSPÓLNEJ WT 23.06 godz. 20.15 TVN

Po tym, jak Nowakówna (Maja Oświecińska) po raz kolejny zażyła narkotyki od Leona (Borys Otawa) i okłamała ojca (Jakub Wesołowski), sprawy jeszcze bardziej się skomplikują. Anka (Sonia Mietielica) będzie zdruzgotana tym, że Igor tak łatwo uwierzył w kłamstwa córki, która powiedziała mu, że Anka znów truje Jasia. Nowak jednak nie będzie dopuszczać do siebie myśli, że Julka może być pod wpływem środków odurzających. Kiedy kolejny raz, za namową Anki, spróbuje porozmawiać z córką, ta nie wytrzyma i zacznie szlochać. Chwilę później z krzykiem wybiegnie z domu i pojedzie do Leona. A ten, aby ją uspokoić, da jej kolejną działkę narkotyków! **JP**

WEEKENDOWI BUNTOWNICY

Siła męskiej miłości

WEEKENDOWI BUNTOWNICY WT 23.06 godz. 20.00 ROMANCE TV

Z okazji Dnia Ojca stacja Romance TV proponuje dwa filmy, które pokazują różne oblicza ojcostwa i męskiej wrażliwości. „Weekendowi buntownicy" to ciepła opowieść o niezwykłej relacji ojca i 10-letniego syna, który jest w spektrum autyzmu. Obaj wyruszają w pełną piłkarskiej pasji podróż, ucząc się wzajemnie cierpliwości, wyrozumiałości i bezwarunkowej miłości. Z kolei bohaterem „Ironii życia" (godz. 22.15) jest 67-letni komik, który na scenie odnosi sukcesy, ale w życiu prywatnym nie jest tak radosny. Pewnego dnia niespodziewanie odwiedza go była żona. Dzięki temu spotkaniu mężczyzna na nowo odkrywa znaczenie bliskości, odpowiedzialności i rodzinnego wsparcia. **MJ**

Dzień Ojca

„Weekendowi buntownicy" to opowieść o relacji ojca i syna. Na zdj.: Florian David Fitz i Cecilio Andresen.

... Himilsbach, aktor		łuska naboju		dokucza artretykowi		grała z Lindą w filmie „Tato"		łączy kawałki tkaniny		bada układ krążenia	suchy łoskot		drużyna sportowa		Cameron ..., „Maska"
... Więdłocha, aktorka							3			sport Igi Świątek					
		6		patron Walii		metalowa kołatka		przewód gazowy					miłośnik, zwolennik czegoś		sprzęt fotografa
łączy kraje	śpiewał „Suzanne"		autor „Ziemi jałowej"	hinduski klan						hańba, niesława		5			
sprzęt alpinistyczny						7	biała gorączka	film Pawlikowskiego				bankowe okienko		na grubego zwierza	
					ojciec					olbrzymi głaz					4
„miś" z Australii		jedna z religii						płaci czynsz							
	1				Eugeniusz ..., amant z lat 30.					drapieżny ptak nocny					
pobożny na pokaz		do siekania mięsa						wymiary paczki	2						

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

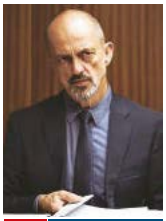
CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVN (2), Romance TV

TVP 1 DVB T2

5.00 Złoty chłopak (317) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (883) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Kościół z bliska – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.05 Pogoda Info
8.15 Czterdziestolatek (17): Cwana bestia, czyli kryształ – serial obyczajowy, Polska 1977
9.15 Ranczo 5 (63): Przewroty kopernikańskie – serial obyczajowy, Polska 2011
10.10 Komisarz Alex 6 (72): Mężczyzna, który patrzy – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 Ojciec Mateusz 14 (181): Piekło – serial kryminalny, Polska 2015
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Ukryte cuda europejskiej przyrody** (1) – serial dokumentalny, Holandia 2022 (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (318) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (957) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (896) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Prokurator (5) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Anglia – Ghana **(live)** (patrz obok)
0.30 Eiffel – dramat biograficzny, FILM Francja/Belgia/Niemcy 2021, reż. Martin Bourboulon
Lata 80. XIX wieku. Inżynier Eiffel (Romain Duris) postanawia skonstruować ponad trzystumetrową wieżę ze stali. Uparcie dąży do realizacji swojego celu. **115 min**
2.25 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – skrót koncertu, Polska 2026 ▶ **3.25**

12.55 DOKUMENT
Ukryte cuda europejskiej przyrody (1)
Autorzy ukazują przyrodę Europy, ze szczególnym naciskiem na Polskę, Niemcy, Grecję oraz Półwysep Iberyjski. Na zatłoczonym kontynencie zwierzęta, zarówno te większe, jak i mniejsze, toczą walkę o przetrwanie w trudnych warunkach. **65 min**



20.30 KRYMINALNY
Prokurator (5)
W Muzeum Powstania Warszawskiego szkolna wycieczka odkrywa zwłoki mężczyzny przebranego w mundur SS. Denat to Bronisław Okolski, legendarny marszand, który odzyskał wiele dzieł sztuki zagrabionych w czasie II wojny światowej. W domu ofiary Proch (Jacek Koman, zdj.) z ekipą dokonują ciekawego odkrycia. **55 min**

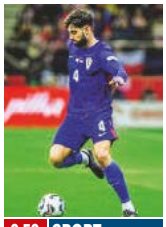
21.50 SPORT
Piłka nożna
Anglicy przyjechali na MŚ, by poprawić wynik sprzed 4 lat, kiedy zakończyli mundialowe zmagania w ćwierćfinale. Ich drugim rywalem jest zespół sklasyfikowany na 73. miejscu w rankingu FIFA. **160 min**

TVP 2 DVB T2

4.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Jordania – Algieria **(live)**
Ostatnia kolejka w grupie J. Mundialowy debiutant, Jordania, zmierzy się z Lisami Pustyni, które po przerwie rozgrywają swoje piąte mistrzostwa świata. **160 min**
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.25 Rodzinka.pl (18, 19): Zwierzątko domowe; Powitanie jesieni – serial komediowy, Polska 2011
Ludwik wpada na pomysł, jak nauczyć Kubę odpowiedzialności. Kupuje mu zwierzątko. Do Boskich przychodzi przyjaciółka Natalii, Maria. Jej metody wychowawcze okazują się bardzo skuteczne. **70 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (127) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (860) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (417) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Lope odkrywa, że torba z pieniędzmi należała do Very. Ricardo Pellicer obejmuje stanowisko nowego szefa pałacowej służby. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (128) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Derya traci pracę. Zostaje bez wsparcia, bo Hancer nie jest w stanie jej pomóc. Cihan zrywa relację z Nusretem, definitywnie zamykając ten rozdział. Postanawia uciec razem z Hancer. W domu Deyi pojawia się Yonca. **60 min**
18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Portugalia – Uzbekistan **(live)** (patrz obok)
21.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska
22.25 Na sygnale (851, 852) – serial fabularno-dokum., Pol.
23.30 To jest mój sen – koncert Edyty Bartosiewicz, Polska 2025 (patrz obok)
0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Panama – Chorwacja **(live)** (patrz obok)
3.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
3.25 Portret zdezorientowanego ojca – film dokumentalny, Fr./Norwegia 2025 ▶ **5.05**

18.50 SPORT
Piłka nożna
Portugalia to zdecydowany faworyt rywalizacji w grupie K. Drugim rywalem Cristiano Ronaldo i spółki jest Uzbekistan, który w tym roku zalicza debiut na mistrzostwach świata. Spotkanie rozegrane na NRG Stadium w Houston będzie pierwszym w historii obu tych zespołów. **160 min**

23.30 KONCERT
To jest mój sen
Relacja z wydarzenia, które odbyło się 11 marca 2025 roku w Teatrze Wielkim w Warszawie. Edyta Bartosiewicz (zdj.) świętowała wówczas 30-lecie pracy twórczej. Koncert z udziałem orkiestry Sinfonia Varsovia pod batutą Daniela Nosewicza był ukoronowaniem trasy „Sen". Widzowie mogli usłyszeć m.in. „Jenny". **65 min**



0.50 SPORT
Piłka nożna
W grupie L spore szanse na awans do fazy pucharowej ma m.in. Chorwacja. Ekipa z Bałkanów celuje w powtórzenie sukcesów z lat 2018 i 2022, kiedy to zakończyła mundial na drugim i trzecim miejscu. **155 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (302, 303): Nowe życie; Ukochany syn – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Student Patryk jest związany z nauczycielką Ewą. Ostatnio ktoś wysyła kobiecie anonimowe listy z pogróżkami. Chłopak podejrzewa jej byłego męża. Prosi detektywów o pomoc. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1233, 1234) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Emilia i Patryk wprowadzają się do mieszkania, które wspólnie kupili. Kobieta robi test ciążowy. Wynik okazuje się dodatni. Partner nie przyjmuje dobrze wieści o tym, że zostanie ojcem. **125 min**
11.35 Gliniarze (848, 849): Demony przeszłości; Wiewióra – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1478, 1479): Przełożony ślub; Dla niej wszystko – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1045, 1046): Kto usłyszy twój krzyk?; Garota – serial paradokumentalny, Polska 2025
Patrol dostrzega samochód, którego kierowca podejrzanie się zachowuje. Dochodzi do strzelaniny, a mężczyzna prowadzący pojazd ginie. W bagażniku auta policjanci znajdują odcięte ucho. Robią wszystko, aby dotrzeć do ofiary okaleczenia. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda
20.00 Bez litości 2 – thriller, USA FILM 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman, Melissa Leo (patrz obok)
Kontynuacja trzymającego w napięciu hitu z 2014 roku. Odtwórca głównej roli i reżyser współpracowali też m.in. na planie „Dnia próby" i „Siedmiu wspaniałych". **160 min**
22.40 Pierwszy śnieg FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson, wyk. Michael Fassbender, Rebecca Ferguson, Charlotte Gainsbourg, Jonas Karlsson (patrz obok)
1.10 Klucz do wieczności FILM – thriller, USA 2015, reż. Tarsem Singh
3.50 Ewa gotuje (559) – magazyn kulinarny, Polska 2025

13.40 PARADOKUM.
Dlaczego ja? (1478, 1479)
Weronika i Wacław planują ślub. Ich szczęście burzy anonim, który wywołuje w mężczyźnie zazdrość. Sytuację pogarsza wizyta Bogumiła, podającego się za kochanka kobiety. Zaręczyny zostają zerwane. Niebawem na jaw wychodzi szokująca prawda. **130 min**

20.00 THRILLER
Bez litości 2
Były agent Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) wiedzie spokojne życie na emeryturze. Pewnego dnia dowiaduje się o morderstwie przyjaciółki z wywiadu, Susan (Melissa Leo). Sprawców nie udało się ująć. Wstrząsająca informacja skłania go do działania. Chce znaleźć zabójców i wymierzyć im sprawiedliwość. **160 min**

22.40 KRYMINAŁ
Pierwszy śnieg
Oslo. Detektyw Harry Hole (Michael Fassbender, zdj.) zmaga się z problemami osobistymi. Z letargu wyrywa go sprawa zabójstwa. Tropem okazuje się bałwan pozostawiony na miejscu zbrodni. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1677) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (19) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (1, 5) – program rozrywkowy, Pol.
Olga otworzyła restaurację z myślą o kierowcach. Umieściła w menu ponad sto potraw. Goście odwiedzają lokal, ale nie wiąże się to z zarobkami. Pracownicy nie mają jasno określonych zadań. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1659, 1660, 1712) – serial paradokumentalny, Polska
27-letni Czarek jest w związku z Ulą, która ma trzyletniego synka. Podczas spaceru zostaje zaatakowany przez ojca chłopca. Niebawem do mieszkania Czarka przychodzi dwóch tajemniczych mężczyzn. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (52) – serial obyczajowy, Polska 2025
Internetowy prześladowca wciąż grozi Marcie śmiercią. Tomek namawia kobietę, żeby zgłosiła sprawę policji, ale Piotrek jej to odradza. Pomocy lekarzy wymaga 28-latka lecząca się ziołami od portugalskiej szamanki. **65 min**
17.55 Detektywi (176) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Jakub Nowacki angażuje się w znalezienie żony gangstera. Diana pojawiła się u detektywa, lecz wkrótce potem zniknęła. Tymczasem do biura przychodzi kobieta i prosi o pomoc w odnalezieniu swojego byłego męża. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.50 KRYMINAŁ
Godzina ciszy
Detektyw Frank Shaw (Joel Kinnaman, zdj.) podczas pościgu za podejrzanym ulega wypadkowi i częściowo traci słuch. Były partner Doug Slater angażuje go w śledztwo w sprawie podwójnego zabójstwa. Frank ma pomóc w przesłuchaniu głuchoniemej Avy. **130 min**

23.00 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (10)
Przypomnienie odcinka, w którym gośćmi byli autorka tekstów i wokalistka Kaśka Sochacka oraz aktor Mateusz Damięcki (zdj.). Ich rozmowa dotyczyła emocji oraz wartości. Nie zabrakło także niespodzianek i odpowiedzi na trudne pytania, których Kuba Wojewódzki (zdj.) nie bał się zadać. **65 min**

20.15 Na Wspólnej (4233) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Godzina ciszy – film kryminalny, Malta/USA/Kanada 2024, reż. Brad Anderson, wyk. Joel Kinnaman, Sandra Mae Frank, Mekhi Phifer, Mark Strong (patrz obok)
23.00 Kuba Wojewódzki (10) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
0.05 Star Trek: W nieznane – film s.f., USA/Hongkong/Chiny 2016, reż. Justin Lin, wyk. Chris Pine, Zachary Quinto, Karl Urban, Zoe Saldana (patrz obok)
2.40 Szpital św. Anny (120) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.45 Uwaga! – mag. reporterów
4.00 Największe polskie katastrofy (1) – serial dok.
5.00 Recepta na stary dom 4 (5) – program rozrywk., USA 2021

0.05 FILM SF
Star Trek: W nieznane
Podwładni kapitana Kirka (Chris Pine), m.in. Spock (Zachary Quinto zdj.) oraz McCoy (Karl Urban, zdj.), biorą udział w akcji ratunkowej. Wpadają w pułapkę kosmicznych złodziei. **155 min**

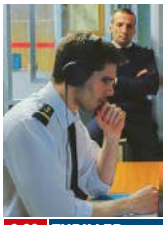
TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (16, 17): Niebezpieczna damulka; Florence Italy – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (15, 16): Pozdrowienia z Moskwy; Drift – serial sensacyjny, Niemcy 2015
10.00 Maria z przedmieścia (29, 30) – telenowela, Meksyk 1995
Nandito choruje na odrę. Źle to znosi. Agrypina i Veracruz sięgają po zioła, żeby ulżyć mu w cierpieniu, ale niestety – ich starania spełzają na niczym. W szpitalu stan chorego się znacznie pogarsza. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (101) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy wyznaje miłość Juanowi Miguelowi. On uważa, że nie powinna była odchodzić bez poinformowania go o ciąży. Mówi też, że cały czas jej szukał. Marichuy tłumaczy się informacją o Vivianie. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (35) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (20) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (512, 513) – serial obyczajowy, Polska 2022
Barscy jedzą kolację w swojej ulubionej restauracji. Właścicielka lokalu mierzy się z poważnymi problemami. Udaje się do lombardu, by sprzedać biżuterię. Okazuje się, że może stracić lokal. **120 min**
17.00 Kurierzy (21) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Do siedziby firmy kurierskiej przychodzi klient. Twierdzi, że przez nieporozumienie wysłał paczkę pod zły adres. Bartek odkrywa stronę w sieci, gdzie można sprawdzić genealogię swojej rodziny. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958, 959) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

18.00 OBYCZAJOWY
Lombard. Życie pod zastaw 18 (958, 959)
Adam umawia się z dziewczyną poznaną na siłowni. Kupuje jej kolczyki. Jest zawiedziony, gdy odkrywa, że spotyka się ona z trenerem. Kazimierz (Zbigniew Buczkowski, zdj.) odbiera Lolka z więzienia. Karol pyta szefa, czy mógłby wrócić do pracy. **120 min**

20.00 DRAM. SENS.
Bóg zemsty
Laura (January Jones, zdj.) zostaje zgwałcona i skatowana. Tajemniczy Simon (Guy Pearce), członek tajnej organizacji wymierzającej sprawiedliwość, zawiera układ z jej mężem, Willem (Nicolas Cage, zdj.). Jego ludzie ukarzą bandytę, ale w zamian oczekują pomocy w przyszłości. Umowa ma wysoką cenę... **125 min**

20.00 FILM Wtorki z Nicolasem Cage'em: **Bóg zemsty** – dramat sensacyjny, USA 2011, reż. Roger Donaldson, wyk. Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones, Harold Perrineau (patrz obok)
22.05 FILM 22 kule – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Richard Berry
0.20 FILM Wilcze echa – thriller, Francja 2019, reż. Antonin Baudry, wyk. François Civil, Omar Sy, Mathieu Kassovitz, Reda Kateb (patrz obok)
2.50 Dzielnica strachu 9 (393): Staromiejska 14 – serial kryminalny, Polska 2025
3.50 Lombard. Życie pod zastaw 18 (954) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.00 Dzielnica strachu 9 (396): Śmieć – serial kryminalny, Polska 2025



0.20 THRILLER
Wilcze echa
Titane, okręt podwodny z napędem atomowym, ma wykonać misję u wybrzeży Syrii. Ekspert (François Civil, zdj.) rejestruje sonarem dźwięk dochodzący z głębi wód. Jednostka zostaje zaatakowana. **150 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (42) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (743-745) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1325, 1419, 1420) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1060-1062) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (109): Duch – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Ponownie zostaje otwarta sprawa zniknięcia Patrycji Hałas. Śledztwo ujawnia, że akta są niekompletne, a dowodami manipulowano. Wśród podejrzanych jest były chłopak zaginionej. **60 min**
15.00 Szpital (755) – serial paradokumentalny, Polska 2018
65-letnia kobieta została pogryziona przez psa. Okazuje się, że zwierzę przypadkowo zjadło amfetaminę, którą handluje wnuk pacjentki. Dr Morawski przyjmuje na oddział nastolatka, który skaleczył się w rękę. **60 min**
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (494, 495) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010
Karany za gwałt Maksymilian Wielecki jest oskarżony o usiłowanie zabójstwa dwóch osób. Miał wjechać samochodem w stojących na przystanku teścia i inną kobietę. Mężczyzna nie przyznaje się do winy. **120 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (5) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1516) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Ilona spotyka się z Maćkiem. Kiedy jedzą romantyczną kolację, w jej mieszkaniu zjawia się były chłopak, który niedawno opuścił więzienie. Niechciany gość wdaje się w kłótnię z rywalem. **60 min**

18.00 PARADOKUM.
SOS Ekipy w akcji (5)
Policjanci dostali wezwanie dotyczące przemocy domowej. Jednak podbita żona odmawia złożenia zeznań przeciwko agresywnemu mężowi. Inny patrol rozwiązuje zagadkę zaginięcia kuratorki sądowej, pod której opieką znajdują się groźni przestępcy. **60 min**

20.00 FILM SF
Ghost in the Shell
Major (Scarlett Johansson, zdj.) to hybryda człowieka i maszyny. Jest agentką jednostki Section 9, zajmującej się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. Grupa musi zbadać sprawę Hideo Kuze (Michael Pitt). Zamierza on przejąć technologię umożliwiającą kontrolowanie ludzkich umysłów. **140 min**

20.00 FILM Ghost in the Shell – film s.f., USA/Wielka Brytania/Chiny 2017, reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson, Pilou Asbaek, Takeshi Kitano, Juliette Binoche (patrz obok)
22.20 FILM Oszukać przeznaczenie 3 – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong
0.00 FILM Wdowy – dramat kryminalny, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Steve McQueen, wyk. Viola Davis, Liam Neeson, Jon Bernthal, Manuel Garcia-Rulfo (patrz obok)
2.40 Zgłoś remont 11 (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
3.40 Fachowcy 2 (11) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.20 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozrywk., Polska 2017

0.00 DRAM. KRYM.
Wdowy
Chicago. Veronica (Viola Davis) i dwie inne kobiety muszą spłacić mafijnemu bossowi dług ich zmarłych mężów. Planują brawurowy rabunek. Angażują do pomocy Belle (Cynthia Erivo, zdj.). **160 min**

20

TVP 3

10.00 Złoty chłopak (178) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 W aptece i kuchni
12.00 Kryminalna siódemka
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez retuszu – pr. publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA

15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (4) – serial dok., Pol. 2025
16.00 Zaraz wracam 2 (100)
16.30 Barwy szczęścia (3329) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.10 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy (2) – koncert
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (138) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (484, 485) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1142, 1143) – serial paradokumentalny, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1571, 1572) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (912-914) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1386) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (481) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1387) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
13.35 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści – serial animowany
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
16.35 Fineasz i Ferb – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
17.35 Gumisie 6 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (236) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (8) – serial obycz., Polska
14.15 Rodzinka.pl (183, 184) – serial kom., Polska 2016
15.25 Kabaret Letnią Porą (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2021
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 DeFacto 10 (2, 3)
8.30 Kartoteka 11 (3, 4)
10.35 Detektywi (1, 2)
12.35 Zakup w ciemno 3 (32)
13.35 Zakup w ciemno 4 (31)
14.35 Nic do ukrycia (10)
15.35 Złomowisko PL 4 – dok.
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (4)
18.05 Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (3) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (26)
21.05 Zakup w ciemno extra (24) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW

20.30 Telekurier – Polska
Sensacyjne zdarzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. Przedstawiany w programie problem komentuje zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (179)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (834)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

FANTASY

20.50 Wiedźmin (4) – Polska
Kolejnym zadaniem Geralta jest zlikwidowanie bazyliszka. Podczas tej trudnej misji wiedźmin zaprzyjaźnia się z rycerzem Borchem. W wyprawie uczestniczą bardzo różni ludzie. **55 min**

21.45 Ojciec Mateusz 2 (23) – serial kryminalny, Polska
22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (7) – pr. rozr., Pol. 2025
23.15 Dziennik regionów
23.40 Wszystkie role Stanisława Barei – dok.
0.30 Polacy światu
0.40 Zaraz wracam 2 (100)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (17)

KRYMINALNY

20.00 Uroczysko (183, 184)
Stróże prawa prowadzą śledztwo w jednym z gospodarstw, które służy za plener rzeźbiarski. W stodole znaleziono ciało mężczyzny z przebitym sercem, przypominające makabryczną artystyczną instalację. **60 min**

21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (118) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1001) – krym., Pol. 2026
23.05 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
1.50 Love Island. Wyspa miłości (18)
2.55 SuperLudzie (28-32)

KRYMINALNY

21.00 Dzielnica strachu 9 (398, 399) – Polska 2025
Świadek strzelaniny korzysta z okazji i kradnie przestępcom gotówkę. Lubecki i Majcher badają kulisy zajścia. Docierają do warsztatu, którego właścicielem był jeden z podejrzanych. **120 min**

23.00 Wszystko zostanie w rodzinie 1/2 – komedia, Francja 2014
0.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (631) – obycz.
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (472) – obycz.
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 4 (180, 181)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (493) – obycz.

KULINARNY

19.40 Makłowicz w podróży
Kucharz zwiedza południową Chorwację. Jego trasa wiedzie z półwyspu Peljesac, aż do regionu Konavle. W osadzie rybackiej Loviste restaurator zaprasza go na degustację sałatki. **35 min**

20.15 Postaw na milion
21.10 Kabaret Letnią Porą (30) – pr. rozr., Pol. 2021
22.15 Rodzinka.pl (49) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (3) – talk-show
0.50 Koło fortuny – telet., Pol.
2.15 Kabaret. Super Show Dwójki (10) – pr. rozr., Pol.
3.20 Kabaret Letnią Porą (38) – pr. rozr., Pol. 2021

DOKUMENT

22.00 Nic do zgłoszenia 6 (6)
W Medyce służby zatrzymują podróżną, która ma przy sobie dolary i euro o wartości 1,3 mln złotych. Na lotnisku w stolicy Paulina i Łukasz kontrolują pasażerkę, która przekroczyła limity. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2024
0.00 Fachowcy 2 (9) – serial paradokum., Polska 2018
0.45 Żony Podlasia 3 (4) – serial dokum., Polska 2025
1.45 Niebezpieczne dzielnice (3) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (5) – rozr.
3.00 Szpital (922) – paradok.
4.00 Szkoła (804) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Rezonans polityczny **17.15** Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** BTL **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Naukowe rozmowy **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Kod bezpieczeństwa **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Tedę jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.13 Dzień z bliska **17.44** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.06 Filmoteka małopolska **17.27** Teatr podziemny Tadeusza Kantora **18.06** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Zdrowie w Twoich rękach **18.30** Panorama lubelska **19.00** Stop! Kultura **21.02** Sera warte **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami **18.22** Historie jednego dnia. 28 czerwca'56 **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.18** 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** Raport naukowy **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.35 Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Informacje z Mazowsza **19.15** MAZOwypraw extra **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **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** Karkonosze nieznane **21.15** Magazyn Dolnośląski **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 18 (234, 235) – krym., Pol. 2017
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (623, 624)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (62)
13.20 Komisarz Alex 2 (26)
14.15 Ranczo 4 (51, 52) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (304)
19.20 Ranczo 5 (64) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (269, 270)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (431)
22.20 Morderstwa w Cognac – film kryminalny, Fr. 2020
0.05 Syn (4) – serial obyczajowy
1.05 Minuta ciszy (6) – obycz.
2.15 Służby specjalne (1) – serial sensacyjny, Pol.

TVP KULTURA

12.05 Dziewczyny do wzięcia – komedia obycz., Pol. 1972
13.00 Isaac Asimov. List do przyszłości – film dok.
14.10 Kosmos 1999 (6) – s.f.
15.15 Wielki bieg – dramat obyczajowy, Polska 1981
17.05 Wakacje z duchami (3, 4)
18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (5) – kom.
20.00 Lord Jim
21.35 Blisko – dramat obycz., Bel./Fr./Holandia 2022
23.30 SR – film dok., Niemcy 2024
1.30 Świat to za mało – film sens., USA/Wlk. Bryt. 1999
3.50 Kulturalni – magazyn kult.
4.45 Podróże z historią (29)

ANTENA HD

10.40 Detektywi z Bordeaux 3 (3) – serial krym., Fr./Belgia
11.55 Klątwa Wyspy Dębów 6 (9, 11) – reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 8 (3, 4) – serial dok., Australia
15.50 Wojny kontenerowe (3, 4) – serial dokumentalny
16.50 77 TV 5 (11, 15) – rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (6)
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (2) – serial krym.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.15 Detektywi z Bordeaux 4 (3) – serial krym., Fr./Belgia
0.30 Polska. Największe tajemnice (2) – rozr., Pol.

