

NETFLIX

Disney+

HBO
max

CANAL+

prime video

12.06.-18.06.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

Nr 24
8 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

BLASKI I CIEŃ
SŁAWY:CRISTIANO
RONALDO: MIĘDZY
SUKCESEM A PRESJĄ

PODRÓŻE:

Turkusowy Adriatyk
i czerwone dachy
Dubrownika

BRAZYLIA - MAROKO

PIŁKA NOŻNA

MISTRZOSTWA
ŚWIATA
2026

FRANCJA - SENEGAL

NOWOŚĆ

ANTONI
POROWSKI:
W RYTMIE
MIASTA

KABARETOWY SZAŁ

ROBERT
GÓRSKIDZIŚ, PO 55. URODZINACH, PRACUJE NAD
AUTOBIOGRAFIĄ I SZUKUJE NOWE SATYRYCZNE
PROJEKTY. ZDRADZA TEŻ, DLACZEGO ZAWSZE
KIBICUJE TYM, KTÓRZY MAJĄ POD GÓRKĘNETFLIX
ZA WSZELKĄ
CENĘNA TE PREMIERY
CZEKAŁIŚMY!KRÓL
DOPALACZYHBO
max
PROUD

MORFEUSZ

WYWIAD

KAMIL
SZEPTYCKI

KUCHNIA ZUPY, KTÓRE ZAWSZE SIĘ UDAJĄ

Numer
w sprzedaży
do 14.06.2026

Dramatyczne wizje i wielka nadzieja – co czeka Polskę w XXI wieku?



Czy wiesz, że przepowiednie dla Polski spełniają się na naszych oczach? Ostrzeżenia i obietnice, jakie usłyszeliśmy w prorocत्वach przekazanych mistykom, nie powinny zostać zapomniane. To właśnie w tych orędziach święci i duchowi przewodnicy pozostawili nam kluczowe przesłanie, rzucające zupełnie nowe światło na misję oraz przyszłe dzieje naszej Ojczyzny...

- Jaka jest **prawdziwa misja Polski** i czego oczekuje od nas Pan Bóg?
- Czy **nasz kraj odegra wyjątkową rolę w świecie** i stanie się źródłem nowego prawa, zgodnego z prawem Bożym?
- **Co powinniśmy zrobić**, by zapewnić pomyślność narodowi, a co nas czeka, jeśli zlekceważymy wolę Niebios?



Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdziesz w książce **Prorocтва nie lekceważcie! Przepowiednie dla Polski**. Autorzy poruszają wątki duchowe, historyczne i społeczne, analizując zarówno **przekazy dawnych mistyków**, jak i **współczesne wizje** i ich wpływ na losy naszej Ojczyzny m.in. ojca Czesława Klimuszki, św. Siostry Faustyny Kowalskiej, s. Nimfy Suchońskiej czy św. Stanisława Papczyńskiego. Wartość książki to tylko 12 zł. **Tej publikacji nie znajdziesz w księgarniach** – możesz ją otrzymać tylko teraz, w sposób opisany poniżej.

W prezencie wraz z publikacją otrzymasz **poświęcony przez kapłana różaniec w barwach narodowych** oraz **obrazek z wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej** wraz z modlitwą.

Odbierz książkę już teraz!



zadzwoń:

12 423 44 23

i podaj swoje dane

kontaktowe oraz kod: **03 80 64**

lub



wyslij SMS

o treści **38064** pod nr:

721 232 423

(koszt zwykłego SMS-a)

lub



zeskanuj kod QR

lub odbierz książkę na

PrzepowiednieDlaPolski.pl

GON

Łowca czy ofiara?

Trwają zdjęcia do nowego serialu kryminalnego „Gon” na motywach powieści Piotra Kościelnego „Zwierz”.

To historia cierpiącego na bezsenność komisarza Mikuna, dowódcy specjalnej grupy dochodzeniowej, który wraz z rozwojem śledztwa popada w coraz większą obsesję na punkcie seryjnego



mordercy. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że poszukiwany przestępca jest równie zafascynowany ścigającym go stróżem prawa...

W głównej roli występuje Marcin Sztabiński. Twórcy obiecują trzymający w napięciu kryminał z wyraźnie zarysowaną warstwą psychologiczną. Za produkcję odpowiada Canal+, TVP i Opus TV. JK

PTAKI

Znów zaatakują



Serialowej adaptacji doczeka się kolejny klasyk. Tym razem padło na dreszczowiec „Ptaki”. Nowa produkcja ma jednak tylko luźno nawiązywać do filmu Alfreda Hitchcocka i opowiadania Daphne du Maurier, na którym był on oparty. Główna bohaterka serialu (w tej roli znana z „Sukcesji” Sarah Snook, laureatka Emmy i dwóch Złotych Globów) to sędzina Myra Massey, powracająca do rodzinnego miasteczka na Alasce, żeby przeprowadzić rutynowe dochodzenie. Prosta sprawa szybko się komplikuje, gdy zamordowana zostanie dawna przyjaciółka Myry, a miejscowe pthactwo zacznie przejawiać nietypowe zachowania... JK



Do ekipy dołącza też influencer Miłosz Kulesza, który pomoże uczestnikom odnaleźć się w świecie mediów społecznościowych.

TOP MODEL

Moda na zmiany

Skład jurorski pozostawał niezmienny od 13 lat, jednak od 15. edycji do jury dołączy jeszcze jedna osoba! Ewelina Gralak to kreatorka wizerunku i stylistka. Współpracowała z czołowymi postaciami światowej branży mody, takimi jak Tom Van Dorpe, Mel Ottenberg czy Kyle Luu. Współtworzyła też stylizacje okładek

albumów i teledysków dla artystów muzycznych, w tym Margaret, Young Leosi, Hey i Tommy'ego Casha. Oprócz świeżego spojrzenia na modę i kulturę wizualną wniesie do programu także doświadczenie związane z kreowaniem marek i ich wizerunków – a więc branżą, która zyskuje coraz większe znaczenie. JK

Ewelina Gralak została ogłoszona jedną z trzech najciekawszych stylistek młodego pokolenia.

OMNIBUS – SZYBCY I MĄDRZY

Nic się nie kończy

Jednym z hitów minionej wiosny okazał się nowy teleturniej z udziałem gwiazd. Przez trzynaście tygodni znani i lubiani próbowali wykazać się nie tylko wiedzą, ale i refleksem. Z tej walki zwycięsko wyszedł Maciej Moryc, radca prawny. – Będzie mi brakowało tej adrenaliny – przyznał laureat 1. edycji zaraz po wygranej. Widzów, którzy zasmakowali w kibicowaniu celebrytom, zapewne ucieszy wiadomość, że program powróci w jesiennej ramówce. W roli prowadzącego prawdopodobnie znów zobaczymy aktora Krzysztofa Czechtę. A kto tym razem stanie do rywalizacji? Na odpowiedź musimy jeszcze zaczekać. JK

Krzysztof Czechtę świetnie sprawdził się jako gospodarz show.





W kogo mógłby się wcielić Tom Hanks?

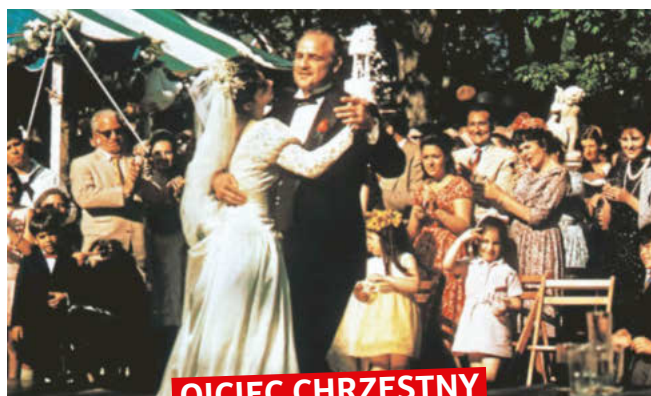
Podczas pracy gwiazdy nie zapominają korzystać z życia. Obsada odwiedziła już m.in. London Eye i jeden z miejscowych pubów.

ZBRODNIEM PO SĄSIEDZKU

Idą zmiany

Dla fanów kryminałów mamy dobre wieści – powstaje kolejny, już 6. sezon serialu z Seleną Gomez, Steve'em Martinem i Martinem Shortem w głównych rolach! Co ciekawe, dociekliwi sąsiedzi z Nowego Jorku tym razem kryminalne zagadki będą rozwiązywać... w Londynie. W Wielkiej Brytanii obsada

spotkała się też z Tomem Hanksem – czy to oznacza, że aktor pojawi się w nadchodzących odcinkach? Niewykluczone, choć na tym etapie produkcji niczego oficjalnie nie potwierdza. Hollywoodzkie gwiazdy nie stronią od serialu; w „Zbrodniach po sąsiedzku” oglądaliśmy już m.in. Meryl Streep, Evę Longorie i Paula Rudda. JK



OJCIEC CHRZESTNY

Z innej perspektywy

Powstaje nowa książka z serii „Ojciec chrzestny”! Zapoczątkowany przez Maria Puzo cykl był po jego śmierci kontynuowany przez dwóch innych autorów. Teraz dołączy do nich Adriana Trigiani, która opíše wydarzenia znane z powieści i filmów (do obejrzenia m.in. w SkyShowtime i Prime Video), ale z punktu widzenia

Connie Corleone, jedynej córki Don Vita. Dla wielbicieli oryginału może to być interesująca zmiana perspektywy, dla nowych czytelników – szansa, by odkryć świat włoskiej mafii. Jednym z pomysłodawców nadchodzącej powieści był Anthony, syn Puzo. Premiera zapowiadana jest na jesień przyszłego roku. JK

MAGDALENA PECKA

Żadnej pracy się nie boi

O tym, że wygrała casting na pogodynkę, dowiedziała się w dniu... obrony pracy inżynierskiej (jest absolwentką energetyki oraz mechaniki i budowy maszyn). I choć na plan „Pytania na śniadanie” Magdalena Pecka musi wstać o 4.20, ona wcale nie narzeka. – Pogoda o poranku dodaje mi energii. Tam się dużo dzieje – mówi z uśmiechem. Nudno na pewno nie bywa; razem z ekipą nie tylko jeżdżą po całym kraju, ale i mierzą się z różnymi wyzwaniami. W jednym z wywiadów prezenterka opowiedziała

o tym, jak musiała zapowiedzieć pogodę, zsiadając z grzbietu konia. I to bez wcześniejszego doświadczenia z jeździectwem! JK



FEDERICO FELLINI

Szansa na spotkanie

W najbliższych dniach Polskę odwiedzi Francesca Fabbri Fellini – dziennikarka, autorka, reżyserka, a zarazem prywatnie chrześnica Federica Felliniego i ambasadora jego twórczości w świecie. Chętni mogą wziąć udział w jednym ze spotkań z nią, które towarzyszyć będą pokazom filmów włoskiego reżysera: we wtorek 9 czerwca w Warszawie w Kinotece („Noce Cabirii”, godz. 19.00) oraz w środę 10 czerwca w Katowicach w Kinoteatrze Rialto („Wałkowie”, godz. 19.00). Tymczasem w kinach studyjnych w całym kraju aż do września będzie trwał przegląd filmów „Federico Fellini: ciao a tutti”. Serdecznie polecamy! JK



GENE WILDER

Król komedii

Był Willym Wonką, Leo Bloomem z „Producentów” i szalonym naukowcem z „Młodego Frankenstein”. A kto zagra jego? W Hollywood ruszyły prace nad filmem biograficznym o życiu Gene'a Wildera (1933-2016) – ulubieńca Mela Brooksa, człowieka, który jak nikt inny umiał łączyć komedię z dramatem. Nadchodząca produkcja ma koncentrować się na początkach kariery aktora; reżyserem i współscenarzystą jest Dito Montiel, ale na razie nie wiadomo, kogo zobaczymy na ekranie. A samego Wildera w najbliższym czasie możemy obejrzeć m.in. w filmie familijnym „Willy Wonka i fabryka czekolady” (PO, 15.06, godz. 18.15, Warner TV). JK



ODWILŻ

Na szerokich wodach

Od kilku dni szczyńskich wód strzeże nowa jednostka „Zawieja”. Wybrana w plebiscycie nazwa łodzi ma kojarzyć się z żywiołami wiatru i wody, ale też oczywiście nawiązywać do rozgrywającego się w mieście serialu „Odwiłż” (do obejrzenia na HBO Max), którego główną bohaterką jest aspirant Katarzyna Zawieja. Matką

chrześną jednostki została zaś gwiazda produkcji, Katarzyna Wajda. – Policjny ścigacz o nazwie „Zawieja” będzie podobnie jak moja bohaterka z „Odwiłży” dbać o bezpieczeństwo miasta i wspierać działania policji – napisała z dumą aktorka w mediach społecznościowych. Gratulujemy wyróżnienia! JK



REKLAMA

**GROWING UP DION**

Zanim stała się legendą

Życiorys Céline Dion znów znalazł się w centrum zainteresowania filmowców. Ruszyły prace nad serialem „Growing Up Dion”, który ma opowiadać o rodzinie piosenkarki i jej dzieciństwie spędzonym w Quebecu. W projekt zaangażowani są siostrzeńiec wokalistki Jimmy Dion (pełni funkcję konsultanta, a scena-

riusz produkcji będzie opierał się na jego książce „Dion, A Family Saga”) oraz jej brat Jacques Dion jako jeden z producentów. – Czujemy dumę, że wreszcie możemy podzielić się tą historią ze światem w sposób wierny temu, kim naprawdę jesteśmy – mówi ten ostatni. Jeszcze nie wiemy, kto zagra główną rolę. JK

Tak
brzmia
wakacje!

LATO z RADIEM
i TELEWIZJĄ
POLSKĄ

Justyna Steczkowska



Anna Wyszconi



Maryla Rodowicz



OGLĄDAJ
sobota
20:00
od 20 czerwca

20.06	Bielsko-Biała
27.06	Radom
04.07	Zakopane
11.07	Ełk
18.07	Chełm
25.07	Grudziądz
01.08	Poddębice
08.08	Lublin
15.08	Mrozy
22.08	Tarnów
29.08	Gołdap
05.09	Białe Błota

TVP 2

TVP VOD

WSPÓRORGANIZATOR

100 LAT
POLSKIEGO
RADIA

PATRONI MEDIALNI



TELEMAGAZYN

nasze
miasto.pl



Razem z żoną tworzą zgrany duet i wzajemnie się wspierają.

Od lat jest jedną z największych gwiazd polskiej rozrywki.

ROBERT GÓRSKI

Kibicuję tym, którzy mają pod górkę

Od lat bawi Polaków do łez, tworząc kultowe kabaretowe postaci i trafnie komentując rzeczywistość. Śmiało można o nim napisać – mistrz satyry. Niedawno świętował 55. urodziny. Specjalnie dla Tele Tygodnia mówi o swojej fascynacji futbolem, a zwłaszcza mundialowymi turniejami!

➔ **KABARETOWY SZAŁ: KABARET MORALNEGO NIEPOKOJU ND 14.06 godz. 18.00 TELE 5**

Podobno nie przepada Pan za jubileuszami? To prawda, ale dotyczy to rocznic zawodowych. Co jakiś czas pojawiają się propozycje, by z okazji kolejnego jubileuszu kabaretu przygotować trasę, program telewizyjny czy benefis – i na to nie mam ochoty. Czasy się zmieniły, my też jesteśmy inni. Co innego wspomnienia. Dostałem propozycję napisania książki i bardzo mnie to ucieszyło, bo od dawna o tym myślałem. Pracuję nad autobiografią, więc siłą rzeczy wracam do świata mojego dzieciństwa i do minionych lat – do rzeczywistości, której już nie ma. Ta podróż w przeszłość daje mi satysfakcję, że mogę ją ocalić na kartach książki, która – jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem – ukaże się jesienią. Traktuję to jako ćwiczenie pamięci i osobiste podsumowanie ponad pięćdziesięciu lat życia, a zarazem kolejne artystyczne wyzwanie. **Opowiadał Pan kiedyś, że poczucia humoru uczył się Pan od taty, który rozbawiał całe towarzystwo, i od wuja, od którego podpatrzył Pan niektóre miny oraz gesty. I jedno, i drugie źródło wciąż działa bez zarzutu.**

W KILKU SŁOWACH

Urodził się 14 kwietnia 1971 roku w Warszawie. Ukończył polonistykę na Wydziale Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego. W 1993 roku wraz z kolegami ze studiów założył Kabaret Moralnego Niepokoju, w którym występuje do dziś. W latach 2009–2012 razem z Marcinem Wójcikiem prowadził Kabaretowy Klub Dwójki na antenie TVP2. Twórca serialu komediowego „Piękni i bezrobotni” (2021). Brał i bierze udział w wielu programach kabaretowych i rozrywkowych, m.in.: „Spadkobiercy”, „Dzięki Bogu już weekend”, „Kabaret na żywo”.



KABARET NA ŻYWO (2016-2026) Od ponad dekady jest podporą kabaretowych wieczorów w telewizji Polsat.

Niedawno odwiedziłem rodziców – tata ma 87 lat, a energii mógłby pożyczyć młodszym. Wstaje od stołu, śpiewa, recytuje wiersze, opowiada dowcipy, a kiedy wyczerpie repertuar, płynnie przechodzi do wspomnień wojennych. Mam szczęście, że wciąż mogę się cieszyć rodzicami. Tata jest też legendarną „złotą rączką” – koniecznie opiszę to w książce. Wuj również ma się dobrze i nieustannie dostarcza materiału na anegdoty.

Będzie w autobiografii wątek o rodzinnym znaku rozpoznawczym, czyli krzywych nosach?

Oczywiście! Będzie historia o Krzywonosach. W rodzinie ze strony ojca wszyscy mieli krzywe nosy, łącznie ze mną. Śmieszne jest to, że moja żona też ma krzywy nos.

Jednym słowem, zwąchaliście się z żoną. Trafił swój na swego.

Tak, zwąchaliśmy się krzywymi nosami, można powiedzieć (śmiech).

Zgrany z Was duet!

Moja żona jest młodsza ode mnie o kilkanaście lat, przez co wnosi świeże spojrzenie na wiele spraw. Ma w sobie dziennikarską dociekliwość – co chwilę opowiada mi coś, co mnie zaskakuje, a na co sam nie miałbym czasu trafić. To moje prywatne, dodatkowe źródło informacji. Lubię myśleć, że działa to w dwie strony i że ja również inspiruję ją swoim sposobem życia oraz tym, czym się zajmuję.

W wywiadach wspomina Pan, że chce być blisko życia i codzienności, bo najlepsze historie i tematy na skecze leżą na ulicy...

No właśnie – trzeba słuchać, co ludzie mówią. Może dlatego sam mówię mniej, a więcej słucham. Kiedyś świadomie przyjąłem taką zasadę, a może ona sama się przyjęła. W każdym razie rozglądam się i nasłuchuję – to moje naturalne środowisko pracy. Tam zbieram materiał, łapię rytm języka, podpatruję drobiazgi, które później zamieniają się w sceniczne historie. Myślę, że każdy artysta powinien mieć duże oczy i jeszcze większe uszy.

„Każdy artysta powinien mieć duże oczy i jeszcze większe uszy.”

Po sukcesie „Ucha prezesa” wielu fanów pewnie pyta, czy wróci Pan jeszcze do politycznej satyry w serialowej formule. Kusi Pana powrót do tego świata? Czy wprost przeciwnie, ma Pan go już dość – jak Janusz Gajos roli w „Czterech pancernych”?

Do „Ucha prezesa” wracać nie zamierzam. Ten sukces był dla mnie kompletnym zaskoczeniem – właściwie wszystko wydarzyło się trochę przypadkiem. Nie planowałem „kultowości”, po prostu robiłem swoje. Dziś też robię swoje. Czy coś okaże się sukcesem na miarę „Ucha...”? Tego nigdy nie wiadomo.

Sól kabaretu jest w występach na żywo – w tej wymianie energii, w śmiechu, który słychać na widowni. I tam właśnie zapraszam. Jesienią wracamy do Polsatu z cyklem „Młodzi i moralni”.

Pojawią się w nim mini-seriale o prezydencie i premierze – zajrzemy i na posiedzenie rządu, i do gabinetu głowy państwa. To na razie moja codzienna satyra. A czy chodzi mi po głowie coś większego? Owszem. Ale o tym na razie cicho, sza! Nie ma co zapeszać.

11 czerwca startuje wielkie święto futbolu – Mundial 2026. Będzie Pan śledził to sportowe wydarzenie? Oczywiście! Mundiale oglądałem od 1978 roku. Ten

w Argentynie pamiętam jak przez mgłę – w końcu człowiek był młodszy. Na dobre moja przygoda zaczęła się w Hiszpanii w 1982 roku i od tamtej pory nie odpuszczam ani jednego mundialu. Najlepszy jest zawsze początek – grają wszyscy, każdy ma nadzieję, a kalkulatory jeszcze leżą spokojnie w szufladach. Mundial to w ogóle wyjątkowe widowisko: drużyny z całego świata, różne style, różne historie. I przez tę krótką chwilę naprawdę można uwierzyć, że cały świat gra do jednej bramki.

Komu będzie Pan kibicował?

Z zasady kibicuję tym, którzy mają pod górkę. Serce mam po stronie drużyn z Afryki – zawsze któraś potrafi namieszać i zrobić piękną niespodziankę, więc z ciekawością czekam, kto tym razem skradnie show. Poza tym niezmiennie Argentyna. Hiszpanii już nie – kibicowałem im wierne, kiedy przegrywali. Jak zaczęli seryjnie wygrywać, uznałem, że poradzą sobie beze mnie. Mam też słabość do Urugwaju. Może przez te ich stylowe koszulki, a może przez zadziorny charakter gry – w każdym razie oglądam ich bez kalkulacji, po prostu jestem za.

Reprezentacja Polski niestety się nie zakwalifikowała. Trochę żal?

Oczywiście, że żal. Gdyby grali, kibicowałbym bez wahania. Ale może to i dobrze – mundial to nie miejsce na występy z kategorii „jakoś to będzie”. Przynajmniej oszczędzimy sobie nerwów i wstyd. Licencję na optymizm jednak zachowuję – może za cztery lata pojedziemy już bez drżenia o każdy mecz i bez kalkulatora w rękę. A teraz? Można oglądać turniej na luzie. Bez dramatów, bez palpacji serca, czysta przyjemność.

**Rozmawiała
EWA JAŚKIEWICZ**



KABARET MORALNEGO NIEPOKOJU (1993-2026) To dzięki własnej formacji kabaretowej stał się gwiazdą rozrywki i niezwykle popularną osobą.



UCHO PREZESA (2017-2019)

Znakomicie sprawdził się też w satyrze politycznej, parodiując polskich polityków.

OJCIEC PANNY MŁODEJ (2022)

Ślub córki miał być piękną rodzinną uroczystością. Szybko zamienia się jednak w pole bitwy między dwoma upartymi ojcami, którzy za wszelką cenę chcą przejąć kontrolę nad weselem. Andy Garcia bawi do łez jako mężczyzna próbujący ukryć przed córką, że małżeństwo rodziców właśnie się rozpada.

➔ PT 12.06 godz. 20.00
TVN 7

KINO W... WELONIE

Na ślubnym kobiercu

Filmowe wesela rzadko idą zgodnie z planem. Zamiast tego są rodzinne awantury, katastrofy w podróży poślubnej, niezręczne spotkania byłych partnerów i krewni, którzy potrafią zamienić uroczystość w emocjonalną jazdę bez trzymanki. Te komedie romantyczne pokazują, że miłość bywa szalona, ale droga do ołtarza jeszcze bardziej.

WESELNE PRZEZNACZENIE (2018)

Chcieli tylko przetrwać cudze wesele, ale los miał wobec nich inne plany. Winona Ryder i Keanu Reeves błyszczą w przewrotnej komedii o dwojgu cyników, którzy najbardziej na świecie nie cierpią ślubów, romantycznych uniesień i... wspólnego znajomego, który właśnie ma się żenić. Stąd zaledwie krok do zakochania!

➔ SO 13.06 godz. 22.30 TVN

TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ (2003)

Juliet (Keira Knightley) w dniu ślubu z Peterem (Chiwetel Ejiofor) jest najszczęśliwszą dziewczyną pod słońcem! Wesele zakłóca jednak pewien ponury gość, który nie potrafi się cieszyć ich szczęściem. Nikt nie wie, że ma złamane serce. Dopiero pomysłowy gest pozwala mu zamknąć ten rozdział – i staje się kultową sceną.

➔ ND 14.06 godz. 18.00
FX COMEDY



MIŁOŚĆ, ŚLUB I INNE NIESZCZĘŚCIA (2020)

Ślub bostońskiego polityka miał być perfekcyjnie zaplanowaną uroczystością. Zamiast idealnego wesela są jednak złamane serca, randkowe katastrofy i piętrzące się komplikacje. Ale nic tak nie wzrusza, jak uczucie Lawrence'a (Jeremy Irons) i niedowidzącej Sary (Diane Keaton).

➔ WT 16.06 godz. 22.30 TVP KOBIECI



NOWOŻEŃCY (2003)

Rodzice byli przeciwni, ale oni postawili na swoim i wzięli ślub. Jednak coś, co miało być romantycznym miodowym, zamieniło się w koszmar. Ashton Kutcher i Brittany Murphy udowadniają, że po ślubnym „tak” prawdziwe kłopoty dopiero się zaczynają – zwłaszcza, gdy za nowożeńcami rusza były chłopak panny młodej.

➔ CZ 18.06 godz. 22.25 POLSAT



MOJE WIELKIE GRECKIE WESELE (2002)

Czasem miłość przychodzi w najbardziej nieoczekiwanym momencie. Zakochani ustalają datę ślubu, a potem... zaczynają się schody. Rodzice panny młodej nie życzą sobie bowiem, by ich córka wychodziła za przystojniaka, który nie jest Grekiem. Ale John Corbett i Nia Vardalos potrafią walczyć o swoje szczęście.

➔ SO 13.06 godz. 18.00 FX COMEDY

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela
MEDIC



SKÓRZANE OBUWIE
dla stóp z problemami

Haluks
Palec Młotkowaty/Opuchlizna

**PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH
W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI**

PRODUKT
POLSKI

Obuwie o tęgosci K/M.



Wzór 9025 roz. 36-41, tęgosc K / M.



Wzór 9025 roz. 36-41, tęgosc K / M.



Wzór 9450 roz. 36-43, tęgosc K / M.



Wzór 9232
roz. 36-41 Tęgosc H



Wzór 9487
roz. 36-42 Tęgosc H / H¹



**Dwie wkładki
dwie tęgosci**



Wzór 9154
roz. 36-42 Tęgosc H / H¹



Wzór 9297
roz. 36-41 Tęgosc H



Wzór 9905
roz. 36-41 Tęgosc H



Wzór 9222
roz. 36-43 Tęgosc H



Wzór 9481
roz. 36-41 Tęgosc H¹



Wzór 9208
roz. 36-43 Tęgosc H / H¹



Wzór 9282
roz. 36-41 Tęgosc H



Wzór 9904
roz. 36-41 Tęgosc H



Wzór 9753
roz. 36-41 Tęgosc H / H¹



Wzór 9879
roz. 36-42 Tęgosc H



Wzór 9907
roz. 36-41 Tęgosc H



Wzór 9953
roz. 36-43 Tęgosc H



Wzór 9479
roz. 36-41 Tęgosc H / H¹



Wzór 9482
roz. 36-41 Tęgosc H / H¹



Wzór 9959
roz. 36-41 Tęgosc H

Nasze sklepy partnerskie

BIALYSTOK - SKOLIORT-660991882
BRZEG DOLNY - ORTOMED-534-999-033
CHORZÓW-REMED-32 241 75 709
ELK - LEMAR-533 323 341
GDAŃSK-LEMAR-533303587
GDYNIA - ORTMEDICAL VITA-58 621 02 10
GDYNIA - ORTOVITA-733-773-643
GORZÓW WIELKOPOLSKI-JOVIT 792-600-016
GORZÓW WIEL. - DIP-MED-500-110-781
JASTRZEBIE ZDRÓJ-MED-PLUS-797501221
KARTUZY - LEMAR-533436264
KATOWICE - SPECJAL-693290136
KIELCE - ALFA-MED 413434780
KŁODZKO-ORTIS-746475391
KŁOBUCK - GAB. PODOLOGICZNY-516921532
KRAKÓW-PANAS-665502522
KRAKÓW ORTO PLUS-533323050
KRAKÓW-ARTROMED-606347288
KOŚZALIN-MOCCASINI-535354982
LEGNICA-ORTHEX-516 545 848
LUBLIN-ORTO WRZOS-81 532 01 60
LUBIN-OROTO HEVEN -881 525 855
LUBACZÓW- EUROSŁUCH-166322845
ŁÓWICZ-DAR-MEDICA-535001076
ŁÓDZ-PANACEUM-603781162
ŁÓDZ- MEDICAL-862188487
MYSZKÓW- VECTOR-343157434

MIŃSK MAZOWIECKI - ORTO-508519775
MIEDZYBÓRZ-PASSIFLORA-601928178
MYSŁOWICE - BEFADO-601586671
NOWY TARG - ORTO MED-731205405
NISKO - MEDORTO-733-533-960
OPOLE - REHABMED-730 63 63 50
OŚWIECIM-SANITEKS-338423065
OLSZTYN JURA MED-790 881 201
POZNAN - MAX-CORP-697595045
POZNAN NASZE BUTY-781223622
PIKEARY ŚLĄSKIE - MIRMED-32 668 64 88
RZESZÓW-IRMA-790600830
RZESZÓW RENA -728254413
RADOM ARMED ORT-483402903
SANOK -ALOIS-MED-884009 190
SKAŁA-SH-MED-664-037-387
WROCŁAW-MEKMED-797418932
WROCŁAW-AGAMEDIC-790 696 001
TORUŃ FLANDRIA-661064686
WARKA -JANTAR-516074854
WARSZAWA-NOVICAR-512675354
WARSZAWA-NEURON-692 295 961
WARSZAWA - MED-ORTO-572 403 773
WARSZAWA - PRO-ORTO-226584427
WARSZAWA-ASMEDI-538 222 999
WARSZAWA-SANOVIA -690 113 310
ZDUŃSKA WOLA-LEMAR-570221010
ZDZIESZOWICE-RA-MED-77 474 98 98

Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń



788 430 007

sklep@kosela-medic.pl

od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15



REKLAMA

IKONA MODY

Od lat Cristiano Ronaldo jest uznawany za jednego z najlepiej ubranych sportowców.