TV 6

6.00 Więzienie (208, 209) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (683, 684) – serial obycz.
8.50 Kobra – oddział specjalny (2, 3) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (109-111)
13.55 Policjantki i Policjanci (1187) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (19, 20) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (4, 5) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (10, 11)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (179, 180)
22.00 Czarna lista (14) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (693, 694)
1.00 Kości (93, 94) – serial krym.
3.00 Cobra Kai (16) – przyg.
3.40 Septagon (80, 81) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.45 Ojciec Brown 13 (2)
10.40 Śmierć pod palmami 14 (4) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (1) – serial krym.
12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (3, 4) – krym.
15.00 Ojciec Brown 6 (6) – krym.
16.00 Lewis 3 (6) – serial krym.
17.00 My Life is Murder (10)
18.00 Morderstwa w Midsomer 19 (4)
19.50 Śmierć pod palmami 14 (5) – serial kryminalny
21.00 Harry Wild 4 (3) – krym.
22.00 Luther 4 (1, 2) – serial krym.
0.15 McDonald i Dodds (2)
2.00 Śmierć pod palmami 14 (5) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.05 Miłosne sprawki – kom.
14.15 Wielki powrót – komedia, Niemcy 2011
16.05 Pastorka – melodramat, Niemcy 2013
18.00 Stadnina w Piber (11)
19.00 Górski lekarz (125)
20.00 Weekendowi buntownicy – komediodramat, Niemcy 2023, reż. Marc Rothemund
22.15 Ironia życia – komedia, Niemcy 2024
0.30 Górski lekarz (125)
1.30 Weekendowi buntownicy – komediodramat, Niemcy 2023, reż. Marc Rothemund

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 4 (14-19)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 4 (5-10) – kom.
14.30 Dwóch i pół 3 (15-18)
16.30 Przyjaciele 4 (20-24)
19.00 Przyjaciele 5 (1) – serial komediowy, USA 1998-1999
19.30 Teoria wielkiego podrywu 4 (11-16) – kom.
22.00 The Office PL 4 (11, 12)
23.05 Comedy Club 3 (9, 10)
0.05 Miasteczko South Park (1, 2) – anim. dla dorosłych
1.00 Pracoholicy (9, 10) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (13, 14) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 27 (3-5)

TVN FABUŁA

10.55 Szpital św. Anny (80)
11.55 Miłość czy pomyłka? (13, 14) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 2 (13)
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Po drugiej stronie kamery (2) – serial dokum.
17.00 Seriaale Top 5 – pr. kult.
17.10 Kosmiczny mecz – film familijny, USA 1996
19.00 Szpital św. Anny (59) – serial obycz., Polska 2025
20.00 Co wiecie o swoich dziadkach? – komedia, USA 2017, reż. Sean Anders
22.20 Plan B – komediodramat, Polska 2018
23.50 Wygrać ze śmiercią – film sensacyjny, USA 1990

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Złoty interes** (4) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
9.00 **Robert Makłowicz** (143, 138) – mag. kulin.
10.55 **Górski lekarz** (9, 10) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 5) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 3** (15, 16) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (32, 33) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (17, 18) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (287) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (903, 904) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (348-350) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (938) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1506, 1507) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (474-478) – serial kom., Polska 2015
17.00 **48h. Zaginieni** (133, 134) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (984) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.15 **Rodzinka.pl** (90, 91) – serial kom., Polska 2013
6.15 **Na sygnale** (473, 474) – serial fabularno-dokum.
7.25 **Ojciec Mateusz 2** (23) – serial kryminalny, Polska
8.25 **Komisarz Alex** (12) – serial kryminalny, Polska
9.20 **Rodzinka.pl** (92) – kom.
10.00 **Klan** (1439, 1440) – telen.
10.50 **Ranczo 7** (90, 91) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex** (13)
13.30 **Ojciec Mateusz 29** (374, 375) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 2** (14) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (475, 476) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (92, 93) – serial obyczajowy, Polska 2014

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (6) – pr. rozrywk.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (2) – serial dok.
7.45 **Pokój** – film krótkometr.
8.15 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
8.30 **Szumy i fonie**
8.45 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
10.50 **Podróż za jeden uśmiech** FILM – przyg., 1972
12.50 **Wielka majówka** FILM – film obyczajowy, 1981
14.50 **Stara baśń** FILM – film kostiumowy, 2003
17.10 **Pogranicze w ogniu** (20, 21) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **FBI: Most Wanted 2** (11, 12) – serial kryminalny
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (11, 12) – serial kryminalny
9.15 **Castle 2** (3, 4) – krym.
11.10 **MacGyver** (19, 20) – serial akcji, USA 2017
13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (13, 14) – serial kryminalny
15.05 **Agenci NCIS 19** (21) – serial sensacyjny, USA
16.05 **Agenci NCIS 10** (1) – serial sensacyjny, USA 2012, wyk. Mark Harmon, Michael Weatherly
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (22, 23) – krym., USA/Kan.
19.10 **Castle 2** (5, 6) – serial krym., USA 2009-2010

CANAL+ PREMIUM

7.10 **Heidi ratuje rysia** FILM – film anim., Niem./Hiszpania/Bel. 2025
8.30 **Pan Tadeusz** – film FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.05 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
12.35 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
13.55 **Cat's Eyes** (2) – przyg., Fr.
14.55 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – film dokum., Niem./USA 2025
16.20 **Chopin, Chopin!** – dram. FILM biograf., Polska 2025
18.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.35 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film krym., Wlk. Bryt. 2025

THRILLER

20.00 Karma – USA FILM 2015, reż. Diane Bell
Instruktorka jogi May (Jessica Biel, zdj.) odnajduje swoją przyrodnią siostrę Shivę, która zarabia na życie jako prostytutka i tkwi w toksycznym związku. Pomaga jej uporać się z problemami. **115 min**

21.55 **Za linią wroga** FILM – wojenny, Wlk. Bryt. 2020
23.50 **Nieśmiertelny 2. Nowe życie** FILM – film fantasy, Fr./Wlk. Bryt./Argentyna 1991
2.25 **Klub włóczykijów** FILM – film familijny, Polska 2015
4.15 **High Life** – film krótkometraż., Pol.
4.50 **Ancient Apocalypse** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

KRYMINALNY

20.00 Ślad (60) – Polska 2019
Odnalezione zostaje ciało Jana Goławskiego. Sześć lat temu jego zeznania pomogły w schwytaniu seryjnego gwałciciela, Bieleckiego. Mężczyzna właśnie wyszedł z zakładu karnego. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (779) – paradok.
22.00 **Łowca pedofilów** (166)
23.00 **Świat według Kiepskich** (341, 342)
0.00 **Ślad** (110) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (3) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (536) – mag.
3.20 **Śluby gwiazd** (26) – rozr.
3.50 **Kabaretowa Ekstraklasa** (127) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (9)

KRYMINALNY

19.30 Ojciec Mateusz 29 (376) – Polska 2023
Proboszcz Żmigrodzki ma zagrać epizod w filmie „Anioły" Andrzeja Kosa. Niebawem reżyser zostaje zamordowany. Znika też jego córka. W jej poszukiwania angażują się Bolek i Tomek. **60 min**

20.30 **Ojciec Mateusz 2** (24) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 8** (94, 95) – obycz.
23.20 **Ojciec Mateusz 29** (377, 378) – serial krym.
1.20 **Polowanie na ćmy** (2, 3) – serial historyczny, Polska
3.20 **Gra z Cieniem** (13) – serial kryminalny, Polska
4.10 **Klan** (1439) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (12) – kom.

KOMEDIA

20.00 Pokaż, kotku, co masz w środku FILM – 2011, reż. Sławomir Kryński
Życie dwóch braci wywraca się do góry nogami. Andrzej (Jacek Borusiński, zdj.) porywa dziewczynę podejrzaną o kradzież pieniędzy ojca (Marian Dziędziel, zdj.). Zygmunt, komendant policji, potrąca autem rowerzystę. **115 min**

21.55 **Lokatorka** – dramat FILM kryminalny, 2021
0.10 **Wszyscy jesteśmy Chrystusami** FILM – dramat psychologiczny, 2006, wyk. Marek Kondrat
2.45 **Kamienne tablice** FILM – dram. obycz., 1983, wyk. Krzysztof Chamiec

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (9, 10) – USA 2026
Nolan i Celina jadą na plan programu „Game Changer", gdzie doszło do napadu. Odkrywają, że do inscenizacji wynajęto prawdziwych przestępców. Harper i Miles zatrzymują samochód, którym jadą dwaj ranni złodzieje. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
0.50 **Castle 2** (5, 6) – serial krym., USA 2009-2010
2.45 **Rekrut 8** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2026
4.35 **FBI 2** (19) – serial kryminalny, USA 2020

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Być kochaną PREMIERA FILM – Norwegia/Szwecja 2024
Związek Marii (Helga Guren, zdj.) i Sigmunda zaczyna się rozpadać. Wspólna terapia staje się dla kobiety szansą na zrozumienie targających nią silnych emocji i odnalezienie siebie. **105 min**

21.45 **Larger Than Life: Złota era boysbandów** – dok.
23.20 **Potępiony** FILM – thriller, USA 2007
1.10 **Ukryty motyw** – thriller, FILM Dania/Szwecja/Fr. 2024
2.45 **Ludzie** – dramat FILM wojenny, Polska 2023

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

13 ULICA

6.15 **Balthazar 4** (7, 8) – krym.
8.30 **Grace 3** (3) – serial krym.
10.30 **Chicago P.D. 10** (20, 21)
12.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (13, 14)
14.10 **Balthazar 5** (1, 2) – krym.
16.20 **Na granicy: Przepaść** FILM – film krym., Niemcy 2022
18.20 **Chicago P.D. 10** (22) – serial kryminalny, USA
19.15 **Chicago P.D. 11** (1) – krym.
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
22.00 **Flashback** (1) – serial krym.
23.15 **Kobra – oddział specjalny** (1, 2) – sens.
1.15 **Na granicy: Przepaść** FILM – film krym., Niemcy 2022
3.05 **Balthazar 4** (8) – krym., Fr.
4.05 **Balthazar 5** (1, 2) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (115-117)
7.30 **Doktor Martin 3** (23)
8.30 **Przyjaciółki** (301, 302)
10.25 **Świat według Kiepskich** (147, 148, 213, 214) – kom.
12.50 **Dawid i elfy** – film FILM familijny, Polska/USA 2021
15.00 **Małolaty u taty** FILM – komedia, USA 2003
16.55 **Ghost Rider** – thriller, FILM USA/Australia 2007
19.20 **Parasol bezpieczeństwa** FILM – komedia sens., USA 2003
21.00 **Agenci** – film FILM sensacyjny, USA 2013
23.10 **Żona na niby** FILM – komedia, USA 2011
1.35 **Fala zbrodni** (66-69) – serial sensacyjny, Polska
5.20 **Na ratunek 112** (848)

HBO

12.05 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (15) – talk-show
12.50 **Do diabła z miłością** FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
14.30 **Wszystko pół na pół** FILM – komedia, Niemcy 2024
16.20 **Dziki kot** – dramat FILM biograficzny, USA 2023
18.05 **Pasażerowie** – dramat FILM s.f., USA/Australia 2016
20.00 **Stamtąd 4** (7) – serial grozy
21.00 **Ta inna siostra Bennet** (1) – kostium., Wlk. Bryt.
21.30 **Nocna suka** – komediodramat, USA 2024
23.05 **Joe Baby** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Ron Perlman
0.30 **W dzikim galopie** FILM – dramat obycz., USA 2024

WARNER TV

8.30 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (23) – serial sens.
9.25 **Bajer z Bel-Air 4** (8, 9)
10.25 **Prawo Agaty 2** (2) – obycz.
11.25 **Pełna chata 7** (9, 10)
12.30 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (13, 10) – sens.
14.20 **Bajer z Bel-Air 4** (8-11)
16.20 **Pełna chata 7** (9-12)
18.20 **Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos"** FILM – komedia, USA 1989
20.00 **Kryminalni: Misja śląska** FILM – film kryminalny, Pol. 2006
22.10 **Szalony Koń** FILM – western, USA 1996
1.55 **Przyjemniaczek** FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
3.55 **Toast za Nowy Jork** – film FILM biograficzny, USA 1937

ALE KINO+

7.40 **Wszyscy święci** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
9.25 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Karen Pirie 2** (2) – krym.
11.55 **Vera 3** (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 **Tatami** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023
16.05 **Strefa interesów** FILM – dramat historyczny, USA/ Wielka Brytania/Polska 2023
18.15 **Vera 3** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Michael Clayton** FILM – thriller, USA 2007
22.35 **Eskorta** – dramat FILM obyczajowy, USA/Fr. 2014
0.55 **Daaaaaaali!** – komediodramat, Francja 2023
2.25 **Minuta ciszy** (1) – obycz.
3.25 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004
5.00 **Klangor** (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.50 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
15.20 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
16.15 **Robin i obrońcy królestwa** FILM – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
17.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
17.55 **Jason Bourne** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wszystkie odcienie światła** FILM – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
21.55 **Do samego końca** FILM – thriller, Włochy 2024
23.50 **Zakochany bez pamięci** FILM – komediodramat, USA 2004
1.35 **To się nie dzieje** FILM – thriller, Polska 2025

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (3) – krym.
7.00 **Odrodzeni** (2-4) – serial s.f.
10.00 **Bibliotekarze 4** (5, 6)
11.50 **Zagubiona tożsamość** (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
13.40 **Grimm 5** (19, 20) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 4** (7, 8)
17.20 **Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
19.10 **Grimm 5** (21, 22) – fantasy
21.00 **Ministerstwo Czasu 4** (7, 8) – serial przyg., Hiszp.
23.30 **Psy mafii** – film FILM kryminalny, USA 2016
1.55 **Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
4.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (2, 3) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Star Trek 2: Gniew** FILM **Khana** – film s.f., USA 1982
13.00 **Czarodziejki 2** (11, 12)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (39) – serial animowany
15.30 **Krokodyl Dundee 2** FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
18.00 **Wredne dziewczyny 2** FILM – komedia, USA 2011
20.00 **Ucieczka z Alcatraz** FILM – film sensacyjny, USA 1979
22.30 **Lodowy szlak** – film FILM sensacyjny, USA/Kan. 2021
0.30 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
1.35 **Krzyk 3** – horror, FILM USA 2000, wyk. David Arquette, Neve Campbell

FX

9.00 **Z archiwum X** (10) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.45 **Agenci NCIS** (21, 22)
15.35 **SkyMed** (3) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (11) – s.f.
19.15 **FBI 3** (13) – krym., USA 2020
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4) – serial kryminalny, USA
22.00 **9-1-1** (16) – serial obycz.
22.55 **Z archiwum X** (11) – s.f.
23.50 **Matlock** (11) – serial krym.
0.45 **FBI 3** (13) – krym., USA 2020
1.40 **Agenci NCIS** (22) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4, 5)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1, 2) – krym.
13.10 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6, 7) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3, 4) – krym.
20.00 **G.I. Jane** – dram. obycz., FILM USA/Wielka Brytania 1997
22.40 **Ludzkie dzieci** – dram. s.f., FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
0.50 **Anatomia strachu** FILM – thriller, USA 2011
2.50 **Przychodzą z ciemności** FILM – horror, USA/Kolumbia/ Hiszpania 2014

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto** (11-13) – anime
11.20 **Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa** (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
12.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
13.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto** (14-16) – anime
16.00 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
17.45 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
18.20 **Prost** (4-6) – serial dok., Fr.
20.00 **Minuta ciszy** (3, 4) – obycz.
22.00 **Blizna** (4) – sens., Hiszpania
23.00 **Spartakus: Krew i piach** (11) – serial historyczny, USA
23.55 **Czarne stokrotki** (5, 6)

CANAL+ 360

14.00 **Wykrywacz historii 2** (2)
15.00 **Co poszło nie tak 2** (6)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (11) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje 4** (16) – dok., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 2** (1)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (12) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (2)
21.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.
22.55 **Supersamoloty bojowe** (7) – serial dokumentalny
0.00 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (2) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 15**
9.00 **Poligamista szuka żony 3**
10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
11.00 **Wiza na miłość 12** (4)
13.00 **Niepokonani** (7, 8) – dok.
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (5)
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show

20.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (8)
21.00 Premiera: **Rodzina 10+ 8** (10) – pr. rozr., USA 2026
22.00 Premiera: **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (10) – dok.
23.00 **Transplantacja: drugie życie:** Powrót do życia
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy:** Walka z cystami – dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (45, 46) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Co ludzie powiedzą** (31, 32) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (25, 26) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (117, 118) – reality show, Polska 2024
14.30 **Kolacja w ciemno** (58, 59) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (37) – reality show, Pol. 2015
18.00 **Nasz nowy dom** (294, 295) – reality show

20.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (6) – serial dok.
21.00 **Rolniczki** (12) – dok., Pol.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (158) – reality show, Polska 2026
23.00 **Gry małżeńskie** (124, 125) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (59, 60) – pr. rozr., Polska

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4) – reality show, Polska 2016
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (6) – serial fab.-dok.
6.45 **Poukładani** (6-ost., 5) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Ugotowani** (10, 11)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Jestem z Polski 14** (13) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 **Jestem z Polski 16** (10) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 **Kuchenne rewolucje** (11-13) – rozr., Polska 2020

20.50 **Ostre cięcie** (1) – pr. rozr.
21.50 **Jestem z Polski 14** (7) – serial dokum., Pol. 2024
22.50 **Jestem z Polski** (1) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 **Hotel Paradise 6** (7, 8)
1.45 **Śluby marzeń** (2) – rozr.
2.45 **Co nas truje** (10, 11)
4.20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (11) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 6**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Fani czterech kółek 16**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 5** (11)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Nic do zgłoszenia** (4)
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (4)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 11**

21.00 Premiera: **Teorie spiskowe pod lupą**
22.00 Premiera: **W oku cyklonu: Łowcy burz** (1)
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14:** Perfidni złodzieje
0.00 **Od samochodu do domu**
1.00 **Hot rod wg Kindiga** (9): Gdzie ta kasa, Paulie?

TVP HISTORIA (DVB-T2)

8.30 **Czterdziestolatek** (5)
9.30 **Marzenie Leonarda. Sekrety latania** – dok.
10.35 **Skalscy. Heroiczna i chwalebna epopeja**
11.35 **Kanadyjskie parki narodowe** (5) – dok.
12.35 **Ojciec i Pasterz** – dok.
14.05 **Królowie** (42) – hist., Pol.
14.40 **Czterdziestolatek** (6)
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.35 **Czas honoru. Powstanie** (3) – wojenny
18.30 **Warchoły** – film dokum.
19.40 **Polskie parki narodowe:** Słowiński Park Narodowy – dok.

20.15 **Ekstradycja 3** (9) – sens.
21.20 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (2) – film dok.
22.20 **Islandia: na granicy zimnej wojny** (2) – cykl dok., Wielka Brytania 2021
23.20 **Sensacje XX wieku**
1.30 **Encyklopedia II wojny światowej** (1): Armia Czerwona – serial dokum.

FOKUS TV (DVB-T2)

12.00 **Apokalipsa: II wojna światowa** (5) – dok., Fr.
13.00 **Poszukiwacze historii** (6, 7)
14.00 **Czołgi: Ewolucja machiny wojennej** (9)
15.00 **Nowoczesne maszyny wojenne** (1) – serial dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (5, 6) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (34, 35) – serial dokum.
20.00 **Galileo** (16) – program popularnonaukowy
21.00 Premiera: **Zapomniane fronty II wojny światowej** (6) – dok.

22.00 **Czołgi: Ewolucja machiny wojennej** (1, 2) – serial dok., Francja 2021
0.00 **Starożytni kosmici** (10) – serial dokum., USA 2010
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (21-24) – serial dokumentalny, Pol. 2026
5.00 **Kołowrotek** (4, 5) – magazyn wędkarski

METRO

8.30 **Szpital** (764, 765) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (333, 334)
12.30 **Szkoła** (707) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (9, 10) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (4) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (6) – obycz.
19.00 **Kartoteka** (1, 2) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (13) – krym., Pol.
22.10 **Kryminalni 2** (1) – krym., Pol.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (1) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (757) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (508, 509) – paradok.

ZOOM

6.00 **Kojak 2** (15, 16) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 8** (22, 23)
9.50 **MacGyver 2** (15, 16) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu**
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.30 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (9, 10) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Magia nagości. Polska 4**
0.05 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
1.20 **Magia nagości. Niemcy**
2.25 **Kabaretowe przeboje 2**
4.30 **Kabaretowe przeboje**
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

7.10 **Wiem, co jem na diecie**
8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie**
13.05 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.05 **Akcja: Restauracja!**
15.05 **Pojedynek na grille**
16.05 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.05 **Odkrycia Magdy Gessler**
17.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.05 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
20.05 **Bójka na plaży** – serial dok.
21.05 **24/24** – maraton kulinarny
23.10 **Akcja: Restauracja!**
0.10 **Człowiek kontra jedzenie**
1.40 **Wiejskie włoskie gotowanie** – magazyn kulin.
3.40 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Inżynieria ekstremalna**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak to jest zrobione?**
15.30 **NASA: Niekończąca się podróż** – film dokumentalny
17.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
19.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
21.00 **Czy jest z nami inżynier?**
23.00 **W sieci eksperymentów**
1.00 **Jak to jest zrobione?**
1.30 **NASA: Niekończąca się podróż** – film dokumentalny
3.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa:** Wataha
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
14.00 **Tajemnice wojennych wraków**
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Złapać przemytnika**
16.55 **Koloseum:** Dominacja – dok.
17.55 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu:** Państwo rasowe: 1933-1934 – dok.
19.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda:** Pearl Harbor – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Pechowa misja – dok.
21.00 **UFO: Przełomowe śledztwa**
22.00 **CIA: Tajemnice i szpiedzy**
23.00 **Katastrofy pod lupą**

BBC EARTH

12.20 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
13.20 **Serengeti 3** – serial dokum.
14.30 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
16.30 **Juliusz Cezar: narodziny dyktatora** – serial dokum.
17.40 **Azja** – serial dokumentalny
18.45 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
19.45 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
22.55 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.
0.00 **Walka z HIV w Ameryce**
1.05 **Azja** – serial dokumentalny

WP (DVB-T)

10.00 **Katastrofa statku Costa Concordia** (2) – film dokum.
11.00 **Porzucone budowle 9**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (4)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
20.00 **Policjanci w akcji** (6)
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (6) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (5) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 10** – serial kryminalny
13.00 **Poirot 11** – serial kryminalny
15.00 **Świat według Bundych 7** (139-144) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (3) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (114-116)
21.00 **Zdrady** (120) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (31, 32, 96) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.05 **Zarobić na remoncie 9**
11.36 **Usterka 11** (27, 28)
13.05 **Zbudujemy fajny dom 2**
14.00 **Zbudujemy fajny dom**
15.00 **Mieszkanie na miarę**
17.00 **Polowanie na ogród 6**
18.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.05 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 3**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
23.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5** – program rozrywkowy
0.40 **Kupujemy dom na plaży 28** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem** – dok.
12.15 **Małżeństwo w dżungli**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Wyprawa w nieznane** – serial dokumentalny
19.00 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
21.00 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.35 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.20 **Małżeństwo w dżungli** – serial dokumentalny
3.25 **Wyprawa w nieznane**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze gatunki**
13.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Czyściec – serial dok.
14.00 **Małpie wojny** – film dokum.
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Dzika Mississipi** (2)
17.00 **Zwierzęta parków narodowych USA** – dok.
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej:** Galapagos
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
13.20 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
14.30 **Naziści: korzenie zła**
16.30 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.
17.30 **II wojna światowa: cena imperium:** Koniec początku
18.35 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Bitwa o Caen – serial dokum.
19.50 **Ciemna strona starożytnej Grecji**
21.00 **DNA Hitlera: geny dyktatora** – serial dokum.
23.05 **Wielkie budowle Rzymian:** Arles – serial dokumentalny

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
15.40 **Letnie inspiracje** – dok.
15.50 **Z pola na stół** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
18.55 **M jak mięso**
20.15 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 12**
0.10 **David w Europie**

CANAL+ DOMO HD

11.55 **Generalna odbudowa 2**
12.50 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Porządek musi być** – 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 14** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
22.50 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
0.45 **Generalna odbudowa 2**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

11.30 **Świat według Kiepskich** (411-414) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
17.55 **Świat według Kiepskich** (489, 490, 532, 533) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Duże dzieci**
FILM – komedia, USA 2010
23.05 **Ostrożnie z dziewczynami**
FILM – komedia romant., USA 2002
1.00 **Świat według Kiepskich** (492, 323-327) – serial kom.

TVP KOBIETA (DVB-T2)

12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (571)
13.55 **Książ. Klucz do Śląska**
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 33** (423, 424) – serial kryminalny
17.25 **Wyspy Kanaryjskie**
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (283)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (264)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (258) – serial obycz.
22.30 **Pojedynek na głosy**
FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2019

PLANETE+

12.35 **Sekretne życie fok** – dok.
13.50 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Dordogne – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 7**
16.55 **360° Świat bez granic**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.35 **1942. Długi rok przełomu** – serial dokumentalny
19.45 **First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj** – dok.
20.50 **Apokalipsa, plan B** – dok.
22.00 **W poszukiwaniu 9. planety** – film dokumentalny
23.10 **Planeta Seks** – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.20 **Korona Gór Polski:** Turbacz
12.50 **Laos – echa spokojności**
13.45 **Wyspy Kanaryjskie**
14.50 **Kalendarz przyrody**
15.50 **Dobre wieści z planety Ziemia**
16.50 **Rzymski geniusz w 3D**
17.55 **Sanatorium miłości 3**
18.55 **Anna Krepsztul** – film dok.
20.05 **Laos – echa spokojności** – film dokum., Niemcy 2023
21.00 **Pszczeli dylemat – profity czy ochrona gatunku** – film dokumentalny, Szwajcaria
22.05 **Zagadki zbrodni policji miejskiej** – serial dokum.