JEDNO Z TROFEÓW

Z Realem Madryt, w którym grał przez dziewięć lat, czterokrotnie sięgnął po puchar Ligi Mistrzów.

CRISTIANO RONALDO

Oszlifowany diament

Można go nie lubić i można podśmiewywać się z jego ciągłych zmian fryzur oraz modowych fanaberii. Ale na pewno nie można odmówić mu wielkiego piłkarskiego talentu i jeszcze większej konsekwencji w realizowaniu zamierzonych celów.

RODZINA JEST NAJWAŻNIEJSZA

Dla piłkarza niezwykle istotne jest to, by mógł spędzać jak najwięcej czasu z bliskimi.

➔ **MUNDIAL 2026: PORTUGALIA – DEMOKRATYCZNA REPUBLIKA KONGA** **ŚR 17.06**
godz. 18.15 TVP 2

Niewiele brakowało, a nigdy nie zobaczylibyśmy go na boisku – jego matka, przynębiona ubóstwem i alkoholizmem męża, chciała poddać się aborcji, gdy okazało się, że

po raz czwarty zaszła w ciążę. Ale lekarz, do którego zwróciła się o pomoc, odmówił wykonania zabiegu. Po latach dziękowała mu serdecznie w jednym z wywiadów...

Zaczynał od zera

W swoim życiu Cristiano Ronaldo, choć jest Portugalczykiem urodzonym na

Maderze, zrealizował drogę nazywaną amerykańskim snem. Na starcie nie miał nic. Pochodził z ubogiej rodziny, gdzie matka zajmowała się sprzątaniami w hotelach, a ojciec, źle radzący sobie po traumatycznych doświadczeniach i szukający pociechy w alkoholu, był ogrodnikiem, a na pół etatu zajmował się sprzętem

w miejscowym klubie piłkarskim. Żadne z tych zajęć nie przynosiło dużych pieniędzy, a potrzeby czwórki dzieci z roku na rok tylko rosły.

Piłkę zaczął kopać jako trzylatek. Gdy tylko nieco podrośł, jego umiejętności, a przede wszystkim serce do gry w piłkę, zauważyli trenerzy lokalnego klubu Andorinha. Potem był też



WSZYSTKO DLA OJCZYZNY

Od 23 lat gra w reprezentacji Portugalii, a od 2008 roku jest jej kapitanem.

maderski Nacional i... przyszedł czas na testy w Sportingu Lizbona. Kilka miesięcy później przeniósł się do stolicy i rozpoczął samodzielne życie. Choć miał problemy w szkole – podobno zaatakował nauczyciela, gdy ten zakpił z ubóstwa jego rodziny – na boisku był coraz lepszy. Aż do chwili, gdy okazało się, że ma wadę serca objawiającą się tachykardią. Lekarze zasugerowali nawet rezygnację z kariery sportowej. Na szczęście znalazł się taki, który zaordynował ablację serca. Ten małoinwazyjny zabieg unormował rytm serca młodego piłkarza i pozwolił mu wrócić do treningów.

Upór i konsekwencja

To że w swoje piłkarskiej karierze zdobył niemalże wszystko – wielokrotnie sięgał po Złotą Piłkę, Złoty But, tytuły Piłkarza Roku, a także grał w klubach, które sięgały po mistrzostwa kraju i puchar Ligii Mistrzów, a reprezentację swojej ojczyzny poprowadziła do mistrzostwa Europy, bez wątpienia zawdzięcza ogromnemu talentowi. Ale nie tylko. Gdyby nie niezwykła dyscyplina i konsekwencja, z którą trenuje, je, a nawet śpi, pewnie nie

doszedłby do tego wszystkiego. A już na pewno w wieku 41 lat nie prezentowałby tak wysokiej formy. Formy, która pozwala mu zagrać w szóstym już mundialu!

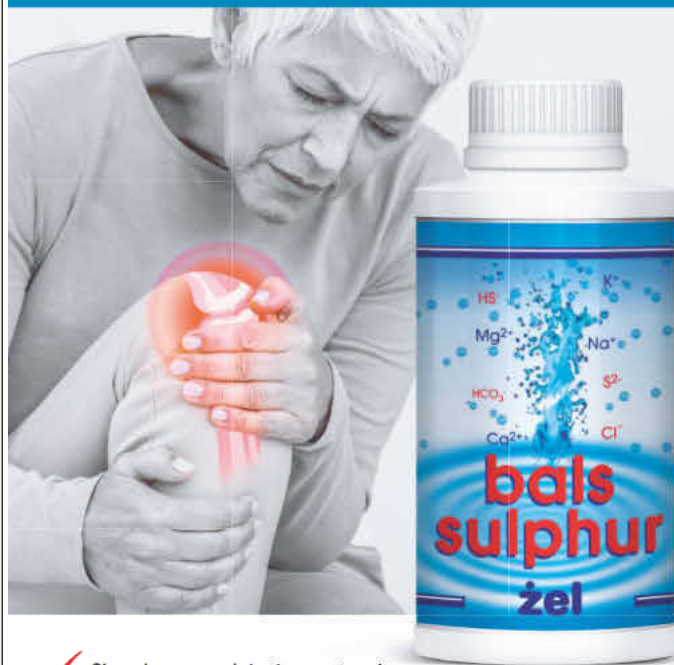
O ile jego kariera piłkarska jest pasmem sukcesów, o tyle w życiu prywatnym różnie bywało. Choć i tę sferę stara się mocno kontrolować – od wielu lat podkreśla, iż rodzina jest dla niego niezwykle ważna i dwukrotnie zdecydował się na wynajęcie surogatki – jego najstarszy syn, Cristiano Ronaldo Jr i urodzone siedem lat później bliźniaki przyszły na świat dzięki macierzyństwu zastępczemu. Można tylko przypuszczać, że Irina Shayk, rosyjska modelka, z którą wtedy się spotykał, nie była gotowa do roli matki. Zupełnie inaczej niż obecna partnerka piłkarza, argentyńsko-hispańska modelka Georgina Rodríguez. Ta w 2017 roku urodziła mu córkę, a pięć lat później spodziewała się bliźniaków. Niestety, w czasie porodu jedno z dzieci zmarło... Ale para wspólnie poradziła sobie z tą traumą i w zeszłym roku ogłosiła zaręczyny. Czekamy więc na „królewski” ślub i... spełnienie marzenia Cristiano o siódemce pociech.

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

MOŻESZ POKONAĆ BÓL KOLAN

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



- ✓ Choroba zwyrodnieniowa stawów
- ✓ Reumatoidalne zapalenie stawów (rzs)
- ✓ Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (zzsk)
- ✓ Stany pourazowe narządu ruchu
- ✓ Bóle i obrzęki po stłuczeniach i zwichnięciach
- ✓ Bólowe zespoły: szyjne, barkowe i lędźwiowo-krzyżowe

LEK BEZ RECEPTY DOSTĘPNY W APTEKACH

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 96,5 g 2,1% wody chlorkowo-sodowej (solanki) siarczkowej, jodkowej z Szybu Soleckiego Uzdrowiska Solec-Zdrój Sp. j. Postać farmaceutyczna: żel. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/3545.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Sulphur Zdrój Exim Sp. z o.o., 28-100 Busko-Zdrój, ul. Boh. Warszawy 116a

www.sulphur.com.pl, tel. 41-378-78-93

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

BALS SULPHUR ŻEL SIARCZKOWY





Między planem zdjęciowym a teatrem szuka równowagi, która pozwala mu zachować świeżość i autentyczność.

Premiera

KAMIL SZEPTYCKI • MORFEUSZ

Delikatne przejście

Jego dobra passa trwa. Po serii głośnych ról Kamil Szeptycki wraca w produkcję, o której już teraz mówi się bardzo dużo. W „Morfeuszu” wcielił się w idealistę uwikłanego w świat rodzinnych tajemnic, przemocy i moralnych kompromisów.

➔ MORFEUSZ SKYSHOWTIME

Proszę nam opowiedzieć o postaci, którą gra Pan w „Morfeuszu”.

Mecenas Piotr Leyer jest statecznym ojcem dwóch wspaniałych chłopaków, kochającym mężem i człowiekiem, który walczy o tych, którzy nie potrafią zaważyć o samych siebie. Działą również pro publico bono, przeciwstawiając się w imię wyższego dobra systemowi. Nie zależy mu na pieniądzu ani sławie. Jeśli jednak sięgnąć głębiej w jego przeszłość, można powiedzieć, że wywodzi się z rodziny o dość wątpliwym kompasie moralnym. Całe swoje dorosłe życie Piotr odcina się od świata, w którym wyrósł i próbuje napisać własną historię. Taką, w której pomaga się innym, zamiast ich krzywdzić.

Trochę jak człowiek, który wychodzi z toksycznej rodziny?

Tak, to zresztą bardzo powszechne zjawisko – dziecko, które nie chce iść w ślady rodziców i z całych sił stara się zbudować swoją historię samodzielnie. Oczywiście w przypadku Piotra nie jest to łatwe, bo jego ojciec, Andrzej Leyer (Andrzej Grabowski), był jednym z szefów szczecińskiego półświatka, a starszy brat przejął po nim schedę. Piotr utrzymuje jednak z rodziną sporadyczne kontakty i unika jak tylko może powiązań z interesami swoich bliskich.

W którymś momencie spotyka na moście kogoś reprezentują-

cego „ciemną stronę” i powoli zaczyna być przez nią wciągany. To przejście jest bardzo subtelne...

Spotkanie na moście jest głęboko symboliczne. Piotr staje przed wyborem, a mnie jako aktorowi zależało na tym, aby nie sugerować widzowi, jaką ścieżkę ostatecznie wybierze. Widać, że bohaterowie mają wspólną przeszłość. Widać też, że ludzie zdolni do czynienia zła mogą być jednocześnie naszymi serdecznymi znajomymi i że możemy nie znać ich od tej „ciemnej” strony. Dlatego pojawia się pewna łatwość w delikatnym przesuwaniu własnych granic: od jasno określonych zasad ku stopniowemu przekraczaniu granicy w niewłaściwą stronę. Zależało mi na pokazaniu, że w przypadku Piotra nie chodzi o jedno pytanie, jedną odpowiedź czy jeden dzień. To proces, który długo trwa i dopiero z perspektywy czasu można zobaczyć, jak bardzo człowiek się zmienił.

Nie ukrywam, że historia Piotra przypomina mi trochę „Breaking Bad” czy „Rodzinę Soprano”. Skąd czerpał Pan inspirację, budując tę postać? Pamiętam, że jako dziecko obejrzałem serial „Kariera Nikodema Dyzmy” z Romanem Wilhelmin. Ogromne wrażenie zrobiło na mnie to, jak można kręcić sceny niechronologicznie, a jednocześnie zachować pełną ciągłość postaci, dzięki której widz wiedział, jak ona powoli, krok po kroku się zmienia. To była dla mnie wielka



ICH CZWORO (2026)

Jako Kochanek w spektaklu Gabrieli Zapolskiej w warszawskim Teatrze Komedia. Na zdj. z Renatą Dancewicz.



MORFEUSZ (2026)

Piotr Leyer nie zamierza iść w ślady ojca. Nieoczekiwany spłot wydarzeń sprawia jednak, że trafia do świata, przed którym próbował uciec.

inspiracja i lekcja aktorstwa od świętej pamięci Romana Wilhelmięgo. Mam nadzieję, że nam również udało się osiągnąć taki efekt.

Jak się Panu pracowało z Andrzejem Grabowskim i Andrzejem Konopką? Ich postaci reprezentują mroczny, gangsterski świat.

Siła tego serialu polega na tym, że te postaci nie są jednowymiarowe. Z jednej strony Piotr Leyer spotyka się z przedstawicielami półświatka, a chwilę później widzimy ich w relacjach rodzinnych, jako kochających mężów, ojców czy dobrych przyjaciół. Relacja z Romanem (Andrzej Konopka) jest o tyle skomplikowana, że to mocny przedstawiciel świata przestępczego, którego Piotr na początku cholernie się boi. Ma „oczy rekina”, w których nie widać cienia współczucia. Natomiast w przypadku Andrzeja Leyera (Andrzej Grabowski), czyli ojca Piotra, wszystko jest dużo bardziej złożone. Między nimi istnieje jakaś ledwie rozpoczęta relacja ojca i syna, brutalnie przerywana w chwili, gdy Andrzej trafił do więzienia. Myślę, że to bardzo trudna sytuacja, kiedy ktoś nadal istnieje, ale jednocześnie jest całkowicie nieobecny w naszym życiu. Piotrowi wydaje się, że ten rozdział został zamknięty i nie ma do niego powrotu. Tymczasem ich spotkanie sprawia, że wszystko wraca do punktu wyjścia. Ostatecznie nie mamy tu

gangstera i adwokata, tylko ojca i syna – dwóch ludzi spragnionych bliskości i noszących w sobie żal za to, co się wydarzyło.

Powstają już kolejne produkcje z Pana udziałem. Znajdzie Pan czas na odpoczynek czy to będzie lato pod znakiem intensywnej pracy?

Zobaczmy. Na razie zrezygnowałem z kilku propozycji na rzecz teatru. Zaczynam też zdjęcia do kolejnego dużego serialu, o którym jeszcze nie mogę mówić, ale to również będzie mocny temat. Staram się jednak, jak tylko mogę – nawet podczas zdjęć wyjazdowych – znaleźć chwilę dla siebie. Jeśli mam choć jeden dzień wolnego, uciekam w naturę, żeby zrzucić z siebie cały ten bagaż emocji i wrócić na plan z czystą głową, gotowy wykonać swoją pracę najlepiej, jak potrafię.

Same aktorskie podróże też chyba mają w sobie coś fascynującego?

Rzeczywiście, z „Morfeuszem” trochę pojeździliśmy. To zawsze daje mi ogromną radość. Nawet jeśli plan jest bardzo intensywny, a główna rola wymaga ciągłej obecności na zdjęciach, to możliwość zobaczenia nowych miejsc jest czymś wyjątkowym. W tym przypadku szczególnie cieszę się, że mogłem bliżej poznać się ze Szczecinem, który wywarł na mnie ogromne wrażenie. To fantastyczne miasto z cudownymi ludźmi.

**ROZMAWIAŁ
MACIEJ MISIORNY**



CHOPIN, CHOPIN! (2025)

W filmie Michała Kwietnińskiego wcielił się w Juliana Fontanę, bliskiego przyjaciela Fryderyka Chopina. VOD.TVP.PL

fot. AKPA (2), SkyShowtime/Bartosz Mrozowski, TVP/Akson Studio

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Vernikabon

suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach

suplement diety



Naturalne wsparcie

**układu pokarmowego u osób, u których
mogą występować pasożyty jelitowe. ***

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

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

Marcelina odwiedza redakcję, by potwierdzić swoje podejrzenia.



Ania zauważa problemy Julki.



Milena chce uniknąć wydatków.



Ola nie może uwierzyć w swoje szczęście.

Na Wspólnej

Żona Gwiazdy domyśla się, że partner ma kochankę. Postanawia odkryć, kim jest jej rywalka. Czerski wychodzi ze szpitala.

TVN, 20.15 PO ODC. 4228
Cieślik odzyskuje wolność. Chce podziękować za pomoc Sławkowi. Na komendzie staje twarzą w twarz ze skutym Krupskim. Kajetan nadal mierzy się z szukanymi rówieśnikami. Brygida i Remek planują ślub. Matka przyszłej panny młodej żąda od Mileny pieniędzy za to, że

namówiła Bożydara do sprzedaży firmy. Kobieta jednak się waha. Gwiazdowa podejrzewa męża o romans. Wypytuje o to Smolnego.

35 min

WT ODC. 4229

Gwiazda, w obawie przed zde-maskowaniem, zrywa z Sandrą, kończąc ich romans. Kobieta

nie potrafi się z tym pogodzić, a na dodatek zostaje zawieszona w pracy. Smolnych odwiedza Andrzej z żoną Wiołą, rektorką uczelni w Poznaniu. W trakcie spotkania Brzozowski odbiera niepokojący telefon i ukrywa zdenerwowanie. Czerski wychodzi ze szpitala. W domu wita go szczęśliwa Ola.

35 min

SR ODC. 4230

Igor nie chce zgodzić się na wyjazd Julki na koncert Leona. Chłopak kłamie, że zaności u ciotki. Po widowisku młodzi biorą narkotyki. Jolanta poznaje w aplikacji randkowej Tobiasza, rzekomego lekarza. Oboje przytapiają się na kłamstwach.

35 min

CZ ODC. 4231

Sąd uznaje Mariusza ojcem Alka. Mężczyzna czeka na wyniki histopatologii guza. Podczas kolacji u Zimińskich odbiera telefon od lekarza. Julka kradnie narkotyki Leonowi i wraca do domu nienaturalnie pobudzona. Zauważa to Anka.

35 min

Barwy szczęścia

Mariusz z trudem zachowuje spokój w rozmowie z Makowskim.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3333

Hubert odkrywa, że Iwona wystawiła na sprzedaż swoje udziały w domu. Natalia nie ma dla niego dobrych wiadomości. Do Błażeja z więzienia dzwoni Grad i prosi go o widzenie. Kasia i Łukasz zabierają Ksawerego na komisariat, by złożyć zeznania w sprawie wypadku z udziałem psa. Niebawem Mariusza nadochodzi Makowski. Między sąsiadami dochodzi do sprzeczki.

40 min

WT ODC. 3335

Tomasz odwiedza w sklepie Wiktora. Od niego dowiaduje się, że Grażyna ma nowego



Konflikt z sąsiadem eskaluje.

partnera. Kasia angażuje się w walkę o bezpieczeństwo na drogach. Stara się włączyć w tę sprawę Weronikę i Darka. Próbuje jej zespołu ludowego zespołu zakłóca szukający zaczepki Makowski. Mariusz traci nad sobą panowanie i o mało nie rzuca się na sąsiada z pięściami. U Pyrków zjawia się Lucyna. Okazuje się, że jest zainteresowana zakupem udziałów Iwony.

40 min

Pierwsza miłość

Ku rozpaczy męża lekarze nie dają nadziei na wyzdrowienie Kazanowej.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4236

Melka i Piotrek świętują z bliskimi swoje szczęście. Atmosfery nie jest w stanie zepsuć



Seweryn czuwa przy żonie.

ani niezręczna obecność Łucji Reterskiej, ani nieporozumienie z Marysią. Dziewczyna obawia się jednak, że skoro tak wszystko dobrze się układa, wkrótce może stać się coś złego. Okazuje się, że te przeczucia nie są nieuzasadnione. W szpitalu Seweryn poznaje fatalną diagnozę dotyczącą żony. Lekarz tłumaczy mu, że Karolina w wyniku potrącenia przez auto doznała uszkodzenia płata czołowego mózgu. Nie wiadomo, czy kiedykolwiek odzyska świadomość. Do Janka niespodziewanie dzwoni dawny kolega ze stacji Fajna TV, który przeniósł się do Warszawy. Spotyka się z nim i wypytuje o Lilkę.

50 min

najpiękniejsze
melodie



*Benches &
polecam
Ewa Bień*

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



Szpital św. Anny

TVN, 16.50 **PT-CZ** ODC.45-49

Do doktor Orłowicz zgłasza się policjant z podejrzeniem nowotworu. Kaja podchodzi do ustnego egzaminu specjalizacyjnego. Kasię niepokoi dziwne zachowanie chorego na anginę jedenastolatka. Wkrótce chłopiec znika z oddziału. Zyta i Paweł podczas powrotu z gór ratują życie nastolatka, który chciał popełnić samobójstwo.

Zosia i Filip rezygnują z wyjazdu do Berlina. Udają się do szpitala, gdzie leży nieprzytomna Sandra. Kalinka trafia do pogotowia opiekuńczego. Kasia przyjmuje na SOR dziesięcioletniego pacjenta z dusznościami. Marta pada ofiarą hejtu. Piotrek, który miał się wyprowadzić, zostaje, aby ją chronić. **65 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1380-1384

Dochodzi do napaści na mężczyznę. Mogą za nią odpowiadać była żona poszkodowanego i jej partner. Bartek musi wyjaśnić okoliczności pobicia Leszka. Winne okazują się dwie nastolatki, a całe zdarzenie szokuje skalą przemocy. Jednocześnie Sołtys staje przed trudnym wyborem dotyczącym życia uczuciowego.

Na komendę zgłasza się okradziona kobieta. Marek i Daria ustalają, że takich sytuacji na osiedlu było więcej. Zatrzymany przestępca, który przemycał broń, żąda kontaktu z Olą. Policjantka angażuje się w sprawę. Kolejne śledztwo Leny i Bartka dotyczy rabunku oraz morderstwa. **60 min**



Ojciec Mateusz 26

TVP 1, 20.25 **ND** ODC. 333

Biskup wzywa księdza, aby stawiał się 13 dnia miesiąca na godzinę 13.00. Natalia jest bardzo przejęta. Uważa, że ten numerologiczny zbieg okoliczności zwiastuje poważne zmiany. Tymczasem Gibalski ma powody do zmartwień. Wydatków mu nie brakuje, a z jednej pensji niezwykle trudno jest utrzymać żonę i bliźniaki.

Policjant marzy o awansie na sierżanta sztabowego. Na razie bierze jednak kolejny nocny dyżur, który także wypada 13. Czeką go śledztwo dotyczące przemytu kokainy. W proceder zamieszany może być nie tylko wysoko postawiony oficer, lecz również jeden z mieszkańców plebanii. **55 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PO** ODC. 953

Kamil wraz z kolegami zaczyna nękać Kasię, która go odrzuciła. Rafał ma dla Marty biznesową propozycję. Kazimierz otrzymuje pismo z sądu. **WT** ODC. 954 Klara odkrywa, że w szpitalu doszło do tragicznej pomyłki. Chce odzyskać swoje dziecko. Justyna i Roman czekają na decyzję w sprawie Makska. **SR** ODC. 955 Simon prowadzi gabinet stomatologiczny, choć nie ma uprawnień. Wdaje się w liczne romanse z pacjentkami. Beton nie wierzy w to, że Lolek zabił Cibaka. **CZ** ODC. 956 Bartek opiekuje się siostrą i sparaliżowaną matką. Chcąc opłacić rehabilitację, zastawia zegarek. **60 min**

Ranczo 5



TVP 1, 9.20

PT-CZ ODC.54-59

Paweł Kozioł namawia Czerepacha i Więclawskiego do wejścia w nowy biznes. Wkrótce otwiera we wsi aptekę. Rozdaje bony rabatowe, dzięki czemu wygrywa wybory do rady gminy. Kusy i Lucy muszą zaopiekować się zbuntowaną Kingą. **55 min**

Komisarz Alex 5



TVP 1, 10.15

PT-CZ ODC.63-68

Ekipa Orlicza bada sprawę zbrodni w parku. Trop wiedzie do byłego więźnia, Mirka. Policjanci wyjaśniają też okoliczności zabójstwa młodej narciarce i szukają uprowadzonego syna śpiewaczki operowej Rebeki Stein. Porywacz zabił nianię chłopca. **50 min**

Zbrodnie w Ystad



Ale kino+, 20.10

ND ODC.3, 4

Iris, chcąc popchnąć do przodu dochodzenie dotyczące zaginięcia Beniamina, planuje skontaktować się z medium. Wkrótce jedzie Sztokholm, by zidentyfikować podejrzanego o zabicie Christiana. W tym czasie przychodzą wyniki badań znalezionej czaszki. **120 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.05

PO-CZ ODC.113-116

Policja rusza tropem Jasia, który zniknął z przedszkola. Berg i Pietras badają okoliczności śmierci Kamila Wasiaka, alkoholika ze skłonnością do agresji. Śledczy muszą też wyjaśnić sprawę morderstw właściciela pensjonatu i polityka Andrzeja Baraniaka. **60 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.410-414

Cavendish chce zastrzelić hrabiego, lecz plany te krzyżuje Catalina. Abel mówi Manuelowi i jego rodzicom, że cięża Jimeny była mistyfikacją. Jana nie umie wybaczyć lekarzowi jego kłamstw. **55 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.05

PT, SO ODC.293, 294

Natalia i jej przyjaciółki wspominają czasy młodości. Maria i Viola są zaniepokojone relacją Ludwika i Agaty. Pod nieobecność Kuby młodych Boskich odwiedza Sonia, wprowadzając Tomka w zakłopotanie. **35 min**

Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM, 21.00 **PT** ODC.1/6

Mieszkający w Manchesterze Lyonsowie próbują radzić sobie z żywymi wyzwaniami. Ich rodzina właśnie się powiększa. W tym czasie robiącą karierę populistka Vivienne Rook wywołuje skandal. **60 min**

Dom



TVP 1, 14.10

ND ODC.20

Po operacji Ewa wraca do domu. Matka namawia ją na wyjazd do Szwecji na rehabilitację, ale Talarowie nie mają pieniędzy. Strynowskich odwiedza naukowiec z Moskwy, który przywozi list od Klary, siostry Martyny. **110 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.889-893

W La Deliciosa zjawia się prawdziwy Inigo. Okazuje się, że stracił pamięć. Leonor planuje zorganizować przyjęcie dla Blanki. Tymczasem ona wraca do Ursuli i Samuela, by odzyskać swojego synka. **65 min**

Na dobre i na złe



TVP 2, 16.15

SO ODC.984

Andrzej zajmuje się kobietą z podejrzaną zmianą skórą i guzem brzucha oraz pacjentką z objawami udaru. Iga opiekuje się prawnikiem po wypadku. Zaczyna dziwnie się zachowywać. Popełnia błąd. **65 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 21.55

PO ODC.12

Pastor Varitek i jego brat uprowadzają parę nastolatków, Luke'a i Chloe. Agenci rozpoczynają poszukiwania. Gdy porwana dziewczyna próbuje uciec, dochodzi do tragedii. Scott działa pod przykrywką. **60 min**

Wiem, co widziałam



Ale kino+, 20.10

SR ODC.5, 6

Cała społeczność i bliscy odwracają się od Penny. Kobieta traci pracę. Phil daje się poznać jako manipulator. Niebawem na jaw wychodzi prawda dotycząca Toma, przyjaciela rodziny. **125 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 **PO** ODC. 173, 174

Piotr, instruktor harcerstwa, zostaje znaleziony martwy. Laura odkrywa ślady ułkucia. Policja przesłuchuje czworo drużynowych.

WT ODC. 175, 176 Wesele zmienia się w koszmar, gdy z tortu zaczyna wyciekać krew. Niebawem ktoś wyławia z jeziora welon, a Dante zauważa w wodzie ciało.

SR ODC. 177, 178 Ekipa filmowa kręci reklamę ośrodka wypoczynkowego. Główny aktor ginie, spadając z dużej wysokości. Filip szybko ustala, że doszło do morderstwa.

CZ ODC. 179, 180 Do domu o ponurej historii wprowadzają się nowi lokatorzy. Mały Artem znajduje w jednym z pokoi zwłoki. W śledztwie pomagają ojciec Filipa i Marka. **30 min**



Prokurator

TVP 1, 20.30 SR ODC. 4 W hotelu zostaje znalezione ciało mężczyzny. Pasjonował się on zjawiskami nadprzyrodzonymi, a z pokojem, w którym się zatrzymał, związana ma być kłątwa. Zmarło w nim już pięć osób. Proch jest o krok od zamknięcia śledztwa i przyjęcia wersji o naturalnej przyczynie zgonu, ale wówczas dociera do niego informacja o śmierci żony ofiary. W pozornie niezbyt skomplikowanej sprawie pojawia się coraz więcej dziwnych zbiegów okoliczności. Kolejne pytania prowokuje nagranie znalezione na miejscu zbrodni. Do tego zaczynają zniknąć przedmioty, a na liście gości prokurator znajduje nazwisko komisarza Kielaka. **55 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.05

PO-CZ ODC. 996-999

Garda i Górka badają sprawę morderstwa. Tropy wiodą do nielegalnej hodowli psów. Kłós i Kalicka szukają zabójcy wikarego. Rosa i Walczak muszą znaleźć Jeżyka, który zadarł z mafią. W niebezpieczeństwie jest też życie Bolka. **60 min**

FBI: International 4

AXN, 21.05

PO ODC. 9 Członka po ucieczce ukrywa się w Paryżu. Zabija dawnego wspólnika, który odmawia mu pomocy. Fly Team przesłuchuje jego partnerkę Valerie. Funkcjonariusze docierają do mieszkania przestępcy. Wpadają tam w zasadzkę. **50 min**

Zabójcza broń 3

AXN, 21.05

SR ODC. 8, 9 Elliott, który zeznaje przeciwko Tony'emu Corsettiemu, staje się celem zamachu. Murtaugh i Cole mają go chronić. Razem też badają sprawę włamania zakończonego śmiercią jednego z rabusiów. **115 min**

Na sygnale

TVP 2, 22.30

PO-SR ODC. 843-848

Ratownicy udzielają pomocy pacjentowi z autyzmem, który doznał poważnych poparzeń. Romek dowiaduje się, że z powodu Kotarby Ela ma problemy na uczelni. Pacjentem Lisickiej jest chłopiec z wadą serca. Ma go zoperować światowej sławy profesor. **65 min**

Rekrut 8

AXN, 21.05

WT ODC. 8

Nolan i Garza nadzorują transport więźniów z Las Vegas do Los Angeles. Gdy pilot próbuje uprowadzić samolot, maszyna rozpada się, a skafacze uciekają. Rozpoczyna się poscig. Lucy poznaje matkę Tima. **60 min**

Agenci NCIS

AXN, 21.05

CZ ODC. 18

Rachel Donohue, porucznik marynarki wojennej, zostaje oskarżona o próbę zamordowania męża. Nie pamięta chwili ataku, a do tego dziwnie się zachowuje. Śledczy odkrywają, co za tym stoi. **60 min**

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIAŁE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



Model Image

„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu. Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją,

również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok.”

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok.”