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

4.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Jordania – Algieria **(live)**
7.45 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Argentyna – Austria
9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski
10.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Francja – Irak
12.45 Piłka nożna: MŚ 2026: Jordania – Algieria
14.10 Piłka nożna: MŚ 2026: Norwegia – Senegal
16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

18.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Portugalia – Uzbekistan **(live)**
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Anglia – Ghana **(live)**
0.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz grupy L: Panama – Chorwacja **(live)**

EUROSPORT 1

6.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 3., 4. i 5. etap
9.30 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump
11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i bouldering mężczyzn
14.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 1., 2. i 5. etap
18.30 Cycling Show – mag.
19.00 Formuła E: ePrix Chin – podsumowanie
20.00 FIA TCR World Tour: Wyścig w Walencji
20.30 Racing for excellence

21.00 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump
22.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 5. etap
23.30 Cycling Show – magazyn sportowy
0.00 Snooker: Turniej Players Championship – mecz finałowy

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski, Polska 2026
10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
12.30 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026
15.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
17.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off

20.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska
Na zakończenie turnieju w Bangkoku Polki zmierzą się z Kanadyjkami. Poprzednio wygrały z nimi 3:2.
22.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
1.00 Boks

TVP ABC (DVB-T2)

9.30 Domisie
9.55 Figu Migu na planecie Czochras
10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat
10.45 Pamiętnik Florki
11.05 Małe i duże przygody Miffy
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.00 Zagadki zwierzogromadki
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Lassie i przyjaciele
14.45 Kid Lucky

15.15 Al-chemik
15.35 Bella i Sebastian
16.05 Krecio
16.35 Rev i Roll
17.05 Dino Ranczo
17.30 Piotruś Królik
18.00 Kucharz Shane
18.25 Leo da Vinci 2
19.00 Tyciaki
19.20 44 Koty

MINIMINI+

10.51 Basia
11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grzybaszki
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny 2
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny 2
13.30 Koci domek Gabi
13.55 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia 2
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Mały Charlie
16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George
17.00 Strażak Sam 16
17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia 2

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny
16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.27 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Girona – Atletico
13.30 Złota Dekada. Historia Lecha Poznań 1983-1993 (1, 2) – serial dok., Polska
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Sevilla FC
18.00 Boks: Gala w Las Vegas
19.00 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – barażowy finał
21.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 159
22.15 Boks: BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon
23.25 Premier League Stories (45)
0.00 Liga+ Extra

EUROSPORT 2

9.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 3., 4. i 5. etap
14.00 Formuła E: ePrix Chin
14.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i bouldering mężczyzn
17.30 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: Shaun Murphy – Judd Trump
19.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 4. i 5. etap
21.30 Cycling Show
22.00 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: Shaun Murphy – Judd Trump
0.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country mężczyzn

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Halle
8.30 Tenis: Turniej ATP w Halle
11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
15.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal
17.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
19.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie
21.00 Siatkówka kobiet: LN
23.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.15 Sonic Prime
9.00 Harmidom 6
9.30 Harmidom
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczny Henryk
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 6
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob Kanciastoporty 13
14.30 Harmidom 2
15.30 Sonic Prime
16.10 Patryk Rozgwiazda Show 3
16.30 SpongeBob Kanciastoporty 16
17.00 Marsuplilamki
17.30 Harmidom 5
18.25 Harmidom 4

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.26 Angelo rządzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry 2

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt – Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Trójkąt Polityczny
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.00 Tenis raport
11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. i 2. runda **(live)**
15.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. i 2. runda **(live)**
17.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. i 2. runda **(live)**
19.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1. i 2. rundy
21.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1. i 2. rundy
23.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1. i 2. rundy
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Piast

ELEVEN SPORTS 1

8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Mainz
10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol
12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Como
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayern
16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Pisa – Inter Mediolan
18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Betis
20.00 Made in Italy (12, 5)
20.40 Formuła 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 Made in Italy (10, 9)
23.20 Bundesliga Special (22, 20)
0.35 Ligue 1 Show (35)

POLSAT SPORT 3

8.30 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie
11.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu
13.00 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie
15.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu
17.30 Siatkówka plażowa: Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie
20.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off
0.00 Siatkówka kobiet: LN
2.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.03 Świnka Peppa 7
8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
10.10 Przygody Misia Paddingtona 2
11.05 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 3
11.55 Rubble i jego ekipa 4
12.25 Psi Patrol 3
12.54 Świnka Peppa
13.00 Świnka Peppa 2
13.30 Świnka Peppa 2
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.00 Świnka Peppa 5

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty 3
11.30 Psia Brygada
12.00 Jej Wysokość Zosia
12.30 Blue 2
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 3
16.00 Blue 2
17.00 Klub Myszki Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia
18.00 Spidey i superkumple
18.30 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

12.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – Cellfast Wilki Krosno
15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – INNPRO ROW Rybnik
18.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA
19.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – GKM Grudziądz
22.50 Sporty walki: ONE Friday Fights 159
0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Raków Częstochowa

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Wolfsburg
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern
18.00 Serie A
19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan
21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Betis
23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Le Havre AC

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.10 Polacy za granicą
16.10 Złomiarze
18.20 Poszukiwacze historii
20.15 Gestapo. Policja terroru – film dokumentalny, Francja 2022, reż. Nicolas Bozino
21.35 Tajna historia XX wieku
22.00 Poszukiwacze historii
22.30 Kołowrotek
23.05 Wakacje z Bałtykiem
4.05 Starożytni kosmici

TVN TURBO

10.15 Złomowisko PL 9
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Z drugiej ręki
19.00 Duda kontra Szafrański
19.45 Moto Fachury
20.30 Moto kombat
21.15 Jeździć, obserwować
22.00 Raport Turbo
22.15 Naprawy nie do naprawy
23.00 Zawodowi handlarze
0.25 Usterka 16
0.55 Wojny samochodowe

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: Synowe** – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Heidi Kranz
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kiedy cię odnajdę** – film obyczajowy, Niemcy 2023, reż. Marc Prill
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM (DVB-T2)

17.00 Wierzę w Boga
17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katyński
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Każdy maluch to potrafi
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Kapelani Golgoty Wschodu – film dokum., Pol.

– Oprócz aktorstwa przez pół życia zajmował mnie taniec. Muzyka jest ważna i dla mnie, i dla Alicji. To nas łączy – mówi artystka.

Aktorka szczególnie zżyła się z serialowym „szefostwem" oraz z Emilią Walus, z którą często dzieli ekran.

W 18. sezonie, którego powtórki możemy oglądać obecnie w TV Puls, pracownicy „Lombardu" świętowali 1000. odcinek.

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW • URSZULA KAMIŃSKA

Jak Feniks z popiołów

Jej postać miała pojawić się w serialu tylko na jeden odcinek i... zginąć. Jednak tak spodobała się widzom, że produkcja postanowiła zrobić z Alicji stałą bohaterkę. A jak aktorka odnajduje się na planie?

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW ŚR 24.06 godz. 18.00 TV PULS

Jesteś chyba pierwszą osobą w obsadzie, której los początkowo miał być zupełnie inny. Jednak widzowie i twórcy zdecydowali, że wrócisz. Jakie to uczucie?

Moja bohaterka odrodziła się jak Feniks z popiołów (uśmiech). Jest mi bardzo miło, że produkcja mnie doceniła i że widzowie polubili Alicję. Tym bardziej, że to trudna postać, kontrowersyjna. Trochę wulgarna, ale ludzie chyba odnajdują w tym fajną energię. Słyszałam, że uśmiechają się, kiedy słyszą jej teksty.

Jak budowałaś postać Alicji?

Przede wszystkim budowałam i buduję Alicji na jej miłości do córki. Ich relacja jest tak napisana, że sama się wzruszam, gdy czytam scenariusz. Nieważne, co by się działo – paliło się czy waliło – ona tą miłością wszystko z powrotem scala. To jest baza mojej postaci – jej uczucia. Ale z tego też wynikają jej złe cechy: nadpobudliwość, agresja. Alicja ucieka w agresję, bo tak została wychowana, w takim domu dorastała i tak ją życie poturbowało. Jej język nie jest takim codziennym językiem „lombardowym". Powiedziałabym eufemistycznie, że jest bardzo bezpośrednia i w relacjach, i w stosunku do klientów. Czasem najpierw mówi, a potem myśli. Mimo to inni pracownicy czują się z nią dobrze. Wiedzą, że Alicja nie owija w bawełnę, nie kłamie, tylko mówi, co myśli. Akceptują ją właśnie taką, jaka jest – to samo dotyczy szefa.

A jak opisałabyś swoją relację ze Zbigniewem Buczkowskim i Małgorzatą Szeptycką poza kamerą?

Traktuję ich jak wujostwo. Są megaciepli i wspierający. Po każdej scenie mówią, że było fajnie, dziękują. Zawsze mogę ich o coś zapytać, poprosić o wskazówkę. Jeżeli zwrócą mi na coś uwagę, to zawsze dochodzimy do konsensusu. Fajnie się z nimi pracuje.

To chyba szczęście być częścią takiego „ludzkiego" projektu?

Widzę, ile „Lombard" dał i postaciom, i nam – aktorom i ludziom z ekipy. Tu się rodziły miłości, przyjaźnie. Czuję już więź z wieloma znajomymi z planu i i jestem za to wdzięczna. Jest też bardzo szeroki odzew od publiczności. Ten serial jest mocno interaktywny, widzowie poniekąd współtworzą jego historie i wątki. Podoba mi się, że oni to przeżywają ze mną. Piszą: „Dawaj Alicja, ciśniesz, dasz radę, wszystko jest możliwe". I myślę, że moja postać też to odczuwa – że ktoś jej jednak kibicuje. Że oprócz Kazimierza i współpracowników są jacyś ludzie dookoła, którzy mówią: „lecisz!". Alicja na pewno bardzo się zmieniła od czasu wyjścia z więzienia.

Gdybyś mogła sama napisać dla niej dalszy wątek, co mogłoby odmienić los Alicji?

Myślę, że Alicja potrzebuje na nowo zaufać mężczyźnie. Poznać, czym jest miłość, bo poprzedni partner mocno ją skrzywdził. Skrzywdził ją na zawsze, dosłownie zostawił na niej bliznę. Bo wiadomo – ja miałam umrzeć w poprzednim sezonie od ciosu nożem. Aktualnie Alicja ma brzydką szramę na brzuchu. Nie sądzę, żeby szybko komuś zaufała, ale bardzo tego potrzebuje. Żeby ktoś po prostu powiedział jej: „Jesteś warta miłości. Nie jesteś tylko po to, żeby pomagać w kradzieżach, żeby cię facet szantażował, żebyś rodziła dzieci i się nimi opiekowała".

Rozmawiała BEATA BANASIEWICZ

FOT. AKPA (2), TV Puls

Kiedy generał Irwin trafia do więzienia, jego życie staje się piekłem.

OSTATNI BASTION

Walka o godność

OSTATNI BASTION
ŚR 24.06 godz. 20.00
STOPKLATKA

Generał Eugene Irwin (Robert Redford) jest szanowanym wojskowym, odznaczonym wieloma medalami. Jego błyskotliwa kariera zostaje przerwa, kiedy odmawia wykonania rozkazu przełożonego, co doprowadza do śmierci kilku jego podwładnych. Za niesubordynację trafia do więzienia o zaostrzonym rygorze, gdzie rządzi sadystyczny pułkownik Winter (James Gandolfini). Irwnin nie ma zamiaru milczeć. Organizuje bunt więźniów... – Prawo do wyrażania odmiennych poglądów jest częścią naszego systemu demokratycznego – o to walczyliśmy – powiedział Robert Redford w jednym z wywiadów promujących film. – Nie zapominajmy o tym – dodał legendarny aktor. **MJ**

Wheeler (Delroy Lindo) to przełożony Wintera i dawny przyjaciel Irwina.

USA KONTRA CHINY: STARCIE SUPERMOCARSTW

Pojedynek gigantów

USA KONTRA CHINY...
ŚR 24.06 godz. 22.00
BBC BRIT

Walka o przyszłość świata nie toczy się już na polach bitew, lecz w gabinetach polityków, na giełdach, w fabrykach mikrochipów i mediach społecznościowych. Serial dokumentalny BBC odsłania kulisy jednego z najważniejszych starć XXI wieku – rywalizacji Donalda Trumpa z Xi Jinpingiem. Twórcy docierają do osób będących w samym centrum wydarzeń, pokazują zakulisowe negocjacje, polityczne gry i decyzje wpływające na życie miliardów ludzi. W dobie sporów o cła, AI, TikToka i globalną dominację gospodarczą ten dokument nabiera szczególnego znaczenia. To fascynująca opowieść o dwóch mocarstwach, których konflikt kształtuje naszą rzeczywistość. **MAM**

Ten uścisk dłoni przeszedł do historii. Donald Trump i Xi Jinping stali się twarzami nowej ery globalnej rywalizacji.

CHWILA NA RELAKS

efekt korozji | leje się z nieba | wydawca książek | świergot | kawa instant | sklep pełen staroci | Antonio ..., „Ból i blask" | Frycz albo Bołądź | graficzny zapis dźwięku | szklana na sałatkę | rzadki egzemplarz

błękitne nad głową | wyzysk, gnębienie

śpiewa „Skyfall" | salwy armatnie | drążony pod celą | skorupa naczynia

mowa ulicy | Indianin z Arizony

skorupiak z zimnych mórz | ... Russell, „Tango i Cash" | ... Ostaszewska | wynik usiłowań, działań | piosenka zaangażowana | wrodzony talent | skocznia dla deskorolkarzy | ... Gąsiorowska | puch w apteczce

wskazuje północ | antylopa z Afryki | ... Garfield, aktor

wielka ilość | szara grabu

malowidło na elewacji | imię Szczepkowskiej | metal, l.at. 61

rybi tłuszcz | czary, zaklęcia | do izolacji dachów

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

Fot.: Stopklatka (2), Alamy Stock Photo/BBC

TVP 1 DVB T2

3.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
3.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Kolumbia – Demokratyczna Republika Konga **(live)**
6.25 Na granicy wymarcia – serial dokumentalny, Austria 2021, reż. Alex Spoerndli
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny, Pol. 2024
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Czterdziestolatek (18): Gra wojenna, czyli na kwaterze – serial obyczajowy, Polska 1977 (patrz obok)
9.20 Ranczo 5 (64) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.15 Komisarz Alex 6 (73) – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 Ojciec Mateusz 14 (182) – serial kryminalny, Pol. 2015
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Ukryte cuda europejskiej przyrody** (2) – serial dokumentalny, Holandia 2022
14.00 Złoty chłopak (319) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (958) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (897) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy B: Szwajcaria – Kanada **(live)** (patrz obok)
23.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Szkocja – Brazylia **(live)** (patrz obok)
2.25 Kawalerskie życie na obczyźnie – film obyczajowy, Polska 1992, reż. Andrzej Barański, wyk. Marek Bukowski, Bożena Dykiel, Magdalena Wójcik
4.15 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026
4.30 Pytanie dnia – program publicyst., Pol. 2026 ▶ 4.50

8.15 OBYCZAJOWY
Czterdziestolatek (18)
Stefan (Andrzej Kopiczyński, zdj.) otrzymuje wezwanie na ćwiczenia wojskowe. Trafia na teren budowy Trasy Toruńskiej, którą zarządza. Jego przełożonym zostaje Maliniak (Roman Kłosowski, zdj.), który wykorzystuje okazję do bycia kierownikiem. **65 min**

20.50 SPORT
Piłka nożna
Szwajcarzy przed rozpoczęciem rywalizacji w mundialu uważani byli za faworyta grupy B. Zmagania na tym etapie turnieju Helweci zakończą meczem ze współgospodarzami. Piłkarze z Kraju Klonowego Liścia spróbują korzystnie zaprezentować się na tle ogranego na wielkich imprezach rywala. **335 min**

23.50 SPORT
Piłka nożna
Szkocja wróciła na mundial po 28 latach. W eliminacjach pokazała nieustępliwość do ostatniego gwizdka, dzięki czemu wygrała swoją grupę. W starciu z Brazylią musi wznieść się na wyżyny. **155 min**

TVP 2 DVB T2

5.35 M jak miłość (1780) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny
6.55 Barwy szczęścia (3339) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (20, 21): Rodzice na 110%; Ideały a sprawa trawnika – serial komediowy, Polska 2011
Ludwik postanawia codziennie biegać. Podczas zakupów Kacper zwraca uwagę na atrakcyjne opakowania słodyczy. Natalia próbuje mu wyjaśnić, na czym polega marketing. **65 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (128) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (861) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (418) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Gdy Jimena umiera, jej bliscy obwiniają Lujánów o doprowadzenie do tragedii. Relacje między rodami stają się coraz bardziej napięte. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (129) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan wraca do rodzinnego domu po swoje rzeczy. Pozostaje obojętny na argumenty matki i Beyzy. U boku Hancer odnajduje upragnione szczęście i spokój. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3339) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Pol.
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.50 Na sygnale (853, 854) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
23.00 Ania – film dok. (patrz obok)
0.35 Karol, władca Hiszpanii (1) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015, wyk. Álvaro Cervantes, Enrique Berrendero
1.30 Nasz dom w górach (8) – serial obyczajowy, Niemcy 2019
2.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Czechy – Meksyk **(live)** (patrz obok) ▶ 5.20

21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (853, 854)
Badania DNA wykazują, że Dobromir (Kamil Błoch, zdj.) i Wanda nie są ze sobą spokrewnieni. Pomocy ratowników potrzebuje nastolatek, który choruje na dziecięce porażenie mózgowe. Został on ranny w wypadku drogowym. Anna zajmuje się byłym bokserem. **70 min**

23.00 DOKUMENT
Ania
Z materiałów archiwalnych i wywiadów wyłania się portret Anny Przybylskiej (zdj.), odważnej Gdynianki, która spełniała się w roli matki, partnerki, aktorki i modelki. Jej życie to inspiracja dla innych kobiet. Bliscy opowiadają o jej pracy i karierze. Dzielą się również wspomnieniami związanymi ze zmarłą w 2014 roku gwiazdą. **95 min**

2.50 SPORT
Piłka nożna
Meksykanie zaprezentowali przed mundialem niezłą formę. W starciach towarzyskich pokonali m.in. Serbię 5:1. Czesi muszą więc mocno się postarać, aby udanie zakończyć rywalizację w grupie A. **150 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (304, 305): Zła matka; Zgwałcona – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Klientka detektywów niepokoi się tym, że córka zaniedbuje malutkiego synka. Śledczy odkrywają, że młoda matka trudni się prostytucją. Gdy ma stracić prawa rodzicielskie, znika z dzieckiem. **60 min**
9.30 Trudne sprawy (1235, 1236) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
11.35 Gliniarze (850, 851): Przeszłość; Karta przetargowa – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1480, 1481): Narzeczona z niespodzianką; Krewni – serial paradokumentalny, Polska 2025
Amelia ucieka przed groźnym wierzycielem narzeczonego. Schronienie oferuje jej Sebastian. Przedstawia nową znajomą jako swoją dziewczynę. Wkrótce wychodzi na jaw, że jest ona w ciąży. Rodzice Sebastiana chcą, by para się pobrała. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1047, 1048): Zbrodnia przyszłości; Żywy towar – serial paradokumentalny, Polska 2025
Emerytka wpuszcza mordercę do swojego mieszkania, sądząc, że to wnuczek. Policjanci ustalają, że krewny rzeczywiście kontaktował się z nią tuż przed tragedią. Sprawdzają, czy jest uwikłany w zbrodnię. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia **(live)** (patrz obok)
22.30 Volta – komedia, Polska 2017, reż. Juliusz Machulski, wyk. Andrzej Zieliński, Olga Bołądź, Aleksandra Domańska, Michał Żurawski (patrz obok)
0.45 Spadaj, tato – komedia, USA 2012, reż. Sean Anders
Finansista Todd (Andy Samberg) planuje ślub. Ojciec Donny (Adam Sandler), który nie widział się z nim od trzydziestu lat, przypadkowo dowiaduje się o uroczystości. Nadużywający alkoholu i zadłużony mężczyzna postanawia odnowić kontakt z synem. Jego przybycie to początek katastrofy. **150 min**
3.15 Nasz nowy dom (366) – reality show, Polska 2026

9.30 PARADOKUM.
Trudne sprawy (1235, 1236)
Kamila cierpi na amnezję po wypadku samochodowym. Gdy wraz z mężem opuszcza szpital, wszystko wydaje jej się obce. Pewnego dnia pod domem pary pojawia się Piotr. Dochodzi do kłótni mężczyzn. Kobieta czuje, że jest oszukiwana. **125 min**

20.00 SPORT
Liga Narodów
Drugi turniej Ligi Narodów z udziałem Biało-Czerwonych odbędzie się w Gliwicach. Podopieczni Nikoli Grbicia rozpoczną go spotkaniem z drużyną z Beneluksu, dla której to premierowy sezon w tych rozgrywkach. Będą zdecydowanymi faworytami starcia z Belgami. Z tym rywalem zmierzą się po raz pierwszy od 2023 roku. **150 min**

22.30 KOMEDIA
Volta
Wiki (Olga Bołądź) znajduje zaginioną koronę Kazimierza Wielkiego. Przebiegły partner jej znajomej, Agi (Aleksandra Domańska, zdj.), zamierza przejąć skarb. Trafia na godną siebie przeciwniczkę. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1678) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (16) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (2, 6) – program rozrywkowy, Pol. Iwo prowadzi w Ustroniu lokal Pizza Bella. Mimo braku doświadczenia w gastronomii na zakup restauracji zaciągnął siedemdziesiąt tysięcy złotych kredytu. Teraz klienci omijają jego knajpę, a długi wciąż rosną. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1661, 1662, 1713) – serial paradokumentalny, Polska 16-letni Marcel dzwoni do ojca z informacją, że on i jego kolega zostali napadnięci. Chłopcy potrzebują pomocy. Piotr wraz ze szwagrem wybawiają ich z opresji. Są zaniepokojeni coraz częstszymi aktami wandalizmu w okolicy. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (53) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
17.55 Detektywi (177) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Klientka prosi śledczych o pomoc w sprawie jej syna, który po dotkliwym pobiciu trafił do szpitala. Młody strażak feralnego dnia wracał z remizy. Podejrzenia padają na wuja, z którym matka poszkodowanego jest w konflikcie dotyczącym domu. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

16.50 OBYCZAJOWY
Szpital św. Anny (53)
Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) i pozostali lekarze pomagają 13-latce, która podczas wycieczki dostała drgawek i szczękościsku. Objawy wskazują na napad padaczkowy. Ratownicy udają się do opuszczonych magazynów. Uczestnik bójki doznał urazu. **65 min**

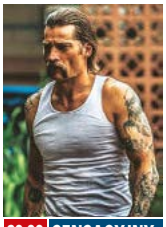
20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4234)
Andrzej chce wrócić do Warszawy. Remek i Brygida planują ślub. **35 min**

Reutter W APTEKACH I ZIELARNIACH CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIŁĘ I ODPORNOŚĆ!

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (17, 18): Florence Italy; Francuski numer – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (16, 17): Drift; Wypalenie – serial sensacyjny, Niemcy 2015
10.00 Maria z przedmieścia (31, 32) – telenowela, Meksyk 1995 Maria jest zła na Titę o traktowanie Nandita. Agripina trafia do szpitala po potrąceniu przez auto. Dochodzi do tarć między Marią i jej mężem. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (102) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (36) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (21) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (514, 515) – serial obyczajowy, Polska 2022 Adrian namawia swoją żonę na kontrolowaną zdradę. Potem staje się jednak zazdrosny. W końcu udaje się do lombardu, by kupić broń. **120 min**
17.00 Kurierzy (22) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Roman udaje się z przesyłką do kobiety, która twierdzi, że niczego nie zamawiała. Prosi, by kurier otworzył przy niej paczkę. Michał zaś realizuje dostawę do klubu AA. Odkrywa, że jest to alkohol. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (959, 960) – serial obyczajowy, Polska 2026 Hania pracuje jako hostessa na eventach organizowanych przez gangstera związanego ze środowiskiem handlarzy ludźmi. Po śmierci koleżanki trafia na celownik policji. **120 min**

12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (102)
Eduardo oświadcza się Beatriz. W trakcie sesji terapeutycznej Blanca (Maya Mishalska, zdj.) wyznaje Juanowi Miguelowi, że jej siostra popełniła samobójstwo. Synek Marichuy dostaje gorączki. Candelaria prosi Omara, by jak najszybciej sprowadził pomoc. **60 min**



20.00 SENSACYJNY
Skazany
Jacob (Nikolaj Coster-Waldau, zdj.) trafia do zakładu karnego za spowodowanie śmiertelnego wypadku. Przyswaja brutalne więzienne reguły i stara się zapewnić sobie ochronę. **140 min**

TVN 7 DVB T2

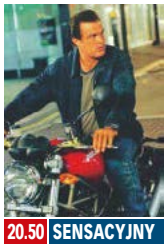
5.20 Ten moment (43) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (746-748) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1326, 1421, 1422) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1063-1065) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (110): Zabójstwo siostry – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 40-latka i jej córka stają się ofiarami napadu, podczas którego rozpoznają jednego ze sprawców jako sąsiada. Kobieta uważa, że może on być zamieszany w zabójstwo jej siostry. **60 min**
15.00 Szpital (756) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (496, 497) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010 Rozpoczyna się proces Michała Małeckiego i Jacka Galickiego. Mieli oni zgwałcić Alicję Olszańską. Żaden z mężczyzn nie przyznaje się do winy. Pierwszy z nich uważa, że poszkodowana chce się zemścić. **120 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci natrafiają na wypadek drogowy. Okazuje się, że osoba, która została potrącona na pasach, uciekła. Funkcjonariusze ruszają na poszukiwania rannego. Straż pożarna musi ewakuować pensjonariuszy domu spokojnej starości. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1517) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

15.00 PARADOKUM.
Szpital (756)
Pacjentem Jarosza jest mężczyzna, który zemdlał na lotnisku. Doktor Morawski (Krzysztof Wnuk, zdj.) zajmuje się 55-letnią nianią. Jeden z podopiecznych podał jej leki przeczyszczające, aby się rozchorowała. Liczył, że dzięki temu w końcu spędzi czas ze swoim ojcem. **60 min**

19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1517)
Adam i Tomasz znajdują walizkę z pieniędzmi. Dzielą się gotówką. Jakiś czas później w okolicy zaczynają pojawiać się dwaj gangsterzy. Wypytują o dłużnika. **60 min**

REKLAMA

20.15 Na Wspólnej (4234) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 Mroczna dzielnica FILM – film sensacyjny, USA/Australia/Kanada 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, Isaiah Washington, Anthony Anderson, DMX (patrz obok)
23.05 World War Z – horror s.f., FILM USA/Malta 2013, reż. Marc Forster
1.25 Szpital św. Anny (121) – serial obyczajowy, Polska 2026
2.30 Uwaga! – magazyn reporterów
2.50 Wallander (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2008
4.45 Nauka jazdy 5 (8) – program rozrywkowy, Polska 2022
5.10 Recepta na stary dom 4 (6) – program rozrywk., USA 2021



20.50 SENSACYJNY
Mroczna dzielnica
Funkcjonariusz Orin Boyd (Steven Seagal, zdj.) prowadzi śledztwo dotyczące zniknięcia heroiny z policyjnego magazynu. W niebezpiecznej akcji pomaga mu gangster Latrell Walter (DMX). **135 min**

20.00 Skazany – film sens., USA FILM 2017, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Nikolaj Coster-Waldau, Omari Hardwick, Lake Bell, Jon Bernthal (patrz obok)
22.20 Tajniak – dramat FILM kryminalny, Australia 2023, reż. Matt Nable, wyk. Sam Worthington, Matthew Nable, Phoebe Tonkin (patrz obok)
0.30 Pętla – film sensacyjny, FILM Polska 2020, reż. Patryk Vega Oficer CBŚ stopniowo umacnia swoją władzę i wpływy. Staje się celem polskich i rosyjskich służb. **125 min**
2.35 Dzielnica strachu 9 (394): Pokrak – krym., Pol. 2025
3.35 Lombard. Życie pod zastaw 18 (955) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.00 Dzielnica strachu 9 (397): Skrzywdzona – serial kryminalny, Polska 2025

22.20 DRAM. KRYM.
Tajniak
Były żołnierz Ryan Logan (Sam Worthington, zdj.) przyjmuje propozycję dawnego przełożonego. Ryzykowna akcja, która miała przynieść mu fortunę, staje się początkiem krwawych porachunków. **130 min**

20.00 Tożsamość strachu FILM – thriller, USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Katherine Heigl, Harry Connick Jr., Madison Iseman, Israel Broussard (patrz obok)
22.30 Zabójcy – film sensacyjny, FILM USA/Francja 1995, reż. Richard Donner Rath (Sylvester Stallone) ma zlikwidować świadka chronionego przez FBI. Ubiega go inny zabójca. Tajemniczy zleceniodawca wynajął obu do tego samego zadania. **150 min**
1.00 Od kołyski aż po grób FILM – film sensacyjny, USA 2003, reż. Andrzej Bartkowiak
3.10 Żyjąc z potworem 8 (12) – serial dokumentalny, USA 2020
4.10 Fachowcy 2 (12) – serial paradokumentalny, Polska 2018

20.00 THRILLER
Tożsamość strachu
Cierpiąca na schizofrenię Rain (Madison Iseman, zdj.) podejrzewa sąsiadkę o przetrzymywanie porwanej dziewczynki. Wraz z kolegą (Israel Broussard, zdj.) wyjaśnia sprawę. **150 min**

TVP 3 (DVB-T)

12.30 Górna półka smaku (7)
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (180)
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

12.10 Wiedźmin (4) – fantasy
13.05 Giganci nauki – telet.
14.00 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3 (4) – film dokum.
15.00 Słowo daję! – magazyn
15.10 Zakochaj się w Polsce (195) – magazyn
15.35 20 x 20 lat TVP Kultura
16.00 Zaraz wracam 2 (101)
16.30 Barwy szczęścia (3330) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Aleksandra Kurzak. Portret gwiazdy
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (139) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (486, 487) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1144, 1145) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1573, 1574) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (915-917) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1387) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (482)
19.00 Policjantki i Policjanci (1388) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (185, 186) – serial kryminalny, Polska

PULS 2 (DVB-T2)

9.45 Basia – serial animowany
10.10 Jeżyk i Przyjaciele
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
13.35 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
17.35 Gumisie 6 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany
19.00 Kacze opowieści

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (237) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.10 Matki, żony i kochanki (9) – serial obycz., Polska
14.10 Rodzinka.pl (185) – kom.
14.45 Program rozrywkowy
15.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.