Madeleine F. Quebec



SWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów akamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus 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 3343651 ułatwi zamówienie produktu.**



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



**PREMIERA 12.06****Proud**➔ **SERIAL DRAMATYCZNY**

Prowadzący imprezowe, bez troskie życie Filip (Ignacy Liss) zarabia na modelingu, a pieniądze wydaje na imprezy, alkohol i narkotyki, nie myśląc o przyszłości. Wszystko się zmienia, gdy jego siostra Anna, z którą dorastał w domu dziecka, niespodziewanie umiera, pozostawiając córeczkę Tosię. Filip staje przed koniecznością zmiany stylu życia. Postanawia zaopiekować się siostrzenicą, jednak przeszkodą w zdobyciu prawa do opieki okazują się biurokracja i homofobia. Polski serial oraz odtwórca głównej roli zdobyli nagrody na festiwalu w Lille.



**CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM**

HBO
max**PREMIERA 19.06****Follemente. W tym szaleństwie jest metoda**➔ **KOMEDIA ROMANTYCZNA**

Piero (Edoardo Leo) i Lara (Pilar Fogliati) stresują się przed pierwszą randką. Zarówno on, jak i ona chcieliby w końcu się zakochać. Ale im bardziej chcą zaprezentować się z jak najlepszej strony, tym bardziej boją się, że zaliczą wpadkę. Próbuje poznać swoje myśli i wyczuć

pragnienia, odkrywają też lęki, niepewności i potrzeby. Nowy film twórcy światowego hitu „Dobrze się kłamię w miłym towarzystwie”, Paolo Genovese rozgrywa się między... umysłami dwojga zainteresowanych sobą osób. I Piero, i Lara próbują dowiedzieć się, czy naprawdę są takimi osobami, za jakie się uważają.

PREMIERA 18.06**Za wszelką cenę**➔ **SERIAL KRYMINALNY**

Gdy odsiadującego wyrok dożywocia Davida Burroughsa (Sam Worthington) odwiedza jego szwagierka Rachel Mills (Britt Lower), wszystko staje na głowie. Niesłusznie skazany za morderstwo własnego syna mężczyzna dowiadyuje się, że być może chłopiec wciąż

żyje. Owładnięty pragnieniem odnalezienia dziecka i udowodnienia, że jest niewinny, postanawia za wszelką cenę wydostać się z zakładu karnego i dotrzeć do osób, które wrobiły go w straszną zbrodnię dzieciobójstwa. Serial na podstawie powieści Harlana Cobena.



CANAL+

NETFLIX



PREMIERA 17.06

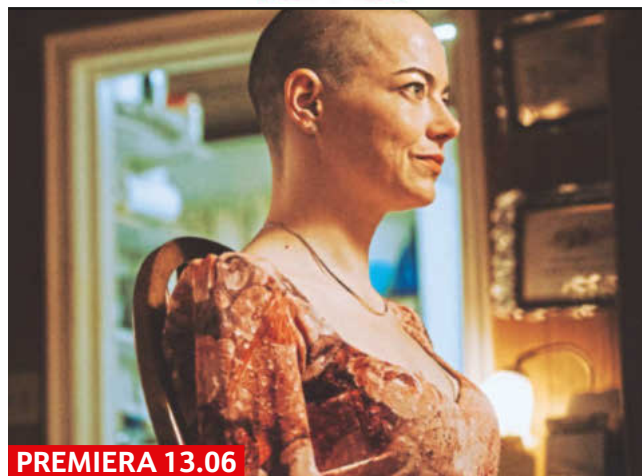
Za duży na bajki 3

➔ **FAMILIJNY**

Czas na trzecią odsłonę mądrej opowieści familijnej o trudach dorastania i prawdziwej przyjaźni. Tym razem Waldek (Maciej Karaś) musi zmierzyć się z hejtem w sieci. Kiedy pod wpływem emocji chłopak publikuje w internecie złośliwy komentarz, nieświa-

domie uruchamia lawinę hejtu, która z całą siłą uderza w Delfinę (Amelia Fijałkowska). Aby ratować przyjaźń, Waldek postanawia stanąć nie tylko do walki z hejterami, ale i z własnym strachem. W roli mamy Waldka ponownie występuje Karolina Gruszka, a jego ojczy-
ma gra Paweł Domagała.

NETFLIX



PREMIERA 13.06

Bugonia

➔ **CZARNA KOMEDIA SF**

Pszczelarz Teddy Gatz (Jesse Plemons) jest podatny na wszelkiego rodzaju teorie spiskowe, a jego kuzyn Don (Aidan Delbis) stara się z tym nie dyskutować. Pewnego dnia jednak podejrzliwość Teddy'ego idzie o krok za daleko. Zaniepokojony spadkiem populacji pszczoł miodnych zaczyna bowiem wierzyć, że

wszystkiemu winna jest szefowa firmy farmaceutycznej, Michelle Fuller (Emma Stone). W mniemaniu Gatza jest ona...pragnącą zniszczyć Ziemię kosmitką, którą należy za wszelką cenę powstrzymać. Film Yorgosa Lanthimos'a zdobył m.in. nagrodę podczas Festiwalu w Wenecji oraz Złote Globy.

skySHOWTIME

JUŻ DOSTĘPNY

La Grazia

➔ **DRAMAT**

Zagorzały katolik, zmęczony życiem i pełnieniem odpowiedzialnego stanowiska prezydent Włoch Mariano De Santis (Toni Servillo) kończy właśnie swoją kadencję i przeżywa moralne dylematy. De Santis waha się bowiem czy przed odejściem z urzędu powinien podpisać

ustawę legalizującą eutanazję. Jakby tego było mało, przed nim rozważenie dwóch kontrowersyjnych próśb o ułaskawienie, wystosowanych przez osoby, które zamordowały swoich partnerów. Poruszający film w reżyserii Paolo Sorrentino został nagrodzony m.in. na festiwalu w Wenecji.



**HBO
max**

PREMIERA 10.06

Król dopalaczy

➔ **THRILLER/DRAMAT**

Po śmierci ojca Dawid (Tomasz Włosok) zostaje z potężnym długiem i wierzycielami, których spłcenie wydaje się nierealne. Szukając różnych możliwości, dowiaduje się o substancjach, które można w Polsce sprzedawać legalnie. Wkrótce Dawid otwiera pierwszy sklep z dopalaczami,

z dnia na dzień dorabia się dużych pieniędzy i zyskuje coraz większe poważanie, zarówno wśród gangsterów, jak i najwyższych szczytów władzy. Szybko przekonuje się jednak, że granica między tym, co legalne, a zakazane, jest niezwykle cienka. Film inspirowany prawdziwymi wydarzeniami.



Disney+

PRZYRODA I PODRÓŻE

Nasz hit

Gleba to dom dla niewyobrażalnej ilości żywych organizmów. W 10 gramach jest ich więcej niż wszystkich ludzi na Ziemi.

Wszechświat zwany glebą

PT Planete+, 22.00 Dokumentaliści zapraszają nas w odwiedzinach do świata, którego nie sposób zobaczyć gołym okiem. Jednak dzięki ujęciom makro poznamy z bliska niezwykle różnorodność i złożoność gleby.

Na co dzień ludzie nie myślą o tym, że tuż pod ich stopami znajduje się misternie skonstruowany mikroświat. A jednak gleba to niezwykle złożona struktura i efekt tysięcy lat pracy natury – cichej, powolnej i niezwykle skutecznej. Wszystko zaczyna się od skały. Deszcz, mróz, wiatr i słońce stopniowo ją kruszą. Woda wnika w szczeliny, zamarza i rozsadza kamień. Powstają drobniejsze fragmenty – tak rodzi się zalążek przyszłej gleby.

To jednak dopiero początek. Na tak przygotowanym gruncie pojawiają się pierwsze organizmy: porosty, mchy, później rośliny. Gdy obumierają, ich szczątki mieszają się z rozdrobnioną skałą. Mikroorganizmy – bakterie i grzyby – rozkładają tę materię, tworząc próchnicę.

Życiodajny ekosystem

Z czasem w glebie tworzą się warstwy. Na górze znajduje się podłoże bogate w próchnicę i życie, niżej zaś poziom,

do których woda dostarcza różne składniki mineralne. W każdej łyżeczce zdrowej gleby – ogrodowej, polnej czy leśnej – kryją się miliardy bakterii, grzybów i protistów oraz liczne owady i drobne zwierzęta. Choć wydaje się ona czymś zwyczajnym, bez niej nie byłoby roślin, a więc i nas. To właśnie w niej korzenie znajdują wodę i składniki odżywcze. Ten niewidoczny gołym okiem ekosystem odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu przyrody.

Śladami Marco Polo

SO CANAL+ 360, 19.00



Angielscy podróżnicy ruszają przez bezkresne pustynie Takla Makan i Gobi. Podobnie jak przed wiekami Marco Polo, przemierzają te surowe tereny na grzbietach wielbłądów.

20 TELETYDZIEŃ

Wspaniałe Włochy

PO TVP Dokument, 20.00



Dolina Val di Cecina znana jest z wód termalnych. Wokół nich region zbudował swoją renomę i na nich opiera dobrobyt. Dziś energia geotermalna jest wykorzystywana w sieci ciepłowniczej.

Ben Fogle: wyścig do...

PO BBC Earth, 22.55



Ben Fogle i Dwayne Fields udają się w wyprawę w poszukiwaniu źródeł Nilu. Podróże nie ułatwiają bardzo wysoka temperatura oraz czyhające niebezpieczeństwa ze strony dzikich zwierząt.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Zaginione miasta...

PT National Geographic, 17.00



Albert Lin poszuka źródeł mitu o potopie. Przekazy o powodzi można znaleźć w różnych kręgach kulturowych. W Morzu Czarnym bada ślady zaginionej starożytnej cywilizacji. Rusza też w Andy.

Niepoprawny Belmondo

SO TVP Dokument, 21.55



Urodzony w 1933 roku aktor i producent był jedną z twarzy francuskiej Nowej Fali. W historii kinematografii zapisał się rolami w takich filmach jak „Do utraty tchu” czy „Szalony Piotruś”.

Ich bronią były kamery...

WT CANAL+ PREMIUM, 21.45



Historia żołnierzy z US Army Signal Corps, którzy sfilmowali najważniejsze momenty II wojny światowej – od lądowania w Normandii po wyzwolenie obozu koncentracyjnego w Dachau.

1979 – rok islamskiej...

CZ Planete+, 22.00



W styczniu władzę w Iranie przejął powracający z wygnania ajatollah Ruhollah Khomeini, który wzywał do odrzucenia zachodnich wpływów. W Egipcie podpisano pokój z Izraelem.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Układ odpornościowy...
PT **TVP Dokument, 15.50**



Dokumentaliści wyjaśniają, czym jest układ odpornościowy człowieka. Ukazują jego złożoność i radzą, jak go wzmacniać. Rozmawiają z pediatrą, immunologiem, kardiologiem oraz onkologiem.

Tajemnice kultowych...
SO **TVP Kobieta, 17.30**



Widzowie przekonają się, jak powstawała „Stawka większa niż życie”. Nie zabraknie archiwalnych materiałów, kultowych scen i dialogów. Twórcy serialu opowiedzą anegdoty z planu.

Nauka o związkach
WT **TVP Dokument, 10.25**



Bliskie relacje pozytywnie wpływają na zdrowie i długość życia. Naukowcy tłumaczą, jakie zagrożenia wiąże się z permanentną samotnością i jak pielęgnować zażyłe więzi.

Życie na pustkowiu...
SR **BBC Earth, 20.55**



Ben Fogle udaje się do Indii, by ponownie odwiedzić Steve'a Lalla, mężczyznę, który porzucił zawód pilota myśliwców, by zamieszkać u podnóżu Himalajów i toczyć proste życie.

DOM I KUCHNIA

Kulisy wielkiej kuchni
SO **CANAL+ KUCHNIA, 20.45**



Podróż szlakiem restauracji nagrodzonych gwiazdkami Michelin. Twórcy poznają szefów kuchni, podziwiając ich kunszt i popisowe dania. Odwiedzają m.in. Londyn Paryż i Sorrento.

Antoni Porowski...
ND **National Geographic, 12.00**



Antoni Porowski przyjeżdża do miasta Meksyk, by poznać jego oblicza. Podziwia architekturę, opowiadając historię miasta, odkrywa energię walk lucha libre i kosztuje lokalnych specjalistów.

Zbudujemy fajny dom 2
WT **HGTV, 14.00**



Luke i Clint planują wylicytować siedzibę straży. Chcą stworzyć przestrzeń, która będzie odzwierciedlać zabytkowy styl remizy. W czasie remontu Luke wraz z żoną podróżuje do Europy.

Monty Don – brytyjskie...
CZ **CANAL+ DOMO, 22.00**



Ogrodnictwo ma w Wielkiej Brytanii wielowiekową tradycję i jest powodem narodowej dumy. Monty Don odwiedzi zarówno ogrody historyczne, jak i prywatne oazy zieleni.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Fani czterech kółek 16
PT **Discovery Channel, 12.00**



Mike i Ant rozpoczynają pracę nad Fiatem X1/9. Samochód jest sprawny, a do tego w znakomitym stanie – nie ma na nim śladu rdzy. Prawdziwy problem kryje się za siedzeniem kierowcy.

E. 1027 – Eileen Gray...
SO **TVP Dokument, 20.10**



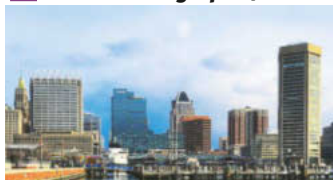
Irlandzka architektka Eileen Gray tworzy na Łazurowym Wybrzeżu własny modernistyczny dom marzeń – E. 1027, będący zarówno dziełem sztuki, jak i nowatorskim projektem użytkowym.

Jeździć, obserwować
SR **TVN Turbo, 17.15**



W warsztacie M&M mechanicy pracują przy BMW serii 5 z 2016 roku. Rutynowa wymiana rozrządu ujawnia usterkę – sterownik silnika jest zalany paliwem, co oznacza kosztowną naprawę.

Inżynieria po katastrofie
CZ **National Geographic, 21.00**



Upadek World Trade Center w 2001 roku wstrząsnął światem i na chwilę podważył wiarę w bezpieczeństwo wysokościowców. Inżynierowie i architekci wyciągają wnioski z tragedii.

MOCNE OPowieści

Poza kontrolą: Koszmar...
SO **Fokus TV, 23.00**



Analiza wypadków, po których wyciągnięto wnioski ważne dla budowy i użytkowania kolei linyowych. To codzienny środek transportu dla mieszkańców i turystów w górskich rejonach świata.

Influencerzy śmierci...
PO **ID, 21.00**



Cooper zdobywa popularność dzięki viralowym nagraniom na TikToku i relacjom z imprez. Buduje grono obserwatorów, lecz wraz z rosnącą sławą zaczyna dostrzegać jej ciemne strony.

Teorie spiskowe pod lupą
WT **Discovery Channel, 21.00**



Autorzy serii pytają o granice zaufania do sztucznej inteligencji. Zastanawiają się, czy AI może w przyszłości samodzielnie manipulować rzeczywistością bez wiedzy człowieka.

Nadchodzi powódź
CZ **BBC Earth, 19.45**



Wielką Brytanię nawiedzają coraz gwałtowniejsze powodzie. Reżyser Kevin Macdonald spotyka się z ludźmi, którzy doświadczyli ogromnych strat po przejściu żywiołu.

FAMILIJNY



Robin i obrońcy królestwa

PT CANAL+ Film, 11.55

Zadziorna jedenastolatka pragnie ocalić przed chciwą deweloperką miejsce, gdzie wraz z przyjaciółmi spędza czas. Obok młodych aktorów na ekranie zobaczymy znaną z „Gry o tron” Gwendoline Christie.

100 min Wielka Brytania/Irlandia 2024 reż. P. Hawkins, wyk. D. Ewart, N. Harris, G. Christie

KOMEDIA



Książę w Nowym Jorku 2

PT Polsat Film, 18.40

Akeem dowiaduje się, że przed trzydziestoma laty spędził w Stanach syna. Wraz z Semmim rusza do Queens, aby sprowadzić go do swojej ojczyzny. Sequel przebojowej komedii z 1988 roku.

140 min USA 2021 reż. C. Brewer, wyk. E. Murphy, A. Hall, J. Fowler, L. Jones, T. Morgan

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Ojciec panny młodej

PT TVN 7, 20.00

Billy i Ingrid podejmują decyzję o rozwodzie. Na wieść o zaręczynach córki postanawiają grać kochającą się parę. Na ekranie zobaczymy m.in. nominowanego do Oscara Andy'ego Garcję.

150 min USA 2022 reż. G. Alazraki, wyk. A. Garcia, G. Estefan, A. Arjona, I. Merced

DRAMAT



Johnny

PT TVN Fabuła, 22.20

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

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



Madagaskar 3

SO TVN 7, 17.55

Lew Alex, zebra Marty i żyrafa Melman usiłują wrócić do zoo. Dołączają do trupy cyrkowej. Ostatnia odsłona przygód podróżujących zwierząt, które zadebiutowały na ekranie w 2005 roku.

125 min USA 2012 reż. E. Darnell, T. McGrath, C. Vernon, dub. A. Żmijewski, P. Adamczyk



Dzień Matki

SO TVN, 20.00

Losy kilku osób, które łączy wątek wyzwania rodzicielstwa. Sandy rywalizuje z partnerką eksmeżo o względy dzieci. Ostatni film w reżyserskim dorobku Garry'ego Marshalla („Pretty Woman”).

150 min USA 2016 reż. G. Marshall, wyk. J. Aniston, J. Sudeikis, B. Robertson, S. Mitchell



Weselne przeznaczenie

SO TVN, 22.30

Skonfliktowani Lindsay i Frank wpadają na siebie podczas lotu do Kalifornii. Okazuje się, że oboje zmierzają na ślub znajomego. Keanu Reeves oraz Winona Ryder w romantycznym duecie.

105 min USA/Wlk. Bryt. 2018 reż. V. Levin, wyk. W. Ryder, K. Reeves, T. Dubost, D. R. Wright



Bękarty wojny

SO Polsat Film, 21.00

Oddział żydowskich żołnierzy pod wodzą Aldo Raine'a bierze odwet na Niemcach, siejąc postrach w szeregach wroga. Groteskowa wariacja na temat historii z oscarową rolą Christopha Walta.

185 min USA/Niemcy 2009 reż. Q. Tarantino, wyk. B. Pitt, M. Laurent, C. Waltz, E. Roth



Akademia pana Kleksa 2

ND HBO, 20.00

Ada Niezgódka po wakacjach wraca do szkoły, na której czele stoi Ambroży Kleks. Próbuje rozwikłać zagadkę pochodzenia Alberta. Film wyróżniony Orłem za charakterystycę.

120 min Polska 2024 reż. M. Kawulski, wyk. A. Litwiniak, K. Repirski, T. Kot, S. Stankiewicz



Bodyguard i żona zawodowca

ND TV Puls, 20.00

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.

150 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. Hayek, S. L. Jackson



Tylko nie ty

ND Polsat, 22.05

Bea prosi Bena, żeby udawali parę przed jej krewnymi. Sprawy wymykają się spod kontroli, ponieważ wciąż mają się ku sobie. Historia zainspirowana sztuką Williama Szekspira „Wiele hałasu o nic”.

130 min USA/Australia 2023 reż. W. Gluck, wyk. S. Sweeney, G. Powell, C. Fraser, D. Barnett



Zadra

ND Polsat, 20.00

Zadra walczy o uznanie na rapowej scenie. Skromna nastolatka z blokowiska przed mikrofonem emanuje energią i charyzmą. Autorem muzyki jest Przemysław Jankowiak, współtwórca duetu Syny.

125 min Polska 2022 reż. G. Mołda, wyk. M. Wiecek, J. Gierszał, M. Rózcika, I. Liss

SENSACJA I THRILLER



Momentum

PT TV Puls, 20.00

Nieudany skok na bank staje się początkiem kłopotów złodziejki. Jej tropem rusza płatny zabójca. Produkcja, w której wzrok przykuwa waleczna dziewczyna Bonda, Olga Kurylenko.

120 min USA 2015 reż. S. S. Campanelli, wyk. M. Freeman, O. Kurylenko, J. Purefoy, J. Saras

AKCJA I PRZYGODA



Mroczne umysły

PT Super Polsat, 21.00

Adaptacja pierwszej części trylogii Alexandry Bracken. Obdarzeni nadnaturalnymi zdolnościami młodzi ludzie zostają uznani za zagrożenie. Tworzą ruch oporu. Na czele buntowników staje Liam.

130 min USA 2018 reż. J. Y. Nelson, wyk. A. Stenberg, M. Moore, B. Whitford, H. Dickinson

HORROR I SF



Diuna: Część druga

PT TVN, 20.00

Kontynuacja spektakularnej produkcji z 2021 roku, nagrodzonej sześcioma Oscarami. Paul Atryda ukrywa się na pustyni wśród Fremenów. Przywódca społeczności sądzi, że jest on wybrańcem.

215 min USA/Kanada/Jordania 2023 reż. D. Villeneuve, wyk. T. Chalamet, R. Ferguson

KLASYKA



Nie lubię poniedziałku

PT Kino Polska, 20.00

Satyra na pełną absurdów peerełowską rzeczywistość, która niezmennie bawi kolejne pokolenia. Feralny początek tygodnia splata losy obcych ludzi i prowadzi do zabawnych nieporozumień.

130 min Polska 1971 reż. T. Chmielewski, wyk. K. Witkiewicz, J. Turek, B. Bilewski, L. Ordon



Jack Ryan: Teoria chaosu

SO TVN 7, 22.55

Rosyjski oligarcha chce doprowadzić USA do upadku. As wywiadu musi temu zapobiec. W tytułową postać, którą stworzył Tom Clancy, wcielali się m.in. Alec Baldwin, Ben Affleck i Harrison Ford.

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



Shazam!

SO TVN Fabuła, 20.00

Nastolatek za sprawą magicznej formuły zmienia się w superbohatera. Czeką go ważna misja i starcie z szalonym doktorem. Kino fantasy na podstawie serii wydanej przez DC Comics.

170 min USA/Kanada 2019 reż. D. F. Sandberg, wyk. Z. Levi, M. Strong, A. Angel, J. D. Grazer



Wyspa

SO TVN 7, 20.00

Mieszkańcy podziemnego miasta wierzą, że jako jedyni ocalili z katastrofy ekologicznej. Lincoln i Jordan odkrywają spisek. Filmowe widowisko z laureatką Złotego Globu Scarlett Johansson.

175 min USA 2005 reż. M. Bay, wyk. E. McGregor, S. Johansson, D. Hounsou, S. Bean



Czułe słówka

SO Kino TV, 20.00

Kinowy debiut doświadczonego reżysera telewizyjnego, Jamesa L. Brooksa, otrzymał pięć Oscarów. Emma i jej matka nie potrafią się ze sobą porozumieć. Wszystko zmienia jednak choroba córki.

170 min USA 1983 reż. J. L. Brooks, wyk. S. MacLaine, D. Winger, J. Nicholson, D. DeVito



Sherlock Holmes: Gra cieni

ND TVN, 22.25

Świeże spojrzenie na klasykę literacką według Guya Ritchiego. Genialny detektyw musi odwołać się do teorii okultystycznych, aby pomieszać szyki przebiegtemu profesorowi Moriarty'emu.

155 min USA 2011 reż. G. Ritchie, wyk. R. Downey Jr., J. Law, N. Rapace, J. Harris, S. Fry



Indiana Jones i ostatnia krucjata

ND TVN, 19.45

Sean Connery i Harrison Ford w trzeciej odsłonie przygód słynnego archeologa. Rok 1938. Badacz poszukuje Świętego Graala. Musi przechrzyć nazistów.

160 min USA/Wł./Hiszp. 1989 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, S. Connery, D. Elliott, A. Doody



World War Z

ND Paramount Network, 22.10

Na świecie rozprzestrzenia się wirus zmieniający ludzi w bestie. Eksperci próbują stworzyć antidotum. Brad Pitt w pełnej grozy i efektów specjalnych ekranizacji książki Maksa Brooksa.

135 min USA/Malta 2013 reż. M. Forster, wyk. B. Pitt, M. Enos, D. Kertesz, J. B. Dale, L. Boeken



Złoto dezertów

ND TVP Kultura, 17.55

Wojenna farsa w doskonałej obsadzie, czyli kontynuacja filmu „C.K. Dezertery”. Rok 1942. Dowódcy AK potrzebują pieniędzy na zakup broni. Wynajmują kasarzy, którzy mają wykraść złoto z banku.

125 min Polska 1998 reż. J. Majewski, wyk. M. Kondrat, W. Zborowski, B. Linda, J. Englert

FAMILIJNY



Willy Wonka i fabryka czekolady

PO Warner TV, 18.15

Charlie zdobywa zaproszenie do zakładu produkującego słodkości. Wycieczka jest fascynującą, ale i niebezpieczną przygodą. Na podstawie książki Roalda Dahla.
125 min USA 1971 reż. M. Stuart, wyk. G. Wilder, J. Albertson, P. Ostrum, R. Kinnear

KOMEDIA



Królowe życia

PO TVP Kobieta, 22.30

Optymistyczna produkcja o aktywnej jesieni życia. Zmagająca się z chorobą Martha przenosi się do domu opieki. Razem z nowo poznanymi seniorkami tworzy drużynę czirliderek, która ma wystartować w zawodach.

95 min USA/Wlk. Bryt. 2019 reż. Z. Hayes, wyk. D. Keaton, J. Weaver, C. Weston, A. Bae

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Zgorszenie publiczne

PO Kino Polska, 22.30

Miłosna opowieść osadzona w krajo-
brazie śląskich familioków. Romanek kocha się w sąsiadce. Zorganizowana przez mieszkańców osiedla obława na ekshibicjonistę nieoczekiwanie zbliża parę do siebie.

115 min Polska 2009 reż. M. Prykowski, wyk. K. Czacot, M. Dziędziel, D. Pomykała, F. Rojek

DRAMAT



NA FAKTACH

Erin Brockovich

PO Super Polsat, 21.00

Sekretarka z kancelarii prawniczej demaskuje firmę, której działalność przyczynia się do poważnych chorób u ludzi. Ważny rozdział historii amerykańskiego sądownictwa. Kreację Julii Roberts wyróżnił Oscarem.

160 min USA 2000 reż. S. Soderbergh, wyk. J. Roberts, D. Brisbin, D. Didawick, A. Finney



Paddington

WT Polsat Film, 14.00

Dystyngowany miś przybywa z Peru do Londynu. Brownowie proponują mu schronienie. Niezwykle stworzenie staje się celem okrutnej dyktatorki muzeum. Debiut kinowy postaci stworzonej przez Michaela Bonda.

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



Siostry

WT Polsat Film, 21.00

Kate i Maura dowiadują się, że rodzice chcą sprzedać dom. Postanawiają urządzić w nim pożegnalną imprezę. Perypetie sióstr różniących się od siebie jak ogień i woda. Tina Fey i Amy Poehler stworzyły świetny duet.

140 min USA 2015 reż. J. Moore, wyk. A. Poehler, T. Fey, M. Rudolph, I. Barinholtz



Kocham cię, Beth Cooper

WT Super Polsat, 21.00

Opowieść o młodszej miłości w reżyserii twórcy „Pani Doubtfire”. Podczas przemowy na koniec roku szkolnego Denis publicznie wyznaje, że kocha Beth. Zaprasza ją na imprezę. Zjawiają się nieproszeni goście.

125 min Kan./USA 2009 reż. C. Columbus, wyk. H. Panettiere, P. Rust, J. Carpenter, L. Storm



Fenomen

WT STOPKLATKA, 20.00

Mechanik zostaje porażony dziwnym jasnym światłem. Gdy okazuje się, że posiada niesamowite umiejętności, wzbudza sensację oraz zainteresowanie władz. Mistyczne kino z przesłaniem i zaskakującą rolą Johna Travoltę.

160 min USA 1996 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Travolta, K. Sedgwick, F. Whitaker, R. Duval



Pan Kleks w kosmosie

ŚR Kino Polska, 9.50

Wielki Elektronik zleca porwanie 8-letniej Agnieszki. Umieszcza ją na planecie Mango. Przyjaciel dziewczynki, Groszek, prosi o pomoc Pana Kleksa. Ostatni film, w którym w rolę profesora wcielił się Piotr Fronczewski.

110 min Pol./Czechosłowacja 1988 reż. K. Gradowski, wyk. J. Jankowski, P. Fronczewski



Szczęśliwy mężczyzna

ŚR Polsat, 22.00

Jean Leroy, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, ubiega się o reelekcję. Żona Edith wyznaje mu, że w głębi duszy czuje się mężczyzną. Zabawna satyra rozprawiająca się z uprzedzeniami.

120 min Francja 2023 reż. T. Séguéla, wyk. F. Luchini, C. Frot, P. Katerine, Artus, B. Ughetto



8 rzeczy, których nie wiecie o facetach

ŚR Polsat, 19.55

Dalsze perypetie kilku mężczyzn szukających miłości i szczęścia. Tomasz dowiaduje się, że Basia urodzi bliźnięta. Boi się, że nie podoła roli ojca. W ich związku pojawiają się napięcia.

125 min Polska 2022 reż. S. Jakimow, wyk. A. Bachleda-Curuś, M. Roznerski, P. Głowacki



Obce niebo

ŚR TVN 7, 20.00

Poruszające losy Polaków, którzy przekonują się o bezwzględności prawa w Szwecji. By odzyskać dziecko, decydują się na desperacki krok. Film zyskał uznanie na festiwalu Off Camera, zdobywają nagrodę główną.

140 min Pol./Szwecja 2015 reż. D. Gajewski, wyk. A. Grochowska, B. Topa, B. Kubiak



Alvin i wiewiórki 3

CZ TVN Fabuła, 17.15

Muzyczne gryzonie wypływają w rejs. Pech sprawia, że lądują na bezludnej wyspie. W tej części przygodę sympatyczne zwierzęta wykonują przeboje Lady Gagi, Pink czy Destiny's Child.

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



Czarna owca

CZ TVN, 22.00

Pogodna, a jednocześnie przepełniona gorzycą opowieść o rodzinie Gruzów. Każdy z jej członków zostaje poddany próbie. Czy bohaterom uda się pokonać przeciwności losu i odnaleźć szczęście?

125 min Polska 2021 reż. A. Pietrzak, wyk. A. Jakubik, M. Popławska, K. Szeptycki, E. Bełza



Szczęścia chodzą parami

CZ Polsat Film, 21.00

Terapeuta par nie ma szczęścia w życiu osobistym. Gdy poznaje pełną energię Malwinę, zupełnie traci dla niej głowę. Miłosna historia w reżyserii twórcy „Narzeczonego na niby”.

125 min Polska 2022 reż. B. Prokopowicz, wyk. W. Książkiewicz, M. Żurawski, M. Pakulnis



Narodziny gwiazdy

CZ TVN Fabuła, 20.00

Remake słynnego musicalu z 1937 roku. Artysta Jackson zмага się z kryzysem. Trafia na występ początkującej piosenkarki Ally – w tej roli Lady Gaga. Dostrzega w niej olbrzymi potencjał.

175 min USA 2018 reż. B. Cooper, wyk. Lady Gaga, B. Cooper, S. Elliott, A. D. Clay

SENSACJA I THRILLER



Szybcy i wściekli 6

PO Polsat, 19.55

Dominic, Brian i ich towarzysze muszą się ukrywać. Hobbs proponuje im wycofanie zarzutów, jeśli pomogą mu w rozbiciu gangu. Wyścigi, strzelaniny, walki i piękne kobiety, czyli kolejna odsłona popularnej serii.

170 min USA 2013 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, D. Johnson, J. Brewster, M. Rodriguez

AKCJA I PRZYGODA



NA FAKTACH

Wyścig o złoto

PO TVN 7, 20.00

Kwiecień 1940 roku. Niemcy atakują Norwegię. Jednym z motywów jest przejęcie złota. Grupa śmiatków próbuje przechrzyć Wehrmacht. W akcji uczestniczy m.in. polityk Haslund. Wypełniona akcją wojenna opowieść.

155 min Norwegia 2022 reż. H. Brain, wyk. G. B. Eidsvold, I. E. Broch, J. Oigarden, T. Harr

HORROR I SF



Zabójca idealny

PO TV Puls, 21.55

Rok 2045. Na czele Ameryki staje dyrektor, który zaprowadził w kraju ustrój totalitarny. Tajny agent Condor staje się celem wysłanników władz. Futurystyczna produkcja, która zadowoli miłośników wartkiej akcji.

95 min USA/Hiszp./Szwecja 2016 reż. T. Paar, wyk. S. Seagal, S. Jackson, V. Wells, J. Messner

KLASYKA



Jutro nie umiera nigdy

PO TVP Kultura, 20.00

Magnat medialny Carver dąży do wywołania światowego konfliktu. James Bond ma zaledwie 48 godzin na pokrzyżowanie zbrodniczych planów szaleńca. Efektowne kino pełne technicznych gadżetów.

130 min USA/Wielka Brytania 1997 reż. R. Spottiswoode, wyk. P. Brosnan, J. Pryce



Księgowy

WT TVN, 20.50

Geniusz matematyczny Christian Wolff wykonuje zlecenia dla przestępców. Przez swoją przenikliwość ściąga na siebie niebezpieczeństwo. Autorem scenariusza filmu jest Bill Dubuque, współtwórca serialu „Ozark”.

160 min USA 2016 reż. G. O'Connor, wyk. B. Affleck, A. Kendrick, J.K. Simmons, J. Bernthal



Baby Driver

WT Polsat, 22.30

Młody kierowca współpracuje z gangsterami. Gdy poznaje Deborah, chce odciąć się od półświatka. Boss zmusza chłopaka do skoku, który zmieni jego przyszłość. Trzy nominacje do Oscara i jedna do Złotego Globu.

145 min Wlk. Bryt./USA 2017 reż. E. Wright, wyk. A. Elgort, J. Bernthal, J. Hamm, K. Spacey



Dzień Niepodległości. Odrodzenie

WT Polsat, 19.55

Akcja sequela rozgrywa się 20 lat po wydarzeniach z pierwszej części. Ludzie wykorzystali technologię kosmitów, by stworzyć nowy system obronny. Dochodzi do kolejnej inwazji.

155 min USA 2016 reż. R. Emmerich, wyk. L. Hemsworth, J. Goldblum, J. T. Usher, S. Ward



Nieśmiertelny

WT TV 4, 23.05

Obdarzony darem życia wiecznego szkocki góral Connor MacLeod mierzy się z innymi nieśmiertelnymi. Po wiekach zmagania czeka go starcie z największym wrogiem. Muzycznym tłem są przeboje zespołu Queen.

150 min USA/Wlk. Bryt. 1986 reż. R. Mulcahy, wyk. C. Lambert, S. Connery, C. Brown, R. Hart



Wdowy

SR TVN 7, 22.20

Zdobywca Oscara za poruszający obraz „Zniewolony. 12 Years a Slave”, Steve McQueen, przeniósł na ekran książkę Lyndy La Plante. Zaciągnięty przez złodziei dług przechodzi na ich żony. Planują one zuchwałe rabunek.

155 min Wlk. Bryt./USA 2018 reż. S. McQueen, wyk. V. Davis, L. Neeson, M. Rodriguez, E. Debicki



Siedmiu wspaniałych

SR Super Polsat, 21.00

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

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



Ludzkie dzieci

SR Kino TV, 20.00

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.

145 min Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. A. Cuarón, wyk. C. Owen, J. Moore, M. Caine



Rio Bravo

SR Warner TV, 20.00

Obraz w reżyserii Howarda Hawksa, który nakręcił również słynną musicalową komedię „Mężczyźni wolą blondynki”. Szeryf Chance – w tej roli John Wayne – aresztuje mordercę, Joego. Brat zatrzymanego chce go uwolnić.

175 min USA 1959 reż. H. Hawks, wyk. J. Wayne, D. Martin, R. Nelson, A. Dickinson



Wilcze echa

CZ TV Puls, 20.00

Załoga okrętu podwodnego wykonuje misję. Sonar rejestruje dziwny dźwięk dochodzący z głębi morza. Świat staje w obliczu wojny nuklearnej. Trzymający w napięciu thriller polityczny.

135 min Francja 2019 reż. A. Baudry, wyk. F. Civil, O. Sy, M. Kassovitz, R. Kateb, P. Beer

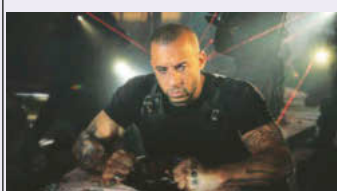


Mechanik: Prawo zemsty

CZ Kino TV, 22.10

Arthur jest płatnym zabójcą. Kiedy otrzymuje rozkaz zlikwidowania mentora, odkrywa, że padł ofiarą manipulacji. Na ekranie Jason Statham, znany z cyklu „Transporter”.

115 min USA 2011 reż. S. West, wyk. J. Statham, B. Foster, T. Goldwyn, D. Sutherland



Babylon A.D.

CZ TV 4, 23.00

Postapokaliptyczna wizja świata z Vinem Dieselem w roli głównej. Najemnik Toorop ma chronić Aurorę, która dysponuje nadludzką mocą. Interesują się nią wpływowe osoby.

125 min USA/Francja/Wlk. Bryt. 2008 reż. M. Kassovitz, wyk. V. Diesel, M. Yeoh, M. Thierry



Ognisty poddmuch

CZ STOPKLATKA, 20.00

Strażacka epopeja w reżyserii twórcy „Pięknego umysłu”, z mnóstwem gwiazd w obsadzie. Seria tajemniczych podpałów zbiera krwawe żniwo. Jeden z ratowników pomaga w śledztwie.

170 min USA 1991 reż. R. Howard, wyk. K. Russell, W. Baldwin, R. De Niro, S. Glenn

Harry Kane to laureat
Złotego Buta
za sezon 2025/2026.

Luka Modrić
może wystąpić
w mundialu
już po raz
piąty.

Declan Rice
pojechał
na MŚ
jako świeżo
upieczony
mistrz Anglii.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Europejski szlagier

W Dallas dojdzie do spotkania, które można nazwać hitem fazy grupowej mundialu. Naprzeciw siebie staną wicemistrzowie Europy i brązowi medaliści poprzedniego światowego czempionatu.

➔ **ANGLIA – CHORWACJA**
ŚR 17.06 godz. 21.50 TVP 1

Powiększenie liczby uczestników MŚ do 48 sprawiło, że starć drużyn ze światowego topu jest w pierwszej rundzie turnieju jak na lekarstwo. Batalia Anglii z Chorwacją to nieliczny rodzynek w tym piłkarskim cieście.

Nastawieni na sukces

W eliminacjach Synowie Albionu wygrali wszystkie mecze, nie tracąc w nich gola. Ich rywale nie byli

jednak z najwyższej półki. Gdy w marcu Anglicy zagrali sparingi z silniejszymi ekipami, zawiedli. Z Japonią przegrali 0:1, a z Urugwajem zremisowali 1:1. Selekcjoner Thomas Tuchel zdaje sobie sprawę, że jego szefów i kibiców zadowoli tylko tytuł mistrza globu. Taki sukces pozwoliłby mu też obronić niektóre wybory graczy do kadry. Niemcowi oberwało się za brak zaproszenia m.in. dla Phila Fodena i Harry'ego Maguire'a, a także

za powołanie Dana Burna czy Jordana Hendersona. Nie zmienia to faktu, że zespół Anglii na papierze jest bardzo mocny. Tworzą go przecież takie asy, jak Harry Kane, Declan Rice czy Bukayo Saka.

Stara gwardia

Selekcjoner reprezentacji Chorwacji, Zlatko Dalić, swoimi decyzjami personalnymi nie wywołał takich kontrowersji jak Tuchel. On postawił na sprawdzonych w boju zo-

nierzy. Powołania dostali zatem m.in. 40-letni Luka Modrić czy trzy lata młodszemu Ivan Perišić. Weterani mają zadbać o to, by Ognieści znów udowodnili, że są drużyną turniejową, która potrafi maksymalnie wykorzystać atuty i zamaskować słabości. Chorwacja wydaje się jednak słabsza niż w 2018 roku, gdy zagrała w finale, czy w 2022 roku, kiedy wywalczyła brąz w Katarze. Mecz z Anglikami pokaże, na co tak naprawdę ją stać. TJ

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Rekordziści w akcji

➔ **BRAZYLIA – MAROKO**
SO 13.06 godz. 23.50 TVP 2

Canarinhos są najbardziej utytułowaną reprezentacją w dziejach mundialu. Wygrali go 5 razy. Od ich ostatniego triumfu minęły już jednak 24 lata. W tym czasie nie zdobyli żadnego medalu. W przypadku nacji, dla której futbol jest niemal religią, to bolesna seria. Zadania wyrwania Brazylii z marazmu podjął się Carlo Ancelotti, były trener Realu Madryt. Włoch

ma sprawić, by gwiazdy pokroju Viniciusa Júniora wreszcie uwolniły na mundialu pełnię swojego potencjału. Przekonamy się, czy nastąpi to już w pierwszym grupowym meczu Canarinhos przeciwko Maroku. Lwy Atlasu cztery lata temu zajęły czwarte miejsce w MŚ – był to najlepszy wynik drużyny z Afryki w historii mundialu. Teraz Achrafa Hakimiego i spółkę stać na to, by na stadionie w East Rutherford utrzymać nosa faworytom. TJ

Achraf Hakimi
i jego koledzy
byli rewelacją
poprzednich
MŚ.

Vinicius Júnior
rozegrał
w barwach
Canarinhos
niemal
50 meczów.

Trójkolorowi pod presją

➔ FRANCJA – SENEGAL
WT 16.06 godz. 20.50 TVP 1

Wicemistrzowie świata trafili do grupy śmierci, którą oprócz Senegalczyków tworzą też Norwegowie i Irakijczycy. By nie okazała się ona pułapką bez wyjścia, Trójkolorowi muszą zrobić wszystko, by dobrze rozpocząć turniej. Zadania nie ułatwi im presja towarzysząca faworytom wielkich imprez. Przygniotła ona Les Bleus choćby podczas mundialu w 2002 ro-

ku, kiedy przegrali swoje inauguracyjne spotkanie... z Senegalem (0:1). Lwy Terangi liczą na to, że historia zatoczy koło na MetLife Stadium w East Rutherford, gdzie mają szansę znów postraszyć europejskiego giganta i urealnić perspektywę braku jego awansu do fazy pucharowej. Takiego scenariusza nie bierze pod uwagę Didier Deschamps, który po mundialu przestanie pełnić funkcję selekcjonera reprezentacji Francji. TJ

Ousmane Dembélé był w kadrze Francji, która w 2018 r. została mistrzem świata.

Sadio Mané i jego koledzy mogą namieszać w MŚ.

Zaskoczyć faworyta

➔ ARGENTYNA – ALGERIA
WT/ŚR 16.06 godz. 02.50 TVP 1

W ramach inauguracyjnej serii spotkań fazy grupowej na murawie stadionu w Kansas City wybiegną obrońcy tytułu i skazywane na pożarcie Lisy Pustyni. Drużyna z Afryki, która wystąpi w mundialu pierwszy raz od 2014 roku, liczy na to, że na starcie turnieju faworyt będzie miał gorszy dzień. Przed czterema laty w Katarze szcze-

ście dopisało Arabii Saudyjskiej. Zielone Sokół wykorzystają wtedy rozprężenie Argentyńczyków i ograli ich 2:1. Lionel Messi i spółka jednak szybko otrząsnęli się po tamtej porażce. Rozkręcili się z meczu na mecz, kończąc swój marsz zwycięstwem nad Francuzami w finale. Zadania zaskoczenia Albicelestes nie ułatwi reprezentacji Algierii plaga kontuzji wśród podstawowych bramkarzy. TJ

Julián Alvarez może wkrótce trafić do FC Barcelony.

Ibrahim Maza zadebiutował w kadrze Algierii w 2024 roku.

moje włosy były cienkie!

NARESZNIE MAM GĘSTE WŁOSY!

Jako fryzjerka zawsze dbałam o pielęgnację, ale moje włosy z natury były cienkie i delikatne. Myślałam, że tak po prostu musi być...

Edyta jest fryzjerką z wieloletnim doświadczeniem i właścicielką salonu fryzjerskiego. Choć jej włosy były zawsze zadbane i perfekcyjnie ułożone, to z natury były cienkie, delikatne i pozbawione objętości. „Myślałam, że tak po prostu mam, że moje włosy nigdy nie będą gęste, choć dbałam o nie najlepiej jak potrafię” – wspomina Edyta.

WYSYP NOWYCH WŁOSKÓW

Pewnego dnia podczas wizyty stałej klientki Edyta zauważyła na jej głowie całe rzędy nowych włosków. „Zapytałam od razu: co pani zrobiła z włosami? Byłam w szoku. Włosy były wyraźnie gęstsze i pojawiło się mnóstwo nowych włosków. Klientka zdradziła, że zaczęła stosować Hair Volume, skandynawskie tabletki z wyciągiem z jabłek annurca, biotyną, skrzypem, kwasem pantotenowym i cynkiem.”

WARTO BYŁO CZEKAĆ!

Edyta postanowiła wypróbować Hair Volume na sobie. Choć jako fryzjerka zna wiele produktów, nigdy nie stosowała tego typu suplementu. „Przez pierwsze dni myślałam, że na mnie to nie działa. Ale po około czterech miesiącach zobaczyłam to samo, co u mojej klientki, nowe włosy! Ich ilość praktycznie się podwoiła.” Dziś Edyta poleca Hair Volume wszystkim swoim klientkom, które marzą o pełniejszej fryzurze.

„Widzę rezultaty u siebie i u nich. Dlatego polecam Hair Volume z pełnym przekonaniem.”

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność Hair Volume. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. 8 na 10 kobiet było zadowolonych, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej błyszczące. Hair Volume odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyanidyny B2.



★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na włosy i paznokcie”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: 30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym. Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™ bez siarczanów, SLE i silikonu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



30 tabletek: BLOZ 4171451
90 tabletek: BLOZ 4171452
Żelki: BLOZ 3638561
Szampon: BLOZ 7090409
Odżywka: BLOZ 7090408

MISTRZOSTWA ŚWIATA

CZ/PT	Mecz grupy ATPV 2; TVP Sport
3.50	Korea Południowa – Czechy
PT	Mecz grupy BTVP 1; TVP Sport
20.50	Kanada – Bośnia i Hercegowina
PT/SO	Mecz grupy DTVP 2; TVP Sport
2.50	USA – Paragwaj
SO	Mecz grupy BTVP 1; TVP Sport
20.50	Katar – Szwajcaria
SO	Mecz grupy CTVP 2; TVP Sport
23.50	Brazylia – Maroko
SO/ND	Mecz grupy CTV 1; TVP Sport
2.50	Haiti – Szkocja
ND	Mecz grupy DTVP 2; TVP Sport
5.50	Australia – Turcja
ND	Mecz grupy ETV 2; TVP Sport
18.50	Niemcy – Curaçao
ND	Mecz grupy FTV 1; TVP Sport
21.50	Holandia – Japonia
ND	Mecz grupy ETV 2; TVP Sport
0.50	Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador
ND/PO	Mecz grupy FTV 1; TVP Sport
3.50	Szwecja – Tunezja
PO	Mecz grupy HTVP 2; TVP Sport
17.50	Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka
PO	Mecz grupy GTVP 1; TVP Sport
20.50	Belgia – Egipt
PO	Mecz grupy HTVP 2; TVP Sport
23.50	Arabia Saudyjska – Urugwaj
PO/WT	Mecz grupy GTVP 1; TVP Sport
2.50	Iran – Nowa Zelandia
WT	Mecz grupy I TVP 1; TVP Sport
20.50	Francja – Senegal
WT	Mecz grupy I TVP 2; TVP Sport
23.50	Irak – Norwegia
WT/SR	Mecz grupy J TVP 1; TVP Sport
2.50	Argentyna – Algieria
SR	Mecz grupy J TVP 2; TVP Sport
5.50	Austria – Jordania
SR	Mecz grupy KTV 2; TVP Sport
18.50	Portugalia – Demokratyczna Republika Konga
SR	Mecz grupy LTV 1; TVP Sport
21.50	Anglia – Chorwacja
SR	Mecz grupy LTV 2; TVP Sport
0.50	Ghana – Panama
SR/CZ	Mecz grupy KTV 1; TVP Sport
3.50	Uzbekistan – Kolumbia
CZ	Mecz grupy ATPV 2; TVP Sport
17.50	Czechy – RPA
CZ	Mecz grupy BTVP 1; TVP Sport
20.50	Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina
CZ	Mecz grupy BTVP 2; TVP Sport
23.50	Kanada – Katar
CZ/PT	Mecz grupy ATPV 1; TVP Sport
2.50	Meksyk – Korea Południowa

PIŁKA NOŻNA

ND	2. liga hiszpańska
20.55	Finałowy mecz barażowy

28 TELETYDZIEŃ

Ⓟ – możliwy występ Polaków

FORMUŁA 1

PT	Grand Prix Barcelony-Katalonii
13.25	1. sesja treningowa
PT	Grand Prix Barcelony-Katalonii
16.55	2. sesja treningowa
SO	Grand Prix Barcelony-Katalonii
12.25	3. sesja treningowa
SO	Grand Prix Barcelony-Katalonii
15.55	Sesja kwalifikacyjna
ND	Grand Prix Barcelony-Katalonii
12.55	Parada kierowców
ND	Grand Prix Barcelony-Katalonii
14.55	Wyścig



KOLARSTWO

PT	Ⓟ Tour Auvergne-Rhône-Alpes
15.20	6. etap
SO	Ⓟ Tour Auvergne-Rhône-Alpes
15.15	7. etap
ND	Ⓟ Tour Auvergne-Rhône-Alpes
15.25	8. etap
SR	Wyścig dookoła Słowenii
13.30	1. etap
SR	Tour de Suisse
15.45	1. etap
CZ	Wyścig dookoła Słowenii
13.30	2. etap
CZ	Tour de Suisse
15.45	2. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT	ORLEN Basket Liga
20.05	2. mecz o 3. miejsce fazy play-off

SO	ORLEN Basket Liga
19.45	Mecz finałowy: Zastal Zielona Góra – Legia Warszawa
PO	ORLEN Basket Liga
19.45	Mecz finałowy: Zastal Zielona Góra – Legia Warszawa
SR	ORLEN Basket Liga
19.45	Mecz finałowy: Legia Warszawa – Zastal Zielona Góra
LEKKOATLETYKA	
ND	World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles
22.00	USATF LA Grand Prix
WT	Ⓟ World Athletics Continental Tour Gold – Ostrawa 2026
18.00	65. edycja

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO	Liga Mistrzów
14.55	Mecz półfinałowy: SC Magdeburg – Füchse Berlin
SO	Liga Mistrzów
17.55	Mecz półfinałowy: Aalborg Handbold – Barca
ND	Liga Mistrzów
14.55	Mecz o 3. miejsce
ND	Liga Mistrzów
17.55	Mecz finałowy

SIATKÓWKA KOBIEC

SR	Liga Narodów
5.45	Mecz: Dominikana – USA
SR	Liga Narodów
8.45	Mecz: Kanada – Holandia
SR	Liga Narodów
9.45	Mecz: Czechy – Włochy
SR	Liga Narodów
11.45	Mecz: Bułgaria – Polska
SR	Liga Narodów
13.45	Mecz: Japonia – Serbia
SR	Liga Narodów
14.45	Mecz: Francja – Brazylia
SR	Liga Narodów
18.15	Mecz: Turcja – Belgia
CZ	Liga Narodów
11.45	Mecz: Ukraina – Polska
CZ	Liga Narodów
14.45	Mecz: Belgia – Brazylia
CZ	Liga Narodów
18.15	Mecz: Turcja – Francja

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT	Liga Narodów
10.15	Mecz: Ukraina – Kuba
PT	Liga Narodów
13.45	Mecz: Japonia – Polska

PT	Liga Narodów
21.15	Mecz: Belgia – Serbia
PT	Liga Narodów
21.45	Mecz: Niemcy – USA
PT	Liga Narodów
0.45	Mecz: Iran – Argentyna
PT	Liga Narodów
1.15	Mecz: Turcja – Francja
SO	Liga Narodów
10.15	Mecz: Chiny – Japonia
SO	Liga Narodów
13.45	Mecz: Kuba – Słowenia
SO	Liga Narodów
15.45	Mecz: Brazylia – Serbia
SO	Liga Narodów
20.30	Mecz: Bułgaria – Argentyna
SO	Liga Narodów
21.45	Mecz: Kanada – USA
SO	Liga Narodów
1.15	Mecz: Turcja – Włochy
ND	Liga Narodów
6.45	Mecz: Ukraina – Polska



ND	Liga Narodów
10.15	Mecz: Chiny – Kuba
ND	Liga Narodów
13.45	Mecz: Słowenia – Japonia
ND	Liga Narodów
15.45	Mecz: Belgia – Iran
ND	Liga Narodów
16.45	Mecz: Niemcy – Francja
ND	Liga Narodów
19.15	Mecz: Bułgaria – Serbia
ND	Liga Narodów
20.15	Mecz: Kanada – Turcja
ND	Liga Narodów
22.45	Mecz: Brazylia – Argentyna
ND	Liga Narodów
23.45	Mecz: USA – Włochy

SPORTY WALKI

ND	UFC Freedom 250
2.00	Walka: Ilia Topuria – Justin Gaethje

Ⓟ – polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

TENIS

- PT** Turniej ATP w ,s-Hertogenbosch **Polsat Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej WTA w Londynie **CANAL+ Sport 2**
- 12.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej ATP w ,s-Hertogenbosch **Polsat Sport 2**
- 13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej WTA w Londynie **CANAL+ Sport 2**
- 14.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej ATP w ,s-Hertogenbosch **Polsat Sport 2**
- 17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej WTA w Londynie **CANAL+ Sport 2**
- 18.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- SO** Turniej WTA w Londynie **CANAL+ Sport 2**
- 14.30 Mecz półfinałowy
- SO** Turniej ATP w ,s-Hertogenbosch **Polsat Sport 3**
- 15.00 Mecz półfinałowy
- SO** Turniej WTA w Londynie **CANAL+ Sport 2**
- 16.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- SO** Turniej ATP w ,s-Hertogenbosch **Polsat Sport 3**
- 17.00 Mecz półfinałowy
- ND** Turniej WTA w Londynie **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecz finałowy gry pojedynczej
- PO** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 1**
- 11.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej ATP w Londynie **Polsat Sport 2**
- 14.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 1**
- 15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej ATP w Londynie **Polsat Sport 2**
- 16.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- 16.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 1**

17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej



PO Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO Turniej ATP w Londynie **Polsat Sport 2**

18.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 1**

11.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Londynie **Polsat Sport 2**

12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 1**

15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Londynie **Polsat Sport 2**

16.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 3**

17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT Turniej ATP w Londynie **Polsat Sport 2**

18.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

11.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 3**

11.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 3**

15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

15.30 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 3**

17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

17.30 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2**

11.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**

12.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

13.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2**

13.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**

14.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2**

15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**

16.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2**

17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**

17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**

18.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WIOŚLARSTWO

ND Zawody Pucharu Świata w Pławidw **TVP Sport**

10.30 Finały

ŻUŻEL

PT PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5**

17.30 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa

PT PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

20.00 Mecz: FOGO Unia Leszno – PRES Grupa Deweloperska Toruń

ND Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**

12.30 Mecz: Cellfast Wilki Krosno – Abramczyk Polonia Bydgoszcz

ND Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**

15.00 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – ZKS Stal Rzeszów

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

16.45 Mecz: Betard Sparta Wrocław – Gezet Stal Gorzów



ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – Stelmet Falubaz Zielona Góra

CZ Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**

17.30 Mecz: Polonia Piła – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź

CZ Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**

20.00 Mecz: ZKS Stal Rzeszów – Hunters PSŻ Poznań



– Nie znam nikogo, kto powiedziałby o nim złe słowo – mówi o Keanu Sandra.



Jako Jack i Annie w filmie „Speed”.

SPEED. NIEBEZPIECZNA PRĘDKOŚĆ
• SANDRA BULLOCK I KEANU REEVES

Para idealna!

Wszystko wskazuje na to, że spełni się marzenie fanów tej pary – Sandra Bullock i Keanu Reeves znowu wystąpią razem w filmie!

➔ **SPEED. NIEBEZPIECZNA PRĘDKOŚĆ PT 12.06 godz. 22.55 FX**

Nad tym, by tak się stało, czuwa Noah Oppenheim, który napisał scenariusz skrojony idealnie pod tę dwójkę. Będzie to thriller, w którym Sandra i Keanu zagrają zakochaną parę z problemami. Na razie nie znamy szczegółów produkcji, w tym daty premiery. Będzie to ich pierwszy wspólny występ od 20 lat! Ale fani wciąż czekają na jeszcze jedno – trzecią część „Speed”, filmu, od którego wszystko się zaczęło.

Stracona szansa

Po raz pierwszy spotkali się w 1994 r. właśnie na planie „Speed. Niebezpieczna prędkość”. Od pierwszych chwil można było wyczuć chemię między nimi. Niebezpieczną – oboje byli sobą zauroczeni, choć wtedy żadne się do tego nie przyznało. Opowiedzieli o tym dopiero po latach, każdy w innym wywiadzie. – Cały czas myślałam, jaki jest słodki i przystojny. Patrzył na mnie, a ja zaczynałam chichotać. Ale chyba było w mnie coś, co mu się nie podobało – powiedziała Bullock. – Miło było iść do pracy. Ona jest cudowną

osobą, wspaniałą aktorką, ale najwyraźniej nie wiedziała, że się w niej podkochuję – wyznał Keanu.

Zostali przyjaciółmi. I zawsze wypowiadali się o sobie w samych superlatywach. On wychwalał jej bystrość, poczucie humoru i ogólną aurę, ona opowiadała o tym, jak uwielbiał robić jej niespodzianki. Kiedyś bez zapowiedzi stanął na progu jej domu z butelką szampana i truflami, bo przypomniał sobie, jak opowiadała, że nigdy nie próbowała tych rzeczy. – Pomyślałem, że czas, byś poznała ich smak – powiedział po prostu. Jednak kiedy trzy lata później Jan de Bont dał im scenariusz drugiej części „Speed 2. Wyciąg z czasem”, odmówił zagrania w filmie, bo uznał, że będzie słaby. Ona się zgodziła, choć przyznała, że to był najgorszy błąd w jej karierze, bo film zebrał fatalne recenzje.

Chemia nadal działa

Mimo zawodowych przeciwności, wciąż utrzymywali kontakt. – Widywaliśmy się przy różnych okazjach, pisałam do niego listy, żeby sprawdzić, jak się miewa. Za każdym razem, gdy słyszałam, że miał wypadek, dzwoniłam, żeby się upewnić, że wszystko

z nim w porządku – wspomina aktorka. Kolejną szansę dostali w 2006 r., kiedy oboje zaakceptowali scenariusz melodramatu „Dom nad jeziorem”. Znowu grali parę kochanków, którzy żyli w dwóch różnych przedziałach czasowych – dzielili ich dwa lata. I znowu wszyscy mogli dostrzec wyjątkową więź między nimi. – Nie potrafię opisać słowami, skąd ta chemia między nami na ekranie ani dlaczego tak dobrze nam się współpracuje. Po prostu tak jest i cieszę się z tego – mówił on. Z kolei ona zachwycała się tym, jaki jest dobry. Podobno na planie usłyszał, jak jedna z asystentek płakała, bo potrzebowała 20 tys. dolarów na utrzymanie domu. Po cichu wpłacił pieniądze na jej konto, a cała sprawa wyszła na jaw przypadkiem. Choć „Dom nad jeziorem” odniósł kasowy sukces, przez kolejne lata nie pojawiła się okazja do wspólnego grania. Aż do teraz.

Zapytana, czy nie żałuje, że nie byli parą w prawdziwym życiu, Bullock odpowiedziała: – Dojrzewaliśmy razem, idąc równoległymi drogami. Im dłużej go znam, tym bardziej go podziwiam. Czy mogłabym to powiedzieć, gdyby mnie rzucił? Raczej nie. **EGP**



Mieli po 42 lata, kiedy zagraли w „Domu nad jeziorem”.

Finał
sezonuKrucze
szczęście
Janka, Lilki
i Poli zostanie
zachwiane!