TTV HD (DVB-T2)

5.00 Złomowisko PL 3 (9)
6.00 24 godziny – mag. inf.
7.05 Sport
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 10 (4, 5)
8.30 Kartoteka 11 (5, 6)
10.35 Detektywi (3, 4)
12.35 Zakup w ciemno 3 (33)
13.35 Zakup w ciemno 4 (32)
14.35 Nic do ukrycia (11)
15.35 Złomowisko PL 4 – dok.
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (5)
18.05 Zakup w ciemno extra (33) – reality show, Polska
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (4) – rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń z kraju i ze świata. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne oraz analizy ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (835)
2.30 Trójkąt Polityczny
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Lato na ROD'os – dok.
4.25 Dziennik regionów
4.50 Gość Regionów – publ.

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

OBYCZAJOWY

20.50 Dom nad rozlewiskiem (13-ost.) – Polska 2009
Szczęśliwa Elwira wypytuje Gosię o jej związek z Januszem. Paula i Marysia po powrocie z Francji zjawiają się na Mazurach. Marysia mówi matce, że ojcu chyba nie układa się z kochanką. **45 min**

21.35 Miłość nad rozlewiskiem (1) – serial obyczajowy, Polska 2010
22.25 KabareTOP Story (1)
22.35 Rozmowy (nie) wygodne – program publicystyczny
23.15 Dziennik regionów
23.40 Tamte lata, tamte dni – magazyn kulturalny
0.10 Słowo daję! – magazyn

KRYMINALNY

21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (119)
Nad jeziorem odkryto ciało właściciela ubojni. Dąbek i Gzymski ustalają, że denat wykorzystywał nielegalnych imigrantów, w tym Marsowa. Jadą do niego. Dochodzi do strzelaniny. **60 min**

22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1002) – krym., Pol. 2026
23.00 Obrońca – film sens., USA/Niem./Rumunia 2004
0.55 Love Island. Wyspa miłości (19) – reality show, Wielka Brytania
2.00 Hardkorowy lombard 2 (15) – serial dokumentalny
2.30 Interwencja – mag.

OBYCZAJOWY

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967)
Edward próbuje przekonać Barskiego, by razem wybrali się do klubu. Kazimierz nie jest jednak zainteresowany jego propozycją. Tanek przeżywa szok, kiedy zjawia się u niego Marina. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 9 (399, 400) – serial krym.
23.00 Adrenalina – film
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 2006
1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (632) – obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (473) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (182, 183) – serial obycz., Pol. 2019

KULINARNY

18.35 Okrasa łamie przepisy (82)
Kucharz wykorzysta kukurydzę do przygotowania ciekawych potraw. Będą to: wędzona dorada z kukurydzą i kaparami w maślano-grzybowej emulsji i zapiekanka z makaronu. **65 min**

19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20.10 Postaw na milion
21.15 Kabaret Letnią Porą (29) – pr. rozr., Pol. 2021
22.15 Rodzinka.pl (50) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (4) – talk-show
0.50 Koło fortuny – telet., Pol.
2.15 Do śmiechu! (66, 67)

REALITY SHOW

20.05 Zakup w ciemno 7 (27)
W Boguchwale do wylicytowania są cztery palety z produktami dla zwierząt. W Jelonku można kupić paletę akcesoriów. W Trzebini na kupców czekają cztery palety z wyposażeniem domu. **60 min**

21.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
22.00 Idź na całość 2 (7) – rozr.
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (10)
0.00 Nic do zgłoszenia 6 (6)
1.00 Życie na kredycie 8 (3, 4) – reality show, Polska
2.10 Dobra robota (8) – dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (22, 23)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego **17.35** Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedę jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.01 Cud na Muchowcu **17.43** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.06 Cena decyzji – Będziesz myślał w krzyku **17.42** Sensacje z przeszłości **17.55** Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 **18.13** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 17.55 Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Idź się zbadaj **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.22** Historie jednego dnia. 28 czerwca'56 **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Odkryj regiony **19.14** Z życia regionu **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 8 **17.52** Słowo daję! **18.00** Ludzie i maszyny **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Z wieszaka historii **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Jan Radziukiewicz **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Srebrny telefon **21.00** Kulturalnie mówiąc **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.29 Magazyn Dolnośląski **17.43** Strefa otwarta **18.14** Agro-Fakty **18.30** Fakty **18.58** Szlachetne zdrowie **19.12** Dlaczego krowa... **21.02** W swoim czasie **21.15** Pamięć Miasta **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 18 (236, 237) – krym., Pol. 2017
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (625, 626)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (63)
13.20 Komisarz Alex 3 (27)
14.15 Ranczo 5 (53, 54) – obycz.
16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (305)
19.20 Ranczo 5 (65) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (271, 272)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (432)
22.20 Rocky 4 – dramat
FILM obyczajowy, USA 1985
0.05 Hotel Mumbaj – thriller,
FILM Australia/USA/ Wielka Brytania 2018

TVP KULTURA (DVB-T2)

12.05 Duże zwierzę – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2000
13.35 Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku (4) – dok., Fr.
14.35 Kariera Nikodema Dyzmy (5) – serial obycz.
15.40 Meta – film obyczajowy,
FILM Polska 1971
17.00 Wakacje z duchami (5, 6) – serial przyg., Polska 1970
18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (93) – pr. rozr., Pol.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (6) – kom.
20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (4) – serial krym.
21.05 Wspomnienie lata – film
FILM obyczajowy, Polska 2016
22.45 Informacje kulturalne

ANTENA HD (DVB-T2)

10.45 Detektywi z Bordeaux 3 (4) – serial krym., Fr./Belgia
11.55 Klątwa Wyspy Dębów 6 (12, 13) – reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 8 (5, 6) – serial dok., Australia
15.50 Wojny kontenerowe (5, 6) – serial dokumentalny
16.50 77 TV 5 (15, 18) – rozr., Pol.
18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7)
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (3) – serial krym.
22.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (5) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.25 Detektywi z Bordeaux 4 (4) – serial krym., Fr./Belgia
0.35 Polska. Największe tajemnice 2 (3) – rozr., Pol.

TV 6 (DVB-T2)

8.55 Kobra – oddział specjalny (4, 5) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (112-114)
13.55 Policjantki i Policjanci (1188) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (21, 22) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (6, 7) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (12, 13)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (181, 182) – serial krym., USA/Kanada
22.00 Czarna lista (15) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (695, 696)
1.00 Kości (95, 96) – serial krym.
3.00 Cobra Kai (17) – przyg.
3.35 Septagon (82, 83) – krym.
5.40 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (5, 6) – krym.
14.55 Ojciec Brown 6 (7) – krym.
15.55 Lewis 3 (7) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (1)
18.00 Morderstwa w Midsomer 19 (5)
19.55 Śmierć pod palmami 14 (6) – serial kryminalny
21.00 McDonald i Dodds 2 (1) – krym., Wlk. Bryt. 2021
22.55 Na niebieskich światłach 2 (6) – krym.
0.00 Śledztwa siostry Bonifacji 2 (6) – krym.
1.00 Śmierć pod palmami 14 (6) – serial kryminalny
2.10 Morderstwa w Midsomer 19 (5)

ROMANCE TV

12.20 Inga Lindström: Konie
FILM **z Katarinabergu** – film obyczajowy, Niemcy 2007
14.15 Rosamunde Pilcher:
FILM **Zakonnica na niby** – melodramat, Niemcy 2012
16.05 Statek marzeń – Laponia
FILM – film obycz., Niemcy 2022
18.00 Stadnina w Piber (12)
19.00 Górski lekarz (126) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Cud w Kapsztadzie
FILM – dram. biograf., Niem. 2022
22.15 Umzugschaos – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2021
0.05 Górski lekarz (126) – obycz., Niemcy/Austria
1.05 Cud w Kapsztadzie
FILM – dram. biograf., Niem. 2022

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 4 (20-24)
11.25 Przyjaciele 5 (1) – serial komediowy, USA 1998-1999
11.55 Teoria wielkiego podrywu 4 (11-16) – kom.
14.30 Dwóch i pół 3 (19-22)
16.30 Przyjaciele 5 (2-7) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 4 (17-22) – kom.
22.00 The Office PL (1, 2) – kom.
23.05 Comedy Club 3 (11, 12)
0.05 Miasteczko South Park (3, 4) – anim. dla dorosłych
1.00 Pracoholicy 2 (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (15, 16) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 27 (5)

TVN FABUŁA

7.45 Detektywi (37-40)
9.50 Prawo Agaty 3 (2) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (81)
11.55 Miłość czy pomyłka? (15, 16) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (1) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Artystki (3) – pr. rozr., Pol.
17.00 Tata kontra tata
FILM – komedia, USA 2015
19.00 Szpital św. Anny (60) – serial obycz., Polska 2025
20.00 Seks w wielkim mieście
FILM – kom. romant., USA 2008
23.05 Specjalista – film
FILM sensacyjny, USA/Peru 1994
1.25 Narodziny gwiazdy
FILM – film muzyczny, USA 2018
4.05 Ukryta prawda (1336)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Złoty interes** (5) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
9.00 **Robert Makłowicz** (150, 161) – mag. kulin.
10.55 **Górski lekarz** (10, 11) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 9, 6) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 3** (16, 17) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (33, 34) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (18, 19) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (288) – reality show, Polska 2023
7.30 **Na ratunek 112** (905, 906) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (351-353) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (939) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1508, 1509) – serial paradokumentalny, Polska 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (479-483) – serial kom., Polska

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (91, 92)
6.25 **Na sygnale** (474, 475)
7.30 **Ojciec Mateusz 2** (24)
8.30 **Komisarz Alex** (13)
9.25 **Rodzinka.pl** (93) – kom.
10.00 **Klan** (1440, 1441) – telen.
10.55 **Ranczo 7** (91) – obycz.
11.45 **Ranczo 8** (92) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex 2** (14)
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (375, 376) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 2** (15) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (476, 477) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (93, 94) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (377) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (25) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (7) – pr. rozrywk.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (3) – serial dok.
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.00 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
8.40 FILM **Pan Anatol szuka miliona** – komedia obyczajowa, 1958
10.25 FILM **Pokój z widokiem na morze** – film psychologiczny, 1977
12.10 FILM **W pustyni i w puszczy** – film przygodowy, 2001
14.55 FILM **Piłsudski** – film biograficzny, 2019
17.10 **Pogranicze w ogniu** (21, 22) – serial sensacyjny

AXN

6.05 **FBI: Most Wanted 2** (13, 14) – serial kryminalny
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (13, 14) – serial kryminalny
9.25 **Castle 2** (5, 6) – serial krym., USA 2009-2010
11.20 **MacGyver** (21) – serial akcji, USA 2017
12.20 **MacGyver 2** (1) – serial akcji, USA 2017-2018, wyk. Lucas Till, George Eads
13.20 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (15, 16) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 10** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (1, 2) – krym., USA/Kanada
19.05 **Castle 2** (7, 8) – serial krym., USA 2009-2010

CANAL+ PREMIUM

6.05 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
7.25 **Robin i obrońcy**
FILM **królestwa** – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
9.05 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
10.30 **Każda mała rzecz** – dok.
12.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.10 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Pol./Dania/Fr. 2013
13.30 **Cat's Eyes** (3) – przyg., Fr.
14.30 **Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia**
16.05 **Azyl** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Kopnięci w czasie**
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025

SENSACYJNY

20.00 **Ostatni bastion** – USA
FILM 2001, reż. Rod Lurie
Generał Eugene Irwin (Robert Redford, zdj.) za odmowę wykonania rozkazu zostaje skazany na więzienie o zaostrzonym rygorze. Jego naczelnikiem jest sadysta, pułkownik Winter. **165 min**

22.45 **Dziki cel** – kom. sens.,
FILM Fr./Wielka Brytania 2010
0.45 **Przebudzenie** – thriller,
FILM USA 2007, wyk. Hayden Christensen, Jessica Alba
2.40 **I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże!**
FILM – komedia, Francja 2019, wyk. Christian Clavier
4.30 **Ancient Apocalypse** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.

KRYMINALNY

17.00 **48h. Zaginieni** (135, 136)
Znika 12-letnia Hania. Ostatnią osobą, z którą miała kontakt, jest jej babcia. Pojawia się podejrzenie, że za zaginięciem dziecka stoi gang narkotykowy. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (985) – paradok.
20.00 **Ślad** (61) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (780) – paradok.
22.00 **Ambulans** (4) – dok., Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (343, 344) – serial kom., Polska 2010
0.00 **Ślad** (85) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (4) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (537, 538) – magazyn kulinarny
4.00 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 8** (95, 96) – Polska 2014
Księża prowadzą akcję, której celem jest przeciwdziałanie zalewowi obcych nacji w obliczu niedoborów demograficznych w kraju. Duchownych wspiera przejęta tematem Michałowa. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 29** (378, 379) – serial kryminalny, Pol. 2023
1.20 **Erynie** (4, 5) – serial kryminalny, Polska 2021
3.20 **Wojna zastępcza** (1) – serial szpiegowski, Polska 2025
4.15 **Klan** (1440) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (13) – serial komediowy, Pol. 2025

SENSACYJNY

20.00 **Ekstradycja 3** (1, 2) – 1998
Olgierd wychodzi cało z kolejnego zamachu. Zostaje jednak zwolniony ze służby za zniszczenie ważnych dowodów. Z pomocą przychodzi mu Stefan Sawka. Załatwia Halskiemu pracę w Biurze Ochrony Rządu. **150 min**

22.30 **Misja Afganistan** (8) – serial wojenny, 2012
23.25 **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek, Mateusz Kościukiewicz, Antoni Pawlicki
1.45 **Prawo ojca** – dramat
FILM sensacyjny, 1999, wyk. Marek Kondrat

SENSACYJNY

21.05 **Zabójcza broń 3** (10, 11)
Po zaręczynach Natalie Cole próbuje zagłuszyć rozczarowanie. Murtaugh prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa. Podejrzewa, że może ono mieć związek z zawodową propozycją, którą otrzymała Trish. **110 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (1, 2) – krym., USA/Kanada
0.40 **Castle 2** (7, 8) – krym., USA 2009-2010
2.35 **Zabójcza broń 3** (10, 11) – serial sensacyjny, USA
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (1) – serial kryminalny, USA 2021
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT PRZYGODOWY

20.00 **Dziki** – Polska 2025,
FILM reż. Maciej Kawulski
XVII w. Półdziki, niemy wojownik (Tomasz Włosok, zdj.) stoi na czele zbójnickiej bandy ukrywającej się w Karpatach. Banitę chce dopaść cesarski inkwizytor. **135 min**

22.15 **Spalę was wszystkich**
FILM – horror, Hiszpania 2021
0.10 **Cięcie** – thriller, Wielka
FILM Brytania/USA 2024
1.50 **Kill** – dramat sensacyjny,
FILM USA/Indie 2023
3.35 **To uczucie** – film dokum.
4.55 **Miasta rytm** (8) – dok.
5.45 **Premierowa jazda**

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

13 ULICA

8.30 **Na granicy: Przepaść**
FILM – film krym., Niemcy 2022
10.30 **Chicago P.D. 10** (22)
11.20 **Chicago P.D. 11** (1) – krym.
12.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (15, 16)
14.05 **Balthazar 5** (3, 4) – krym.
16.15 **Na granicy: Demokracja**
FILM **umiera w ciemności** – film krym., Niemcy 2018
18.15 **Chicago P.D. 11** (2, 3)
20.05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (17, 18)
22.00 **Niewidomy detektyw** (3)
23.55 **Niepokojące zaginięcia:**
FILM **Sprawa osobista 3** – dram. krym., Francja 2021
1.55 **Na granicy: Demokracja**
FILM **umiera w ciemności** – film krym., Niemcy 2018
3.50 **Balthazar 5** (3, 4) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (118-120)
7.30 **Doktor Martin 4** (24)
8.30 **Przyjaciółki** (303, 304)
10.25 **Świat według Kiepskich** (149, 150, 215, 216, 154, 155, 59) – serial komediowy
14.35 **Moje wakacje z Rudym**
FILM – film familijny, Australia 2016, wyk. Levi Miller
16.15 **28 dni** – komediodramat,
FILM USA 2000
18.35 **Niewidzialny** – film
FILM sensacyjny, USA 2005
21.00 **Plan ucieczki 3** – film
FILM sensacyjny, USA 2019
23.00 **Kapitan Phillips** – dramat
FILM biograficzny, USA 2013
1.50 **Fala zbrodni** (69) – sens.
2.45 **Ślad** (24, 25) – serial krym.
4.45 **Na ratunek 112** (848, 849)

HBO

9.20 **Spider-Man 3** – film
FILM przygodowy, USA 2007
11.35 **Nim nadejdzie czwartek**
FILM – komediodramat, Finlandia 2024, wyk. Heikki Kinnunen
13.15 **Królewska wystawa**
FILM – kom. romant., USA 2025
14.40 **Dotknięci miłością**
FILM – dramat obycz., Wielka Brytania/Irlandia 2024
16.25 **Tajemnica złotnika**
FILM – dramat obycz., Hiszp. 2025
18.05 **Materialiści** – komedia
FILM romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
20.00 **Kaskader** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
22.05 **Ród smoka 3** (1) – fantasy
23.10 **Piekielne wakacje** – dok.
0.40 **Lisa Frankenstein**
FILM – kom. fantasy, USA 2024

WARNER TV

8.10 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (13) – sens.
9.05 **Bajer z Bel-Air 4** (10, 11)
10.05 **Prawo Agaty 2** (3) – obycz.
11.00 **Pełna chata 7** (11, 12)
12.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (10, 22) – sens.
13.55 **Bajer z Bel-Air 4** (10-13)
15.55 **Pełna chata 7** (11-14)
17.55 **Facet z ogłoszenia**
FILM – kom. romant., USA 2005
20.00 **Bullitt** – film
FILM sensacyjny, USA 1968, wyk. Steve McQueen
22.15 **Akademia policyjna 7:**
FILM **Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
23.50 **Kryminalni: Misja Śląska**
FILM – film kryminalny, Pol. 2006
2.00 **Duch** – horror, USA 1982,
FILM wyk. JoBeth Williams

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 4** (7) – dok.
7.00 **Problem** – film krótkometr.
7.30 **Nadzieja** – dramat
FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
9.30 **Mother Dear**
10.00 **Karen Pirie 2** (3-ost.)
11.55 **Vera 3** (4) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Minari** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2020
16.10 **Prawo ojca** – dram. obycz.,
FILM Fr./Belgia/Japonia 2024
18.15 **Vera 4** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Sztuka zbrodni** – sens.,
FILM Wlk. Bryt./USA/Niemcy 2020
22.15 **Zbrodnie w Ystad** (5, 6-ost.) – serial kryminalny
0.20 **Poza nocą** (5, 6-ost.) – hist.
2.30 **Minuta ciszy** (2) – obycz.
3.30 **Sweat** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020
5.15 **Klangor** (2) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.05 **Morderstwo**
FILM **w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
14.30 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
16.15 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Premierowa jazda** – mag.
18.25 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Pies 51** – thriller, Francja
FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche, Adele Exarchopoulos
21.40 **Zabójczy umysł**
FILM – thriller, Włochy 2022
23.25 **21 gramów** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2003

SCI FI

7.00 **Odrodzeni** (4-6) – serial s.f.
10.00 **Bibliotekarze 4** (7, 8)
11.50 **Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
13.40 **Grimm 5** (21, 22) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 4** (9, 10)
17.20 **Zagubiona tożsamość** (5, 6) – serial s.f., Kan. 2010
19.10 **Grimm 6** (1, 2) – fantasy
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (4) – serial s.f., USA
22.00 **Underworld: Wojny**
FILM **krwi** – horror s.f., USA 2016
23.55 **xXx: Reaktywacja** – film
FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
2.05 **Zagubiona tożsamość** (5, 6) – serial s.f., Kan. 2010
4.05 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (3, 4) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.50 **Star Trek 3:**
FILM **W poszukiwaniu Spocka** – film s.f., USA 1984
13.00 **Czarodziejki 2** (13, 14) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (2) – serial animowany
15.30 **Dwaj zgryźliwi tetrycy**
FILM – komedia, USA 1993
17.45 **Szkoła rocka** – komedia
FILM muzyczna, USA/Niem. 2003
20.00 **Jeszcze bardziej**
FILM **zgryźliwi tetrycy** – komedia, USA 1995
22.05 **Sekcja rytmiczna**
FILM – thriller, Wielka Brytania/USA/Hiszpania 2020
0.25 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.

FX

9.00 **Z archiwum X** (11) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
13.45 **Agenci NCIS** (22, 23)
15.35 **SkyMed** (4) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (12) – s.f.
19.15 **FBI 3** (14) – krym., USA 2020
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **Matlock** (12) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (12) – s.f.
23.50 **FBI 3** (14) – krym., USA 2020
0.45 **Agenci NCIS** (23) – sens.
1.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6, 7) – serial krym., Australia
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3, 4) – krym.
13.10 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8, 9) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5, 6) – krym.
20.00 **Haker** – film
FILM sensacyjny, USA 2015
22.45 **Peacemaker** – film
FILM sensacyjny, USA 1997
1.20 **Dziewiąte wrota** – thriller,
FILM Hiszpania/Francja/USA 1999
4.20 **Klasyka krótkich animacji** (3, 9, 2)

CANAL+ SERIALE

9.50 **Cztery pory Igi** (2) – dok.
10.45 **Making of CANAL+**
11.00 **Naruto** (17-22) – anime
14.00 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
14.35 **13 posterunek 2** (4-6)
16.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (1, 2) – dok., Niem.
18.25 **The Office PL** (10-12)
20.05 **Król i zdobywca** (7, 8)
21.55 **Premierowa jazda** (3)
22.00 **Oddział dla zuchwałych** (3, 4) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 **Nie zostawiaj mnie** (7, 8)
2.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
3.05 **Belfer 2** (3, 4) – krym., Pol.
5.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Wykrywacz historii 2** (3)
15.00 **Co poszło nie tak 3** (1)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny
17.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (12) – dok.
17.55 **Porzucone konstrukcje 4** (17) – dok., Wlk. Bryt.
18.50 **Wykrywacz historii 2** (2)
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (13) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (3)
22.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dokum.
23.00 **Supersamoloty bojowe** (8) – serial dokumentalny
0.00 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (3) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ⊖ – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** (13, 14)
13.00 **Dr Pryszczylla 3**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi:** Vianey i Allen – serial dok.
18.00 **Pokonać otyłość** (6) – serial dokumentalny, Wł.
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
20.00 **Kilogramy do szczęścia 2**

21.00 **Skórze na ratunek 8:** Nie jestem już sobą – dok.
22.00 **Twarz od nowa**
23.00 **Moje koszmarne stopy 2**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Kilogramy do szczęścia 2**
2.00 **Skórze na ratunek 8**
3.00 **Twarz od nowa**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (47, 48) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Co ludzie powiedzą?** (33, 34) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (27, 28) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (119, 120) – reality show, Polska
14.30 **Kolacja w ciemno** (60, 61) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (38) – reality show, Pol. 2015
18.00 **Nasz nowy dom** (296, 297) – reality show

20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (16-18)
23.00 **Gry małżeńskie** (126, 127) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (61, 62) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (92, 93) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (127, 128) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5) – reality show, Polska 2016
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (7) – serial fab.-dok.
6.45 **Pogromcy chaosu** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Ugotowani** (12, 13-ost.)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (12, 11) – pr. rozr., Polska
15.35 **Jestem z Polski 14** (14) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 **Jestem z Polski 16** (9) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 **Kuchenne rewolucje** (14-16) – rozr., Polska 2020

20.50 **Ugotowani** (7)
21.50 **Jestem z Polski 16** (12) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 **Jestem z Polski** (2) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 **Hotel Paradise 6** (9, 10)
1.45 **Śluby marzeń** (3) – rozr.
2.45 **Co nas truje** (12-ost., 1)
4.20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (12-ost.)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 6**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Czas zmian
12.00 **Fani czterech kółek**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 5** (12)
16.00 **Gorączka złota 16:** Muzyczne płukarki
17.00 **Nic do zgłoszenia** (5)
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (5)
19.00 **Złomowisko PL 2** (3-5)

22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
0.00 **Od samochodu do domu**
1.00 **Hot rod wg Kindiga** (10)
2.00 **Militaria na warsztat 5** (11) – serial dok.
3.00 **Królowie asfaltu 11** (6)
4.00 **Zoom na architekturę**

TVP HISTORIA

9.25 **Stalowa Wola. Od wojny do wolności** (1, 2) – cykl dokumentalny
11.45 **Wszystkie kolory świata** (47)
12.45 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (2) – film dok.
14.00 **Królowie** (43) – hist., Pol.
14.35 **Czterdziestolatek** (7)
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.25 **Czas honoru. Powstanie** (4) – wojenny
18.20 **Dwie strony barykady radomskiego czerwca**
19.10 **Wszystkie kolory świata**
20.15 **Ekstradycja 3** (10-ost.)

21.20 **Banksy: Sztuka wyjęta spod prawa** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020
23.20 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.20 **Encyklopedia II wojny światowej** (2): Armia Czerwona – serial dokumentalny

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (52)
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (9-12) – serial animowany
9.00 **Starożytni kosmici** (7)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (11, 12) – reality show, USA
12.00 **Apokalipsa: II wojna światowa** (6) – dok., Fr.
13.00 **Poszukiwacze historii** (8, 9)
14.00 **Nowoczesne maszyny wojenne** (2, 3) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka 2** (7, 8) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (36, 37) – serial dokum.
20.00 **Galileo** (17)

21.00 **Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy** (1) – dok.
22.00 **Czołgi: Ewolucja machiny wojennej** (3, 4) – serial dok., Francja 2021
0.00 **Starożytni kosmici** (1)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (25, 1-3) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (766, 767) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (335, 336)
12.30 **Szkoła** (708) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (11, 12) – kom., Pol.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (5) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 6** (7) – obycz.
19.00 **Kartoteka** (3, 4) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 2** (2, 3) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (2) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (762) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (510, 511) – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

6.00 **Kojak 2** (16, 17) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 8** (23, 24)
9.50 **MacGyver 2** (16, 17) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu**
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (10, 11) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2** – rozr., Hol. 2018
0.00 **Magia nagości. Polska 4**
1.10 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
2.15 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.40 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.20 **Gotowanie na ranczu z Guyem** – magazyn kulin.
11.00 **Sztuka mięsa** – mag. kulin.
13.15 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.20 **24/24** – maraton kulinarny
16.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.20 **Odkrycia Magdy Gessler**
17.55 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.55 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.55 **Bójka na plaży** – serial dok.
20.55 **Ogniem i patelnią 3**
22.00 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.05 **Akcja: Restauracja!**
0.05 **Człowiek kontra jedzenie**
1.35 **Wiejskie włoskie gotowanie** – magazyn kulin.
3.35 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
7.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Inżynieria ekstremalna**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
21.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wyjec z Ozark; Małpy z Wietnamu – dok.
23.00 **Przypadki z archiwum 10:** Przeklęte ruiny w Amazonii; Jezioro śmierci – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
14.00 **Tajemnice wojennych wraków**
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Złapać przemytnika**
16.55 **Koloseum:** Upadek – dok.
17.55 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu:** Ukryte na widoku: 1935-1938 – dok.
19.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Blokada podwozia
21.00 **Ukryte pod miastami**
21.55 **Inżynieryjne tragedie**
23.05 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**

BBC EARTH

12.15 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
13.15 **Mroźna planeta** – dok.
14.20 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.20 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
16.20 **Cywilizacje: rozkwit i upadek** – serial dokum.
17.40 **Azja** – serial dokumentalny
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.
19.45 **Pociągiem przez starożytną Grecję** – serial dokumentalny
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
22.55 **Cywilizacje: rozkwit i upadek** – serial dokum.