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Zakłamaną rzeczywistość

➔ PIERWSZA MIŁOŚĆ PT

12.06 godz. 18.00 POLSAT

Melka (Ewa Jakubowicz) i Piotrek (Michał Mikołajczak) zaproszą rodzinę i przyjaciół na wyjątkowe przyjęcie, by wspólnie świętować ich zaręczyny. Mimo to Melka wciąż będzie obawiać się, że to wszystko zbyt piękne, by mogło być prawdziwe i jej szczęście prysnie wkrótce jak bańka mydlana.

Niestety, może mieć rację... Tymczasem do Janka (Maciej Mikołajczyk) niespodziewanie zadzwoni dawny kolega z Fajna TV. Panowie umówią się na spotkanie, podczas którego znajomy zacznie wypytывать o... Lilkę (Sylwia Sokołowska). Jego sugestie zaś sprawią, że ziemia osunie się Jankowi spod nóg... Czy cały czas był okłamywany przez kochankę? PM

SAMOCHODZIK I TEMPLARIUSZE

Pan Tomasz i skarb

➔ SAMOCHODZIK

I TEMPLARIUSZE PT 12.06
godz. 17.00 TVP KULTURA

I znowu ruszamy z panem Tomaszem (Stanisław Mikulski) i jego trzema przyjaciółmi na poszukiwanie ogromnego zaginionego skarbu templariuszy. Przeżywamy chwilę grozy, kiedy Pan Samochodzik ściga się z przestępcami chcącymi zrabować kosztowności dla siebie, podziwiamy

piękną Ewę Szykalską (Karen) i zazdrościmy pływającego wehikułu (skonstruowanego na bazie podwozia niemieckiego auta typu Schwimmwagen z silnikiem Garbusa). Co ciekawe, podczas zdjęć na jeziorze doszło do wypadku i amfibia utonąła. Na szczęście nikomu nic się nie stało, a scenografowie mieli w zapasie drugi egzemplarz tego wyjątkowego samochodu. EGP



Niepozorny samochód pana Tomasza potrafi pływać i pędzić z zawrotną prędkością.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

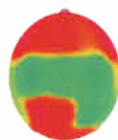
Czujesz się zagubiony,
gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

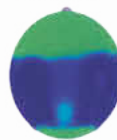
Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.

Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.

Zielona herbata
L-teanina

Placebo



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT
DIETY CLEAR BRAIN!

Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: „Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykle, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej.”

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025
wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty poprawiające
pamięć i koncentrację
- dorośli”

na podstawie ankiety
przeprowadzonej wśród
farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

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 3348221
ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



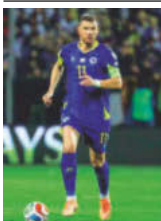
TVP 1

- 5.10 Złoty chłopak** (310) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.00 Akacja 38** (878) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura** (2) – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziesiątolatek** (10): Pocztówka ze Spitzbergenu, czyli oczarowanie – serial obyczajowy, Polska 1975
- 9.20 Ranczo 5** (54): Czysty biznes – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.15 Komisarz Alex 5** (63): Lincz – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 13** (170): Stan zagrożenia – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 13.00 Natura w Jedynie: Dzikie imperium** (3-ost.): Słonie indyjskie z Prowincji Yunnan – serial dokumentalny, USA 2023, reż. Alexis Barbier-Bouvet (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (311) – 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** (946) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (889) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



13.00 DOKUMENT

Dzikie imperium (3-ost.) Lasy deszczowe w Yunnan zamieszkują słonie indyjskie. Pełnią one dużą rolę w ekosystemie. Do przetrwania potrzebują mnóstwa jedzenia i wody. Choć populacja rośnie, ich sytuacja jest trudna. Widzowie zobaczą rok z życia tych stworzeń. **60 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna Dla współgospodarzy tegorocznego mundialu to trzeci występ na mistrzostwach świata. Przed czterema laty w Katarze reprezentanci Kanady pokazali, że preferują szalę. Bośniacy tymczasem swoją grę opierają na dobrej technice. Przekonamy się, która wizja futbolu okaże się skuteczniejsza. **165 min**

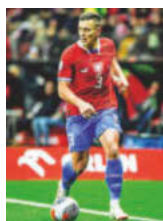


23.35 KOMEDIA

Biały Potok Cieszący się życiową stabilizacją Michał (Marcin Dorociński, zdj.) i jego żona przyjaźnią się z parą zmagającą się z długami. Nieoczekiwane wyznaczenie komplikuje ich relacje. Konflikt się rozszerza. **90 min**

TVP 2

- 3.30 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 3.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy A: Korea Południowa – Czechy (live) (patrz obok)
- 6.20 Anna Dymna – spotkamy się:** Matylda Wullert – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia** (3333) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Operacja zdrowie** (82): Stłuszczeniowa choroba wątroby – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl** (10): Spółka rodzinna – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (120) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (853) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (410) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Lorenzo i Cavendish przygotowują transport broni. W szereg rozmów z Deryą Hancer postanawia zaważyć o swoje małżeństwo. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (121) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Yonca dowiaduje się, że jej nienarodzone dziecko może mieć poważne wady. Pod wpływem rozmów z Deryą Hancer postanawia zaważyć o swoje małżeństwo. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3333) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Rodzinka.pl** (293) – serial komediowy, Polska 2025
- 20.40 Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy** Marka Grechuty (1, 2) – koncert, Polska 2026, wyk. Krzysztof Kiljański (patrz obok)
- 22.40 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** – skróty koncertu, Polska 2026
- 23.45 Raz na milion lat – piosenki zespołu Republika** (1, 2-ost.) – koncert, Polska 2025
- 1.55 Rodzinka.pl** (179) – serial komediowy, Polska 2016
- 2.25 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 2.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: USA – Paragwaj (live) (patrz obok) **5.25**



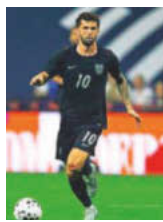
3.50 SPORT

Piłka nożna Czesi wracają w tym roku na mundial aż po dwóch dekadach przerwy. Z kolei Korea Południowa kwalifikuje się do turnieju finałowego nieprzerwanie od 1986 roku. Przed czterema laty awansowała do 1/8 finału, w którym musiała jednak uznać wyższość Brazylii. **150 min**



20.40 KONCERT

Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy... (1, 2) Wydarzenie poświęcone twórczości artysty, którego piosenki i wiersze uczą wrażliwości. Utwory Marka Grechuty wykonają m.in. Krzysztof Kiljański, Katarzyna Zielińska, Natalia Przybysz, Maciej Zakościelny, Andrzej Kozłowski, Sonia Bohosiewicz, Mela Koteluk i Mietek Szczepiński (zdj.). **120 min**



2.50 SPORT

Piłka nożna Współgospodarze turnieju rozpoczynają rywalizację od meczu z Paragwajem. W listopadzie w starciu towarzyskim górą byli Amerykanie, którzy zwyciężyli 2:1. Chcieliby powtórzyć teraz ten wynik. **170 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze** (834, 835): Detalista; Łowca głów – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska (live) (patrz obok)
- 16.30 Na ratunek 112** (1064): Zdrada – serial paradokumentalny, Polska 2025. Jakub Kamiński potajemnie zdradza żonę, Barbarę. Kiedy dowiaduje się o tym jego matka, postanawia spotkać się z kochanką syna. Konfrontacja nie przebiega po jej myśli – rozmowny kategorię odmawia zakończyć romansu. Dwa dni później niewierny mąż nie wraca na noc do domu. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1032): Senior – serial paradokumentalny, Polska 2025. Emerytowany chemik zostaje pobity we własnym mieszkaniu. Córka ofiary rzuca podejrzania na brata. Prowadzone przez Olę i Adama dochodzenie wykazuje, że rodzina poszkodowanego niewiele wie o jego życiu. Wychodzi na jaw, jak wiele tajemnic ukrywał on przed bliskimi. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4236) – serial obyczajowy, Polska 2026. Lekarz tłumaczy Sewerynowi, że jego żona doznała uszkodzenia płata czołowego mózgu. Nie wiadomo, czy odzyska świadomość. Do Janka dzwoni dawny kolega ze stacji Fajna TV, który przeniósł się do Warszawy. Spotyka się z nim i pytuje o Lilkę. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Piraci z Karaibów: Skrzynia umarlaka** – film przygodowy, USA 2006, reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Orlando Bloom, Keira Knightley, Bill Nighy (patrz obok). Nagrodzona Oscarem za efekty specjalne druga odsłona kasowej serii. **195 min**
- 23.10 Znaki** – thriller s.f., USA 2002, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Mel Gibson, Joaquin Phoenix, Rory Culkin, Abigail Breslin (patrz obok). Inspirowany filmami Alfreda Hitchcocka obraz M. Nighta Shyamalana („Złoty zmysł”, „Niezniszczalny”). **145 min**
- 1.35 Cicha noc** – horror komediowy, Wielka Brytania 2021, reż. Camille Griffin
- 3.25 Nasz nowy dom** (361) – reality show, Polska 2026



14.00 SPORT

Liga Narodów Trzeci mecz ekipy Nikoli Grbicia w Liny. Drużyna prawdopodobnie wyjdzie na boisko w eksperymentalnym składzie. Nie zmienia to faktu, że celem będzie kolejne zwycięstwo nad Krajem Kwitnącej Wiśni. Po raz ostatni w meczu o stawkę Polacy przegrali z Japonią w 2009 r. **150 min**



19.55 PRZYGODOWY

Piraci z Karaibów: Skrzynia umarlaka Jack (Johnny Depp, zdj.) musi spłacić dług zaciągnięty u kapitana Łatającego Holendra. Davy Jones (Bill Nighy) żąda, by pirat dołączył do jego załogi. Jeśli odmówi, stanie się celem krakena. Awanturkier chce uniknąć tragicznego losu i odnaleźć skrzynię, w której znajduje się serce Jonesa. **195 min**



23.10 THRILLER SF

Znaki Pastor Graham Hess (Mel Gibson, zdj.) wraz z dwójkiem dzieci wędruje skromnie życie na farmie w Pensylwanii. Pewnego dnia na jego polu pojawiają się tajemnicze kręgi. Nie są one dziełem człowieka. **145 min**

TVN	DVB 12	TV PULS	TV PULS	DVB 12	TVN 7	DVB 12
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1666) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2024 Przyjaciele Paweł oraz Radek rozpoczęli gastronomiczną przygodę od sprzedaży pizzy z food trucka. Po sukcesie postanowili otworzyć restaurację na Woli, ale lokal nie cieszył się taką popularnością, na jaką liczyli. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.25 Kuchenne rewolucje (9, 10) – program rozrywkowy, Polska Specjalnością restauracji Mariusza było sushi. Właściciel rozszerzył ofertę m.in. o dania typowo polskie, włoskie makarony oraz orientalne potrawy. Rozbudowane menu przerasta jednak możliwości kucharzy. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1645, 1646, 1705) – serial paradokumentalny, Polska Po wypadku Martina jest pod opieką 60-letniej matki. Postanawia adoptować 4-letnią Basię, która choruje na mukowiscydozę. Matka i siostra próbują odwieść ją od tej decyzji, ale ona jest zdeterminowana. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (45) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok) 17.55 Detektywi (169) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Kalina prosi śledczych o pomoc w odkryciu tożsamości ojca dziecka jej siostry. Kobieta zmarła na skutek przedawkowania narkotyków, ale policja podejrzewa morderstwo. W noc jej śmierci do szpitala do kłótni między nią a byłym partnerem. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Diuna: Część druga – film s.f., USA/Kanada/Jordania 2023, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson, Javier Bardem (patrz obok) 23.35 Zakonnica 2 – horror, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Michael Chaves, wyk. Taissa Farmiga, Bonnie Aarons, Storm Reid, Anna Popplewell (patrz obok) 1.55 Król Artur: Legenda miecza – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Jude Law 4.30 Uwaga! – magazyn reporterów 4.45 Nauka jazdy 5 (30) – program rozrywk., Pol. 2022 5.15 Recepta na stary dom 3 (6) – program rozrywkowy, USA 2018	 16.50 OBYCZAJOWY Szpital św. Anny (45) Na SOR-ze przebywa pacjentka, u której lekarze wykrywają guza w jamie brzusznej. Do Żyty (Jolanta Fraszynska, zdj.) zgłasza się policjant z podejrzeniem raka. Jego żona wie, że od chwili śmierci partnera na służbie mąż doświadcza dziwnych objawów. 65 min  20.00 FILM SF Diuna: Część druga Paul Atreida (Timothée Chalamet, zdj.), który ocalał z rzezi dokonanej przez Harkonnenów, chroń się wśród wędrownego ludu Fremenów. Przywódca społeczności sądzi, że jest on przepowiadany wybrańcem. Tymczasem baron Harkonnen (Stellan Skarsgård) przeprowadza kolejne ataki. 215 min  23.35 HORROR Zakonnica 2 Rok 1956. Siostra Irene (Taissa Farmiga, zdj.) na prośbę kardynała bada serię tajemniczych zgonów w Tarascon. Odkrywa, że stoi za nimi demon Valak. Wkrótce znów musi stanąć oko w oko z wieloletnim złem. 140 min	6.00 Policjanci z Miami 2 (9, 10): Bushido; Kupiona i sprzedana – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Sztuczki; Łup wojenny – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Semir i Paul trafiają na trop oszustki, która okrada bogatych mężczyzn. Renner śledzi przestępczynię. Problem stanowi wygląd kobiety, który wciąż ulega zmianie. Wkrótce Paul lepiej ją pozna. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (15, 16) – telenowela, Meksyk 1995 Soraya irytuje się, że Fernando i Maria spędzają razem dużo czasu. On ceni dziewczynę za bezinteresowność. 120 min 12.00 Nie igraj z aniołem (94) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel odwiedza Blankę w więzieniu. Spotyka Estefanię. Dora daje Marichuy numer telefonu do szpitala, gdzie trafiła Cecilia. Marichuy dopytuje o jej zdrowie. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (28) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (13) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (498, 499) – serial obyczajowy, Polska 2022 Pasja Emilia jest poszukiwanie skarbów za pomocą detektora metalu. Pewnego dnia trafia on na pancerny pociąg z czasów II wojny światowej. 120 min 17.00 Kurierzy (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971, 952) – serial obyczajowy, Polska 2026 Klientka szuka prezentu dla partnera z kursu tanecznego. Uważa, że między nimi iskrzy. Kornel nie otrzymał zaległego honorarium. Zaczyna rozważać zemstę. Guru składa Andżelice propozycję udziału w duchowym wyjeździe. 120 min 20.00 Momentum – thriller, USA 2015, reż. Stephen S. Campanelli, wyk. Morgan Freeman, Olga Kurylenko, James Purefoy, Jenna Saras, Lee Raviv (patrz obok) Kryptonimy zabójców nawiązują do nazwisk byłych prezydentów USA: Washingtona, Clintona i Monroea. 120 min 22.00 Anna – film sensacyjny, Francja/USA/Kanada 2019, reż. Luc Besson, wyk. Sasha Luss, Helen Mirren, Luke Evans (patrz obok) Sasha Luss jest rosyjską supermodelką. Pracowała dla takich domów mody jak Chanel, Dior, Valentino oraz Tommy Hilfiger. 150 min 0.30 Kobiety mafii 2 – film sensacyjny, Polska 2019, reż. Patryk Vega 3.10 Zobacz to!	 17.00 FAB. DOKUM. Kurierzy (14) Adam (Patrik Cebulski, zdj.) wyrusza z przesyłką do wroźki i szamanki Inez. Ponieważ nie chce skorzystać z jej usług, rozwścieczona kobieta wieści mu chorobę. Krystyna obawia się, że mąż nie poradzi sobie po jej śmierci. Postanawia znaleźć mu nową partnerkę. 60 min  20.00 THRILLER Momentum Złodziejka Alexis (Olga Kurylenko, zdj.) planuje ostatni skok – kradzież diamentów. Jeśli akcja się powiedzie, ona i jej partner już nigdy nie będą musieli martwić się o pieniądze. Podczas napadu sprawy się komplikują i kobieta zostaje oskarżona o morderstwo. Niebawem jej tropem ruszą zawodowi zabójcy. 120 min  22.00 SENSACYJNY Anna Anna (Sasha Luss, zdj.) odnosi sukcesy jako modelka. Tak naprawdę jest jednak zabójczynią działającą na zlecenie KGB. Gdy dostaje ofertę od CIA, układa plan, by uwolnić się od obu agencji. 150 min	5.20 Ten moment (35) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (718-720) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1318, 1404, 1405) – serial paradokumentalny, Polska (1038-1040) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 Komisarze zajmują się sprawą napadu na młodego mężczyznę. Pierwszą podejrzaną jest jego kochanka. Kolejny trop prowadzi do wspólnika poszkodowanego. 125 min 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1038-1040) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 Komisarze zajmują się sprawą napadu na młodego mężczyznę. Pierwszą podejrzaną jest jego kochanka. Kolejny trop prowadzi do wspólnika poszkodowanego. 125 min 14.00 Detektywi (102): Ja nie mam męża – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Lena Kalińska zwraca się do śledczych z prośbą o odnalezienie swojego ojca. Matka kobiety cierpi na chorobę Alzheimera, jednak detektywi uzyskują od niej informacje, że zaginiony mógł udać się do Niemiec. 60 min 15.00 Szpital (748) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Doktor Jarosz zajmuje się dziewięciolatkiem, którego próbowano uprowadzić. Wychodzi na jaw, że chłopiec doświadcza w domu przemocy. Na oddziale przebywa też dwudziestolatka będąca w siódmym miesiącu ciąży. Biologiczny ojciec dziecka wyjechał za granicę. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (480, 481) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 18.00 Sekrety życia (38) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Nauczycielka Jolanta sześć miesięcy temu dowiedziała się o zdradzie męża i zażądała rozwodu. Za radą przyjaciółki umawia się na randkę. Były partner nie daje jednak o sobie zapomnieć. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1509) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 20.00 Ojciec panny młodej – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Gary Alazraki, wyk. Andy Garcia, Gloria Estefan, Adria Arjona, Isabela Merced (patrz obok) 22.30 Ocean's 8 – komedia kryminalna, USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna (patrz obok) 0.50 Sherlock Holmes – film kryminalny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Mark Strong 3.25 Żyjąc z potworem 8 (6) – serial dokumentalny, USA 2020 4.25 Fachowcy 2 (1) – serial paradokumentalny, Polska 2018 5.00	 19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1509) Agata zastaje w gabinecie męża roznegliżowaną Olę. Twierdzi on, że to pomyłka, ale dziewczyna pokazuje wiadomości w aplikacji randkowej sugerujące, że flirtują od tygodnia. Mężczyzna przekonuje żonę, że padł ofiarą zemsty studenta. 60 min  20.00 KOMEDIA Ojciec panny młodej Billy (Andy Garcia, zdj.) i Ingrid (Gloria Estefan) podejmują decyzję o rozwodzie. Na wieść o zaręczynach córki (Adria Arjona, zdj.) i zbliżającym się ślubie postanawiają udawać kochającą się parę. Między ojcami naręczonych zaczyna się rywalizacja o przejęcie kontroli nad organizacją wesela. 150 min  22.30 KOM. KRYM. Ocean's 8 Debbie (Sandra Bullock, zdj.), profesjonalna złodziejka, jest gotowa zrealizować największy skok w swoim życiu. Zamierza zdobyć naszyjnik o wartości 150 mln dol. Kompleksywie ekipę ekspertek. 140 min	

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
12.30 Rączka gotuje – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Antenowe remanenty 14.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie (6) – 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 Dziękuję 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	12.10 Ja wam pokażę! (1, 2) 13.50 Polonia 24 Tygodnik 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Wszystko przed nami (90) – serial obycz., Polska 15.40 Gwiazdy opolskich kabaretów – pr. rozr. 16.00 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dokum. 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Teleexpress 17.30 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Górna półka smaku (6) 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyna w obiektywie – pr. inf. 19.15 Cafe Fogg 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (470, 471) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1128, 1129) – serial parodokumentalny, Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1557, 1558) – parados. 13.55 Trudne sprawy (1331-1333) – parados. 16.55 Policjantki i Policjanci (1379) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (546) – reality show, Polska 2025 19.00 Policjantki i Policjanci (1380) – obycz., Pol. 2026	9.20 Bing – serial animowany 9.35 Basia 2 – serial anim. 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 10.50 Spidey i superkumple 11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze powieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Fieasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue 2 – serial anim. 18.15 Bing – serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 3 19.00 Kacze powieści	8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.35 Program rozrywkowy 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Matki, żony i kochanki (1) – serial obyczajowy, Polska 1995 14.10 Pan Mama (28, 29) 15.15 Program rozrywkowy 15.30 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (67) – program rozrywkowy 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion	6.50 Diabelnie boskie 3 (6) 7.20 Ukryta prawda (1200) 8.20 Kartoteka 10 (19, 20) 10.30 Detektywi (257, 258) 12.30 Zakup w ciemno 3 (25) 13.30 Zakup w ciemno 4 (24) 14.30 Kartoteka 6 (3, 4) 16.45 Express – pr. inform. 16.55 Pogoda, Sport 17.05 Życie na kredycie 8 (1, 2) – reality show, Polska 18.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (4) – serial fab.-dok. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Idź na całość 2 (4) – rozr. 21.05 Zakup w ciemno extra (41) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	ROZRYWKA	OBYCAJOWY	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (172) Halis chce wyrzucić Ferita z domu. Stawia warunki, które chłopak musi spełnić, aby móc wrócić. Pelin próbuje zbliżyć się do Ferita, on ją jednak odpycha. 60 min	20.50 Echo serca (2) Wypadkowi ulega młody strażak. Jan wykonuje trudną operację, by naprawić rdzeń kręgowy pacjenta. Andrzej ma pretensje do kolegi, że daje strażakowi złudną nadzieję na ustąpienie paraliżu. 50 min	20.00 Gwiazdy Kabaretu (171, 179) – Polska Kabaret Smile (zdj.) znów pojawi się na scenie. Michał Kincel porozmawia z panem Stanisławem, widzowie obejrzą także skecz „Samolot i Bożena” z udziałem publiczności. 120 min	20.00 Lombard. Życie pod zastawem 18 (1009) – Polska 2026 Kazimierz ma zebrać w sprawie Kapicy. Dostaje zaskakujące wieści. Alicja walczy o opiekę nad Tosią. Anzela idzie po Igora do przedszkola. Okazuje się, że ktoś już odebrał chłopca. 60 min	22.00 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (41) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 40 min
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 Dziedzicowie (827) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30	21.40 Na sygnale (643, 644) 22.40 Moje przeboje (1) – rozr. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Matki, żony i kochanki (13) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (261) – kom. 1.10 Polskie powieści (8) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.10 Ranczo 2 (23) – obycz. 3.05 UNESCO: Skarby Polski	22.00 Obcy kontra Predator FILM – horror s.f., USA/Kanada/Niemcy 2004 0.05 STOP Drogówka – mag. 1.05 Love Island. Wyspa miłości (11) 2.10 Hardkorowy lombard 2 (12) – serial dokumentalny 2.40 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (2) – dok.	21.00 Dzielnica strachu 9 (391, 392) – serial krym. 23.00 Dom zły – dramat FILM kryminalny, Polska 2009 1.35 Ja, Frankenstein FILM – horror, Australia/USA 2014, wyk. Aaron Eckhart 3.15 Lombard. Życie pod zastawem 4 (171) – obycz. 4.15 Niesamowite! (9) – dok.	22.50 Kabaret Letnią Porą (4) 23.55 Do śmiechu! (69) – rozr. 0.50 Niepewne sytuacje 3 (2) – pr. rozr., Polska 2026 1.15 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.40 Kabaret. Super Show Dwójki (8) – pr. rozr., Pol. 3.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (4) – pr. rozr., Pol. 2025

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁOSTOK 16.55 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Fach ze hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Jezyczek u waju 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.30 Chodźmy do teatru 17.45 Serial 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKOW 16.48 Bohaterowie małych oczyszczeń 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.15 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 Wykrywczy kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretne 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.30 Teleskop 18.55 Wielkopolskie rytmy młodych 21.02 Wykrywczy kłamstw 21.22 Litera i Sztuka 21.30 Teleskop RZESZOW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpackie tablice i skrypcje 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Korona Gór Polski 18.14 Kolejka 18.30 Kronika 18.52 Calkiem niezła historia 19.05 MediaLab 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.18 MediaLab małych oczyszczeń 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika WROCLAW 16.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.13 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	BBC FIRST 11.45 Zagadki doktora Blake'a (4) – serial krym., Australia 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (9, 10) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (14) 15.55 Lewis 2 (7) – serial krym. 17.00 My Life is Murder (3) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (3) 19.50 Śmierć pod palmami 13 (2) – serial kryminalny 21.00 Ojciec Brown 13 (9) 22.00 Śmierć z dala od palm 4 (5) – serial krym., Wlk. Bryt. 23.15 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4 (9, 10) – krym.	ROMANCE TV 14.15 Inga Lindström: Słodcy życia – melodramat, Niemcy 2023 16.05 Katie Forde: Moja szalona rodzina – melodramat, Niemcy/USA 2017, reż. Helmut Metzger 18.00 Stadnina w Piber (4) 19.00 Górski lekarz (118) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Stałek marzeń – film obyczajowy, Niemcy 2015 21.55 Rejs ku szczęściu na Bermudy – film obyczajowy, Niemcy 2010 23.45 Górski lekarz (118) – obycz., Niemcy/Austria	afena ANTENA HD 11.55 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat (80, 81) – cykl reportaży, Pol. 13.00 Kława Wyspy Dębów 5 (13, 14) – reality show, USA 14.50 Cieżarówka przez śniegi 4 (2, 3) – serial dok. 16.50 77 TV 5 (7, 10) – rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 20.00 Morderstwa we Francji – Kermadec – dramat kryminalny, Francja 2022 22.00 Morderstwa we Francji – Rochefort – thriller, Francja 2019 23.55 Mroczny sekret Jodi Arias – dramat kryminalny, USA 2013 1.40 Raport 77 (3)	TV 6 6.00 Wieżenie (194, 195) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (669, 670) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (215, 216) 10.55 48h. Zaginięci (88-90) 13.55 Policjantki i Policjanci (1180) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (5, 6) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (217, 218) 18.00 Strażnik Teksasu (22, 23) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) – krym., USA 21.55 Kości (87, 88) – serial krym. 23.50 Nie oddychaj! – horror, USA 2016, reż. Fede Alvarez 1.40 Krejzi patrol (4-7) – krym. 3.40 Kochane pieniądze (55, 56) – serial parados. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** Polak potrafi (6) – dok.
- 7.50** Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
- 8.55** Robert Makłowicz (217, 123) – mag. kulin.
- 10.45** Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (4)
- 10.55** Górski lekarz (2, 3) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00** Katastrofy w przestworzach (1, 8) – serial dokum., Kanada
- 16.00** MacGyver 3 (8, 9) – sens.
- 18.00** Wojny magazynowe: Kanada 2 (25, 26) – reality show, Kan. 2014
- 19.10** Aukcja w ciemno (10, 11) – serial dok., USA



20.00 Wreszcze piątek: Hulk **FILM** – USA 2003, reż. Ang Lee

Naukowiec Bruce (Eric Bana, zdj.) zostaje napromieniowany podczas eksperymentu. Od tej chwili, kiedy jest zdenerwowany, zamienia się w zielonego, niszczycielskiego olbrzyma. **175 min**

- 22.55** Eurotrip – komedia **FILM** przygodowy, USA/ Czecho 2004
- 0.50** Cube – horror, Kanada **FILM** 1997, wyk. Nicole de Boer
- 2.50** Horror Story – czarna **FILM** komedia, Polska 2023
- 5.00** Podróż za jeden uśmiech (5) – przyzg., Pol.
- 5.45** W zakolach czasu – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (278) – reality show, Pol. 2023
- 7.30** Na ratunek 112 (889, 890) – paradok., Pol.
- 8.30** Sekrety rodziny (327-329) – paradok., Pol.
- 11.30** Trudne sprawy (931) – serial paradokumentalny
- 12.30** Dlaczego ja? (1492, 1493) – paradok.
- 14.30** Świat według Klepskich (439-443) – serial kom., Polska 2014
- 17.00** 48h. Zaginieni (119, 120) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** Gliniarze (977) – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00** Ślad (53) – serial krym.
- 21.00** Gliniarze (772) – paradok.



22.00 Skazaniec – USA 2008, **FILM** reż. Ric Roman Waugh

Za zabicie włamywacza Wade (Stephen Dorff, zdj.) dostaje karę trzech lat w więzieniu. Trafia do parćówki z ażeostrzym nęgorze. Dzieli cel z mordercą, który pomaga mu przetrwać za kratami. **140 min**

- 0.20** Zła kobieta – komedia, **FILM** USA 2011
- 2.15** Wydarzenia
- 2.50** Interwencja – mag.
- 3.00** Ewa gotuje (522, 523) – magazyn kulinarny
- 4.00** Strzelanie Nawala (5)
- 5.10** Drwale i inne opowieści Bieszczadu (188) – serial dokum., Pol.
- 5.30** Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (83, 84) – serial kom., Polska 2013
- 6.30** Na sygnale (466, 467)
- 7.35** Ojciec Mateusz 2 (16)
- 8.30** Komisarz Alex (5)
- 9.30** Rodzinka.pl (85) – kom.
- 10.05** Klan (1432, 1433) – telen.
- 11.00** Ranczo 7 (83, 84) – obycz.
- 12.40** Komisarz Alex (6)
- 13.40** Ojciec Mateusz 28 (367, 368) – serial krym.
- 15.35** Komisarz Alex (7) – serial kryminalny, Polska
- 16.25** Na sygnale (468, 469) – serial fabularno-dokum.
- 17.35** Ranczo 7 (85, 86) – obycz.
- 19.30** Ojciec Mateusz 29 (369) – serial kryminalny, Polska
- 20.30** Ojciec Mateusz 2 (17) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 7 (87, 88) – Polska 2013

Odmieniony Duda wraca z Brukseli. Postanawia zaważyć o Klauddie. W tym celu próbuje wzbudzić w niej zazdrość. Tymczasem Kusi odnosi sukces w Warszawie, a Lucy staje się celem prokuratury. **115 min**

- 23.25** Ojciec Mateusz 29 (370, 371) – serial krym.
- 1.20** Oficerowie (2, 3) – serial sensacyjny, Polska 2006
- 3.15** Gra z Cieniem (6) – serial kryminalny, Polska 2024
- 4.10** Klan (1432) – telen., Pol.
- 4.35** Pan Mama (5) – serial komediowy, Polska 2025
- 5.10** Rodzinka.pl (84) – serial komediowy, Polska 2013

KINO POLSKA

- 6.25** Och! Kabaret (6) – rozr.
- 7.10** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (3) – serial dokumentalny
- 7.40** Pan Anatol szuka miliona – komedia obyczajowa, 1958
- 9.05** Agent nr 1 – dramat wojenny, 1971
- 11.25** Pokój z widokiem na morze – film psychologiczny, 1977
- 13.25** Żegnaj, Ameryko! **FILM** – obycz., Niem./Pol. 1994
- 15.05** Konsul – komedia **FILM** kryminalna, 1989
- 17.20** Pogranicze w ogniu (13, 14) – serial sensacyjny
- 20.00** Nie lubię poniedziałku **FILM** – komedia obycz., 1971



22.10 Nie ma róży bez ognia – 1974

Jan (Jacek Fedorowicz, zdj.) i jego żona mieszkają w małym pokoju. Kiedy otrzymują propozycję zamiany lokum, chętnie na nią przystają. Niebawem wprowadzają się do nich obcy ludzie. **120 min**

- 0.10** Ostatnia misja **FILM** – film sensacyjny, 1999
- 2.40** Wszyscy jesteście Chrystusami **FILM** – dramat psychologiczny, 2006, wyk. Marek Kondrat
- 5.20** Moja mama – film krótkometrażowy, 2024
- 5.35** Przez ciebie, po tobie – film krótkometraż., 2024
- 5.50** Plansza nocna (1) **FILM**

AXN

- 6.10** FBI: Most Wanted (11, 12) – serial kryminalny, USA 2020
- 7.40** Agenci NCIS: Hawaje (19, 20) – serial kryminalny, USA 2021
- 9.30** Castle 8 (21, 22) – serial krym., USA 2015-2016
- 11.30** MacGyver (5, 6) – serial akcji, USA 2016-2017
- 13.25** Agenci NCIS: Hawaje (21, 22) – serial kryminalny
- 15.20** Agenci NCIS 19 (7, 8) – serial sensacyjny, USA
- 17.10** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
- 19.10** Castle (1, 2) – serial kryminalny, USA 2009



21.05 John Rambo **FILM** – USA/Niemcy 2008

Weteran wojny wietnamskiej, John Rambo (Sylvester Stallone, zdj.), mieszka w Tajlandii. Rusza do Birmy na ratunek misjonarzom, którzy wpadli w ręce żołnierzy pod wodzą sadystycznego majora. **110 min**

- 22.55** Jumanji – film przygodowy, USA 1995
- 0.55** Castle (1, 2) – serial krym.
- 2.45** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (8) – serial krym., USA/Kan.
- 3.45** FBI 2 (11) – serial krym.
- 4.40** Walker: Strażnik Teksasu (12) – serial kryminalny, USA 2021
- 5.25** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 8.20** Królowa chmur – film obyczajowy, Polska 2003
- 9.40** Copa 71 – dok., Wlk. Bryt.
- 11.10** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 11.15** Kiler – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1997
- 13.00** Kwiat osmiu gór – dok.
- 14.20** Call me lala – film krótkometr., Polska 2024
- 14.45** The Holiday – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006
- 17.00** To nie jest zagadka kryminalna (5) – krym.
- 17.55** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 18.00** Saga „Zmierzc”: Zacmienie – film fantasy, USA 2010
- 20.00** Czarownice Mayfair 2 (2) – serial fantasy, USA
- 20.50** Making of CANAL+ OBYCZAJOWY



21.00 Rok za rokiem (1)

Lyonsowie próbują radzić sobie z żywymi wyzwaniami. Ich rodzina właśnie się powiększa. W tym czasie populiści Vivienne Rook wywołuje skandal. **60 min**

- 22.00** 8. mila – dramat obycz., **FILM** USA/Niemcy 2002
- 23.50** Rytuał – horror, USA **FILM** 2025, wyk. Al Pacino
- 1.25** Sprzątacza – film sens., **FILM** Wielka Brytania 2025
- 3.05** Wyrwa – thriller, **FILM** Polska 2023
- 4.40** MTV Unplugged: Maryla Rodowicz

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

13 ULICA

- 6.30** Zbrodnie idealne (25, 26) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 8.40** Grace (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 10.35** Chicago P.D. 10 (6, 7) – serial kryminalny, USA
- 12.25** Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (15, 16) – serial sensacyjny, USA
- 14.15** Zbrodnie idealne (27, 28) – serial kryminalny, Fr. 2017
- 16.25** Grace (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 18.20** Chicago P.D. 10 (8, 9) – serial kryminalny, USA
- 20.15** Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (1, 2) – sens.
- 22.00** Podróżnik (4) – serial krym.
- 0.00** Komornik 2 – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2020
- 2.05** Grace (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 3.50** Zbrodnie idealne (27, 28) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (19)
- 6.55** Na ratunek 112 (857) – serial paradok., Pol. 2023
- 7.25** Doktor Martin (16)
- 8.30** Przyjaciółki (287, 288)
- 10.25** Świat według Klepskich (133, 134, 199, 200, 142, 143) – serial kom., Polska
- 14.00** Ewolucja – komedia **FILM** s.f., USA 2001
- 16.05** Pamięć absolutna **FILM** – dramat s.f., USA/Kan. 2012
- 18.40** Książę w Nowym Jorku 2 – kom., USA 2021
- 21.00** Przykładny obywatel **FILM** – thriller, Wielka Brytania/Norwegia/Kanada 2019
- 23.20** Helikopter w ogniu **FILM** – dram. wojenny, USA 2001
- 2.30** Ślad (105-107) – krym., Pol.
- 5.30** Na ratunek 112 (837)

HBO

- 10.20** Our Son – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2023
- 12.05** Na planie 23 (24) – mag.
- 12.35** Pewny kandydat. Jak **FILM** nie zostać prezydentem – dramat biograficzny, Kanada/USA 2018
- 14.30** Witajcie w Marwen – film **FILM** biograficzny, USA/Jap. 2018
- 16.25** Beźmiar – dramat obycz., **FILM** Włochy/Francja 2022
- 18.05** Nowy początek – film s.f., **FILM** USA 2016, wyk. Amy Adams
- 20.00** Oddaj ja – horror, Australia/**FILM** USA 2025, wyk. Billy Barratt
- 21.45** Zaułek koszarów **FILM** – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
- 0.15** Jedna bitwa po drugiej **FILM** – thriller, USA 2025, wyk. Leonardo DiCaprio

WARNER TV

- 8.35** Bajer z Bel-Air 3 (18, 19)
- 9.35** Prawo Agaty (10) – obycz.
- 10.35** Pełna chata 6 (19, 20)
- 11.35** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (13, 15) – sens.
- 13.30** Bajer z Bel-Air 3 (18-21)
- 15.25** Pełna chata 6 (19-22) – serial komediowy, USA
- 17.35** Pokerowy bief **FILM** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
- 20.00** Taxi 2 – komedia **FILM** sensacyjna, Francja 2000
- 21.40** Bez smyczy **FILM** – komedia, USA 2011
- 23.45** Słaby punkt – thriller, **FILM** USA/Niemcy 2007
- 1.55** Odwet – film sensacyjny, **FILM** USA/Niemcy 2003
- 3.55** Zła od urodzenia **FILM** – dramat krym., USA 1950

ALE KINO+

- 9.30** Problem – film krótkometr.
- 10.00** Grantchester 10 (3, 4)
- 12.05** Vera (4) – serial kryminalny
- 14.00** Pod Starzym Dębem **FILM** – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023
- 16.15** Prawo ojca – dram. obycz., **FILM** Fr./Belgia/Japonia 2024
- 18.15** Vera 2 (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10** Kamdesh. Afgańskie **FILM** piekło – dramat wojenny, USA/Bulgaria 2019
- 22.40** Furioza (3, 4-ost.) – sens.
- 0.40** Ryzykowny napad **FILM** – thriller, Hiszpania 2025
- 2.30** Kruk. Czorny Woron nie śpi (4) – serial krym., Polska
- 3.25** Wiariolom – dramat obyczajowy, Polska 2021
- 4.40** Tyłko do świtu
- 5.10** Powrót (2) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 13.15** L.A.R.P. Mitość, trolle **FILM** i inne kwesty – komedia, Polska 2025
- 15.05** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 15.10** Przybieżeli
- 15.40** Saga „Zmierzc”: Przed światem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
- 17.35** Call me lala
- 18.00** Tożsamość Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
- 19.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Zabójczy lot – kom. sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2024
- 21.40** Dziewczyna z igłą **FILM** – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024
- 23.40** Dziłki – dramat **FILM** przygodowy, Polska 2025
- 1.55** Moje miasto – serial dok.

SCI FI

- 6.00** Sanktuarium: Opowieść czarownicy (3) – krym.
- 7.00** Orphan Black: Echa (4-6)
- 10.00** Bibliotekarze 3 (1, 2)
- 11.50** CZarodziejki 8 (7, 8)
- 13.40** Grimm 5 (5, 6) – fantasy
- 15.30** Bibliotekarze 3 (4, 4)
- 17.20** CZarodziejki 8 (9, 10)
- 19.10** Grimm 5 (7, 8) – fantasy
- 21.00** Daybreakers – **SWIT** **FILM** – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
- 23.00** xXx: Reaktywacja – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 1.10** Wojny drogowe: Furia **FILM** – film przyzg., USA 2024
- 3.00** CZarodziejki 8 (9, 10)
- 5.00** Sanktuarium: Opowieść czarownicy (3) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 22 (4) – dok.
- 10.30** Pingwin z Madagaskaru 2 (15) – serial animowany
- 11.00** Igraszki losu – komedia **FILM** romantyczna, USA 2001
- 13.00** CZarodziejki (19, 20)
- 14.55** Ad Astra – film s.f., USA/**FILM** Chiny/Brazylia 2019
- 17.25** Indiana Jones **FILM** i Królestwo Kryształowej Czażki – film przyzg., USA 2008
- 20.00** Uprowadzona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
- 22.00** Świat w ogniu – film sensacyjny, USA 2019
- 0.25** Babilon – komediodramat, **FILM** USA 2022, wyk. Brad Pitt

FX

- 9.00** Z archiwum X 2 (3) – s.f.
- 10.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (1, 2) – serial krym.
- 11.50** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11)
- 13.45** Agenci NCIS (14, 15)
- 15.35** SkyMed (5) – obycz., Kan.
- 16.30** CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym.
- 18.20** Z archiwum X 2 (4) – s.f.
- 19.15** FBI 3 (6) – serial kryminalny
- 20.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12, 13)
- 22.00** Grey's Anatomy: Chirurgi (13) – obycz.
- 22.55** Speed. Niebezpieczna **FILM** prędkość – film sensacyjny, USA 1994
- 1.15** Z archiwum X (4) – s.f.

KINO TV

- 6.35** Panna Marple: Tajemnica Sittaford – krym., Wlk. Bryt. 2006
- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4) – krym.
- 11.00** Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6) – krym.
- 13.10** Poirot – serial kryminalny
- 15.15** Zagadki kryminalne panny Fisher (5, 6) – krym.
- 17.55** Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
- 20.00** Mechanik: Prawo zemsty – sens., USA 2011
- 22.00** John Wick 4 – film sens., **FILM** USA/Niemcy 2023
- 1.35** Czarny pies – film sens., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Fr. 1998
- 3.40** Cimarron Strip (11)

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Planeta Singli. Osiem historii (1) – serial kom.
- 10.45** Premierowa jazda – mag.
- 11.05** Naruto (5-7) – serial anime
- 12.30** Łapu capu Extra (13-19)
- 12.40** The Office PL (4-6) – kom.
- 14.25** Hollywood Buzz – mag.
- 15.00** Captain Tsubasa (4-6)
- 16.20** Świat zwierząt – rodzicielstwo (1, 2)
- 18.30** The Office PL 2 (7, 8) – krym.
- 20.00** Kłangor 2 (7, 8) – krym.
- 21.40** Premierowa jazda – mag.
- 22.00** Parz w ogniu. Paris Has Fallen (7, 8) – serial sens.
- 23.40** Scarlet Hill (1, 2) – krym.
- 1.40** Petla (3, 4) – serial sens.
- 3.10** Furioza (2) – sens., Pol.
- 4.55** Miasta rytm (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00** Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (6)
- 15.00** Co poszło nie tak (5)
- 16.00** Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny
- 17.00** Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (4) – dok.
- 18.00** Porzucone konstrukcje 4 (9) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.55** Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (5)
- 19.50** Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (5) – dok.
- 20.50** Kolejka przez świat 3 (1)
- 21.55** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (3) – serial dokum.
- 23.00** Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny



TLC	TLC
9.00 Poligamista szuka żony 3	
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7	
11.00 Rodzina 10+ 8 (8) – rozr.	
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (13)	
13.00 Cztery żony i mąż 12	
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie rozmowy 7	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Historie wielkiej wagi: Meksyk: Jonas Martinez	
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show	



20.00 Premiera: Baylen – życie na głos 3 (1) – serial dok.

21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu.	
Miedzy sporami (12)	
23.00 Dr Pryszczyla 5	
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (31, 32) – serial obycz., Pol. 2014	
8.00 Co ludzie powiedzą? 3 (17, 18) – kom., Wlk. Bryt.	
9.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (11, 12) – reality show, Pol.	
12.25 Bogaty dom – biedny dom (97, 98) – reality show, Polska 2023	
14.20 Kolacja w ciemno (24, 25) – pr. rozr., Polska	
16.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (30) – reality show, Pol. 2015	
18.00 Nasz nowy dom (272, 273) – reality show	



20.00 Randka w ciemno (11) – serial sensacyjny, USA 1999

21.00 Kolacja w ciemno (96)	
22.00 Gry małżeńskie (207, 102, 103)	
1.00 Kolacja w ciemno (23, 24) – pr. rozr., Polska	
3.05 Więzienie kobiet (68, 69) – serial dokum.	
4.00 Zdrady (103, 104) – serial paradokumentalny, Pol.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2015	
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 7 (9) – serial fab.-dok.	
6.45 Będzie pięknie (1) – rozr.	
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	
11.25 Ugotowani (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	
13.30 Kuchenne rewolucje (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2025	
15.35 Babski biznes (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025	
16.35 Jestem z Polski 15 (19) – serial dokum., Pol. 2025	
17.40 Kuchenne rewolucje (12, 13, 1) – pr. rozr., Polska	



20.50 Bazarzy Europy (1) – dok.

21.50 Jestem z Polski 16 (8)	
22.50 Jestem z Polski 14 (12)	
23.45 Hotel Paradise 11 (27, 28) – reality show, Pol.	
1.45 Apetyt na miłość 5 (2)	
2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11, 12) – mag.	
4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (4) – mag.	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6: Presja roślin	
10.00 Klan z Alaski	
11.00 Przetwiera nad Jukonem	
12.00 Fani czterech kółek 16	
13.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności	
15.00 Złomowisko PL 5 (4)	
16.00 Gorączka złota 16: Na niepewnym gruncie	
17.00 Nic do zgłoszenia (6)	
18.00 Poza cywilizacją (5)	
19.00 Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3	



21.00 Specjalistki (3)

22.00 Bimbrownicy 14	
23.00 Nagi instynkt przetrwania 12	
0.30 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata	
1.30 Porty: Hiszpania (12)	
2.00 Militaria na warsztat 5 (3) – serial dok.	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
9.45 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dok.	
10.45 Tajemnice kulturowych seriali (3)	
11.45 Świat w filiżance herbaty (5) – serial dok.	
12.45 Starożytność mocarstwa (1) – serial dok., Wlk. Bryt.	
13.40 Rzeczą Polska	
14.00 Królowie (35) – hist., Pol.	
14.35 Pogranicze w ogniu (23) – serial sens., Polska	
15.45 Sensacje XX wieku	
17.30 Czas honoru (74)	
18.25 Encyklopedia II wojny światowej	
19.35 Królowie (74) – hist., Pol.	



20.10 Operacja Mincemeat – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021

22.25 Historia w postaciach zapisana: Wilhelm Zdobywca. Pogromca Brytanii – cykl dokum.	
0.25 Sensacje XX wieku	
2.40 Encyklopedia II wojny światowej: Mussolini	

FOKUS TV	FOKUS TV
9.00 Starożytni kosmici (14)	
10.00 Gwiazdy lombardu (26-29) – reality show, USA	
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1) – dok.	
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)	
14.00 Druga wojna światowa w liczbach (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.	
16.00 Dorwać tuńczyka (1, 2)	
18.00 Rolnicy. Podlasie (20, 21) – serial dokum.	
20.00 Największe wynalazki starożytności (3) – dok.	
21.00 Największe mity historii (1) – serial dok.	



22.00 Apokalipsa Hitlera (1, 2) – film dokumentalny, Francja 2011

0.00 Arktyka się zbliża – film dokumentalny, Niemcy	
1.00 Rolnicy. Podlasie (29-32) – serial dokumentalny, Pol. 2025	
5.00 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski	

METRO	METRO
8.35 Szpital (750, 751) – paradok.	
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (319, 320)	
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.	
13.35 Zapiekas na życie 5 (12)	
14.35 Zapiekas do moich drzwi (158) – telen., Turcja 2020	
15.45 The Floor – telen., Pol.	
17.00 Fani czterech kółek 16	
18.00 Prawo Agaty 5 (12) – obycz.	
19.00 Kartoteka 10 (18) – fab.-dok.	
20.00 Ocean strachu	
FILM – thriller, USA 2003	
22.00 Oszukać przeznaczenie	
FILM – horror, USA 2000	
0.05 Zbrodnice z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.	
1.05 Szpital (746) – paradok., Pol.	
2.05 Szkoła (844, 845) – paradok.	

ZOOM	ZOOM
8.00 Strażnik Teksasu 8 (15, 16) – serial sensacyjny, USA 1999	
9.50 MacGyver 2 (8, 9) – 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 Cierewski – bosko przez świat	
20.00 Eksperyment: Odsiadka	
21.00 Kobra – oddział specjalny 23 (3) – sens.	
22.00 Pod pokładem 11	
23.00 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.	
0.00 Magia nagości. Szwecja	
0.55 Magia nagości. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
12.05 Człowiek, ogień i wyzwerka 6 – magazyn kulin.	
13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.	
14.10 Akcja: Restauracja!	
15.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Magda gotuje internet	
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
18.45 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	
19.45 Kulinarne poker	
20.45 Bójka na plaży – serial dok.	
21.50 Pyszne miejscówki – mag.	
22.55 Akcja: Restauracja! 19	
0.00 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.	
1.00 Człowiek kontra jedzenie	
1.30 Pyszne miejscówki – mag.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Jak działa wszechświat?	
11.00 Niemiecka budowlanka	
13.00 Kosmiczna mapa skarbów	
15.00 Jak działa wszechświat?: Nowe zagrożenie: apokalipsa asteroidy; Misja na komety	
18.00 Jak to jest zrobione?	
21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Mamy czaszkę!; Nanotyran czy tyranozaur? – serial dokum.	
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Superbion; Geniusz i buntownik – serial dokum.	
1.00 Jak działa wszechświat?	
5.00 Kosmiczna mapa skarbów	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
13.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (1) – film dokum.	
14.00 Historia Związku Radzieckiego (1) – film dok.	
15.00 Strzegąc granic – serial dok.	
16.00 Złapać przemytnika: Misja na Karaibach	
17.00 Zaginiona miasto: Potop	
18.00 Historia Związku Radzieckiego (2) – film dok.	
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Błąd w obliczeniach	
21.00 CIA: Tajemnice i szpiegzy	
22.00 Tajne misje USA – film dok.	
23.00 Wojna widziana z powietrza: Akty oporu	

BBC EARTH	BBC EARTH
11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.	
12.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.	
13.15 Dynastia 2 – serial dokum.	
14.25 W okowach mrozu 2 – dok.	
15.25 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.	
16.25 Wielkie koty 24/7 2 – dok.	
17.40 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.	
18.45 Pociąg przez Nową Zelandię – serial dokum.	
19.45 Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie – dok.	
20.55 Życie na pustkowiu 12	
21.55 W okowach mrozu 2 – dok.	
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.	
0.00 Zabójcza pogoda 5 – dok.	

WP	WP
9.50 Pogoda	
9.55 Loty z piekła rodem – dok.	
11.00 Porzucone budowle 11	
12.00 Wariaci za kierownicą 4	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.	
16.55 Pogoda	
17.05 Komisarz Cassandra: Zbrodnia w Alpach (1)	
19.05 Policjanci z sąsiedztwa 6	
20.55 Policjanci w akcji (4)	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 8	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 11	
2.00 Mistrzowie Kabaretu 3	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (24) – kom.	
10.30 Wzięcie – serial dokum.	
11.00 Piłot 9 (1, 2) – serial krym.	
15.00 Świat według Bundy'ch 6 (118-123) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (93, 97, 95) – serial komediowy, Polska	
21.00 Zdrady (113) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (24, 25, 89) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	
5.00 Pod lupą MIGACZ	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
8.35 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.	
9.05 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy	
10.05 Letnia chata na lata – rozr.	
11.55 Usterka 10 (3, 4) – fab.-dok.	
13.00 Zbudujemy większy dom 14	
14.00 Zbudujemy fajny dom 2	
15.00 Mieszkanie na miarę 2	
17.00 Polowanie na ogród – rozr.	
18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.	
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.	
21.10 Złóż remont 4 – pr. rozr.	
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2	
0.15 Sprzątaczkę (4-6) – pr. obycz.	
2.25 Nowa Maja w ogrodzie 4	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Bahamach	
8.05 Walka o bagaż – serial dok.	
10.10 Tu jest pięknie – pr. rozr.	
12.15 Oblicza Azji – serial dokum.	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa	
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	
19.00 Pojedniny Eda Stafforda – serial dokumentalny	
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny	
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
0.50 Oblicza Azji – serial dokum.	
2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	
5.00 Człowiek kontra jedzenie	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mała uchątka	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Anatomia ukąszenia węży	
13.00 Przewidziana planeta Ziemia: Dom – serial dokum.	
14.00 Lwy w koronach drzew	
15.00 Walki zwierząt	
16.00 Kraina dzikich zwierząt	
17.00 Urodzone w Afryce: Cykl życia – film dokumentalny	
18.00 Dziką Mongolią: pod błękitem nieba	
19.00 Zwierzęta w amoku	
20.00 Nieszczyśliwe żywioły	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mała uchątka	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
12.15 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej	
13.20 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji	
14.30 Sekrety Watykanu: papież i diabeł	
15.35 Życie prywatne przywódców Rzeszy: Dwór – dok.	
16.35 Tajemnice templariuszy	
17.45 II wojna światowa: cena imperium	
18.50 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej	
20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów	
21.00 Namiętni: korzenie zła	
23.05 Kto napisał Biblię? – dok.	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
13.25 M jak mięso 4: Japonia	
14.25 ABC gotowania... – mag.	
14.50 Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum.	
15.45 Luke Nguyen w Indiach	
16.15 Sarchie w Nowej Zelandii 2	
16.40 Głotuj taniej z Jamiem	
17.35 Luke Nguyen w Indiach	
18.30 Sarchie w Nowej Zelandii 2	
18.55 M jak mięso 10 – mag. kulin.	
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków	
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.	
23.40 Kolacja z Gavinem...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.50 Gardeners' World 16	
13.55 Letnie inspiracje – dok.	
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.	
15.00 Kupcie sobie zamek! 2	
15.55 Patent na zieleni – mag.	
16.50 Gardeners' World 16	
18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.	
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.	
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.	
21.55 Wielkie projekty: transformacja – serial dok.	
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	
1.00 Pogromcy bałaganu 3	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.	
16.05 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021	
18.00 Świat według Kiepskich (476, 477) – serial komediowy	
19.00 Rolniczek – serial dokum.	
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	
21.00 Mroczne umysły – dramat przygodowy, USA 2018	
23.10 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2 – sens., USA/Meksyk 2002	
1.20 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.	

Kobieta	Kobieta
14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	
15.00 Po prostu na wies – pr. rozr.	
15.30 Ojciec Mateusz 31 (401, 402) – serial kryminalny	
17.25 Magiczny Adriatyk	
18.30 Świat w obłokach – muzyczny spadkobierca Marka Grechuty – koncert	
19.35 Miłość i nadzieja (272) – telenowela	
20.35 Wichrowe wzgórze (253)	
21.35 La Promesa – pałac tajemnic (251) – serial obycz.	
22.35 Miłość na kempingu	
FILM – film obyczajowy, USA 2021	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Czas ojcostwa – film dok.	
13.50 Burza. Otworzyła się przyroda – film dokum.	
14.50 Piesze wędrówki po świecie – serial dok.	
15.50 Niezwykłe podróże Kozieł 6: Korea Południowa	
16.55 360° Świat bez granic	
18.45 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.45 Boris Becker. Wzlot i upadek (2) – film dokum.	
19.45 Ikea. Apetyt na drzewa	
20.50 Materiały przyszłości (2)	
22.00 Wszechświat zwany glebą – film dokumentalny	
23.10 Strefa nagości – serial dok.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.45 Świątynie świata	
13.45 Król sawanny – film dokum.	
14.50 Kalendarz przyrody: Maj	
15.50 Układ odpornościowy: strażnik naszego zdrowia	
16.55 Karnawały	
17.55 Sanatorium miłości 2	
18.55 Górskie wyzwania – Aguja Negra – film dok., Hiszp. 2023	
20.00 Deyna. Geniusz do zatracenia – film dokum.	
21.05 Najwspanialsze ikony natury: Łódź – serial dokum.	
22.10 Królowie mafii	
23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	

TVP SPORT 3.15 Piłka nożna: MS 2026: Korea Płd. – Czechy (live) 6.40 Piłka nożna: MS 2026: Meksyk – RPA 9.00 Mundialowy poranek 10.30 Droga do mundialu – magazyn piłkarski 11.05 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Holandia – Polska 13.10 Jeździectwo: Zawody CSIO w Sopocie – Puchar Narodów (live) 16.05 Piłka nożna: MS 2026: Korea Płd. – Czechy 18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski		EUROSPORT 1 10.00 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał 11.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – hyperpole 13.30 Cycling Show – mag. 14.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 15.20 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 6. etap (live) 17.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang – short track kobiet i mężczyzn (live) 19.15 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes		POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Polska 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Kuba (live) 13.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska (live) 16.00 Siatkówka mężczyzn: LN – studio (live) 17.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów		TVP ABC 7.30 Bazarolinka 7.40 Tyłciaki 8.10 Ernest i Celestyna 8.30 Henrietta 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Zabawy Bolka i Lolka 11.05 Male i duże przygodki Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Pszczołka Maja		MINIMINI+ 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 7 17.00 Strażak Sam 16		TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach	
20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Kanada – Bośnia i Hercegowina (live) 0.00 Piłka nożna: MS 2026: Korea Płd. – Czechy 2.05 Piłka nożna: MS 2026 – studio (live) 2.50 Piłka nożna: MS 2026: USA – Paragwaj (live)		20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i mężczyzn 21.30 Racing for excellence 22.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 0.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 6. etap		21.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Niemcy – USA (live) 0.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.15 Siatkówka mężczyzn: LN: Turcja – Francja (live) 4.00 Boks: Rocky Boxing Night 19 w Karlinie: J. Łodzik – M. Polski 2 08.06.2024		13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Bella i Sebastian 16.05 Krecio 16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 2		17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.35 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia		20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe	
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona 11.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Girona – Real Oviedo 13.40 Speedway+ 14.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 15.15 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 16.15 Premier League Stories (44) 16.55 Speedway+ 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Włókniarz (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – KS Toruń (live) 23.00 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 158		EUROSPORT 2 12.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 5. etap 13.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – hyperpole 15.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i mężczyzn 18.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 20.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 6. etap 21.00 Golf: RBC Canadian Open – 2. runda (live) 0.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans		POLSAT SPORT 2 13.00 Tenis: Turniej ATP w s'Hertogenbosch – mecz: ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w s'Hertogenbosch – mecz: ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w s'Hertogenbosch – ćwierćfinał (live) 19.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 21.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Belgia – Serbia (live) 23.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 0.45 Siatkówka mężczyzn: LN: Iran – Argentyna (live)		NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 5 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 3 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.30 Harmidom 2 15.30 Smerfy 2 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 10 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 17.30 Harmidom 4 18.45 Harmidom 6		TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2		TVP info_ 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 12.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 14.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 16.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 18.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 20.50 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 23.10 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa		ELEVEN SPORTS 1 13.10 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii – 1. sesja treningowa (live) 14.55 Formula 3: GP Barcelony-Katalonii – kwalifikacje (live) 15.50 Formula 2: GP Barcelony-Katalonii – kwalifikacje (live) 16.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii – 2. sesja treningowa (live) 18.35 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii – 1. i 2. sesja treningowa (live) 21.25 Formula 2: GP Barcelony-Katalonii – sesja kwalifikacyjna 22.25 Formula 3: GP Barcelony-Katalonii – sesja kwalifikacyjna 23.30 Made in Italy (6)		POLSAT SPORT 3 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga trenująca (live) 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 17.30 Piłka nożna – mecz towarzyski 20.05 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off (live) 22.30 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 47 w Wieliczce: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024		NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 3 12.54 Świnka Peppa 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 6		DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Klub przyjaźni 9.30 Myszkki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myszkki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa		POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debatą Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego	
CANAL+ SPORT 5 6.00 Liga+ Extra 8.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Raków Częstochowa 10.45 Speedway+ 11.30 Dart: PDC World Series we Frankfurcie – mecze fazy grupowej (live) 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: ORLEN Oil Motor Lublin – Włókniarz (live) 20.00 Dart: PDC World Series we Frankfurcie – mecze fazy grupowej (live) 0.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 158		ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – BVB 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Roma – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Eintracht Frankfurt – Bayern 18.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Cremonese 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Athletic Club 23.00 Formula 1: GP Monako 23.40 F2: Chasing the Dream		POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chlopaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód glina – serial dokumentalny 23.05 Łowca pederfiliów 4.00 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 Jeździć, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Moto Kombat 20.30 Mobilni mechanicy 21.15 Duda kontra Szafranski 22.00 Raport Turbo 22.15 2 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 dzieło doby 12.55 Klachy i Lachy 14.35 Spotkanie z balladą 15.50 Muzyczne podróże 16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treli 18.00 Koncert żywcem 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55 Szlagierowa lista 0.55 Program kulinarny 3.00 Pismo ciekawostek		TV TRWAM 15.20 Mocni w wierz 15.50 Ma się rozumieć 16.00 Informacje dnia 16.10 Natura obiektywnie 16.40 Wielkopole nad Wisłą – film dokumentalny, Polska 17.30 Łączy nas historia 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Ustanowienie Sanktuarium Serca Pana Jezusa 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Rycerz – film dok., Pol. 2023	

Katherine Graham (Meryl Streep) nie miała dużego doświadczenia wydawniczego. Postanowiła zaufać redaktorowi naczelnemu (Tom Hanks).