WP

10.00 **Sowiecka rewolucja w kolorze** (1) – film dokum.
11.00 **Porzucone budowle 9**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3** (1)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
0.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (6) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 11** (2) – serial krym.
15.00 **Świat według Bundych 7** (142-147) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (4) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (117-119) – serial komediowy, Pol. 2003
21.00 **Zdrady** (121) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (32, 33, 97) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Pokochaj swój ogród 8**
11.00 **Zarobić na remoncie 10**
11.31 **Usterka 11** (29, 30)
13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
14.00 **Zbudujemy fajny dom**
15.00 **Mieszkanie na miarę**
17.00 **Polowanie na ogród 6**
18.10 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.05 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 3**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5** – program rozrywkowy
0.40 **Kupujemy dom na plaży 28** – serial dokum.
1.35 **Remontujemy dom na plaży 5** – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach**
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa**
10.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
12.30 **Ciężarówką przez Stany**
14.55 **Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem** – dok.
17.00 **Człowiek kontra świat** – serial dokumentalny
19.00 **Małżeństwo w dżungli** – serial dokumentalny
21.05 **Bimbownicy** – serial dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Człowiek kontra świat** – serial dokumentalny
3.00 **Bimbownicy** – serial dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze gatunki**
13.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Odkupienie – dok.
14.00 **Planeta gadów** – film dok.
15.00 **Walki zwierząt:** Rywalizacja
16.00 **Dzika Missisipi** (3) – film przyrodniczy, USA 2011
17.00 **Wędrówki zwierząt** – dok.
18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**

POLSAT VIASAT HISTORY

13.10 **Ciemna strona starożytnej Grecji**
14.20 **Jeden dzień w Auschwitz**
15.30 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Hans Frank – dok.
16.30 **Cesarz: powstanie i upadek dynastii** – dok.
17.30 **II wojna światowa: cena imperium:** Początek końca
18.40 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Operacja Cobra – serial dok.
19.50 **Machu Picchu: kamienne miasto** – film dokum., Francja
21.00 **Hitler i jego władza:** Rządy terroru – serial dokumentalny
22.10 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**

CANAL+ KUCHNIA

14.25 **ABC gotowania...**
14.50 **Włoskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.
15.45 **Z pola na stół** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Maximum Foodie 4** – dok.
18.55 **M jak mięso**
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 12**
0.50 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **TkaniNOWE kreacje** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.50 **Letnie inspiracje** – dok.
22.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
22.30 **Patent na zieleń** – mag.
22.55 **Daleko od miasta 14** – dok.
23.20 **Podzielić M2 2** – mag.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (415-418) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (491, 492, 534, 535) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Bez snu**
FILM – thriller, USA 2017
23.00 **Piekarz** – film sensacyjny, FILM Kanada/USA 2022
1.15 **Świat według Kiepskich** (92, 328-331) – serial kom.

TVP KOBIETA

14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej
14.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 33** (425, 426) – serial kryminalny
17.25 **Wyspy Kanaryjskie**
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (284)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (265)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (259) – serial obycz.
22.30 **Kobieta sukcesu** – komedia romantyczna, Polska 2018 FILM

PLANETE+

12.35 **Dzikie odmęty** – film dok.
13.45 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2:** Gwadalkiwir – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 7:** Szwajcaria – dok.
16.55 **360° Świat bez granic**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **1942. Długi rok przełomu**
19.45 **Krok przed katastrofą**
20.50 **Polowanie na króla piratów** – serial dokum.
23.10 **Homoseksualizm na liście chorób** – film dokumentalny
0.20 **Niezwykłe podróże koleją 7**

TVP DOKUMENT

12.30 **Korona Gór Polski:** Tarnica
13.05 **Laos – echa spokojności**
13.55 **Wyspy Kanaryjskie**
14.55 **Był sobie suseł** – film dok.
15.50 **Dobre wieści z planety Ziemia:** Odrodzenie przyrody
16.55 **W sercu gór** – film dok., Fr.
17.55 **Sanatorium miłości 3**
18.55 **Franz Kafka – Pisarz między światami** – dok.
20.00 **Londyn – stolica kontrastów** – film dok., Fr.
21.10 **Krainy cudów natury:** Wulkany Islandii – cykl dokum.
22.20 **Zagadki zbrodni policji miejskiej** – serial dokum.

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

3.35 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz grupy K: Kolumbia – DR Konga **(live)**
6.40 Piłka nożna: MŚ 2026: Portugalia – Uzbekistan
9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski
10.30 Piłka nożna: MŚ 2026: Anglia – Ghana
12.45 Koszykówka 3x3: MŚ – Warszawa 2026 – finały
13.50 Piłka nożna: MŚ 2026: Panama – Chorwacja
16.10 Piłka nożna: MŚ 2026: Kolumbia – DR Konga
18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Bośnia i Hercegowina – Katar **(live)**
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Maroko – Haiti **(live)**
2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: RPA – Korea Płd. **(live)**

EUROSPORT 1

12.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong
14.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn
15.30 Cycling Show – mag.
16.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn
18.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
20.00 Żeglarstwo: SailGP w Halifaksie

21.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong
22.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn
0.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
12.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Włochy **(live)**
16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Brazylia **(live)**
19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio **(live)**

19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia **(live)**
22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio **(live)**
23.00 Gala ORLEN Basket Ligi
1.00 Boks

TVP ABC (DVB-T2)

10.45 Pamiętnik Florki
11.05 Małe i duże przygody Miffy
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Lassie i przyjaciele
14.45 Kid Lucky
15.15 Al-chemik
15.35 Bella i Sebastian
16.05 Krecio
16.35 Rev i Roll
17.05 Dino Ranczo

17.30 Piotruś Królik
18.00 Kucharz Shane
18.25 Leo da Vinci 2
19.00 Tyciaki
19.20 44 Koty
19.50 Czytanie przed spaniem
20.25 Głębia
20.55 Robozuna 2

MINIMINI+

11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grzybaszki
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny 2
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny 2
13.30 Koci domek Gabi
13.55 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia 2
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Mały Charlie
16.05 Mega Ekspres
16.30 Ciekawski George

17.00 Strażak Sam 16
17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia 2
19.25 Mały Charlie

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.30 Czarno na białym

21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.27 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

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Barcelona
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Sevilla – Levante
13.30 Złota Dekada. Historia Lecha Poznań 1983-1993 (3, 4)
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Barcelona
18.00 Boks: Gala w Tokio
19.00 Premier League Review
20.00 Premier League Stories (46)
20.30 Premier League: The Big Interview (14)
21.00 Sporty walki: ONE Championship 159
22.15 Magazyn PGE Ekstraliga
0.00 Liga+ Extra

EUROSPORT 2

13.30 Cycling Show
14.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
16.30 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong
18.30 Cycling Show
19.00 Kolarstwo górskie: PŚ w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn
21.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap
22.00 Discovery golf
22.30 Racing for excellence
23.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong
0.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 5. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal
11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów
12.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Chiny – Turcja **(live)**
16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Argentyna – Niemcy **(live)**
18.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina – Brazylia
20.00 Gala ORLEN Basket Ligi
22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kuba – USA
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime
8.40 Harmidom 6
9.30 Harmidom
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczny Henryk
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 6
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob Kanciastoporty 13
14.30 Harmidom 2
15.30 Sonic Prime
16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3
16.30 SpongeBob Kanciastoporty 16
17.00 Marsuplilamki
17.30 Harmidom 5
18.25 Harmidom 4

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.26 Angelo rządzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry 2

TVP INFO (DVB-T2)

16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt – Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.00 Tenis raport
11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda **(live)**
13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda **(live)**
15.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda **(live)**
17.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda **(live)**
19.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy
21.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy
23.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Cracovia

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt
12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Inter
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05
16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Espanyol
20.00 Made in Italy (13, 3)
20.40 Formuła 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 Made in Italy (8)
23.00 Serie A
0.00 Bundesliga Goal Special (18)

POLSAT SPORT 3

6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off
8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
13.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Serbia – Japonia **(live)**
16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Kuba – USA **(live)**
17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Francja – Iran **(live)**
22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
10.10 Przygody Misia Paddingtona 2
11.05 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 3
11.55 Rubble i jego ekipa 2
12.25 Psi Patrol 4
12.54 Świnka Peppa 2
13.30 Świnka Peppa 2
13.40 Barbapapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Rogata ekipa 2
16.00 Świnka Peppa 5
16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty 3
11.30 Psia Brygada
12.00 Jej Wysokość Zosia
12.30 Blue 2
12.50 Blue 3
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 3
16.00 Blue 2
16.10 Blue 3
17.00 Klub Myszki Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – PSŻ Poznań
13.45 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga
14.40 Bohater z Cienia (2)
15.20 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Piła – Orzeł
18.15 Magazyn PGE Ekstraliga
20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Włókniarz Częstochowa – Unia Leszno
23.00 Premier League Stories (46)
23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Termalica

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Bayern
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Pisa SC – Inter Mediolan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – VfL Wolfsburg
18.00 Ligue1 Season Review (36)
19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce
21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – UD Levante
23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Stade Rennais FC

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka
9.10 Wojny magazynowe
10.05 Wojny kontenerowe
11.05 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny
20.00 Zawód glina – serial dokumentalny
21.00 Złomiarze – serial dokumentalny
22.00 Więzienie
22.35 Łowca pedofilów
23.05 Więzienie
4.05 Starożytni kosmici

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Zawodowi handlarze
19.00 Naprawy nie do naprawy
19.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
20.15 Jeździć, obserwować
21.00 Wojny samochodowe
22.00 Raport Turbo
22.15 Duda kontra Szafrański
23.00 Moto kombat
23.45 Z drugiej ręki
0.25 Usterka 16

TVS

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość na pierwszą stronę** – film obyczajowy, Niemcy 2023
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Sroka i kapitan** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022, reż. Kaethe Niemeyer
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM (DVB-T2)

16.30 Rozmowy o edukacji
17.00 Po stronie prawdy
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.20 Odnaleźć siebie
19.30 Bóg z nami
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myślać Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Przetrwaliśmy
22.30 Edek – idol na dziś
22.55 Miłość większa niż strach – film dokumentalny, Polska

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

IDOLE LAT 80.

To w nich się kochałyśmy!

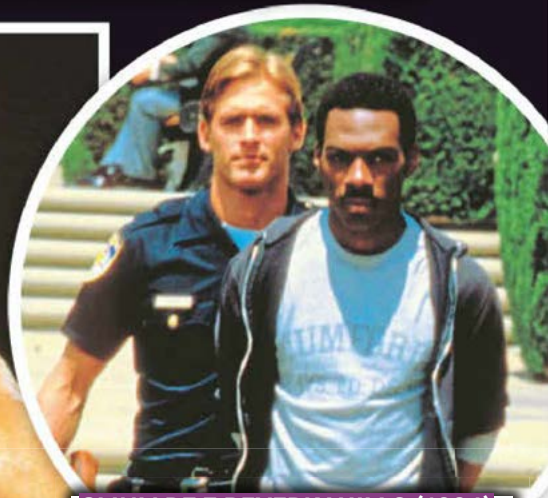
W latach 80. rozpalali wyobraźnię i przyciągli tłumy do kin. Wciąż mamy do nich sentyment, choć większość z nich lata świetności ma już za sobą.

TOP GUN (1986)
Miał 24 lata, uwodzicielski uśmiech i nieodparty urok – rola niepokornego pilota Pete'a Mitchella zrobiła z **Toma Cruise'a** gwiazdę pierwszej wielkości. Początkowo nie chciał zagrać w tym filmie, ale kiedy na próbę zgodził się polecieć odrzutowcem, zakochał się w lataniu i w sportach ekstremalnych.
➲ CZ 25.05 godz. 20.00
TVN FABUŁA

SOK Z ŻUKA (1988)
Urodzony w 1958 r. **Alec Baldwin** jako pierwszy z czterech braci rozpoczął karierę filmową. Przystojny aktor zawrócił w głowie nie tylko swojej pierwszej żonie, Kim Basinger. Jednak w latach 90. i później częściej niż o rolach rozpisywano się o jego wybuchowym temperamencie. Dziś jest ojcem ośmiorga dzieci.
➲ CZ 25.06 godz. 18.10 WARNER TV

WYKIDAJŁO (1989)
Symbolem seksu został w 1987 r., kiedy zagrał w „Dirty Dancing", ale rolą ochroniarza Jamesa Daltona 37-letni **Patrick Swayze** tylko ugruntował swoje szczególne miejsce w fantazjach fanek. Silny, męski, odpowiedzialny i dla swojej kobiety gotowy na wszystko – ideał! Niestety, podstępna choroba przedwcześnie zakończyła jego życie – zmarł w 2009 r. w wieku 57 lat.
➲ CZ 25.06 godz. 20.00
FILMBOX+ ONE

LWIE SERCE (1990)
Miał być baletmistrzem, został mistrzem sztuk walki. Belg **Jean-Claude Van Damme** (1960) imponował siłą mięśni, umiejętnościami i odwagą. Mówi o sobie, że jest Fredem Astaire'em karate. Przystojny aktor jest też bardzo kochliwy, żenił się pięć razy, w tym dwa razy z Gladys Portugues, z którą jest do dzisiaj.
➲ CZ 25.05 godz. 22.00 AMC



GLINIARZ Z BEVERLY HILLS (1984)
Najbardziej rozbrajający męski uśmiech wszech czasów! Przyjmując rolę niekonwencjonalnego policjanta Axela Foleya 24-letni **Eddie Murphy** miał już za sobą role w „48 godzinach" i „Nieoczekiwanej zmianie miejsc". Swoim entuzjazmem i nieposkromioną radością na potęgę uwodził kobiety, co zaowocowało dziesięciorgiem dzieci!
➲ CZ 25.06 godz. 20.00
PARAMOUNT NETWORK

FOT. East News (3), mat. prasowe

Ekipa Van Der Valka zawsze na miejscu wydarzeń.

VAN DER VALK 3

Z nową ekipą

VAN DER VALK 3 CZ 25.06 godz. 10.00 ALE KINO+

W pierwszym odcinku trzeciego sezonu Piet Van der Valk (Marc Warren) wraz z nowymi członkami ekipy – impulsywnym Eddiem Sulemanem (Azan Ahmed) i zmagającą się z trudną przeszłością ekspertką od nowych technologii Citrą Li (Django Chan-Reeves) – prowadzą dochodzenie dotyczące zabójstwa młodego sportowca ekstremalnego dokonanego przez snajpera. W kolejnych Van der Valk mierzy się ze sprawą nawiązującą do jednego z jego śledztw z początku kariery, a także bada śmierć uczestnika magicznego rytuału przywołującego demona. Czy morderstwo ma nadprzyrodzoną przyczynę, czy też istnieje bardziej przyziemne wytłumaczenie? **EGP**

FOT. BBC, Ale Kino+

NA NIEBIESKICH ŚWIATŁACH 3

Wróg w białych rękawiczkach

NA NIEBIESKICH... CZ 25.06 godz. 21.00 BBC FIRST

Dwa lata służby na ulicach Belfastu pozwoliły Grace, Annie i Tommy'emu okrzepnąć w policyjnej rzeczywistości. Teraz staną przed największym wyzwaniem w swojej karierze. Gdy wydawało się, że lokalne gangi zostały pokonane, w mieście pojawia się znacznie groźniejszy przeciwnik – międzynarodowa organizacja przestępcza, której wpływy sięgają daleko poza świat ulicznych bandytów. Śledztwo prowadzi policjantów do miejsc, gdzie granica między prawem a bezprawiem staje się niepokojąco cienka. Okazuje się, że w działalność gangów uwikłani są ludzie cieszący się społecznym zaufaniem – prawnicy, księgowi i przedstawiciele lokalnych elit. **MAM**

Tommy Foster (Nathan Braniff), Annie Conlon (Katherine Devlin), Stevie Neill (Martin McCann) i Grace Ellis (Siân Brooke) w akcji.

Nowy sezon

REKLAMA

Bogactwo szałwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- Zawierają wysokiej jakości składniki.
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!

Cukierki Szałwiowe

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

PRODUKT ROKU: 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024

Natura ma rację!

Reutter

Współczesna medycyna wciąż wykorzystuje tradycyjne receptury.

Rośliny mają moc! Głóg na przykład wspomaga pracę serca i reguluje krążenie krwi. Cukierki głogowe z ekstraktem z liści i kwiatów głogu wiodącej firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.

GWARANCJA JAKOŚCI Nr 1 W POLSCE NAJCHĘTNIEJ KUPOWANE

Cukierki Głogowe

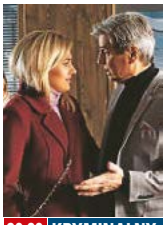
Dostępne w aptekach i zielarniach.

SERCE LUBI GŁÓG! *Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.*

Dbaj o serce i miej pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Producentem ich jest znana z wysokiej jakości i solidności renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter jest pionierem wielu ziołowych cukierków zawierających naturalne wyciągi, m.in. cukierków głogowych, pokrzywowych, szałwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat dostarczają produkty powstające na bazie oryginalnych, sprawdzonych receptur opartych na naturalnych składnikach. Ich dobroczynne wspomaganie wynika z połączenia doświadczenia ekspertów, dbałości o najwyższą jakość oraz wykorzystania roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe-Reutter to oryginały, a nie kopie. Wielokrotnie wyróżniane, renomowane wyroby spod znaku Reutter są polecane przez farmaceutów i dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

TVP 1 DVB T2

5.00 Złoty chłopak (319) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (884) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.05 Pogoda Info
8.10 Czterdziestolatek (19): Z dala od ludzi, czyli coś swojego – serial obyczajowy, Polska 1977
9.05 Ranczo 5 (65): Pakt z czartem – serial obyczajowy, Polska 2011
9.55 Liturgia prawosławna w Jabłecznej – program religijny
11.25 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej – skrót koncertu, Polska 2026
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.45 To się opłaca – magazyn
13.00 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
14.00 Złoty chłopak (320) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (959) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (898) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 27 (350)

Niepokój policjantów wzbudza dziwne zachowanie Możejki (Piotr Polk, zdj.). Nocul i Gibalski postanawiają zabrać Oresta do lekarza. Dowiadują się, że jego postępowanie może być wynikiem urazu. Wkrótce udają się do mieszkania kolegi, gdzie znajdują ślady krwi. **55 min**

21.50 SPORT

Piłka nożna

Podopieczni Juliana Nagelsmanna zakończą rywalizację w fazie grupowej spotkaniem z ćwierćfinalistą ostatniego Copa América. Czy wywiążą się w potyczce z Ekwadorem z roli faworytów? W dwóch poprzednich mundialach mistrzowie świata z 2014 roku nie zdołali awansować do play-off. **330 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 27 (350): La cucaracha – serial kryminalny, Polska 2022 (patrz obok) Na plebanię przychodzą złota rączka pan Pączek oraz Hiszpan Pablo, który ma być tłumaczem na parafialnej pielgrzymce. Atrakcyjni mężczyźni wzbudzają zainteresowanie Natalii. **55 min**
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Ekwador – Niemcy **(live)** (patrz obok)
0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Japonia – Szwecja **(live)** (patrz obok) ▶ 3.20

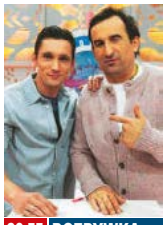
0.50 SPORT

Piłka nożna

W Dallas dojdzie do pierwszego od 24 lat spotkania zespołu z Kraju Kwitnącej Wiśni z ekipą Trzech Koron. Mecz towarzyski z 2002 roku zakończył się remisem 1:1. Japończycy byli rewelacją poprzednich MŚ. **150 min**

TVP 2 DVB T2

5.30 M jak miłość (1781) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Operacja zdrowie (82): Stłuszczeniowa choroba wątroby – magazyn medyczny, Polska 2025 U osób z nadwagą i otyłością w wątrobie stopniowo gromadzi się tłuszcz. W konsekwencji prowadzi to do przewlekłego stanu zapalnego. **35 min**
6.55 Barwy szczęścia (3340) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Rodzinka.pl (22, 23): Wakacje; Powrót – serial komediowy, Polska 2011 Nadchodzą wakacje. Natalia namawia Ludwika do wysłania synów na kolonie. Gdy Boski się waha, żona obiecuje mu miłosne igraszki. Okazuje się jednak, że cena wyjazdu jest dla nich zbyt wysoka. **65 min**
12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (129) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (862) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (419) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Po powrocie z Martos Virtudes oznajmia matce, że pogodziła się z bratem. Vera opowiada Lope historie na temat swojego ojca. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (130) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3340) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.55 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (3)

W drużynie Filipa Gurłacza (zdj.) wystąpią tym razem Łukasz Kadziewicz, Grzegorz Halama i Robert Koszucki, zaś ekipę Michała Koterskiego (zdj.) tworzą Joanna Jędrzejczyk, Olga Łasak i Anna Mucha. Gościem muzycznym będzie Anna Wyszkoni. **90 min**

22.25 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (3)

Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) poznaje Anię (Irena Szewczyk, zdj.), studentkę z Łodzi, która razem z koleżanką spędza wakacje na wsi. Dziewczyna zachęca go, by podjął naukę w mieście. Uczucie do niej narasta. W konsekwencji chłopak postanawia zakończyć swoją relację z Bronką. **85 min**

20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
20.55 Kocham Cię, Polsko! (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.25 Daleko od szosy (3): Ania – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
23.50 Żona do podziału FILM – komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Florent-Emilio Siri, wyk. Franck Dubosc, Gérard Lanvin, Pascale Arbillot, Audrey Dana (patrz obok)
1.20 Kruk. Szepty słychać po zmroku (5, 6-ost.) – serial kryminalny, Polska 2018
3.30 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.20

23.50 KOMEDIA

Żona do podziału

François (Franck Dubosc) wraz z małżonką (Pascale Arbillot, zdj.) prowadzi hotel i restaurację. Zabiega o prestiżowe wyróżnienie. W życiu pary pojawia się pierwszy mąż kobiety, uznany za zmarłego. **90 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.25 Malanowski i partnerzy (306, 307): Ciche pożegnanie; Bez szwanku – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
9.25 Trudne sprawy (1237, 1238) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Biznesmen Henryk Chmiel decyduje, że przed ukończeniem 50. roku życia powita na świecie potomka, który w przyszłości przejmie jego interesy. Załamuje się, gdy badania wykazują, że jest bezpłodny. **125 min**
11.30 Gliniarze (852, 853): Za późno na żal; Dziewczyna gangstera – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1482, 1483): Obrzeże; Ostatnia szansa – serial paradokumentalny, Polska 2025 Po śmierci męża Monika zostaje pozbawiona domu i środków do życia. Przeprowadza się do syna, Bartosza. Popada w konflikt z jego żoną. Szef mężczyzny oferuje pomoc w rozwiązaniu sytuacji. **130 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1049, 1050): Włamywacz w stanie spoczynku; Ubezpieczenie od wypadku – serial paradokumentalny, Polska 2025 Zamordowano bezdomnego mężczyznę, który niegdyś był znanym w stolicy włamywaczem. Kluczem do rozwiązania tej zagadki zbrodni okazują się wydarzenia z przeszłości. **130 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda

8.25 FAB.-DOKUM.

Malanowski i partnerzy (306, 307)

Detektywi poszukują męża klientki, który zaginął po wizycie u lekarza. Druga sprawa dotyczy restauratora, którego nachodzą gangsterzy wyłudzający haracze. Marek (Marek Krupski, zdj.) w ramach śledztwa postanawia przeniknąć do grupy przestępczej. **60 min**

20.00 SPORT

Liga Narodów

Męska reprezentacja Turcji nie ma tak mocnej pozycji w siatkarskim środowisku jak żeńska drużyna. Nie jest również tak silna jak liga tego kraju. Biało-Czerwoni nie powinni więc mieć problemów z pokonaniem ekipy znad Bosforu – tym bardziej, że trzy ostatnie mecze z nią zwyciężyli bez straty seta. **150 min**

20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja **(live)** (patrz obok)
22.30 King's Man: Pierwsza misja FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Matthew Vaughn, wyk. Djimon Hounsou, Ralph Fiennes, Shaun McKee, Peter York (patrz obok) Prequel brawurowej serii na podstawie komiksów Marka Millara i Dave'a Gibbonsa to lekcja historii z przymrużeniem oka, w której prawdziwe postacie i wątki przeplatają się z fikcją. Za kamerą stanął twórca filmu „X-Men: Pierwsza klasa". **160 min**
1.10 To tylko seks FILM – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Will Gluck
3.35 Nasz nowy dom (367) – reality show, Polska 2026

22.30 KOM. SENS.

King's Man: Pierwsza misja

Początek XX wieku. W obliczu nadciągającej wojny książę Oxfordu (Ralph Fiennes, zdj.) zakłada niezależną agencję wywiadowczą. Jej członkowie mierzą się ze zbrodniczą organizacją. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1679) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (30) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (3, 7) – program rozrywkowy, Pol.
13.40 Ukryta prawda (1663, 1664, 1714) – serial paradokumentalny, Polska
Rolnik znajduje pobitego bezdomnego. Oferuje mu nocleg w stodole. Robi to bez zgody żony, która nie chce łożyć na dodatkową osobę w podupadającym gospodarstwie. Gość postanawia się im odwdzięczyć. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (54) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zosia żegna się z zespołem SOR-u przed wyjazdem do Berlina. Tymczasem do ekipy dołącza Bilewicz. Podczas pierwszego dyżuru przyjmuje 22-latka z podejrzeniem zapalenia płuc. Wykryty zostaje u niego ropień. **65 min**
17.55 Detektywi (178) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Dwóch youtuberów odkrywa ciało Cyklopa. Karolina Woźny przypuszcza, że w sprawę może być zamieszany Jakub Nowacki. Detektyw kieruje podejrzenia na żonę denata. Uważa, że kobieta podczas ich wspólnego wieczoru podała mu środki nasenne. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.50 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (3)
W lubelskiej restauracji Pizzalover Dawid serwuje autorską pizzę i zaraża wszystkich pasją do swojej pracy. Pomimo ciepłej atmosfery i dobrej kuchni jego lokal nie przynosi zysków. Magda Gessler (zdj.) próbuje odkryć, w czym tkwi problem. **70 min**

22.00 KOM. PRZYG.
Nie wszystko złoto, co się świeci
Benjamin (Matthew McConaughey, zdj.) po latach poszukiwań wpada na trop zatopionego skarbu. W wyprawie bierze udział jego była żona, Tess (Kate Hudson, zdj.). **130 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (18, 19): Francuski numer; Ustawka – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (17, 18): Wypalenie; Powaga życia – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Semir i Paul ścigają podejrzaną o morderstwo Dianę. Trudno im uwierzyć, że niepozorna kobieta mogła zabić rosłego mężczyznę. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (33, 34) – telenowela, Meksyk 1995 (patrz obok)
12.00 Nie igraj z aniołem (103) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy z Juanem Miguelem opiekują się chorym synem. Juan Miguel mówi Omarowi, że jest ojcem chłopca. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (37) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (22) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (516, 517) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (23) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Adam ma problemy ze strażą miejską z uwagi na romans z żoną komendanta. Z pomocą przyjdzie mu Tomasz, który załatwia problem swoimi sposobami. Tymczasem kurier ma teraz na oku Jowitę. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960, 961) – serial obyczajowy, Polska 2026
Izabela nie może pogodzić się z tym, że jej syn jest w spektrum autyzmu i stanowi zagrożenie dla otoczenia. Chłopiec uczęszcza do publicznej szkoły, a hałas wywołuje u niego ataki agresji. **120 min**

10.00 TELENOWELA
Maria z przedmieścia (33, 34)
Victoria (Irán Eory, zdj.) zaczyna snuć podejrzenia, że za wysyłką tajemniczego listu stoi Penélope. Nandrito pilnie potrzebuje pieniędzy, by zakupić lekarstwo dla Agripiny. Za namową Manotasa włamuje się do domu rodziny De la Vega. Zostaje przyłapany. **120 min**

20.00 DRAMAT SF
Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia
Katniss (Jennifer Lawrence) i Peeta (Josh Hutcherson, zdj.) znów muszą wziąć udział w turnieju. Czeka ich starcie z wyszkolonymi zabójcami. **180 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (44) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (749-751) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1327, 1423, 1424) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1066-1068) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok)
14.00 Detektywi (111): Maska – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital (757) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Mężczyzna poranił się podczas napadu na stację benzynową. Trafia pod opiekę Wójtowicza. Podjął próbę kradzieży, chcąc zdobyć pieniądze na wyjazd z dziewczyną, w której jest zakochany. **60 min**
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (498, 499): Zapleśniały dom; Grube dziewczyny – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2009-2010 (patrz obok)
18.00 SOS Ekipy w akcji (7) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Patrol policji musi interweniować podczas meczu szkolnych drużyn piłkarskich. Doszło tam do bójki między ojcami, którzy kibicowali dzieciom. Jeden z mężczyzn zarzuca synowi drugiego kradzież 200 zł. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1518) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Karolina przejmuje firmę od ojca. Zostaje potrącona przez samochód. Szczęśliwie jej stan ulega poprawie. Pewnego dnia w jej ręce trafiają dowody świadczące o niewierności męża. **60 min**

11.55 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (1066-1068)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) wyjaśniają sprawę zabójstwa biznesmena w luksusowym hotelu. Ustalają, że spędził tam wieczór z kochankiem. Wśród podejrzanych jest nastoletni syn ofiary. Chłopak był na miejscu zbrodni, gdyż śledził ojca. **125 min**

16.00 FAB.-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska (498, 499)
Rozpoczyna się proces Tomasza Gajewskiego. Prokurator zarzuca mu porwanie. Pokrzywdzony miał wyłudzić od oskarżonego pieniądze. **120 min**

REKLAMA

BBC FIRST
NA NIEBIESKICH ŚWIATŁACH
W KAŻDY CZWARTEK O 21:00

20.15 Na Wspólnej (4235) – obycz.
20.50 Kuchenne rewolucje (3) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 Nie wszystko złoto, co się świeci – komedia przygodowa, USA 2008, reż. Andy Tennant, wyk. Matthew McConaughey, Kate Hudson, Donald Sutherland, Alexis Dziena (patrz obok)
FILM
0.10 Starsky i Hutch – komedia sensacyjna, USA 2004, reż. Todd Phillips, wyk. Owen Wilson, Ben Stiller, Snoop Dogg, Fred Williamson (patrz obok)
FILM
2.25 Szpital św. Anny (122) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.25 Uwaga! – mag. reporterów
3.45 Największe polskie katastrofy (2) – serial dok.
4.45 Nauka jazdy 5 (9) – pr. rozr.
5.10 Recepta na stary dom 4 (7) – program rozrywk., USA 2021

0.10 KOM. SENS.
Starsky i Hutch
Lata 70. Policjanci Starsky (Ben Stiller, zdj.) i Hutch (Owen Wilson, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie śmierci mężczyzny, którego zwłoki znaleziono w zatoce. Trop prowadzi do bossa narkotykowego. **135 min**

20.00 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia – dramat s.f., USA 2013, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Jack Quaid, Taylor St. Clair (patrz obok)
FILM
Podczas zdjęć gwiazda produkcji, Jennifer Lawrence, straciła słuch na kilka dni. **180 min**
23.00 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1 – dramat s.f., USA 2014, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth, Woody Harrelson (patrz obok)
FILM
1.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (956) – serial obyczajowy, Polska 2026
2.20 Dzielnica strachu 9 (395): Dzieciaki – serial kryminalny, Polska 2025
3.20 Zobacz to!