Na faktach



Dziennikarze „The Washington Post” obawiali się, że przedruk „Pentagon Papers” może im zaszkodzić.



Gdy Katherine Graham i Ben Bradlee wrócili 21 czerwca 1971 roku z waszyngtońskiego sądu mieli prawo być zadowoleni – sąd nie uznał za stosowne zabronić im publikacji „Pentagon Papers”.

CZWARTA WŁADZA

Dziennikarze mają siłę!

W czasie pracy nad tym filmem po raz pierwszy na planie spotkała się wielka trójka: Meryl Streep, Tom Hank i Steven Spielberg. Zrobili to w słusznej sprawie – aby opowiedzieć o tym, jak gazety potrafią rozliczać prezydentów.

➤ **CZWARTA WŁADZA**
SO 13.06 godz. 15.40
ALE KINO+

Wszystko zaczęło się od doktora ekonomii Daniela Ellsberga. To on uznał, iż Amerykanie powinni wiedzieć, jak naprawdę wyglądało polityczne i wojskowe zaangażowania Stanów Zjednoczonych w Wietnamie w latach 1945-1968. Z ujawnionych przez niego dokumentów, nazywanych później „Pentagon Papers” wynikało, że USA potajemnie rozszerzyły zakres działań wojennych, a administracja kierowana przez prezydenta Johnsona „systematycznie oszukiwała w tej kwestii nie tylko opinię publiczną, ale także Kongres”...

Trudna decyzja

Po powrocie z Wietnamu, gdzie pracował jako cywilny pracownik Departamentu Stanu, Daniel Ellsberg po-

nownie trafił do organizacji badawczej RAND Corporation. Pewnie nawet nie przypuszczał, że niebawem przyjdzie mu stanąć przed trudnymi wyborami. Ale kiedy zorientował się, co wynika z tajnego raportu, dotyczącego historii amerykańskiego zaangażowania w Wietnamie, zamówionego przez sekretarza obrony Roberta McNamare, uznał, że musi zareagować. Pod koniec 1969 roku rozpoczął kopiowanie dokumentu liczącego ponad 7000 stron.

Gdy już miał całość, próbował nim zainteresować polityków. Niestety, bezskutecznie. Wtedy postanowił sprawdzić, czy media to rzeczywiście czwarta władza i przekazał kopie dokumentów Neilowi Sheehanowi z „The New York Times”!

Razem wygramy

Przez kolejne tygodnie dziennikarze nowojorskiej

gazety, ukryci w jednym z apartamentów hotelu New York Hilton Midtown, przedzierali się przez raport, by przygotować go do publikacji. W międzyczasie ich szefowie zasięgnęli porady prawnej. Stały prawnik gazety z kancelarii Lord Day & Lord, odradził publikację, ale James Goodale, który pełnił funkcję wewnętrznego radcy prawnego gazety, uznał, iż prasa ma prawo do publikowania informacji, które pozwalają obywatelom zrozumieć działania rządu. Gwarantuje to bowiem pierwsza poprawka do konstytucji USA. Publikacja raportu rozpoczęła się 13 czerwca 1971 roku.

Rewelacje „The New York Timesa” mocno wzburzyły Amerykanów – rozpoczęły się uliczne protesty, posypały się pozwы weteranów wojny w Wietnamie. Początkowo prezydent Nixon planował

zignorować tę sprawę. W końcu winę ponosiły administracje Johnsona i Kennedy'ego. Ale sekretarz stanu Henry Kissinger przekonał go, że trzeba sprawę ukrocić. Niebawem prokurator generalny, John N. Mitchell postarał się o nakaz sądowy nakazujący zaprzestanie dalszych publikacji.

Wtedy do akcji wkroczył „The Washington Post”. Choć właścicielka gazety, Katherine Graham, przyjaźniła się z wieloma politykami, redaktor naczelny Ben Bradlee przekonał ją, że uczciwość wobec czytelników jest najważniejsza. W związku z tym 18 czerwca „The Washington Post” rozpoczął publikację kolejnych fragmentów raportu. Prawnicy rządu próbowali ingerować, ale bez skutku. Tego już nie dało się zatrzymać...

HANNA MIŁKOWSKA



Szczęśliwy Antoni Piechniczek podczas wygranych eliminacji do MŚ 1982 – na zdj. z Dariuszem Szpakowskim.

Nowość
w TV!

ROZMOWY NA MEDAL

Kiedyś było lepiej?

➔ ROZMOWY NA MEDAL
SO 13.06 godz. 15.20 TVP 1

Choć mistrzostwa świata w piłce nożnej rozgrywane są od 1930 roku, Polakom udało się do nich zakwalifikować tylko 9 razy (zdobyliśmy na nich jedynie dwa brązowe medale – w 1974 i 1982). W tym roku niestety również musimy obejść się smakiem. Dariusz Szpakowski wróci

więc do naszych historycznych występów. Powspomina je z selekcjonerami naszej reprezentacji, w tym z Antonim Piechniczkiem, Jackiem Gmochem, Jerzym Engelem oraz Pawłem Janasem. Zapyta ich, czy patrząc z perspektywy czasu, dziś podjęliby inne decyzje i czy zrobili absolutnie wszystko, by osiągnąć sukces. EGP

Prowadzący
powspomina
lepsze czasy
polskiej piłki
nożnej.

FALOWANIE I SPADANIE

W hołdzie Korze

➔ FALOWANIE I SPADANIE
SO 13.06 godz. 22.05
TVP KULTURA

W ubiegłorocznym koncercie poświęconym pamięci zmarłej w 2018 r. Kory wystąpili jej przyjaciele i wielbicieli jej talentu, którzy w ten sposób oddali hołd jej twórczości. I tak John Porter wspólnie z Renatą Przemek wykonał utwór „To tylko tango”, Katarzyna

Chlebny zaśpiewała m.in. „Krakowski spleen”; aktor Bartosz Porczyk – „Lipstick on the glass”, Natalia Przybysz przebój „Ta noc do innych jest niepodobna”, Tomasz Organek „Stoję, stoję, czuję się świetnie”, Bovska „Szare miraż”, Anita Lipnicka „Lucciole”, Krzysztof Zalewski „Boskie Buenos”, a Anna Rusowicz „Nie poganiaj mnie”. EGP



Twórczość Kory nadal
inspiruje innych
artystów.



Cihan wścieka się na Hançer za to, że zerwała tapety w pokoju dla dziecka, które rzekomo ma mu urodzić Beyza.

PANNA MŁODA

Emocje wezmą górę

➔ PANNA MŁODA SO 13.06
godz. 17.20 TVP 2

Hançer (Talya Çelebi) pod wpływem rozmów z Deryą postanawia zawalczyć o swoje małżeństwo i proponuje Cihanowi (Cenay Türksever) wspólny wyjazd do letniego domu. Wszystko dobrze się układa do chwili, gdy mężczyzna dowiaduje się, że Hançer w przypiływie emocji zerwała tapety w przygotowywanym

dla dziecka pokoju. Między zakochanymi znów pojawiają się pretensje i w efekcie ich romantyczna wycieczka kończy się fiaskiem. Zdezorientowany Cihan zwraca się o radę do Ertugrula. Tymczasem Beyza, która tylko udaje ciążę, nie radzi sobie z obawami, że Yonca może urodzić maleństwo z poważnymi wadami. Nie wie, jak wybrnąć z tej sytuacji. BD

BD REKLAMA

NOWA KSIĄŻKA KRYSTYNY MIREK

RZYM. SŁOŃCE. I UCZUCIE,
KTÓREGO NIE DA SIĘ
ZATRZYMAĆ



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

- 5.50 Słownik polsko@polski** (673)
- 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** (1169)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (442)
- 8.20 Pełnosprawni** (656)



12.55 WESTERN

- 8.50 Ranczo 5** (55): Wielki powrót – serial obyczajowy, Polska 2011
- 9.50 Komisarz Alex 5** (64): Zabójczy sekret – serial kryminalny, Polska 2014
- 10.45 Ojciec Mateusz 13** (171): Cień podejrzeń – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.40 Natura w Jedyne: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (2) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
- 12.55 Gwiazdy w południe:**

FILM **Zaproszenie dla rewolwerowca** – western, USA 1964, reż. Richard Wilson, wyk. Yul Brynner, Janice Rule, George Segal, Alfred Ryder (patrz obok)

14.45 Okrasa łamie przepisy: Wrocławski bigos – magazyn kulinarny, Polska 2025

15.20 Rozmowy na medal (1) – magazyn sportowy, Polska 2026



20.50 SPORT

Dariusz Szpakowski rozmawia z byłymi selekcjonerami piłkarskiej reprezentacji Polski, starając się ustalić, czy nasza drużyna mogła osiągnąć lepsze wyniki na poszczególnych mundialach. **40 min**

16.00 Dziedzictwo (947) – serial obyczajowy, Turcja 2020

17.00 Teleexpress, Pogoda

17.35 Rolnik szuka żony 12 (2) – telenowela dokumentalna, Polska 2025

18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

19.30 Program informacyjny 19.30

19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

Piłka nożna
Reprezentacja Kataru dopiero po raz drugi w historii weźmie udział w turnieju finałowym mistrzostw świata. Cztery lata temu, gdy była gospodarzem, zakończyła zmagania na fazie grupowej. Natomiast Szwajcaria w trzech ostatnich edycjach czempionatu globu docierała do 1/8 finału. **160 min**



23.30 SENSACYJNY

20.05 Sport, Pogoda

20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)

20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy B: Katar – Szwajcaria (live) (patrz obok)

23.30 Trzy sekundy – film sensacyjny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2020, reż. Andrea Di Stefano, wyk. Joel Kinnaman, Mateusz Kościukiewicz, Karma Meyer, Ana de Armas, Rosamund Pike, Clive Owen (patrz obok)

1.30 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – skrót koncertu, Polska 2026

2.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)

2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Haiti – Szkocja (live) ▶ **5.15**

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

- 5.40 Barwy szczęścia** (3331) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1915) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Górna półka smaku** (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.55 Zmiennicy** (2): Ostatni kurs – serial komediowy, Polska 1986



19.25 KOMEDIOWY

Stanisław naprawia taksówkę, kiedy w auto uderza posąg, urwany spod helikoptera. Pecha ma też prezes Michalik – wpada do wykopu kanalizacyjnego. Trafiają do tego samego szpitala. **65 min**

13.00 Panna młoda (121) – serial obyczajowy, Turcja 2024

14.00 Familiada – teleturniej

14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025

15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 (6): Ralph Kaminski – widowisko, Polska 2025

16.15 Na dobre i na złe (984): Kijem Wisły nie zawrócisz, proszę pana – serial obyczajowy, Polska 2026

Iga opiekuje się prawnikiem po wypadku na elektrycznej deskorolce. W pewnym momencie zaczyna się dziwnie zachowywać, jakby była pod wpływem narkotyków. Popelnia błąd. **65 min**

17.20 Panna młoda (122) – serial obyczajowy, Turcja 2024

Zaskoczony Cihan odkrywa, że Hancer zerwała tapety w przygotowywanym dla dziecka pokoju. Ich romantyczny wyjazd do letniego domu kończy się fiaskiem. **55 min**

18.15 Va banque – teleturniej, Polska

18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (2) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026

19.10 Słowo na niedzielę

19.25 Rodzinka.pl (294): Żeby – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)

Rodzinka.pl (294)
Ludwik i Marek podsumowują życiowe sukcesy i porażki. Podczas nieobecności Kuby młodych Boskich odwiedza Sonia, wprawiając Tomka (Maciej Musiał, zdj.) w zakłopotanie. Natalia wraz z mężem martwią się, że przez ich błędy wychowawcze synowie są nieszczęśliwi. **35 min**



20.00 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Superjedyńki (1, 2)
Na scenie zaprezentowały się niedawno gwiazdy polskiej muzyki, m.in. Dżem, Afromental, Luxtorpeda, Nocny Kochanek, Kombii, Natalia Kukulska (zdj.), Ralph Kaminski i Renata Przemyk. Wydarzenie poprowadzili dziennikarze związani z obchodzącym jubileuszem „Teleexpressu”. **125 min**

63. KFPP w Opolu – Superjedyńki (1, 2)
Na scenie zaprezentowały się niedawno gwiazdy polskiej muzyki, m.in. Dżem, Afromental, Luxtorpeda, Nocny Kochanek, Kombii, Natalia Kukulska (zdj.), Ralph Kaminski i Renata Przemyk. Wydarzenie poprowadzili dziennikarze związani z obchodzącym jubileuszem „Teleexpressu”. **125 min**

18.50 Wydarzenia

19.15 Prezydenci i premierzy – program publicyst., Polska

19.30 Sport, Pogoda



23.50 SPORT

20.00 63. KFPP w Opolu – Superjedyńki (1, 2) – koncert, Pol. 2026 (patrz obok)

22.05 Gabi Drzewiecka zaprasza (1) – talk-show

Late night show, w którym prowadząca spotyka się z artystami. W kolejnych odcinkach widzowie mogą liczyć na szczere rozmowy i wykonania utworów w aranżacjach Bartka Królika. **55 min**

23.00 63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2 – skrót koncertu, Polska 2026

23.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)

23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Brazylia – Maroko (live) (patrz obok)

2.25 Akacja 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ **4.10**

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

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026



14.20 ANIMOWANY

Poranna porcja newsów, porad ekspertów, wywiadów z interesującymi gośćmi i inspiracji kulinarnych. **240 min**

12.00 Dziennik cwaniaczka 2 – komedia, USA

FILM 2011, reż. David Bowers

Greg (Zachary Gordon) za wszelką cenę chce zyskać szacunek kolegów ze szkoły średniej. Nastolatek zapisuje w dzienniku swoje pomysły na zdobycie popularności. Tym razem jednak musi zmierzyć się z kims innym niż koledzy ze szkolnej ławy. Okazuje się, że rodzina bywa o wiele bardziej męcząca niż rówieśnicy. **140 min**

14.20 Toy Story 2 – film animowany, USA 1999, reż. John Lasseter (patrz obok)

Sequel pierwszej pełnometrażowej animacji realizowanej jedynie za pomocą komputerów. W polskiej wersji językowej wystąpili m.in. Łukasz Nowicki, Witold Pyrkosz, Emilian Kamiński oraz Edyta Olszówka. **120 min**

16.20 7 rzeczy, których nie wiecie o facetach – komedia, Polska

2016, reż. Kinga Lewińska

Niezdarzy Filip (Paweł Domała) traci pracę. Tego samego dnia dowiaduje się, że zostanie ojcem. Jego przyjaciel, Tomasz (Mikołaj Roznerski), planuje ślub z Basią (Alcja Bachleja-Curus), swoją pierwszą miłością. Ma jednak wątpliwości. Gdy spotyka Monikę (Joanna Opozza), musi zdecydować, co jest dla niego najważniejsze. **150 min**

18.50 Wydarzenia

19.15 Prezydenci i premierzy – program publicyst., Polska

19.30 Sport, Pogoda

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

19.55 ROZRYWKI

Polsat Hit Festiwal 2025

Przypomnienie występów satyryków z ubiegłego roku. Neo-Nowka, Chyba, Kabaret Młodych Panów, Ani Mru-Mru (zdj.) i Jerzy Kryszak wykonali swoje popisowe skecze, monologi oraz piosenki. W rolę gospodarzy wcielił się Piotr Gumolec, Robert Korólczyk i Marcin Wójcik. **210 min**

19.55 Polsat Hit Festiwal 2025

Przypomnienie występów satyryków z ubiegłego roku. Neo-Nowka, Chyba, Kabaret Młodych Panów, Ani Mru-Mru (zdj.) i Jerzy Kryszak wykonali swoje popisowe skecze, monologi oraz piosenki. W rolę gospodarzy wcielił się Piotr Gumolec, Robert Korólczyk i Marcin Wójcik. **210 min**

23.25 Venom 2: Carnage – film s.f., USA/Chiny 2021, reż. Andy Serkis, wyk. Tom Hardy, Woody Harrelson, Michelle Williams, Naomie Harris (patrz obok)

Kojarzony z przełomowymi rolami motion capture, Golluma czy King Konga, Andy Serkis wykorzystał przy tworzeniu drugiej odsłony superprodukcji swoje wieloletnie doświadczenie w pracy z efektami specjalnymi. **140 min**

1.45 Rok pierwszy – komedia przygodowa, USA 2009, reż. Harold Ramis

3.50 Świat według Kiepskich (582): Patoturystyka – serial komediowy, Polska 2021

23.25 FILM SF

Venom 2: Carnage

Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i mieszkający w jego ciele Venom stają przed wyzwaniem. Muszą stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad serijnym mordercą (Woody Harrelson). **140 min**

23.25 FILM SF

Venom 2: Carnage

Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i mieszkający w jego ciele Venom stają przed wyzwaniem. Muszą stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad serijnym mordercą (Woody Harrelson). **140 min**

23.25 FILM SF

Venom 2: Carnage

Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i mieszkający w jego ciele Venom stają przed wyzwaniem. Muszą stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad serijnym mordercą (Woody Harrelson). **140 min**

23.25 FILM SF

Venom 2: Carnage

Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i mieszkający w jego ciele Venom stają przed wyzwaniem. Muszą stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad serijnym mordercą (Woody Harrelson). **140 min**

23.25 FILM SF

Venom 2: Carnage

Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i mieszkający w jego ciele Venom stają przed wyzwaniem. Muszą stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad serijnym mordercą (Woody Harrelson). **140 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1667) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Pogromcy chaosu (6) – program rozrywk., Pol. 2025 Mieszkanie Izy i Patryka tętni energią, ale chaos, brak funkcjonalności oraz ograniczona przestrzeń utrudniają życie. Agnieszka i Dorota stają przed wyzwaniem. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.35 Na Wspólnej (4224-4227) – serial obyczajowy, Polska 2026 Monika spotyka się z matką Mirelli, która oskarżyła Damiana o pedofilię. Jarek i Eliza informują kuratorkę o rozwodzie. Zapewniają, że nadal chcą wychowywać dzieci. 120 min 13.35 Młode gliny (3) – serial kryminalny, Polska 2026 Adamska i Kacper udaremniają zamach na życie biznesmena. Okazuje się, że zataił on przed nimi pewne fakty. Gdy zostaje porwany, funkcjonariusze odkrywają jego powiązania z półświatkiem. 65 min 14.40 Mała Wielka Stopa – film animowany, Belgia/Francja/USA 2017, reż. Jeremy Degruon (patrz obok) 16.30 Indiana Jones i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984, reż. Steven Spielberg Rok 1935, Szanghaj. Szef gangu chce otruci Indianę Jonesa (Harrison Ford). Archeolog ucieka i dociera do wioski w Indiach. Jej mieszkańcy proszą, żeby odnalaził on ich święty kamień. 150 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Uwaga! – magazyn reporterów	6.00 Kobra – oddział specjalny (5-7) – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Po wypadku na autostradzie z konwoju ucieka grupa niebezpiecznych więźniów. Trójka zbiegów porwała autobus i bierze na zakładników jego pasażerów. Wśród uprowadzonych znajduje się siostrzenica jednego z komisarzy. 180 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz podsumowuje wydarzenia minionego tygodnia. Wyjaśnia, jak wpływa ona na codzienne życie Polaków. Ważnym elementem są także rozmowy z gośćmi, którzy dzieli się spojrzeniem na aktualne kwestie. 25 min 9.25 Boso przez świat: Wenezuela – boso, ale w ostrogach – cykl reportaży, Polska 2009 Pierwszy z filmów poświęconych wyprawie do Wenezueli. Wojciech Cejrowski zabiera widzów na llanosy, czyli południowoamerykańską sawannę, a przewodnikami są wenezuelscy kowboje. Jest to świetna okazja poznania tych wytrwałych ludzi. 35 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (491, 493, 495, 497, 499) – serial obyczajowy, Polska 2022 Ewa nie może się pozbierać po tym, jak została zacepiona przez ekshibicjonistę. Zwierza się swojemu chłopakowi, który razem z kolegą zastawia na nieznanego zasadzkę. Kazimierz wpada na pomysł, aby zakupić wraz z Lolkiem i Martą segment. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968-971, 952) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)	5.20 Szkoła (721) – serial paradokumentalny, Polska 2019 6.20 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (18) – program rozrywkowy, USA 2018 7.15 Nowe Zwariowane Melodie (24-26) – serial animowany, USA 2018 8.00 Kapitan Majtas: Pierwszy wielki film – film animowany, Kanada/Francja/Wielka Brytania 2017, reż. David Soren George i Harold narażają się dyrektorowi szkoły. Hipnotyzują go, by uniknąć kary. Wmawiają mu, że jest superbohaterem, Kapitanem Majtasem. Nowy heros niebawem ma okazję się wykazać. Staje do walki z tyranem. 115 min 9.55 Zgłoś remont 11 (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 10.55 Bitwa o gości (3) – reality show, Polska 2026 12.00 Ukryta prawda (1396-1398) – serial paradokumentalny, Polska 2022 15.00 Szpital św. Anny (5, 6) – serial obyczajowy, Polska 2025 16.55 Detektywi (323): Dług – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Katarzyna Kowalik i Paweł Drawicz obserwują mężczyznę na zlecenie jego żony. Widzą, jak napada on na córkę byłego lichwiarza. 60 min 17.55 Madagaskar 3 – film animowany, USA 2012, reż. Eric Darnell (patrz obok) Ostatnia jak dotąd odsłona przygód podróżujących zwierzątek, które zadebiutowały na ekranie w 2005 roku. W polskiej wersji językowej wystąpili m.in. Artur Zmijewski i Piotr Adamczyk. 125 min
14.40 ANIMOWANY Mała Wielka Stopa Nieśmiały nastoletni Adam postanowił odszukać ojca – potomka legendarnego yeti. Odziedzić po nim supermoce, obrzymie stopy i włochatą skórę. Będzie musiał wykorzystać swoje zdolności w walce z firmą, która produkuje preparat na porost włosów. 110 min 20.00 KOMEDIA Dzień Matki Losy kilku rodzin. Miranda, gwiazda telewizji, poznaje córkę, którą przed laty oddała do adopcji. Jesse (Kate Hudson, zdj.) i jej siostrę czeka zaś niespodziewana wizyta rodziców. 150 min	20.00 THRILLER Prawo zemsty Rodzina Clyde'a (Gerard Butler) została zabita. Jeden ze sprawców unika kary. Wkrótce ginie z ręki wdowca. Kolejnym celem mściciela jest prokurator Nick Rice (Jamie Foxx, zdj.). 130 min	17.55 ANIMOWANY Madagaskar 3 Lew Alex, zebra Marty, hipopotamica Gloria i żyrafa Melman chcą wrócić do nowojorskiego zoo. W Europie na ich trop wpada zawzięta policjantka. Ścigani przez nią przyjaciele ukrywają się wśród cyrkowców. Dowiadują się, że grupa ma szansę wyjechać na tournée do Ameryki. 125 min 20.00 THRILLER SF Wyspa Mieszkańcy podziemnego miasta wierzą, że jako jedyni ocalili z katastrofy ekologicznej. Lincoln (Ewan McGregor, zdj.) i Jordan (Scarlett Johansson) odkrywają spisek władz. 175 min

REKLAMA





CZARODZIEJKI

PON-PT 13:00

20.00 Dzień Matki – komedia, USA
FILM 2016, reż. Garry Marshall,
 wyk. Jennifer Aniston, Jason
 Sudeikis, Britt Robertson,
 Timothy Olyphant (patrz obok)

22.30 Weselne przeznaczenie
FILM – komedia romantyczna,
 USA/Wielka Brytania/Kanada
 2018, reż. Victor Levin,
 wyk. Winona Ryder, Keanu
 Reeves, DJ Dallenbach,
 Ted Dubost (patrz obok)

0.15 Dziewczyna w czerwonej pelerynie – film
FILM fantasy, USA/Kanada 2011,
 reż. Catherine Hardwicke

2.25 Szpital św. Anny (112) – se-
 rial obyczajowy, Polska 2026

3.25 Uwaga! – magazyn
 reporterów

3.40 Kuba Wojewódzki (9)
 – talk-show, Polska 2025

4.50 Recepta na stary dom 3 (7)
 – program rozrywk., USA 2018



22.30 KOMEDIA

Weselne przeznaczenie
 Lindsay (Winona
 Ryder, zdj.) i Frank
 (Keanu Reeves, zdj.)
 spotykają się na lot-
 nisku. Zmierzają
 na ślub znanych.
 Podróż uświadamia
 im, że łączy ich du-
 żo więcej, aniżeli
 myśleli. **105 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:
FILM Prawo zemsty
 – thriller, USA 2009, reż.
 F. Gary Gray, wyk. Jamie
 Foxx, Gerard Butler, Colm
 Meaney (patrz obok)

22.10 Bodyguard Zawodowiec
FILM – komedia sensacyjna, USA/
 Hongkong/Bulgaria 2017,
 reż. Patrick Hughes, wyk.
 Ryan Reynolds, Samuel
 L. Jackson, Gary Oldman,
 Salma Hayek (patrz obok)
 By nadać wiarygodność swe-
 mu bohaterowi, Gary Oldman
 – wcielający się w białoruskie-
 go dyktatora – nauczył się mó-
 wić po rosyjsku. **135 min**

0.25 Najemnik – film
FILM sensacyjny, USA/Aruba/RPA
 2006, reż. Don E. Fauntle-
 Roy, wyk. Steven Seagal,
 Luke Goss, Adrian Gallej
2.30 Zobacz to!