23.00 DRAMAT SF
Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1
Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) staje się symbolem walki powstańców dążących do obalenia dyktatury Kapitolu. Weteranka krwawych turniejów postanawia zabić prezydenta. **140 min**

20.00 Bękarty – komedia przygodowa, USA 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons, Katt Williams (patrz obok)
FILM
22.25 Na twoim miejscu – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz
FILM
Małżeństwo Kasi (Paulina Gałązka) i Krzyśka (Miron Jagniewski) przechodzi poważny kryzys. Oboje w magiczny sposób zamieniają się ciałami. To dla nich niezwykle cenna życiowa lekcja. **130 min**
0.35 Kosmiczni kowboje – film s.f., USA 2000, reż. Clint Eastwood
FILM
3.15 Zgłoś remont 11 (3) – program rozrywk., Pol. 2026
4.10 Fachowcy 2 (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018

20.00 KOM. PRZYG.
Bękarty
Bracia Kyle (Owen Wilson, zdj.) i Peter (Ed Helms, zdj.) sądzą, że ich ojciec nie żyje. Gdy dowiadują się, że jest inaczej, postanawiają go odnaleźć. Podczas podróży poznają sekrety matki. **145 min**

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

OBYCZAJOWY

22.30 Złoty chłopak (181)
Rodzina obwinia Seyran o problemy Kazima. Mężczyzna w ciężkim stanie trafił do szpitala. Ferit nie zamierza pozwolić, by jego ojciec trafił do więzienia. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (836)
2.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
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

TVP POLONIA

13.50 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (13) – talk-show
14.40 **Turystyczna jazda**
15.00 **Słowo daję!** – magazyn
15.10 **Tamte lata, tamte dni**
15.40 **Słownik polsko@polski** (679) – talk-show, Polska
16.10 **Na festiwalowej scenie** – widowisko, Pol.
16.30 **Barwy szczęścia** (3331) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Gra słów. Krzyżówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **UNESCO: Skarby Polski** – serial dokumentalny
18.45 **Info Wilno** – pr. inform.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** – pr. inform.

OBYCZAJOWY

19.15 Ranczo 2 (25) – Pol. 2007
Namówiony przez żonę Wezół, ostatni lekarz w gminie, postanawia wyjechać do pracy w Szkocji. Wkrótce wszyscy mieszkańcy Wilkowyj usiłują odwieść doktora od zamiaru wyjazdu. **55 min**

20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**
20.50 **Korona Gór Polski**
21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Profilerka Jastrę** (8)
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Polka po indyjsku**
0.30 **Polacy światu**
0.40 **Rodzinka.pl** (264) – kom.
1.10 **Kresowe grody i rody** (15) – cykl reportaży, Pol.

TV 4

7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (140) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (488, 489) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1146, 1147) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1575, 1576) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (918-920) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1388) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (483)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1389) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (187, 188) – serial kryminalny, Polska
21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (120) – krym.

KRYMINALNY

22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1003) – Polska 2026
Kłos i Rosa badają sprawę śmierci kobiety, która spadła z dziesiątego piętra. Wykluczają samobójstwo. Odnalezione ślady krwi i wygłuszone pomieszczenie wskazują na stosowanie tortur. **60 min**

23.05 **Terminator: Ocalenie**
FILM – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009
1.30 **Love Island. Wyspa miłości** (20) – reality show, Wielka Brytania
2.35 **Interwencja** – mag.
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (7) – dok.
3.25 **Lubię disco!** (267) – muz.

PULS 2

9.45 **Basia** – serial animowany
10.10 **Jeżyk i Przyjaciele** – serial animowany
10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
13.35 **Gumisie 4** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb** – anim.
16.35 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
17.35 **Gumisie 4** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.

ANIMOWANY

19.00 Kacze opowieści
Bajecznie bogaty skąpiec, Skneruś McKwacz, przeżywa ciekawe przygody. Może liczyć na wsparcie swoich siostrzeńców. Krewni stawiają czoła wrogom bogacza, takim jak bracia Be. **60 min**

20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (968) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.00 **Dzielnica strachu 9** (400, 401) – serial krym.
23.00 **Adrenalina 2: Pod napięciem**
FILM – film sensacyjny, USA 2009
1.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (633) – obycz.
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (474) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (238) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy** (82) – magazyn kulinarny
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Matki, żony i kochanki** (10) – serial obycz., Polska
14.15 **Pan Mama** (31, 32) – serial kom., Polska 2025
15.15 **Program rozrywkowy**
15.35 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
16.35 **Do śmiechu!** (70) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej

TELETURNIEJ

18.00 Koło fortuny – Pol.
Uczestnicy programu kręcą kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w haśle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. **35 min**

18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.15 **Postaw na milion**
22.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (42) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 **Kabaret Letnią Porą** (7)
23.50 **Do śmiechu!** (72) – rozr.
0.45 **Niepewne sytuacje 3** (3) – pr. rozr., Polska 2026
1.10 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.30 **Kabaret Letnią Porą** (1)

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 10** (6, 7)
8.30 **Kartoteka 11** (7, 8)
10.35 **Detektywi** (5, 6)
12.35 **Zakup w ciemno 3** (34)
13.35 **Zakup w ciemno 4** (33)
14.35 **Nic do ukrycia 2** (1)
15.35 **Złomowisko PL 4** – dok.
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (5)
18.05 **Nauka jazdy 5** (3) – rozr.
18.40 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** (5) – rozr., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (28)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (26) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

REALITY SHOW

22.00 Życie na kredycie 8 (5, 6) – Polska 2026
Yulliia zaskakuje Jarka i wprawia go w zakłopotanie. W ich związku następują duże zmiany. W Kaniowie jest czas rozstań. Ania toczy z Wiesią spór o organizację ważnego dla siebie dnia. **65 min**

23.05 **Żony Podlasia 3** (4) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 **Ostre cięcie 12** (5) – rozr.
1.05 **Boys, boys, boys** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.05 **Dobra robota 3** (19) – serial dokumentalny, Pol.
2.40 **Osadzone. Blok F** (13, 14) – serial paradok.
3.45 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (5) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.20** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Pilna sprawa **19.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Biznes to biznes **18.15** Spotkania z ekologią **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.50** Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.16** Sobota w Bytkowie **17.49** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **21.51** Sport

KRAKÓW **17.05** Prosto z lasu **17.16** Turystyczna jazda **17.28** Pasmo jubileuszowe **18.13** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN **17.15** Historie niezapisane **17.30** Agrowieści **17.55** Czwartkowe studio na tarasie **18.30** Panorama lubelska **18.57** Czwartkowe studio na tarasie **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.15** Słodko gorzka **17.30** Inwestujemy w Twoje zdrowie **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Reportaż **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.00** Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.22** Historie jednego dnia. 28 czerwca'56 **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wielkopolskie moto-pasje **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.00** Studio lato **17.30** Z życia regionu **17.45** Fach że hej **18.00** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.29** Bałuka **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Kulturalnie mówiąc **21.00** Wokół nas **21.08** Morski kompas **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.21** Retro Wawa **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Prosto z Mazowsza **21.00** Nasze miejsce **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.08** Korona Gór Polski **17.39** Słownik polsko@polski **18.05** Kulturalnie mówiąc **18.30** Fakty **18.59** Bezpieczny Wrocław **19.07** Pamięć Miasta **21.02** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.15** Agro-Fakty **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 18** (238)
9.50 **Ojciec Mateusz 19** (239)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (627, 628)
12.25 **Ojciec Mateusz 5** (64)
13.20 **Komisarz Alex 3** (28)
14.15 **Ranczo 5** (55, 56) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Maroko** – magazyn
16.40 **Wyższa Szkoła Jazdy**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 24** (306)
19.20 **Ranczo 6** (66) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (273, 274)
21.25 **Komisarz Alex 25** (311)
22.20 **Greenland** – dramat
FILM katastroficzny, USA/Wielka Brytania 2020
0.30 **Spectre** – film sensacyjny,
FILM Wielka Brytania/USA 2015

TVP KULTURA

12.35 **Reżyserzy** (1) – serial dok.
13.35 **Kariera Nikodema Dyzmy** (6) – serial obycz.
14.45 **Cwał** – komediodramat,
FILM Polska 1995
16.45 **Wakacje z duchami** (7-ost.) – serial przyg., Pol.
17.20 **Siedem życzeń** (1) – serial przygodowy, Polska 1985
18.15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
18.55 **Pan wzywał, milordzie? 3** (7) – kom.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Korczak** – film biograf.,
FILM Pol./Niem./Wlk. Bryt. 1990
22.10 **The Doors, za kulisami**
23.05 **Wspomnienie lata** – film
FILM obyczajowy, Polska 2016

ANTENA HD

11.55 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (14, 15) – reality show, USA
13.50 **Australijscy poszukiwacze złota** (7)
14.50 **Australijscy poszukiwacze złota 8** (8)
15.50 **Wojny kontenerowe** (7, 8) – serial dokumentalny
16.50 **77 TV 5** (17, 18) – rozr., Pol.
18.50 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (4) – serial krym.
22.10 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.30 **Detektywi z Bordeaux 4** (5) – serial krym., Fr./Belgia
0.40 **Ewakuacja Ziemi** (3, 4)
2.45 **Komiczny Ludzik** (1)

TV 6

6.00 **Więzienie** (212, 213) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (687, 688) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (6, 7) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (115-117)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1189) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (23, 24) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (14, 15)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (31, 32) – krym., USA
22.00 **Czarna lista** (16) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (697, 698)
1.00 **Kości** (97, 98) – serial krym.
3.00 **Cobra Kai** (18) – przyg.
3.40 **Septagon** (84, 85) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.45 **Śmierć pod palmami 14** (6) – serial kryminalny
11.50 **Zagadki doktora Blake'a 2** (3) – serial krym.
13.00 **Śledztwa siostry Bonifacji 2** (7, 8) – krym.
15.00 **Ojciec Brown 6** (8) – krym.
16.00 **Lewis 3** (8) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 2** (2)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 19** (6)
19.55 **Śmierć pod palmami 14** (7) – serial kryminalny
21.00 **Na niebieskich światłach 3** (1) – krym., Wielka Brytania 2025
22.05 **Ojciec Brown 13** (10)
23.05 **Śledztwa siostry Bonifacji 2** (7, 8) – krym.

ROMANCE TV

12.25 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Miłość na horyzoncie!** – film obycz., Niemcy 2010
14.20 **Tajemnica waleni** (1, 2)
FILM – dramat przyg., Niem. 2010
18.00 **Stadnina w Piber** (13)
19.00 **Górski lekarz** (127) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Inga Lindström: Cud**
FILM **z Sandbergen** – film obyczajowy, Niemcy 2008
21.55 **Toni – akuszer. Władza**
FILM **i ciąża** – obycz., Niem. 2023
23.50 **Górski lekarz** (127)
0.45 **Inga Lindström: Cud**
FILM **z Sandbergen** – film obyczajowy, Niemcy 2008
2.40 **Podręcznik szczęścia**
FILM – komedia, USA 2023

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 5** (2-7) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 4** (17-22) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 3** (23, 24)
15.30 **Dwóch i pół 4** (1, 2) – kom.
16.30 **Przyjaciele 5** (8-13) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (23, 24) – kom.
20.25 **Teoria wielkiego podrywu 5** (1-4) – kom.
22.00 **The Office PL** (3, 4) – kom.
23.05 **Comedy Club 4** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park** (5, 6) – anim. dla dorosłych
1.00 **Pracoholicy 2** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (17, 18) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park** (2-4) – anim. dla dorosłych

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 3** (3) – obycz.
10.55 **Szpital św. Anny** (82)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (17, 18) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 3** (2) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Kino w drodze** – pr. kult.
16.35 **Magia kina** – program kult.
16.55 **Co wiecie o swoich**
FILM **dziadkach?** – komedia, USA 2017, reż. Sean Anders
19.00 **Szpital św. Anny** (61)
20.00 **Top Gun** – film sensacyjny,
FILM USA 1986, reż. Tony Scott
22.30 **Równi goście** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2016
0.45 **Tata** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Ukraina 2022
3.05 **Szkoła** (739) – paradok.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Złoty interes** (6) – rozr.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
9.00 **Robert Makłowicz** (160, 144) – mag. kulin.
10.55 **Górski lekarz** (11, 12) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 10, 7) – serial dok., USA
16.00 **MacGyver 3** (17, 18) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (34, 35) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (19, 20) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (289) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (907, 908) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (354-356) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (940) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1510, 1511) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (484-488) – serial kom., Polska 2016
17.00 **48h. Zaginieni** (137, 138) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (986) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (62) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (781) – paradok.

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (92, 93) – serial kom., Polska 2013
6.25 **Na sygnale** (475, 476) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 2** (25) – serial kryminalny, Polska
8.30 **Komisarz Alex 2** (14)
9.30 **Rodzinka.pl** (94) – kom.
10.05 **Klan** (1441, 1442) – telen.
11.00 **Ranczo 8** (92, 93) – obycz.
12.40 **Komisarz Alex 2** (15)
13.40 **Ojciec Mateusz 29** (376, 377) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 2** (16) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (477, 478) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (94, 95) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (378) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (8) – pr. rozrywk.
7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (4) – serial dok.
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **Wagary** – krótkometraż.
8.50 **Moja** – film krótkometr.
9.10 **Trędowata** FILM – melodramat, 1976
11.10 **Nie ma róży bez ognia** FILM – komedia obycz., 1974
13.30 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
15.25 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.05 **Pogranicze w ogniu** (22, 23) – serial sensacyjny

AXN

6.10 **FBI: Most Wanted 2** (15) – serial kryminalny, USA
6.55 **FBI: Most Wanted 3** (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Roxy Sternberg, Keisha Castle-Hughes
7.40 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (15, 16) – serial kryminalny
9.30 **Castle 2** (7, 8) – krym.
11.25 **MacGyver 2** (2, 3) – serial akcji, USA 2017-2018
13.25 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (17, 18) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 10** (4, 5) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (3, 4) – krym., USA/Kanada
19.10 **Castle 2** (9, 10) – krym.

CANAL+ PREMIUM

7.20 **Kung Fu Panda** – film FILM anim., USA/Wlk. Bryt. 2008
8.50 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
10.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.35 **Prawda czy fałsz. Psychologia trumpizmu** – film dok.
12.10 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
13.40 **Cat's Eyes** (4) – przyg., Fr.
14.40 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – dok.
16.10 **Hollywood Buzz** – mag.
16.35 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.20 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024

PRZYGODOWY

20.00 Ostatni rycerze FILM – USA/Korea Południowa/Wielka Brytania 2015
Bartok rządzi królestwem wchodzącym w skład imperium. Ginie za sprawą carskiego ministra. Dowódca wojsk, Raiden (Clive Owen, zdj.), postanawia pomścić swojego władcę. **150 min**

22.30 **Królowie ulicy** – thriller, FILM USA 2008, wyk. Keanu Reeves, Forest Whitaker
0.40 **Sługi boże** ○ – film FILM kryminalny, Polska 2016
2.50 **Sprawa się rypła** FILM – komedia, Polska 1984, wyk. Franciszek Pieczka
4.50 **Ancient Apocalypse** (3) ○ – serial dok., Wlk. Bryt.

KRYMINALNY

22.00 Komisarz Mama (3)
Córka Marii nie wraca na noc do domu. Nad ranem zjawia się pijana. Tymczasem policjantka zajmuje się sprawą próby otrucia. Niedoszła ofiara znika. Trop prowadzi do hurtowni alkoholu. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (345, 346)
0.00 **Ślad** (86) ○ – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (5) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (539, 540)
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (24, 25)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (201) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY

20.30 Komisarz Alex 24 (303) – Polska 2025
W wypadku samochodowym ginie muzyk Jonasz Kieres. Okazuje się, że ktoś celowo uszkodził jego pojazd. W toku śledztwa Alex, Monika i Gutek identyfikują troje głównych podejrzanych. **60 min**

21.30 **Ranczo 8** (96, 97) – serial obyczajowy, Polska 2014
23.25 **Ojciec Mateusz 29** (379, 380) – serial krym.
1.20 **PitBull** (17, 18) – serial sensacyjny, Polska
3.25 **Wojna zastępcza** (2) – szpiegowski, Pol. 2025
4.15 **Klan** (1441) – telen., Pol.
4.45 **Pan Mama** (14) – serial komediowy, Polska 2025

CZARNA KOMEDIA

20.00 Horror Story – 2023, FILM reż. Adrian Apanel
Tomek (Jakub Zając, zdj.), absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi ekscentrycznymi lokatorami ponurej willi, w której wynajął pokój. **120 min**

22.00 **Brunet wieczorową porą** – komedia FILM obyczajowa, 1976, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wiesław Gołas
23.55 **Psy** ○ – dramat FILM sensacyjny, 1992, wyk. Bogusław Linda, Marek Kondrat
5.25 **Leben** ○ – film krótkometrażowy, 2023

SENSACYJNY

21.05 Agenci NCIS 20 (19)
Knight wyciąga z rozbitego auta matkę i jej dziecko. Sprawa przybiera poważniejszy obrót, kiedy wychodzi na jaw, że poszkodowana mogła być celem zamachu. Zespół rozpoczyna śledztwo. **50 min**

21.55 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (8) – serial kryminalny
22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (3, 4) – krym., USA/Kanada
0.40 **Castle 2** (9, 10) – krym.
2.35 **Agenci NCIS 20** (19)
3.25 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (8) – serial kryminalny
4.20 **Walker: Strażnik Teksasu** (2) – serial krym.
5.05 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER

20.00 The Killer – USA/Kanada/ FILM Korea Południowa 2024
Zee (Nathalie Emmanuel, zdj.), zabójczyni pracująca dla mafii, postanawia chronić niewidomą piosenkarkę. Staje się celem zawodowych morderców. **125 min**

22.05 **Protector** – dramat FILM sensacyjny, USA 2025
23.40 **Anora** ○ – komediodramat, FILM USA 2024
1.55 **Egzorcyzm** – horror, USA FILM 2024, wyk. Russell Crowe
3.30 **Tylko dzień i noc** – dok.
4.40 **Miasta rytm** (10) – dok.
5.30 **Wolna krowa**

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

13 ULICA

6.25 **Balthazar 5** (3, 4) – krym.
8.40 **Na granicy: Demokracja umiera w ciemności** FILM – film krym., Niemcy 2018
10.35 **Chicago P.D. 11** (2, 3)
12.25 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (17, 18)
14.15 **Balthazar 5** (5, 6) – krym.
16.20 **Na granicy: Bóg bankructwa** FILM – film kryminalny, Niemcy 2023
18.20 **Chicago P.D. 11** (4, 5)
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (19, 20)
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (3, 4) – sens.
0.00 **Flashback** (1) – serial krym.
1.15 **Na granicy: Bóg bankructwa** FILM – film kryminalny, Niemcy 2023
3.05 **Balthazar 5** (4-6) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (121-123)
7.30 **Doktor Martin 4** (25) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (305, 306) – serial obycz., Polska 2025
10.25 **Świat według Kiepskich** (151, 152, 217, 218, 156, 157, 2, 3) – serial kom., Pol.
14.50 **Ja, szpieg** – komedia FILM sensacyjna, USA 2002
16.50 **Parasol bezpieczeństwa** FILM – komedia sens., USA 2003
18.40 **Skołowani** – komedia FILM romantyczna, Polska 2023
21.00 **Żona na niby** FILM – komedia, USA 2011
23.30 **Bad Boys: Ride or Die** FILM – komedia sens., USA 2024
1.50 **Ślad** (1, 26, 27) – krym., Pol.
4.50 **Na ratunek 112** (849, 850)

HBO

10.00 **Nasienie świętej figi** FILM – thriller, Fr./Niem./Iran 2024
12.45 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
14.50 **Król rozrywki** FILM – musical, USA 2017
16.35 **Istoty fantastyczne** FILM – komediodramat, USA 2024
18.25 **Wyśnione piosenki** FILM – dramat obycz., USA 2025
20.00 **Bez hitu** – komedia, FILM Niemcy 2025
22.00 **Przeznaczenie: Historia Pogány Induló** – film dok.
23.20 **USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadrą narodową** (4) – serial dok.
0.20 **Azyl** – thriller, USA/ FILM Francja/Rosja 2022
1.55 **La Grazia** – dramat FILM obyczajowy, Włochy 2025

WARNER TV

8.05 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (10) – sens.
9.00 **Bajer z Bel-Air 4** (12, 13)
10.00 **Prawo Agaty 2** (4) – obycz.
11.00 **Pełna chata 7** (13, 14)
12.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (22) – sens.
13.00 **Teraz albo nigdy!** (1)
14.10 **Bajer z Bel-Air 4** (12-15)
16.05 **Pełna chata 7** (13-16)
18.10 **Sok z żuka** – horror FILM komediowy, USA 1988
19.55 **Miłość jak narkotyk** FILM – kom. romant., USA 1997
22.00 **Rój** – film katastroficzny, FILM USA 1978
1.05 **Szalony Koń** FILM – western, USA 1996
2.55 **W samym sercu morza** FILM – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015

ALE KINO+

9.20 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Van der Valk 3** (1) – krym.
11.55 **Vera 4** (1) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Perfect Days** – dram. FILM obycz., Japonia/Niem. 2023
16.20 **Konie Valdeza** – western, FILM Francja/Hiszpania/Wł. 1973
18.15 **Vera 4** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Sny o miłości** FILM – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye
22.25 **Walden** – thriller, USA FILM 2023, wyk. Emile Hirsch, Shane West
0.35 **Czarna rzeka** – thriller, FILM Francja/Belgia 2018
2.40 **Minuta ciszy** (3) – obycz.
3.40 **Polana pośród brzeziny** FILM – dram. obycz., Francja/ Polska/Niem. 2003
5.10 **Klangor** (3) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.50 **Piękna łąka kwietna**
14.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.25 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
16.05 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/ Kanada/Japonia 2016
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Nieukończony film** FILM – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
21.45 **Innego końca nie będzie** FILM – film obyczajowy, Pol. 2024
23.10 **Królestwo** – dramat sens., FILM USA/Niemcy/ZEA 2007
0.55 **Premierowa jazda** – mag.
1.10 **Trzy miłości** – thriller FILM erotyczny, Polska 2025

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (5) – krym.
7.00 **Odrodzeni** (6-8) – serial s.f.
10.00 **Bibliotekarze 4** (9, 10)
11.50 **Zagubiona tożsamość** (5, 6) – serial s.f., Kan. 2010
13.40 **Grimm 6** (1, 2) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 4** (11, 12)
17.20 **Zagubiona tożsamość** (7, 8) – serial s.f., Kan. 2010
19.10 **Grimm 6** (3, 4) – fantasy
21.00 **iZombie 4** (4-7)
1.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
3.25 **Zagubiona tożsamość** (7, 8) – serial s.f., Kan. 2010
5.05 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (5) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 22** (15) – dok.
10.25 **Star Trek 4: Powrót na Ziemię** FILM – film s.f., USA 1986, wyk. William Shatner
13.00 **Czarodziejki 2** (15, 16) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (3) – serial animowany
15.30 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
18.00 **Słodkie zmartwienia** FILM – kom. romant., USA 1995
20.00 **Gliniarz z Beverly Hills** FILM – komedia sens., USA 1984
22.25 **Adrenalina** – film sens., FILM USA/Wielka Brytania 2006
0.00 **Barbarzyńcy** – horror, FILM USA/Bułgaria 2022

FX

9.00 **Z archiwum X** (12) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
13.45 **Agenci NCIS** (23, 24)
15.35 **SkyMed** (5) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (13) – s.f.
19.15 **FBI 3** (15) – krym., USA 2020
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8) – serial kryminalny, USA
22.00 **Paradise** (7) – serial krym.
23.10 **Z archiwum X** (13) – s.f.
0.10 **Tropiciel** (19) – serial krym.
1.05 **FBI 3** (15) – krym., USA 2020
2.00 **Agenci NCIS** (24) – sens.

FILMBOX+ ONE

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8, 9)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5, 6) – krym.
13.10 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10, 11) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
20.00 **Wykidajło** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989
22.30 **Mechanik: Konfrontacja** – film sensacyjny, FILM Francja/USA/Bułgaria 2016
0.35 **Ucieczka gangstera** FILM – film sens., USA/Jap. 1994
3.00 **Baba Jaga** – horror, FILM Wielka Brytania 2016

CANAL+ SERIALE

9.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.00 **Karl Lagerfeld. Objawienie** (4) – dok., Fr.
10.45 **Mały Grand Hotel** (6)
11.05 **Naruto** (20-22) – anime
12.35 **Making of CANAL+**
12.45 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
14.35 **Byłem królem** (5, 6) – dok.
16.35 **Cat's Eyes** (5, 6) – przyg.
18.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.40 **Captain Tsubasa** (10-12)
20.00 **Brygada** (1, 2) – serial sens.
21.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Yellowjackets** (3, 4)
23.55 **Kiedy ślub?** (7, 8) – kom.
1.40 **Rum i rewolucja. Historia Hawany** – dok.

CANAL+ 360

14.00 **Wykrywacz historii 2** (4)
15.00 **Co poszło nie tak 3** (2)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny
16.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (13) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje 4** (18) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 2** (3)
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (14) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 3** (4)
22.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5) – serial dokum.
22.55 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
0.00 **Zabójcze drogi** (1) – dok.
0.55 **Pokonani** (7) – serial krym.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
12.00 Miłość bez tłumaczenia (11)
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi (1): John i Lonnie – dok.
18.00 Pokonać otyłość (7)
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show
20.00 Rodzina 10+ 8 (10) – rozr.

21.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (15)
23.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu
1.00 Rodzina 10+ 8 (10) – rozr.
2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (15)
4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (49, 50) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 Co ludzie powiedzą? (35, 36) – kom., Wlk. Bryt.
9.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (29, 30) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (121, 122) – reality show, Polska 2025
14.30 Kolacja w ciemno (62, 63) – pr. rozrywk., Pol.
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (39) – reality show, Pol. 2015
18.00 Nasz nowy dom (298, 299) – reality show

20.00 Walka o życie (4) – dok.
21.00 Ambulans (7, 8) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (128, 129) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (63, 64) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (94, 95) – serial dok., Pol.
4.00 Zdrady (129, 130) – serial paradokum., Polska 2020

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (8) – serial fab.-dok.
6.45 Zgłoś remont (4) – rozr.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Ugotowani (1, 2) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2020
15.35 Jestem z Polski 14 (18) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 Jestem z Polski 16 (11) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 Kuchenne rewolucje (17, 1, 2) – pr. rozr., Polska

20.50 Bitwa o gości (7)
21.50 Jestem z Polski 16 (13) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 Jestem z Polski (4) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 Hotel Paradise 6 (11, 12)
1.45 Śluby marzeń (1) – rozr.
2.45 Co nas truje (2, 3) – rozr.
4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (1) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Fani czterech kółek (2)
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 2
15.00 Złomowisko PL 5 (13)
16.00 Gorączka złota 16: Tysiąc uncji w tydzień
17.00 Nic do zgłoszenia (6)
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (6)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 11
21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**

22.00 Premiera: **Łowcy opali** (13): Ostatnia szansa
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 Od samochodu do domu
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Militaria na warsztat 5 (12) – serial dok.
3.00 Królowie asfaltu 11 (7)

TVP HISTORIA

DVB-T2

10.10 Wszystkie kolory świata
11.10 Polskie parki narodowe
11.35 Podziemne Włochy (4)
12.35 Złote jabłko – film dok.
13.35 Czerwiec '76 – film dok.
14.00 Królowie (44) – hist., Pol.
14.35 Czterdziestolatek (8)
15.30 Sensacje XX wieku
17.25 Czas honoru. Powstanie (5) – wojenny
18.20 Operacja Lato '76 (Radom '76) – film dok.
19.15 Flesz historii (767)
19.40 Polskie parki narodowe

20.15 Oficer (1) – serial sens.
21.10 Zbrodnie sprzed lat (4): Rozpruwacz z nazistowskiego Berlina
22.05 Pogrzebowe okręty wikingów z Salme (2-ost.) – dok., Wlk. Bryt.
23.10 Sensacje XX wieku
1.25 Encyklopedia II wojny światowej: Szlak życia

FOKUS TV

DVB-T2

7.00 Byli sobie podróżnicy (11-14) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (8)
10.00 Gwiazdy lombardu (13, 14) – reality show, USA
12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (1) – serial dok.
13.00 Poszukiwacze historii (10, 11)
14.00 Nowoczesne maszyny wojenne (4, 5) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (9, 10) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (38, 39) – serial dokum.
20.00 Galileo (18)

21.00 Poszukiwacze historii (7, 1, 2): Wiślica; V2; Boston; Pałac Heymanna
23.00 Premiera: **Jak Hitler przegrał bitwę o ropę naftową** – film dok., Fr.
0.00 Starożytni kosmici (2) – serial dokum., USA 2011
1.00 Rolnicy. Podlasie (4-7)
5.00 Kołowrotek (8, 9) – mag.

METRO

7.35 Tajemnice miłości (17)
8.30 Szpital (768, 769) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (337, 338)
12.30 Szkoła (709) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (13, 14) – kom., Pol.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (6) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 6 (8) – obycz.
19.00 Kartoteka (5, 6) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 2 (4, 5) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.30 Szpital (764) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (512, 513) – paradok.
4.30 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

6.00 Kojak 2 (17, 18) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 8 (24, 25) – serial sensacyjny, USA 1999
9.50 MacGyver 2 (17, 18) – sens.
11.55 Pułapki umysłu
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.10 Pod pokładem 11
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat: Kosmici – cykl reportaży
20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (11, 12) – sens.
22.00 Pod pokładem 11
23.00 Magia nagości. Szwecja
23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.00 Magia nagości. Dania
1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.35 MasterChef – pr. rozrywk.
12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 Ogniem i patelnią 3
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Odkrycia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Bójka na plaży 2 – dok.
20.55 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.00 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Akcja: Restauracja!
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie – dok.
12.00 Mega maszyny Alaski
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
21.00 Jak to jest zrobione? 25
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16: Nawozy i syrop klonowy; Ryż basmati i mechaniczne ptaki; Aparaty słuchowe i pociągi; Pojazdy zdalnie sterowane
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Szyfry i spiski 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Odludna wyspa
13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce
14.00 Tajemnice wojennych wraków
15.00 Strzegąc granic
16.00 Złapać przemytnika
16.55 Grobowiec Tutanchamona: Historia w kolorze – film dokumentalny, USA
17.55 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda
20.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokumentalny
21.00 Inżynieria po katastrofie
22.00 Jak oni to zbudowali?
23.00 Mega Metro

BBC EARTH

12.15 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
13.15 Mroźna planeta – dok.
14.20 W okowach mrozu 2 – dok.
15.20 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
16.25 Układ Słoneczny – dok.
17.40 Azja – serial dokumentalny
18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.
19.45 Dlaczego giną wieloryby? – film dokum., Wielka Brytania
20.55 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu 2 – dok.
22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.
0.10 Superchirurdzy: szansa na życie 2 – serial dokum.
1.15 Azja – serial dokumentalny

WP

DVB-T

10.00 Sowiecka rewolucja w kolorze (2) – film dokum.
11.00 Porzucone budowle 9
12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.50 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (2)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 17
23.00 Mistrzowie Kabaretu 8
0.00 Przebojowe kabarety
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14
2.00 Kabaret na żądanie – rozr.

NOWA TV

DVB-T

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (7) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 11 (2) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 7 (145-150) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (120-122) – serial komediowy, Pol. 2003
21.00 Zdrady (122) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (33, 34, 98) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Zarobić na remoncie 10
11.31 Usterka 11 (31, 1) – fab.-dok.
13.00 Zbudujemy fajny dom 2
14.05 Zbudujemy fajny dom
15.00 Mieszkanie na miarę 4
17.00 Polowanie na ogród 7
18.15 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy
0.50 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Pojedynki Eda Stafforda
13.20 Niezwykłe Stany Prokopa
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kobieta na krańcu świata
17.15 Rodzina na campingu – serial dokumentalny
19.15 Ciężarówką przez Stany
21.35 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.25 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokumentalny
2.25 Niezwykłe Stany Prokopa
3.30 Rodzina na campingu

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej
13.00 Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek
14.00 Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja – film dokum., USA
15.00 Walki zwierząt
16.00 Dziki Park Yellowstone: Ogień i lód (1) – film dokum.
17.00 W świecie szympansów
18.00 Dzika przyroda strefy równikowej: Afryka – dok.
19.00 Królestwo drapieżników
20.00 Niszczycielskie żywioły 2
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt

POLSAT VIASAT HISTORY

12.55 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja
14.00 Świta Hitlera
16.25 Sekretne życie rzymskich cesarzy – film dokumentalny
17.45 II wojna światowa: cena imperium: Operacja Overlord
18.50 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
20.00 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji
21.00 Pracując dla wroga: Zapomniana trauma – dok.
22.05 Sekrety Watykanu: papież i diabeł
23.15 Życie rzymskiego żołnierza: Inicjacja – dok.

CANAL+ KUCHNIA

12.30 Comfort Food
13.25 M jak mięso 5
14.25 ABC gotowania – kuchnia turecka – mag. poradnikowy
14.50 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
15.45 Z pola na stół – serial dok.
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.30 Maximum Foodie 4 – dok.
18.55 M jak mięso
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
23.55 M jak mięso 10

CANAL+ DOMO HD

11.55 Generalna odbudowa 2
12.50 Gardeners' World 16
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Daleko od miasta 14 – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
19.50 Letnie inspiracje – dok.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.
23.10 Gardeners' World 14
0.15 Adres: rezydencje marzeń

SUPER POLSAT

DVB-T2

11.30 Świat według Kiepskich (419-422) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (493, 494, 536, 537) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.05 Ryzykanci – dramat
FILM sensacyjny, USA 1997
23.00 Escape Room: Najlepsi
FILM z najlepszych – horror, RPA/USA/Węgry 2021
0.45 Świat według Kiepskich (115, 131, 332-335) – kom.

TVP KOBIETA

DVB-T2

14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
14.50 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 33 (427, 428) – serial kryminalny
17.25 Wyspy Kanaryjskie
18.30 Żona dla Polaka. Toronto
19.30 Miłość i nadzieja (285)
20.30 Wichrowe wzgórze (266)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (260) – serial obycz.
22.30 Jak pies z kotem
FILM – komediodram., Polska 2018
0.25 Niebezpieczne drogi

PLANETE+

12.35 Sekretny taniec węgorzy
13.50 Krajobrazy świata – dok.
14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Suir River – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 7
16.55 360° Świat bez granic
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 1942. Długi rok przełomu – serial dokumentalny
19.45 Wojna indochińska. 14 lat piekła (1) – film dokum.
20.50 Monachium 1923. Nieudany pucz Hitlera – film dok.
22.00 1979 – rok islamskiej rewolucji – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.30 Londyn – stolica kontrastów – film dok., Fr.
13.35 Wyspy Kanaryjskie
14.40 Nagła cisza – film dokum.
15.40 Dobre wieści z planety Ziemia
16.45 Geoglify z Nazca – film dok.
17.55 Sanatorium miłości 3
18.50 Beethoven. Portret intymny – film dok., Fr. 2020
20.00 Maledivy – sztuczny raj
21.10 Krainy cudów natury
22.15 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.
23.30 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.05 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy B: Bośnia i Hercegowina – Katar
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Szwajcaria – Kanada
12.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026: RPA – Korea Płd.
14.55 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Czechy – Meksyk
17.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Szkocja – Brazylia
19.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski

21.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy E: Curacao – Wybrzeże Kości Słoniowej **(live)**
0.35 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio **(live)**
0.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Tunezja – Holandia **(live)**

EUROSPORT 1

11.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno: B. Hawkins – J. Lisowski
13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet – finały
14.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia – podsumowanie
15.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 5. etap
16.30 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap
18.00 **Cycling Show** – mag.
18.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet i mężczyzn – finały

20.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno: finał: B. Hawkins – J. Lisowski
21.30 **Racing for excellence**
22.00 **Kolarstwo:** Giro d'Italia
23.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap
0.00 **Snooker:** Turniej World Open: Ronnie O'Sullivan – Thepchaiya Un-Nooh

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Gala ORLEN Basket Ligi**
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – eliminacje **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – eliminacje **(live)**
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Włochy **(live)**
19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio **(live)**

19.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja **(live)**
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

8.30 **Odo**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**

14.30 **Świnka Peppa 8**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**

MINIMINI+

11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George**
17.00 **Strażak Sam 16**

17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia 2**
19.25 **Mały Charlie**
19.36 **Jeżyk Happy**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.

20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.27 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Sociedad – Barcelona
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Elche – Sevilla
13.30 **Złota Dekada. Historia Lecha Poznań 1983-1993** (5, 6)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Sociedad – Barcelona
18.00 **Premier League Stories** (46)
18.30 **Premier League Review**
20.25 **Premier League: The Big Interview** (16)
21.00 **Speedway+**
21.30 **Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – barażowy mecz finałowy
23.50 **Liga+ Extra**

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 1., 2. i 5. etap
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Madrycie – bouldering kobiet i mężczyzn – finały
16.30 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: Barry Hawkins – Jack Lisowski
18.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Lenzerheide – short track kobiet i mężczyzn
19.30 **Kolarstwo:** Giro d'Italia U23 – podsumowanie
20.30 **Discovery golf**
21.00 **Golf:** Travelers Championship – 1. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lenzerheide

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Kuba – USA
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Ukraina – Brazylia
11.00 **Tenis:** Turniej ATP na Majorce – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP na Majorce – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP na Majorce – ćwierćfinał **(live)**
16.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Iran – USA **(live)**
20.15 **Siatkówka mężczyzn:** LN – mecz: Francja – Kuba **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Ukraina – Włochy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 6**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 3**
15.30 **Sonic Prime**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
17.00 **Marsuplilamki**
17.30 **Harmidom 5**
18.25 **Harmidom 4**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

10.00 **Tenis raport**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał **(live)**
19.15 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał
21.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał
23.45 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – ćwierćfinał
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Betis
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Madryt CF
20.00 **Made in Italy** (14, 6)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)
23.45 **Made in Italy** (11)

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Eastbourne – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Eastbourne – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Chiny – Belgia **(live)**
19.00 **Lekkoatletyka:** Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Zagrzebiu **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 3**
11.55 **Rubble i jego ekipa 4**
12.25 **Psi Patrol 4**
12.54 **Świnka Peppa 2**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa 2**
16.00 **Świnka Peppa 5**
16.10 **Małe Królestwo Bena i Holly**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia**
18.00 **Spidey i superkumple**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.45 **Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska
14.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Legia
16.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
17.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
18.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik – Orzeł **(live)**
21.00 **Speedway+**
21.40 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Motor Lublin
0.30 **Premier League: The Big Interview** (16)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Mainz
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Bayern
18.00 **Bundesliga Goal Special** (22)
18.30 **Ligue 1 Show** (35)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Pisa – Inter Mediolan
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol
23.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** – serial dokumentalny
22.00 **Górale** – serial dokumentalny
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Złomowisko PL 9**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.45 **Wojny samochodowe**
23.40 **Ciężarówką przez RPA**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Rocznica ślubu** – film obyczajowy, Niemcy 2022, reż. Karola Meeder
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Śniadanie u Tessy** – melodramat, Niemcy 2024, reż. Karola Meeder
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.05 **Akademia pro-life**
17.15 **Muzyczne chwile**
17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **To nic takiego** – film dokum.

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

ZAOPIEKOWANE NA SŁOŃCU

Usta gotowe na lato

Wśród wielu balsamów do ust znajdziesz także te, zapewniające delikatny kolor. Mogą nawet zastąpić pomadkę.

JAK U BALETNICY

To propozycja dla pań, które cenią subtelność i elegancję. Najlepiej sprawdzi się pomadka w chłodnym odcieniu pudrowego różu – satynowa, z bardzo lekkim połyskiem, który optycznie wygładza usta i dodaje im świeżości. Do tego odrobinę ciemniejsza konturówka.

Postaw na ich regularną pielęgnację – na przekór słońcu i wysokim temperaturom. A potem wypróbuj ciekawe techniki makijażu i najmodniejsze kolory. Takie usta mają moc!

Ta pora roku niezbyt służy ustom… Ale od czego są nowoczesne kosmetyki ochronne i te do upiększania kolorem.

Na spacer i na plażę

● Miej pod ręką sztyft, balsam, pomadkę ochronną. Sięgaj po nie, nie tylko, gdy tylko zajdzie taka potrzeba – także profilaktycznie, nawet pod szminkę. Wybieraj kosmetyki z filtrami UV.

● Nie zrywaj suchych skórek. Zrób delikatny peeling z cukru i oliwy, a na noc posmaruj usta naturalnym miodem.

● Sięgaj po maseczki w płacie lub kremowe. W mig przywracają ustom komfort.

Blask i lekkość

● Lato sprzyja subtelnemu połyskowi wyczarowanemu pomadką z drobinkami, z efektem perły albo błyszczykiem. Wolisz klasykę? Wybierz satynową pomadkę, a tylko środek ust muśnij błyszczykiem.

● Efekt glow i optyczne powiększenie uzyskasz, obrysowując usta rozświetlającym korektorem lub muskając skórę nad górną wargą kroplą rozświetlacza.

● W letnim makijażu konturówka nie zawsze jest konieczna. Naturalny efekt da szminka nałożona pędzelkiem i delikatnie roztarta.

Przebojowe odcienie

● Modne są usta jak chmurka, czyli tzw. cloud lips – o miękko rozmytych konturach i subtelnym, matowym wykończeniu. Najlepiej prezentują się w naturalnych odcieniach nude, pastelach oraz w tonach rozbielonego koralu.

● W słońcu pięknie wyglądają też płynne pomadki i barwiące balsamy (tzw. tinty) w intensywnych odcieniach – wiśni, maliny, jagody, a dla odważnych amarantowe. Dają efekt tafli, a wyczarujesz je winylowymi kosmetykami.

● Teraz jest także czas na czekoladowe usta. Mogą być w chłodnym brązie, np. z kroplą wiśniowego syropu lub jak karmel, a nawet z odrobiną złota.

NA PÓŁCE

Na wyjazdy

Propolisowe chusteczki oczyszczająco-nawilżające Biotaniqe delikatnie usuwają zanieczyszczenia z twarzy. Nawilżają i przywracają zdrowy blask. Do każdej cery

• ok. 13 zł (25 szt.)

Czysta świeżość

Dezodorant antyperspiracyjny w roll-onie Dermedic polecany jest do skóry wrażliwej. Skutecznie hamuje wydzielanie potu i niweluje jego zapach. Daje uczucie świeżości do 48 godzin.

• ok. 45 zł (60 g)

Więcej glow

Energetyzująco-rozświetlający krem C-Energy Glow evrēe nadaje się do porannej i wieczornej pielęgnacji oraz tzw. metody na kanapkę. Ma lekką, jedwabistą formułę.

• ok. 50 zł (45 ml)

Pachnący szampon

Wegański szampon Baby Powder Alp:ist jest przeznaczony do włosów normalnych, cienkich i osłabionych. Nadaje się do codziennej pielęgnacji.

• ok. 60 zł (730 ml)

Bogate serum

Przeciwzmarszczkowe serum Lift-Up Skin Kimoco wygładza i ujędrnia skórę. Zawiera kolagen, PDRN i peptydy cenione w koreańskiej pielęgnacji za liftingującą moc.

• ok. 68 zł (30 ml)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

PRAKTYCZNIE I Z POMYSŁEM

Wakacyjna kosmetyczka

Każdy dłuższy pobyt na świeżym powietrzu w słoneczny dzień, nie tylko na plaży, sprawia, że twarz i odkryte części ciała są narażone na promieniowanie słoneczne. Dlatego do kosmetyczki koniecznie spakuj kosmetyk z filtrami ochronnymi. Dobrze, by zapewniał ochronę UVB z filtrem SPF 30-50, ale także ochronę przed promieniowaniem UVA. Takiego zabezpieczenia potrzebują również włosy, a tu przyda się spray z filtrami UV i... nakrycie głowy.

- Na wakacjach zawsze sprawdzają się nawilżane chusteczki. Wygodne i spełniające różne zadania. Do wyboru masz te działające jak antyperspiracyjny dezodorant, ułatwiające demakijaż, pomocne w zdezynfekowaniu dłoni i w higienie intymnej.
- W drogeriach bez trudu kupisz też szampony np. do codziennego użytku, odżywki i maski do włosów, kremy, płyny do zmywania twarzy, toniki i żele do mycia w opakowaniach mini. Bywa, że są łączone w zestawy typu travel set. Masz swoje ulubione kosmetyki tego typu?! Przelej je do niedużych silikonowych pojemników podróżnych.
- Swoje zadanie na wakacjach doskonale spełnią maseczki w płacie. Nie zajmują dużo miejsca i mieszczą się w każdej urlopowej kosmetyczce. Latem przydadzą się zwłaszcza kojące, nawilżające i chłodzące. Doskonały wybór to też pakowane po dwie sztuki płatki pod oczy o podobnym działaniu.

Są też kosmetyki do mycia i pielęgnacji włosów, a nawet balsamy do ciała w postaci kostki. Nie rozleją się w kosmetyczce i są bardzo wydajne, wystarczą dla całej rodziny.

Nowoczesne preparaty w postaci sztyftu zmieszczą się i w kosmetyczce, i w torebce.

REKLAMA

Kładź się z pustym żołądkiem, wtedy sen też będzie lekki.

SPRAWDZONE SPOSOBY

Gdy w ciepłe noce nie możesz spać

Letem bywają duszne i gorące, co utrudnia zaśnięcie i pogarsza nocny wypoczynek. Jak dobrze spać bez klimatyzacji? Wypróbuj triki sprawdzone w tropikach!

Najlepiej śpi się przy 18-20 st. C. Ale często trudno osiągnąć w domu przyjemny chłód. W efekcie mamy problem zaśnięciem, wybudzamy się zlani potem, a rano jesteśmy zmęczeni, jak po zarwanej nocy. By tak nie było, wcale nie potrzebujemy drogiego sprzętu. Co robić?

Ubierz się właściwie

- A raczej – rozbierz, i to całkowicie. Najlepiej sypiać nago – wtedy ciało oddycha swobodnie i mniej się poci. A co, jeśli to ci nie odpowiada?
- Postaw na dobrą bieliznę. W upały najlepiej sprawdzają się jedwabne piżamy – są lekkie, chłodzą, przepuszczają powietrze. Możesz też założyć koszulkę z cieniutkiej bawełny.
- Śpij… sama – wtedy nie będziesz dogrzewana drugim ciałem.

Schładzaj ciało

- Napełnij termofor lub butelkę lodowatą wodą i schładzaj nimi miejsca, gdzie znajduje się dużo naczyń krwionośnych, np. pod kolanami, na nadgarstkach, w pachwinach. Na czoło połóż zimny okład.
- Wlej zimną wodę do butelki z rozpylaczem i postaw przy łóżku. W razie potrzeby spryskaj kark, szyję i kolana.
- Nie planuj aktywności fizycznej wieczorem, by nie rozgrzewać się przed snem.

Zmień klimat w sypialni

- Wywietrz ją dobrze, najlepiej robiąc przeciąg.
- Na noc zawieszaj na oknie wilgotne firanki lub cienkie prześcieradło. Wychłodzisz pokój i dodatkowo nawilżysz powietrze, dzięki czemu będzie ci się lepiej oddychało.
- Wyłącz elektronikę: komputery, telewizory itp. – są dodatkowym źródłem ciepła.
- Jeśli korzystasz z wiatraka, postaw przed nim misę pełną lodu. To przyspieszy schłodzenie powietrza. Możesz go też ustawiać tyłem przy otwartym oknie.

ZADBAJ O POŚCIEL

Sprawdź, czy przypadkiem nie śpisz w poliestrze, który sprawia, że dodatkowo się pocisz. Najlepiej wybierać pościel z bawełny, lnu lub jedwabiu. Gdy jest bardzo gorąco, wystarczy przykryć się np. samą poszewką lub nieco grubszym prześcieradłem.

NA PÓŁCE

Na bolące mięśnie i stawy

Reumogel – łagodzi dolegliwości bólowe związane ze stanem zapalnym stawów, przynosi ulgę u osób po urazach narządów ruchu.

• ok. 35 zł (130 g)

Łatwiejsze odchudzanie

Fat Burner – kombinacja sprawdzonych składników wspomagających skuteczny metabolizm tłuszczów. Zawiera m.in.: yerba mate, czarnuszkę siewną, imbir, zieloną herbatę. Do nabycia na newnordic.pl

• ok. 75 zł (60 tabl.)

Na poprawę krążenia

Venoforton to wieloskładnikowy lek ziołowy, który poprawia krążenie nie tylko w nogach, ale i w mózgu. Redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, niweluje zawroty głowy i szumy uszne.

• ok. 23 zł (125 ml)

Przy bólach reumatycznych

Reumablok Akut Forte – przy bólach reumatycznych stawów, chorobach zwyrodnieniowych i przeciążeniach. Do zewnętrznego stosowania.

• ok. 20 zł (125 ml)

Biały uśmiech

Wybielająca pasta do zębów Matcha z linii Biała Perła – z drobno zmieloną zieloną herbatą. Pomaga naturalnie ograniczyć rozwój bakterii odpowiedzialnych za płytkę nazębną i nieprzyjemny zapach z ust.

• ok. 25 zł (75 ml)

FOT. Adobe Stock (2), materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

DLA PRZYJEMNOŚCI I ZDROWIA

Aktywność fizyczna w lecie

Ładna pogoda zachęca do spędzania czasu na zewnątrz i różnych aktywności. Te ostatnie warto jednak dopasować do swojego stanu zdrowia. Jeśli miewamy np. bóle reumatyczne, nie każda forma ruchu będzie wskazana. W razie nasilenia dolegliwości warto też wspomóc się odpowiednimi preparatami.

- Przy bólach reumatycznych nóg niezalecane są długie spacery, intensywne marsze i biegi, a także gry i zabawy ruchowe wymagające podskoków i wyskoków. Nie powinno się też klęczeć, np. pracując w ogrodzie.
- Gdy bolą dłonie, lepiej zrezygnować z długiej jazdy rowerem, gry w badmintona, tenisa, siatkówkę oraz innych aktywności mocno obciążających nadgarstki i palce.
- Pomocna może być maść łagodząca stany zapalne i obrzęki stawów, rozluźniająca i zwiększająca ich ruchomość. Warto sięgnąć po tę zawierającą torf leczniczy. Posiada on bogaty skład mineralny i odżywczy. Steroidy, estrogeny i kwasy huminowe łatwo przenikają przez skórę i docierają do chorych stawów. Wykazano, że związki te mają korzystny wpływ na ilość i jakość mazi stawowej. Ponadto działają przeciwzapalnie. Dodatkowym dobroczynnym działaniem torfu jest oczyszczanie skóry z toksyn. Inne pożądane składniki to ekstrakty ziołowe. Z tarczycy bajkalskiej pomaga w utrzymaniu elastycznych ścięgien i silnych mięśni (np. szkieletowych). Zwiększa tym samym harmonię ruchów i bezpieczeństwo stawów. Z rozmarynu – pobudza krążenie, przyjemnie rozgrzewa i przyspiesza regenerację.

Najlepiej ustalić z fizjoterapeutą, jaki rodzaj ruchu będzie dla nas najlepszy.

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.

Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

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

Odpowiedni zapis w umowie notarialnej zabezpiecza prawa kupującego w razie nieotrzymania kredytu.

BEZPIECZNY ZAKUP NIERUCHOMOŚCI

Gdy czekasz na kredyt

Mieszkanie jest idealne i nie chcesz, żeby przepadło. Ale z finalizacją transakcji musisz poczekać na decyzję banku. Co zrobić, żeby w tym czasie nikt nie sprzątnął ci go sprzed nosa?

Najlepszym zabezpieczeniem zakupu jest zawarcie umowy przedwstępnej, ale koniecznie w formie aktu notarialnego. Dzięki temu zarówno kupujący, jak i sprzedający mogą dochodzić w sądzie zawarcia ostatecznej umowy sprzedaży. Inaczej jest w przypadku zwykłej umowy pisemnej. Taki dokument nie spowoduje, że druga strona będzie zobligowana do sprzedaży nieruchomości. Można jedynie domagać się odszkodowania za poniesione straty.

Zadatek czy zaliczka

Umowa przedwstępna może przewidywać zarówno zadatek, jak i zaliczkę.

- Mają one różne skutki prawne. Zaliczka jest tylko przedpłatą, nie stanowi zabezpieczenia umowy. Jeśli w umowie przedwstępnej znajdzie się zapis o wpłacie zaliczki, to w sytuacji, gdy nie dostaniemy kredytu i w związku z tym do zakupu mieszkania nie dojdzie, sprzedający będzie musiał zwrócić nam zaliczkę.
- Zadatek pełni funkcję zabezpieczenia na wypadek niewykonania umowy. Jeżeli do zawarcia umowy przyrzeczonej nie dojdzie z winy kupującego, sprzedający może zadatek zatrzymać. Nawet gdy powodem tego będzie nieprzyznanie kredytu. Jeżeli natomiast za niewykonanie umowy odpowiada sprzedający (bo np. zrezygnował ze sprzedaży mieszkania albo sprzedał je komuś innemu), kupujący może żądać zwrotu dwukrotności zadatku.

Ważny zapis

- W umowie przedwstępnej można zapisać, że w razie nieuzyskania kredytu kupujący ma prawo odstąpić od umowy, a wpłacona kwota podlega zwrotowi – niezależnie od tego, czy nazwano ją zaliczką, czy zadatkiem. W praktyce nazywa się to „warunkiem uzyskania finansowania". Jeżeli taki zapis znajdzie się w umowie, brak kredytu nie spowoduje utraty pieniędzy.

KONIEC Z LIMITEM PŁYNÓW?

Nowe zasady na lotniskach

Od ubiegłego roku na lotniskach w Unii Europejskiej przestały obowiązywać limity płynów. Ale tylko na tych, które są wyposażone w nowoczesne skanery. To znaczy, że do samolotu można wnosić płyny w opakowaniach do 2 litrów. Pasażerowie mogą mieć w podręcznym bagażu napoje, perfumy i standardowe kosmetyki – już nie muszą przelewać ich do miniaturowych butelek. W Polsce na razie jest to możliwe na trzech lotniskach: w Krakowie-Balicach, Poznaniu i Rzeszowie-Jasionce. Jest szansa, że jeszcze w tym roku dołączy do nich warszawskie lotnisko Okęcie.

Dodatkowa pozycja na rachunku

Zanim zapłacisz kartą w restauracji, kawiarni lub lodziarni, zwróć uwagę, czy na rachunku nie ma pozycji, która nie dotyczy bezpośrednio zamówienia. Coraz więcej lokali przerzuca na klienta koszty związane z obsługą terminali. Zwykle wynoszą one od 0,5 do 2 proc. wartości rachunku. Warto wiedzieć, że taka opłata może zostać naliczona tylko wtedy, gdy klient zostanie o niej wcześniej poinformowany – jeszcze przed złożeniem zamówienia. Jeśli dowie się o niej dopiero przy kasie lub zobaczy ją na paragonie, ma prawo odmówić jej zapłaty.

FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

PRZYDATNE W DOMU

Lody, jak czekoladowa pralinka!

Lody Pralinowe Grycan to elegancka kompozycja, która uwodzi zmysły bogatym, doskonale wyważonym smakiem i aksamitną, kremową konsystencją. To znakomite połączenie czekolady i orzecha laskowego, przełamane subtelną nutą karmelu.

Szybki bulion

Rosół z kury z lubczykiem i pietruszką to sposób na aromatyczną, domową zupę o głębokim smaku drobiu i ziół. Błyskawiczną, łatwą do przygotowania, z wysokiej jakości składników. Kostki rosołowe będą także idealną bazą wielu klasycznych dań.

Knorr, 4,19 zł/120 g

Pyszny dodatek

Pomidory suszone ze słonecznikiem to intensywny w smaku dodatek o słodko-słonej nucie. Świetne do sałatek, makaronów i kanapek, wzbogacają dania o aromat pomidorów i chrupkość ziaren słonecznika.

OLE!, 11,79 zł/305 ml

Owocowa obfitość

Soczyste, słodkie i lekko kwaskowe owoce nadają świeżości wszystkim deserom, sprawiając, że każdy kęs smakuje jak mały kawałek lata.

Aby owoce w wypiekach nie puściły dużo soku i nie rozmiękczyły ciasta, zanim je dodasz, obtocz je w odrobinie mąki lub kaszy manny. Dzięki temu zachowają swoją strukturę podczas pieczenia, ale też nie spadną na dno.

Sernik z jagodami na kruchym cieście

SKŁADNIKI: • **200 g mąki** • **100 g masła** • **165 g cukru** • **1 jajko** • **500 g mielonego twarogu** • **300 g jogurtu** • **po 250 g jagód, dżemu jagodowego i śmietany 36%** • **4 łyżeczki żelatyny** • **2 cukry waniliowe** • **4 łyżki likieru cytrynowego**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, posiekanego masła, 40 g cukru, 1 jajka i 2 łyżek zimnej wody. Wylep nim spód tortownicy (26 cm). Schładzaj 30 minut. Piecz 25 minut w 180°C.
2. Żelatynę namocz w kilku łyżkach wody i rozpuść, podgrzewając. Twaróg zmiksuj z jogurtem, resztą cukru, cukrem waniliowym i likierem. Kilka łyżek masy wymieszaj z żelatyną. Połącz z resztą masy. Dodaj ubitą na sztywno śmietanę, wymieszaj.
3. Masę wyłóż na spód. Schładzaj 5 godzin. Ozdób podgrzanym dżemem i jagodami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Melba z sosem malinowym

SKŁADNIKI: • **125 g masła** • **200 g herbatników** • **5 brzoskwiń** • **400 ml mleka skondensowanego słodzonego** • **100 g śmietany 36%** • **4 jajka** • **300 g malin** • **1 cukier waniliowy** • **po 2 łyżki cukru i soku z cytryny** • **1 łyżeczka mąki ziemniaczanej**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, połącz z pokruszonymi herbatnikami. Masą wylep spód kwadratowej formy (24 cm). Piecz 10 minut w 180°C. Ostudź. Formę owiń od spodu folią aluminiową.
2. Brzoskwinie sparz, obierz ze skórki. Przekrój na połówki, usuń pestki. Ułóż na spodzie z herbatników. Mleko zmiksuj ze śmietaną, jajkami i cukrem waniliowym. Wlej między połówki owoców. Piecz 35-40 minut w 180°C.
3. Zblenduj i przetrzyj 250 g malin. Zagotuj je z cukrem. Dodaj sok z cytryny wymieszany z mąką ziemniaczaną. Gotuj minutę. Polej ciasto. Ozdób resztą malin.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 18
Stopień trudności: średni

FOT. House of Food (5), materiały prasowe (3)

Morelowe muffinki

SKŁADNIKI: ● 1 kg gęstego jogurtu ● 400 g moreli ● 250 g cukru ● 6 jajek ● 175 g masła ● 150 g mąki pszennej ● 100 g mielonych migdałów ● po 2 łyżki mąki ziemniaczanej, kakao oraz cukru pudru ● po 1 łyżeczce proszku do pieczenia i soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Jogurt wylej na gęste sitko (ustaw je na misce), odstaw na noc do lodówki. Odmierz 350 g odsączonego jogurtu. Zmiksuj go z sokiem z cytryny, 75 g cukru, mąką ziemniaczaną i 3 jajkami.
2. Masło utrzyj z resztą cukru i jajek. Wmieszaj mąkę pszenną, migdały, proszek do pieczenia i kakao. Morele przetnij, wyjmij pestki, pokrój w kostkę. Blachę z dołkami wyłóż papilotkami. Nałóż ciasto, masę jogurtową i połowę moreli. Piecz 25 minut w 175°C.
3. Resztę jogurtu wymieszaj z cukrem pudrem pudrem. Wyłóż na muffnki. Ozdób resztą moreli.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Tort anielski z nektarynkami

SKŁADNIKI: ● 85 g mąki pszennej ● 65 g mąki ziemniaczanej ● 275 g cukru pudru ● 15 białek ● 250 g malin ● 2 nektarynki ● po 300 g serka śmietankowego i śmietany 36% ● 1 łyżka cukru ● 2 cukry waniliowe ● 1 zagęszczacz do śmietany ● 3 łyżki dżemu z moreli

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąki przesiej z 75 g cukru pudru. Białka ubij. Pod koniec dodaj resztę cukru pudru i mieszankę mączną. Biszkopt przełóż do tortownicy z kominem. Piecz 25-30 minut 200°C. Ostudź.
2. Nektarynki umyj, pokrój w półplasterki. Maliny opłucz, osusz. Owoce wymieszaj z dżemem. Serek zmiksuj z cukrem i cukrem waniliowym. Śmietanę ubij z zagęszczaczem, dodaj do serka. Biszkopt przekrój na 2 blaty, przełóż kremem i owocami. Ozdób resztą kremu i owoców.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Soczysty placek

SKŁADNIKI: ● 350 g moreli ● 200 g jagód ● 200 g masła ● 100 g cukru ● 1 cukier waniliowy ● 5 jajek ● 100 g maślanki ● 300 g mąki orkiszowej ● 125 g mąki ziemniaczanej ● 1 proszek do pieczenia ● 1 łyżeczka skórki startej z cytryny ● cynamon do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce umyj, osusz. Z moreli wyjmij pestki, jeśli chcesz, połówki owoców potnij na mniejsze kawałki.
2. Masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym. Miksując, dodaj jajka, skórkę cytrynową, a potem maślankę. Na koniec porcjami dodaj obie mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia. Zmiksuj.
3. Blachę (32 x 39 cm) wyłóż pergaminem. Przelej ciasto. Posyp je morelami i jagodami. Owoce lekko powciskaj w ciasto. Piecz placek 25-30 minut w temperaturze 180°C. Ostudź, oprósz cynamonem.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 24
Stopień trudności: łatwy

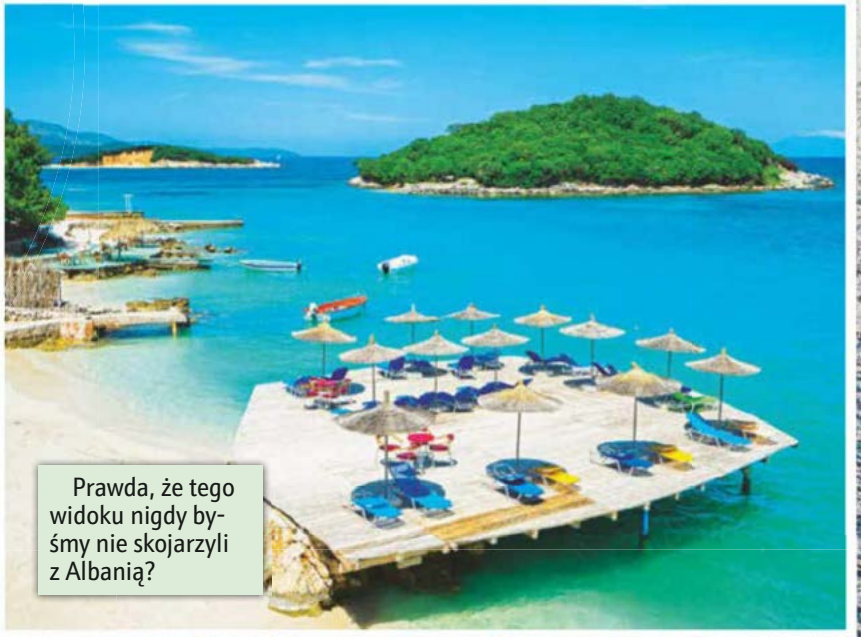
Ksamil – plaże, wysepki i ten kolor bardzo ciepłej wody. Czasem bajki ożywają.

Saranda kusi uroczym portem nad Morzem Jońskim.

ALBANIA

Tanio, pięknie i zaskakująco

Szerokie plaże, romantyczne zatoczki i woda tak czysta i ciepła, jak byśmy byli na Dominikanie albo Kubie. A to tylko dwie godziny lotu z Polski.



Prawda, że tego widoku nigdy byśmy nie skojarzyli z Albanią?

Miejsce, gdzie czas płynie inaczej a zmysły poddają się temu urokowi.

Zapomnijmy o stereotypie Albanii jako kraju zacofanego i nie za bardzo bezpiecznego. Kiedy zobaczymy południowe wybrzeże, zakochamy się w nim na zabój. A kiedy porównamy ceny do tych z innych krajów nad Morzem Śródziemnym, przyjemnie się zdziwimy. Tak, Albania to dobry pomysł na wyjątkowe wakacje. I lepiej się pospieszyć, bo za chwilę będą tu tłumy a i ceny poszybują wysoko.

Ślicznie i... apetycznie

Gdzie zaczniemy? Może w Sarandzie, która oferuje wszystko, czego potrzebujemy na wakacjach. Można się wylegiwać na ładnej plaży a po południu spacerować promenadą tak uroczą, że te przechadzki nie znudzą nam się przez cały urlop.

A po drodze zachęcają do wejścia bary i restauracje. Menu z cenami wystawione na zewnątrz, zatem możemy sobie porównać i policzyć. Chociaż to jeden z najdroższych kurortów, to nadal taniej niż w sezonie nad Bałtykiem.

Na sam widok potraw, często rodem z Italii (Włochów jest tu najwięcej i to oni „podnoszą" ceny"), ślinka cieknie. A risotto z owocami morza w restauracji Limani – nie ma słów, które by oddały ten smak.

Rozkosznie baśniowo

Teraz przeniesiemy się bardziej na południe, do Ksamil. Miejsce jak z obrazka. Po prostu cudownie niemożliwe. Ale istnieje. Na bliskim horyzoncie grecka wyspa Korfu i atmosfera właśnie bardziej grecka.

Hotele o różnym standardzie (i różnych cenach, nadal atrakcyjnych), zaplecze kulinarno-rozrywkowe też zaskakująco dobre. Tak, zaskoczenie jest słowem-kluczem dla wybrzeża Albanii. Zupełnie inaczej wyobrażamy sobie ten kraj, z pewnością nie tak dobrze. Dopóki tu nie przyjedziemy.

Gdzie jest haczyk?

Na razie nie ma. Odwykliśmy od świata, w którym dobre może być tylko to, co drogie. I też nie zawsze. Albania chce przyciągać turystów, więc musi konkurować. Ceną, jakością, przyjaznością.

Dla nas to ideał. Gdy spojrzymy na Sarandę z zamku nad miastem, zobaczymy kawał baśniowego świata. I ulegniemy mu bez reszty.

FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 19 – 25 czerwca

20.06.1974 – PREMIERA FILMU „CHINATOWN"

W hołdzie klasykom

Rywalizację o Oscara film Romana Polańskiego przegrał z „Ojcem chrzestnym II", a sam reżyser również musiał zadowolić się nominacją, bo statuetka powędrowała do Francisa Forda Coppoli. Jednak równie szybko co dzieło Coppoli, film Polaka zyskał miano kultowego i uznano go za perfekcyjny hołd złożony klasycznym produkcjom noir. Warto więc było znosić na planie humory Faye Dunaway... Za to na ekranie aktorka wraz z Jackiem Nicholsonem stworzyła perfekcyjny duet, co przełożyło się dla obojga na nominacje do Oscara.

20.06.1961 – URODZIŁ SIĘ PIOTR CYRWUS

Jechać dalej!

Lata, kiedy utożsamiano go głównie z rolą Rysia Lubicza w „Klanie", ma już dawno za sobą. To m.in. zasługa pracowitości Piotra Cyrwusa. Ostatnio widzowie kojarzą go z roli dyrektora Streckera w serialu „Szpital św. Anny". – Jestem nienasycony, zwłaszcza, jeśli chodzi o pracę. Jak dłużej posiedzę w jednym miejscu, to potem znów mnie ciągnie, żeby jechać dalej... – wyznaje aktor.

W SKRÓCIE

19.06.1963 – rozpoczął się I Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu, jego laureatami zostali Ewa Demarczyk i Bohdan Łazuka.
20.06.1925 – w Kołomyi urodziła się Irena Dziedzic, dziennikarka, prezenterka telewizyjna, stworzyła pierwszy w PRL talk-show „Tele-Echo".
21.06.1963 – podczas konklawe zwołanego po śmierci Jana XXIII włoski kardynał Giovanni Battista Montini został obrany papieżem i przyjął imię Paweł VI.
22.06.1949 – urodziła się Meryl Streep.
23.06.1975 – w Krakowie urodził się Maciej Stuhr.
24.06.1838 – w Krakowie urodził się Jan Matejko.
25.06.1945 – w Kozach urodził się Henryk Talar.

HOROSKOP

Od 19 do 25 czerwca 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Barany będą miały potrzebę przejęcia inicjatywy. Szczera rozmowa odmieni dynamikę związku. **PRACA** Tempo wzrośnie, ale konkretny plan ułatwi wygranie z chaosem. **ZDROWIE** Wysypiaj się, aby zwiększyć koncentrację. Unikaj pośpiechu za kierownicą.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Zapragniesz stabilności i czułych gestów zamiast wielkich deklaracji. **PRACA** Skupisz się na finansach. To dobry czas na negocjacje stawek. **ZDROWIE** Organizm domaga się większej regularności posiłków. Rozważ rezygnację ze słodyczy czy ciężkich kolacji.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ W stałym związku zadbaj o wspólne hobby. Unikaj niedopowiedzeń, bo ktoś może je źle zrozumieć. **PRACA** Twoja elastyczność będzie kluczowa przy zmianach grafiku. Warto dopracować umowę. **ZDROWIE** Ogranicz czas spędzany przed ekranem telefonu.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Emocje wyjdą na pierwszy plan. Bliska osoba potrzebuje uwagi, a nie rad. **PRACA** Zaufaj intuicji przy podejmowaniu decyzji kadrowych. Nie bierz na siebie cudzych obowiązków. **ZDROWIE** Silnie reagujesz na stres, dlatego kluczowa jest równowaga psychiczna.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Zaskocz partnera kreatywnym pomysłem. Singielki przyciągną uwagę pewnością siebie. **PRACA** To moment na pokazanie efektów swoich starań. Możliwa pochwała lub nowe zadanie. **ZDROWIE** Wzmocnij serce ruchem. Odpoczywaj w pełnym słońcu z umiarem.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Analizujesz każdy szczegół. Warto odpuścić drobne niedoskonałości. **PRACA** Skoncentruj się na organizacji i dokumentach. Ktoś poprosi o wsparcie. **ZDROWIE** Regularne badania zapewnią spokój ducha. Krótka gimnastyka rozciągająca zmniejszy napięcie karku.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Szukasz romantycznej atmosfery. Wyjście do kina lub galerii sztuki odświeży relację. **PRACA** Dyplomacja pomoże załagodzić spór. Grupowy projekt wymaga kompromisów. **ZDROWIE** Delikatna aktywność, jak pilates czy joga, będzie dla Ciebie korzystna.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Intensywność uczuć może zadziwić nawet Ciebie. Unikaj zazdrości i niedomówień. **PRACA** Działaj strategicznie i nie zdradzaj wszystkich planów. Wytrwałość przyniesie przewagę. **ZDROWIE** Trening siłowy poprawi samopoczucie. Zorganizuj sobie cyfrowy detoks.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Potrzebujesz przestrzeni oraz swobody. Spontaniczny wypad za miasto poprawi Wasze relacje. **PRACA** Nowe wyzwanie zawodowe rozbudzi entuzjazm. Warto pomyśleć o kursie lub szkoleniu. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu to najlepsza terapia.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Koziorożce zapragną poważnej rozmowy na temat przyszłości lub jasnego określenia zasad. **PRACA** Skoncentrujesz się na celach. Dobra organizacja przyniesie stabilność finansową. **ZDROWIE** Uważaj na przeciążenie kręgosłupa. Spacer po pracy oczyści umysł.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ W stałym związku postaw na przeżycia, które przełamią rutynę i na nowo rozniecą żar uczuć. **PRACA** Innowacyjny pomysł może spotkać się z oporem. Nie zniechęcaj się krytyką. **ZDROWIE** Spróbuj zadbać o układ nerwowy. Ogranicz hałas i spożycie kofeiny.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wrażliwość sprawi, że łatwo odczytasz cudze emocje. Nie idealizuj nowej znajomości. **PRACA** Kreatywność pomoże rozwiązać trudny problem. Unikaj chaosu organizacyjnego, zapisuj terminy. **ZDROWIE** Muzyka i kontakt z naturą przyniosą ukojenie.

Fot.: East News, AKPA

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

założenie		poseł, delegat		Nicolas ..., aktor		wysoki lot piłki		Bogusław ..., „Psy”	„Dom ...” z Lady Gagą		ogród oliwny		niejeden na złomowisku		rybie jajeczka
				kamień do tamowania krwawień		krzew na żywopłot					przy butach taternika	5		
wiadro na śmieci		Jean ..., zagrał w „Nędznikach”					6	szkoda moralna					zasada		runda w koszykówce
			7		Dorociński albo Perchuć	Julianne ..., „Godziny”		symbol krzepy		kłącze do herbaty	ojciec legendarnej Wandy				
zaliczka		czapka żandarma	ceniony kamień ozdobny		ciżba							edukacja		bankiet	
preria, pampa				2			czas śniegu i mrozu		1			zajęcie muzyka			
	8			duży mebel do spania					pokój pani domu						
... Karewicz, aktor	szpon						paczka banknotów					miara farta			3
				ptak morski		4			klomb						

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

---

wziątka w brydżu		100 centów		seria zjawisk		zupa z czerwonych buraków	odmiana węgla kamiennego		po styczniu	szybki bieg		... Abel, „Intruz”		... Stone, „Biedne istoty”	
... Górniak						„stróż” pojazdu					2				
chińska patelnia				obramowanie stołu			3		osiąganie wyższego etapu			skrót podpisu		„Zaklęte ...”, film	
						urody lub osobowości				np. „Tosca”					
Maria ..., śpiewaczka	rodzaj futra		część zwrotki	zamieszanie		miasto portowe we Francji		choroba z wysypką	6				bliski po kądzieli		waćpan
		1		ryba słodkowodna						świętuje 16.10	podwodny wał piasku				
przewodzi bodźce		surogat			5			film Jamesa Camerona							4
					wykluwanie się z jajka						dawniej kościół parafialny				
dzielona na niedźwiedziu		lekka atletyka						wzgórze w Rzymie							

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

stanowcze polecenie	„Miss ...” z Sandrą Bullock	Mirosław ..., „Pitbull”		śnieżny kopiec			polski skaut	galas na liściu		pleciony bicz	... Grabowski		„... Trek”, serial		wiązka zboża
					... Seniuk, aktorka					grecka bogini mądrości i sztuki				4	
kszyk		stolica Egiptu				7	scena akrobaty						ma pestkę		... Penn, „21 gramów”
	9				karnacja				6	słodki krążek					
dolna część nogi		ogłada	Edgar Allan ..., poeta				bagienna mgła					kłębek wełny		pokaz mody	
					Sc dla chemika		... Sumac, śpiewaczka		Nowy ... Mazowiecki	nocna zjawa					
grafitowy w ołówku	wiosenna odwilż		etnograficzne muzeum	tablica z nazwą sklepu						po paleocenie					
typ muzyki						zjawisko polarne		na czele gminy					dmuchawiec		„Dzika ...” z Meryl Streep
				literacka Cyganka				biwak		zasypka	... Kusturica, reżyser				
w kłosie		5					glinokrzemian potasu, minerał								
				ptactwo domowe					mała szybka w oknie		wóz konny			otoczony fanami	
etylen		w parze z nazwiskiem			ischias		ciepły na szyi		... Woronowicz						
Leonard ..., aktor								8			pozwala kierować koniem				
				reguła, norma		sportowe sanki		modniś, elegant		gaduła	wbijany kafarem		talerz z nóżką		„Przystanek ...”, serial
„Mazurek Dąbrowskiego”	zwój		w niej raźniej							rolka monet				2	
			1	czar, powab, wdzięk	sprzączka							stawiany wrogowi		kraniec	
żebro statku		... pruskie w 1885 r.				3	duża papuga		agitka						
na głowie Cezara					sucha łodyga						kot szacha				
składak przy stanicy		pensja							korniszon						
					obiekt dla pływaka						odmiana w hodowli				

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Dezodorant Super Deo rewelacyjnie neutralizuje przykry zapach potu pach i stóp. Super Deo to niemiecka wysoka jakość!

Dezodorant Super Deo: super wolność od zapachu potu!

Nieprzyjemny zapach, wilgotne pachy, ciało pokryte potem. I to fatalne uczucie, że nasz zapach przeszkadza innym. Na nic świeża koszula, eleganckie ubranie, zadbany wygląd, gdy nie możemy poradzić sobie z przykrym zapachem naszego potu.

Prawie każdy to zna, niektórzy bardziej, inni mniej. Niby normalna rzecz, bo przecież w ten sposób organizm broni się przed przegrzaniem, ale jednak pocenie się mocno utrudnia codzienne funkcjonowanie. Przeszkadza szczególnie podczas podróży pociągiem, metrem, tramwajem, autobusem.

Często przegrzewamy się, to oczywista prawidłowość. Wówczas mechanizm chłodzący organizmu działa na pełnych obrotach. Kiedy normalne chłodzenie (rozszerzanie naczyń krwionośnych) nie wystarcza, organizm zaczyna wydzielać pot. Ma to swoje konsekwencje. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Tymczasem nie jest trudno poradzić sobie z tym problemem, trzeba sięgnąć po odpowiedni dezodorant. Powinien to być produkt wysokiej jakości, cieszący się uznaniem wielu klientów, jak **Super Deo firmy Reutter** wykonany z wysokogatunkowej krystalicznej skały. Jest delikatny, gdyż nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży.

Super Deo nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Musi być produktem uznanym, dającym pozytywne efekty, jak dezodorant **Super Deo**. Gdy posmarujemy nim skórę powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jego zapach nie powinien kłócić się z zapachem naszych perfum – **Super Deo** jest bezwonny. Nie powinien zostawiać plam na ubraniu i ciele, taką gwarancję daje tylko wysokiej jakości, markowy produkt jakim jest **Super Deo**.

Musi być wydajny. **Super Deo** działa przez cały dzień, a opakowanie wystarcza na rok. Testowany dermatologicznie. Co ważne: powinien być to produkt oryginalny i sprawdzony. **Super Deo firmy Reutter** zaufali klienci w wielu krajach i to od lat, gdyż jest oryginalny i super dobry. **Oryginalny dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.**

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały.
Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów.
Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

DOSTĘPNY W APTEKACH I SKLEPACH MED.-ZIEL.

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

JBL

pl.jbl.com

FLIP 7

EFEKTOWNY DŹWIĘK NA KAŻDĄ PRZYGODĘ!