22.10 KOM. SENS.

Bodyguard Zawodowiec
 Ochroniarz Michael
 (Ryan Reynolds, zdj.)
 ma strzec bezpie-
 czeństwa świadka,
 który może obciążyć
 zeznaniami zbrod-
 niarza wojennego.
 Ścigają ich zawodo-
 wi zabójcy oraz łow-
 cy nagród. **135 min**

20.00 Wyspa – thriller s.f., USA
FILM 2005, reż. Michael Bay, wyk.
 Ewan McGregor, Scarlett
 Johansson, Djimon Hounsou,
 Sean Bean (patrz obok)
 Antyutopia wyreżyserowana
 przez twórcę „Twierdzy” czy
 „Armageddonu”. **175 min**

22.55 Jack Ryan: Teoria chaosu
FILM – film sensacyjny, USA/
 Rosja/Wielka Brytania 2014,
 reż. Kenneth Branagh, wyk.
 Chris Pine, Kevin Costner,
 Keira Knightley, Kenneth
 Branagh (patrz obok)

1.15 Matrix – film s.f., USA/
FILM Australia 1999, reż.
 Andy Wachowski

3.55 Fachowcy 2 (2)
 – serial paradokumentalny,
 Polska 2018

4.35 Dorota was urządzi! (1)
 – program rozrywkowy,
 Polska 2017 **5.10**



22.55 SENSACYJNY

Jack Ryan: Teoria chaosu
 Rosyjski oligarcha
 Czerwin (Kenneth
 Branagh) chce do-
 prowadzić USA
 do upadku. Odkrywa
 to agent CIA (Chris
 Pine, zdj.). Jedzie
 do Moskwy, by przy-
 rzec się działaniom
 bogacza. **140 min**

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D&T															
8.05 Kryminalna siódemka	8.25 Spotkania w świecie ciszy – magazyn	9.00 Zielnik regionalny	9.25 Telekurier – mag., Polska	9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.	10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser (1) – mag.	11.00 Tajemnice kultowych seriali (1) – serial dok.	11.55 Film dokumentalny	12.55 Regiony na TAK – mag.	13.25 Łato na ROD'os – dok.	14.00 Rączka gotuje – mag.	14.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosier- dzia Bożego – pr. religijny	15.20 Program lokalny	19.30 Łato na ROD'os – dok.												
6.30 Kulturalni – magazyn	7.15 Turystyczna jazda	7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn	7.55 Pytanie na śniadanie	11.15 Wilczy apetyt – mag.	11.30 Podróż z historią (10)	12.05 Gruby (1, 2) – przyg., Pol.	13.15 UNESCO: Skarby Polski	13.45 Echo serca (2) – obycz.	14.35 Na sygnale (643, 644)	15.35 Okrasa łamie przepisy	16.05 Leśni maczary – dok.	17.05 Ja wam pokażę! (3)	17.55 Telexpress	18.20 Wojna domowa (3, 4)	19.30 Muzyczne NAJ – mag.	20.10 Program informacyjny	19.30 Pogoda									
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (185) – reality show, Polska 2023	7.00 Galileo (1139, 1140) – popularnonaukowy	9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn	9.30 Galileo (1141, 1202, 1203) – program popularnonaukowy	12.30 Mini Galileo (33) – popularnonaukowy	12.40 Tolkien – film biograficzny, USA 2019, reż. Dome Karukoski, wyk. Nicholas Hoult, Lily Collins, Harry Gilby	14.55 Policjantki i Policjanci (1431-1435) – serial obyczajowy, Polska 2026	10.55 Asteriks i Obeliks: Osiedle bogów – film anim., Belgia/Francja 2014	12.30 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009	13.50 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/ Paragwaj (1) – dok., Pol.	14.30 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2023	16.30 Rumpelstiltskin – baśń filmowa, Niemcy 2009	17.45 Najpiękniejsze baśnie: Piękna i księż – baśń filmowa, Niemcy 2014	19.00 Asterix i Obelix. Tajemnica magicznego wywaru – film anim., Francja/Belgia 2018	8.55 Kiedyś to było... – mag.	9.30 Koło fortuny – telet., Pol.	10.10 Tańcząca ze światem – Malta (1) – magazyn	10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (4)	11.50 Pryzrodnik na tropie (33) – serial dokumentalny	12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (4) – przyrod.	12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (34) – talk-show	13.50 Postaw na milion	15.45 Va banque – teleturniej	16.55 Koło fortuny – telet., Pol.	17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5)	18.45 Olga Lipińska zaprasza (4) – talk-show	19.30 Program rozrywkowy
9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (2)	11.05 Nic do zgłoszenia 6 (4)	12.05 Zakup w ciemno extra (17) – reality show, Polska	12.35 Zakup w ciemno 7 (18-20) – reality show, Pol.	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (6) – rozr.	17.05 Zakup w ciemno extra (15) – reality show, Polska	17.45 Express, Pogoda – inf.	18.05 Zakup w ciemno 7 (17)	19.05 Zakup w ciemno extra (16) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Idź na całość 2 (3) – rozr.	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (4)													

PROGRAM INFORMACYJNY	SPIEGOWSKI	KRYMINALNY	KOMEDIA	ROZRYWKI	FAB. - DOKUM.
20.00 Dziennik regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 13 min 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Piosenka dla Ciebie 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 Piosenka dla Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Turystyczna jazda (199)	20.50 Zatoka szpiegów (5) Franz zdradza ojcu, że pracuje dla aliantów. Chce, by pomógł mu sabotować próby torpedowe. Dowiaduje się również, że Lotta jest poszukiwana w związku ze śmiercią Kurta. 50 min 21.40 Miłość jak miód – kom. FILM romant., Polska 2024 23.25 Tylko jeden skecz (6) 23.45 Laskowski & Malicki – niedziela wieczór 0.40 Ja wam pokażę! (3) 1.31 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.05 Dom nad rozlewiskiem (9, 10) – obycz., Pol. 2009 3.45 To jest grane (69) – muz.	20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (109-112) Na brzegu rzeki zostaje znalezione ciało nauczyciela historii. W toku śledztwa wychodzi na jaw, że zmarły nadużywał alkoholu i miał kontakty z prostytutkami. Trop wiedzie do recydywisty. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (177, 178) – rozr., Pol. 2026 2.05 STOP Drogowcy – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (259) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny 5.30 Teleskupy TV Okazje	20.50 Rodziny się nie wybiera – Francja 2011 Aby spłacić długi, César (Christian Clavier, zdj.) przyjmuje propozycję swojej siostry. Zgadza się udawać meza jej partnerki, by umożliwić kobietom adopcję dziecka. Wpada w poważne tarapaty. 130 min 23.00 Bez granic – thriller, Dania/Niemcy/Estonia 2024, wyk. Afshin Firoouzi, Joachim Fjellstrup 1.35 Wstydlive choroby 4 (4, 5) – dok., Wlk. Bryt. 3.35 Lombard. Życie pod zastaw 4 (172) – serial obyczajowy, Polska 2019 5.00 Kręcimy z gwiazdami (2) – pr. rozr., Polska 2012	19.50 Kabaret Letnią Porą (3, 4) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widzowie przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. 125 min 21.55 Postaw na milion – teleturbin, Polska 23.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.15 Życie to kabaret: 16. Marzenia Marcina Dańca – pr. rozr., Polska 2.25 Kabaret Potem przedstawia – Serca jak motyle – pr. rozr., Pol. 3.30 Kabaret Letnią Porą (36, 35) – pr. rozr., Polska	22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (3) – Polska 2026 W tym odcinku arystokratka z Krakowa nie poradzi sobie w starciu z rybnymi fiakami, zaś wieśniaczka z Łącka polegnie, gdy przyjdzie jej spróbować kojarzącego się z luksem kawioru. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (7, 8) – pr. rozrywk., Pol. 2023 1.00 Diablenie boskie (13, 14) – reality show, Polska 2023 1.55 Zapukaj do moich drzwi (120, 121) – telenowela, Turcja 2020 3.55 Detektywi (127) – serial fabularno-dokum., Polska

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.05 Historie niezapiskane 17.23 Klub seniora 17.35 Astronarium 17.58 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadców czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Bliziej nieba 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 16.45 Misja interwencja 17.15 Na KONCu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Wykrywcą kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielona apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemienio 18.30 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 Stop! Kultura 17.12 Kwadrans samorządu 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Języczek w wagi 21.00 Reportaż w TVP Lublin 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.00 Wesołe lata Telewizji KRAKÓW 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z 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 17.55 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.49 Medycyna i ty 19.08 Reportaż sportowy 21.00 Poznań był pierwszy 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.00 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Bohaterki 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.07 Powrót do przeszłości 19.16 Nie taki internet straszny 21.04 Smaki świata – posród móż 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 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 ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika WROCLAW 16.56 Przyszłość jest teraz 17.09 Mój pierwszy dzień 17.41 Bezpieczny Wrocław 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 21.01 Słownik polsko@polski 21.31 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (964) 6.55 Ranczo 4 (49) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (171, 172) 8.55 Ojciec Mateusz 17 (214, 215) – krym., Pol. 2017 10.45 Czy wiesz, że? (278) – dok. 11.20 Na sygnale (603, 604) 12.25 Ojciec Mateusz 4 (52) 13.20 Komisarz Alex 2 (16) 14.15 Ranczo 3 (31, 32) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 23 (294) 19.20 Ranczo 4 (46-48) – obycz. 22.20 Quantum of Solace – sens., USA/Wlk. Bryt. 2008 0.20 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (1-3) – serial krym. 3.40 Przekręt – komedia sensa- cyjna, Wlk. Bryt./USA 2000	11.45 Odrodzenie katedry Notre-Dame – film dokum. 12.50 Mała księżniczka – film familijny, USA 1939 14.35 Kariera Nikodema Dyzmy (3) – serial obycz. 15.35 Siedziereza – dramat obyczajowy, Polska 1985 17.05 Zmysł – Musica Polonica Nova 2026 17.35 Świat cyrku – dramat psychologiczny, USA 1964 20.00 Matka siedzi z tyłu – komediodramat, Estonia/Islandia 2022 22.05 Falowanie i spadanie – pamięci Kory – koncert 23.50 Diuna – film s.f., USA FILM 1984, reż. David Lynch 2.20 The Rolling Stones – Totally Stripped – dok.	8.35 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat (77-86) – cykl reportaży, Pol. 14.00 Australijscy poszukiwawcy złota 8 (8) 15.00 Australijscy poszukiwawcy złota 2 (1-3) – serial dok., Australia 18.00 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 19.00 77 TV 5 (27) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – Ramatuelle – dramat kryminalny, Francja 2022 22.00 Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker – dramat obycz. fi, USA 2013 23.50 Zabijacie mnie – horror, FILM USA 2023, reż. Hanna Beth 2.05 Władimir Putin – Wróg numer jeden? – film dok.	6.00 Jeźdźcy smoków: Obronoę Berk – anim. 7.30 Kłopoty i inne zjawiska FILM pogodowe – film animowany, USA 2009 9.15 Cobra Kai (12-14) – przyg. 11.05 Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (96) – sens. 12.05 Strażnik Teksasu (1, 2) – serial sensacyjny, USA 14.00 Poirot (1, 2) – serial krym. 16.20 Colombo (11, 12) – serial kryminalny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) – krym., USA 22.00 Kości (89, 90) – serial krym. 0.00 Nagi instykt – thriller, FILM USA/Francja 1992 2.40 Kochane pieniądze (57-59) – serial paradokum. 5.45 Teleskupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Komisarz Rex (9-12) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
- 10.00** Hudson i Rex 7 (7, 8) – serial kryminalny, Kan.
- 11.55** Top Dog. Niemcy (4) – reality show, Niemcy 2021
- 13.50** Starsza pani musi zniknąć – komedia, USA/ Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller
- 15.40** Trzej muskietierowie – film kostium., Niem./ Francja/Wlk. Bryt. 2011
- 17.50** Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – komedia, Polska 1978, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik



20.00 Głosie hity: Ludzie honoru – USA 1992

Wojskowi prawnicy, Galloway (Demi Moore, zdj.) i Kaffee (Tom Cruise, zdj.), zostają obrońcami żołnierzy oskarżonych o zabójstwo kolegi. Odkrywają wstrząsającą prawdę o armii. **170 min**

- 22.50** Żelazny rycerz – film przygodowy, Wielka Brytania/USA/Niem. 2011
- 1.30** Dziewięte wrota – thriller, Hiszpania/ Francja/USA 1999
- 4.10** Leben – film krótkometraż., Pol. 2023
- 4.55** Podróż za jeden uśmiech (6) – serial przygodowy, Polska 1971

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Nasz nowy dom (279) – reality show, Pol. 2023
- 7.30** Ewa gotuje (573, 574) – magazyn kulinarny
- 8.30** Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
- 9.00** Dlaczego ja? (1373-1377) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.00** Sekrety rodziny (140) – serial paradokumentalny
- 15.05** Wieszanie kobiet (90-93) – serial dok., Pol.
- 17.00** Nasz nowy dom (361) – reality show, Polska 2026
- 18.10** Piksele – komedia, USA/Chiny/Kanada 2015, wyk. Adam Sandler



20.30 Zła kobieta – USA 2011, wyk. Jake Kasdan

Nauczycielka Elizabeth (Cameron Diaz, zdj.) jest wulgarną nie stroni od używek. Planuje bogatą wyjazd za mąż i rzucić pracę. Postanawia uwieść zamożnego Scotta (Justin Timberlake, zdj.). **105 min**

- 22.15** To tylko seks – komedia romantyczna, USA 2011
- 0.40** Świat w płomieniach – film sens., USA 2013
- 3.30** Wydarzenia
- 4.05** Ewa gotuje (524, 525) – magazyn kulinarny
- 5.10** Drwale i inne opowieści Bieszczadu (189) – serial dokum., Pol.
- 5.30** Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.50** Na sygnale (839, 840) – serial fabularno-dokum.
- 6.45** U Pana Boga w ogródku (4) – serial komediowy, Polska 2008
- 7.30** Na sygnale (841-845) – serial fabularno-dokum.
- 10.20** Ranczo 7 (80, 81) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 12.05** Rodzinka.pl (288-290) – serial kom., Polska 2025
- 13.45** Ojciec Mateusz 28 (361, 362) – serial kryminalny, Polska 2022
- 15.30** Komisarz Alex 24 (297) – serial kryminalny, Polska 2021
- 16.30** Ranczo 7 (82) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 17.30** Czerdziejstolek (13) – serial obycz., Pol. 1975



18.35 U Pana Boga w ogródku (5)

Trwa festyn z okazji wmurowania kamienia węgielnego pod budowę hipermarketu. Przy wtórce orkiestra burmistrz przecina wstęgę. Bocian rozpoznaje w tłumie Oliwię, swoją byłą narzeczoną. **55 min**

- 19.30** Ojciec Mateusz 28 (363-365) – serial krym.
- 22.20** Ranczo 7 (83, 84) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 0.15** Gra z Cieniem (11, 12) – serial kryminalny, Polska
- 2.00** PiłBull (15) – serial sens.
- 3.00** Oficerowie (3) – serial sensacyjny, Polska 2006
- 4.00** Rodzinka.pl (141-143) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

- 6.00** Dom w cenie mieszkanka 2 (4, 5) – magazyn poradnikowy
- 6.55** Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
- 7.10** Wtorki z Polską Kroniką Filmową
- 7.30** Przygody Myszkki (1, 2)
- 7.50** Reksio (38, 40) – anim.
- 8.20** Noce i dnie (1/2) – film obyczajowy, 1975
- 10.05** Rachunek szczęścia – film dokumentalny, 2010
- 11.50** Janosik – film przygodowy, 1974
- 14.45** Złoty pociąg (1, 2-ost.) – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
- 18.20** C.K. Dezerterzy (1/2) – kom., Pol./Węgry 1985



20.00 Kamerdyner – 2018, wyk. Filip Bajon

Kaszuby, początek XX wieku. Mateusz (Sebastian Fabiański, zdj.) po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny swojego ojca. Wraz z ukochaną staje w obliczu dramatycznych wydarzeń. **180 min**

- 23.00** Wesele – dramat obycz., Pol./Łotwa 2021, wyk. Michalina Łabacz
- 1.45** Mniejsze zło – film obyczajowy, 2009, wyk. Janusz Gajos
- 4.25** Obłoki śmierci. Bolimów 1915 – dokument fabularyzowany, 2020
- 5.45** Płanża nocna (1) – film

AXN

- 6.20** Iluzja – thriller, Francja/ USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo
- 8.15** Rekrut 8 (7) – serial kryminalny, USA 2026
- 9.15** FBI: Most Wanted 4 (11) – serial kryminalny, USA 2022
- 10.10** Detektyw Monk 3 (13-16) – serial kryminalny, USA 2005
- 14.10** MacGyver (1) – serial akcji, USA 2016-2017, wyk. Lucas Till, Tristin Mays
- 15.10** FBI: Most Wanted (13, 14) – serial kryminalny, USA 2020
- 17.10** FBI: Most Wanted 2 (1-3) – serial kryminalny, USA 2020



20.00 Jumanji – USA 1995, wyk. Joe Johnston

Rodzeństwo Judy i Peter znajduje tajemniczą grę planszową „Jumanji”. Gdy rzucąca kostką, uwalniając uwięzionego w niej przed wieloma laty Alana Parrisha (Robin Williams, zdj.). **140 min**

- 22.20** Bad Boys for Life – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020
- 0.40** Robin Hood: Początek – przyg., USA/Hongkong/Chorwacja 2018
- 3.00** Rzykanci – dramat sensacyjny, USA 1997
- 4.55** FBI: International 4 (8) – serial kryminalny, USA
- 5.40** Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.35** Luca. Legenda Ferrari (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
- 9.20** Lilly i kangurek – film familijny, Australia 2025
- 11.05** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 11.20** Zmierzc – film fantasy, USA 2008
- 13.20** Saga „Zmierzc”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
- 15.30** Piękna łąka kwietna
- 16.00** Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
- 18.10** To nie jest zagadka kryminalna (6-ost.)
- 19.05** Tożsamość Bourne'a – thriller, USA/ Niemcy/Czechy 2002



21.00 Kuracja – USA 2024, wyk. Max Minghella

Aktorka Samantha Lake (Elisabeth Moss, zdj.) decyduje się na skorzystanie z usług luksusowego ośrodka odnowy biologicznej. Odkrywa jego mroczne tajemnice. **100 min**

- 22.40** Miasteczko Shelby Oaks – horror, Belgia/USA 2024
- 0.10** 30 dni mroku (4) – horror, USA/Nowa Zelandia 2007
- 2.00** Bałkańska vendetta 2 – film sensacyjny, USA/ Włochy/Hongkong 2024

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

13 ULICA

- 6.10** Petra 2 (4) – serial krym.
- 8.00** Magnum: Detektyw z Hawajów 3 (9-16) – sens.
- 15.20** Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (1, 2) – sens.
- 17.10** Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.
- 19.10** Chicago P.D. (13, 20) – serial kryminalny, USA
- 20.05** Niepokojące zaginięcia: Kiedy pojawił się dziecko – film kryminalny, Francja 2024
- 22.00** Tajemnicze kwiaciarni: Śmierć w parku – film kryminalny, Kanada 2016
- 23.50** Pan i pani Smith – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
- 2.10** Podróżnik (4) – serial krym.
- 4.05** Petra 3 (1) – serial krym.

POLSAT FILM

- 8.00** Sąsiedzi (1) – anim.
- 8.10** Byli sobie podróżnicy (2-4) – serial animowany, Fr.
- 9.55** Legenda o Smoku Gnatochrupie – anim.
- 10.20** Hotel Transylwania: Transformacja – film animowany, USA 2022
- 12.00** Kopciuszek – musical, USA/Wielka Brytania 2021
- 14.25** Mój przyjaciel szpieg – komedia sens., USA 2020
- 16.30** Smerfy 2 – film familijny, USA 2013, wyk. Hank Azaria
- 18.40** Uncharted – film przyg., USA/USA/Hiszpania 2022
- 21.00** Bękart wojny – dramat wojenny, USA/Niemcy 2009
- 0.05** Czarny telefon – thriller, USA 2021
- 2.20** Ślad (17, 108, 109) – krym.

HBO

- 10.35** Spider-Man 3 – film przygodowy, USA 2007
- 12.55** Porzucić noc – dramat krym., Belgia/Fr./Kan. 2023
- 14.45** Dziłki kot – dramat biograficzny, USA 2023
- 16.30** Co będzie dalej? – komediodramat, USA 2023
- 18.10** W stronę słońca – film s.f., Wielka Brytania/USA 2007
- 20.00** Nocna suka – komediodramat, USA 2024
- 21.40** Kompletnie nieznany – dramat biograf., USA 2024
- 0.00** Obcy: Romulus – horror s.f., Wielka Brytania/ USA/Węgry 2024
- 2.00** Queer – dramat obyczajowy, Wł./USA 2024
- 4.20** Sprzedawcy 3 – komediodramat, USA 2022

WARNER TV

- 11.20** Stosunki międzymia- stowe – komedia romantyczna, USA 2010
- 13.25** Superman 4 – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 1987
- 15.10** Rodzinne rewolucje – komedia, USA 2014
- 17.25** Kontakt – film s.f., USA 1997, wyk. Jodie Foster
- 20.20** Rewolwer i melonik – film sensacyjny, USA 1998
- 22.00** Wrogie niebo 4 (10, 11) – serial s.f., USA/Kan. 2014
- 23.45** Czerwona Planeta – film s.f., USA/Australia 2000
- 1.55** Upadek – dram. sens., USA/Francia/Wlk. Bryt. 1993
- 4.05** Blond niebezpieczeń- stwo – komedia, USA 1938
- 5.45** Chojrak – tchórzliwy pies (12) – serial anim., USA

ALE KINO+

- 10.25** Natalie Portman: Niepokorna ikona Hollywoodu – dok., Niem.
- 11.35** The Office PL (7-9) – kom.
- 13.20** Maly – film krótkometraż.
- 13.40** Konie Valdeza – western, Francja/Hiszpania/Wł. 1973
- 15.40** Czwarata władza – dramat polityczny, USA/ Wielka Brytania 2017
- 18.00** Ponad wszelką wątpliwość – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009, wyk. Jesse Metcalfe
- 20.10** Largo Winch 3: Cena pieniądza – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
- 22.05** Czarna rzeka – thriller, Francja/Belgia 2018
- 0.20** Godzina prawdy – thriller, USA 2020, wyk. Anne Heche

CANAL+ FILM

- 12.45** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 12.50** Saga „Zmierzc”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
- 14.45** Ida – dramat obyczajowy, Polska/Dania/Francia 2013
- 16.15** Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010
- 17.45** Premierowa jazda – mag.
- 18.00** Jutro będzie nasze – komediodramat, Wł. 2023
- 19.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
- 20.00** Kukulkan – thriller, Niemcy/USA 2024
- 21.40** Niebezpieczne zwierzę- ta – thriller, Australia/ USA/Kanada 2025
- 23.15** Noc... w Nowym Jorku – dramat obycz., USA 2023
- 0.50** Wrooklyn Zoo – dramat obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

- 6.00** Bibliotekarze 2 (5-8) – serial przyg., USA 2015
- 10.00** Grimm 4 (21, 22) – fantasy
- 11.50** Grimm 5 (1-3) – fantasy
- 14.35** Płonąca pulapka – dramat sensacyjny, USA 2004
- 16.55** Ciche miejsce – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
- 18.50** xxx: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 21.00** Zakazane królestwo – film przygodowy, USA/Chiny 2008
- 23.05** Sahara – film przygodowy, USA/Hiszpania/Niem. 2005
- 1.35** Crackodol – horror s.f., USA 2023
- 3.25** Orphan Black: Echa (1-3) – serial s.f., Kanada 2023

PARAMOUNT NETWORK

- 8.35** Igraski losu – komedia romantyczna, USA 2001
- 10.35** Psi Patrol: Wielki film – anim., USA/Fr./Kan. 2023
- 12.30** Gang Wiewióra – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
- 14.25** Kontakt – film s.f., USA 1997, wyk. Jodie Foster
- 17.35** Iluzja – thriller, Francja/USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg
- 20.00** Uprowadzona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 22.00** Prawo zemsty – thriller, USA 2009, wyk. Jamie Foxx
- 0.00** Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008
- 2.00** Ołimp w ogniu – thriller, USA 2013

FX

- 5.55** Matlock (10) – serial krym.
- 6.50** FBI 3 (2, 3) – serial krym.
- 8.40** CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA
- 10.30** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (4, 5)
- 12.20** Agenci NCIS (11-13)
- 15.05** Z archiwum X (24, 1, 2)
- 17.55** 2012 – film katastroficzny, USA/Kanada 2009
- 21.10** Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę – film sensacyjny, USA 2004
- 23.10** Resident Evil – horror s.f., Niemcy/USA/Francia 2002
- 1.15** Paradise (5) – serial krym.
- 2.15** Trojcieł (17) – serial krym.
- 3.10** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)

KINO TV

- 8.10** Stawka większa niż życie (1, 2) – wojenny, Pol.
- 10.45** Pan Wołodyjowski – film historyczny, Polska 1968
- 13.55** Kosmiczne jaja – komedia s.f., USA 1987
- 15.50** Legenda Zorro – film przygodowy, USA 2005
- 18.30** Scjagany – komedia sens., Niemcy/USA 1998
- 20.00** Czułe słowa – dramat obyczajowy, USA 1983
- 22.50** Wyspa tajemnic – thriller, USA 2010
- 1.45** Oczy węża – thriller, USA 1998, wyk. Nicolas Cage
- 3.55** Bonanza – serial obycz.
- 5.00** Klasyka krótkich animacji (22) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Hollywood Buzz – mag.
- 10.20** The Office PL 2 (7-9)
- 12.00** Świat zwierząt – rodzicielstwo (1) – dok.
- 12.55** Cat's Eyes (8-ost.) – przyg.
- 13.05** Świat zwierząt – rodzicielstwo (2) – dok.
- 14.10** Premierowa jazda – mag.
- 14.30** Naruto (11-13) – anime
- 16.00** Premierowa jazda – mag.
- 16.20** Godzina zero (3, 4) – krym.
- 17.55** Łapu capu Extra (139)
- 18.05** 13 posterunek 2 (38-40)
- 20.00** Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (1, 2) – sens.
- 21.40** Premierowa jazda – mag.
- 22.00** Pokonani (7, 8-ost.) – krym.
- 23.40** Król (3, 4) – sens., Pol. 2020
- 1.55** Ekspedycja XD – kom.

CANAL+ 360

- 12.00** Być jak Beckham – dok.
- 13.00** W trasie z Normanem Reusem 3 (3) – dok.
- 13.55** Co poszło nie tak 5 (3)
- 15.00** Kolejną przez świat (6)
- 15.55** Kolejną przez świat 3 (1)
- 16.50** Wykrzywacz historii 5 (4)
- 17.55** Z archiwów historii (6) – serial dokumentalny, 2025
- 19.00** Śladami Marco Polo (2)
- 19.55** Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe – film dok., Niem.
- 20.50** Born Racers. Młodzi i szybcy (6) – serial dokum.
- 22.05** Porzucone konstrukcje (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 23.00** Wykrzywacz historii 5 (5)
- 0.05** Co poszło nie tak 5 (1)



TLC

12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
13.00 Rodzina 10+ 8 (7) – rozr.
14.00 Młodość na zamówienie 2 (6-8) – pr. rozr., Pol.
15.30 Niezwykłe przypadki medyczne (1)
16.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7
17.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
18.00 Wiza na miłość 12 (3)
20.00 Baylen – życie na głos 2 (1)
21.00 Premiera: Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata (1/2)



22.00 Sherri Papini: Opowieść z pierwszej ręki
23.00 Lekarze od twarzy
0.00 Dr Przyszycilla – kulisy
1.00 Baylen – życie na głos 2 (1)
2.00 Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata (1/2) – dok., Hiszp.

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (5, 6) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (99, 161) – reality show, Polska
10.00 Polacy za granicą – miłość (11, 12): Dania; Londyn – serial dokum.
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (41, 42) – pr. rozr., Polska
14.00 Ani słowa pannie młodej (3, 4) – dok., Pol.
16.00 Kolacja w ciemno (26, 39) – pr. rozrywk., Pol.
18.00 Nasz nowy dom (274, 275) – reality show



20.00 Bogaty dom – biedny dom (95-97)
23.00 Gry małżeńskie (104, 105) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (25, 26) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (70, 71) – serial dok., Pol.
4.00 Zdrady (105, 106) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)
6.10 Co za tydzień – mag.
6.45 Poukładani (4, 5) – rozr.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.35 Jestem z Polski 16 (7) – serial dokum., Pol. 2025
12.35 Jestem z Polski 15 (20-ost.) – serial dokum.
13.35 Jestem z Polski 14 (10)
14.35 EuroPOLKI studentki (2) – pr. rozr., Polska 2023
15.35 Do zobaczenia (4)
16.05 Ostre cięcie (7) – pr. rozr.
17.05 Będzie pięknie (2) – rozr.
18.05 Bitwa o gości (1) – reality show, Pol. 2025



19.05 Kuchenne rewolucje (10, 11) – pr. rozr., Polska
21.05 Runway Diaries. Łukasz Jemioł – dok.
22.15 Ślub od pierwszego wejrzenia 10 (5, 6)
0.25 Ślub last minute (6)
1.30 Apetyt na miłość 5 (3)
2.30 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Klan z Alaski (2)
8.00 Bimbrownicy 14
9.00 Gorączka złota 16
10.00 Łowcy opali 8
11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (4)
12.00 Sara Price – Droga do Dakaru (2)
13.00 Złomowisko PL (2, 3)
15.00 Nic do ukrzycia (6)
16.00 Przygody truckerki (2)
17.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata Vantara – azyli dla zwierząt: Schronisko: nowe życie



19.00 Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów
20.00 Bimbrownicy 14
21.00 Fani czterech kółek – samochody marzeń
22.00 Łowcy opali 8
23.00 Akcja ekspedycji 2
0.00 Teorie spiskowe pod lupą: Niewidzialna broń

TVP HISTORIA

10.10 Korona Gór Polski
10.40 Wszystkie kolory świata (43)
11.45 Podziemne Włochy (2)
12.55 Dinozaury Alaski
14.00 Ex Libris – magazyn
14.30 Herkules – film
16.10 Flesz historii
16.40 100 lat na dworze królowej – film dokum.
17.45 Blisko, coraz bliżej (4) – serial obycz., Pol. 1982
19.10 Zabójcza nauka (5) – serial dokum., Kan. 2022
20.15 Zbrodnie sprzed lat (3): Krew w Białym Mieście



21.10 Pianista – dram. wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002
23.45 Operacja Minicemal – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021
2.05 Historia w postaciach zapisana: Napoleon, wygnaniec ze Świętej Heleny – cykl dokum.

FOKUS TV

11.00 Porzucone konstrukcje (1, 2) – dok.
13.00 Rolnicy. Podlasie (47-49) – serial dok., Pol.
16.00 Podglądacze przyrody (1)
17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowce (6)
18.00 Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły (7) – dok.
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (15) – dok.
19.30 Top 10 Największe tajemnice świata (13) – serial dok., USA/Czechy
20.00 Tajemnice piramid (4)



21.00 Wielkie miasta starożytności (2) – dok.
22.00 Niewyjaśnione zagadki (2) – dok., Kan.
23.00 Premiera: Poza kontrolą: Koszmar koleki linowej – dok.
0.00 Premiera: Katalizmy, które wstrząsnęły światem (2) – serial dok.

METRO

6.10 Gorączka złota 9 – dok.
8.00 Klan z Alaski – serial dokum.
10.10 The Floor – teleturniej, Pol.
11.50 Złomowisko PL 5 – dok.
13.15 Gwiazdy lumpeksów
14.15 Makłowicz w Polsce
14.50 No to leć! – pr. rozr., Polska
15.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska
16.50 Jestem z Polski 2 – dok.
17.50 Kryminalni (8, 9) – krym.
20.00 Faceci od kuchni – kom., FILM
22.00 Dzień próby – dramat sens., USA/Australia 2001
0.25 Kuba Wojewódzki
1.30 Szpital (748) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (846, 847) – paradok.
4.30 Nowa Maja w ogrodzie 4

zoom

9.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę
9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
12.55 Sensacje XX wieku – hist.
15.15 Stawka większa niż życie (5, 6) – serial wojenny, Polska
17.55 Gang Olsena wpada
FILM w szal – komedia sensacyjna, Dania 1976, wyk. Ove Sprogøe
20.10 I love kabaret EXTRA
20.40 Miś – komedia, Polska 1981, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
23.00 Adam szuka Ewy.
Niemcy 3 – pr. rozr., Niemcy
0.25 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.
1.30 Magia nagości. Dania

FOOD NETWORK

7.55 Dziwaczne potrawy – dok.
9.50 MasterChef – pr. rozrywk.
11.25 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
12.25 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.35 Gotowanie z miłości
14.35 Molly gotuje na farmie
15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.45 Szeef Jet: przepis na Azję
17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show
18.50 Dziwaczne potrawy – dok.
19.45 Czułowiek 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

6.00 Autostrada spotkań z UFO
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
10.30 Jak to jest zrobione? 25
12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15
14.00 Tajemnice ładowania na Księżyca
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkiątka Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo, Yeti
2.00 Przypadki z archiwum 10
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Katastrofy pod lupą
10.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Car SOS: Nissan GT-R – dok.
17.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (2) – film dokum.
18.00 Państwa Osi: Droga ku porażce
19.05 UFO: Przelomowe sędziwa
20.00 Miasta w liczbach
21.00 Ciężka przemytnika
23.00 Złapała szpony świata
1.00 Alarm na lotnisku: Peru
2.00 Wyprowadź na dno
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy...
5.00 Car S.O.S.: Ford Mondeo

BBC EARTH

7.00 W okowach mrozu 2 – dok.
9.55 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
11.10 Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie – dok.
12.20 W okowach mrozu – dok.
12.70 Zabójcza misja: rekin
17.50 Pociągami przez Nową Zelandię – serial dokum.
18.55 Szlakiem wulkanów – dok.
19.55 Szpiezy 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.
2.25 W okowach mrozu 2 – dok.
4.35 Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie – dok.
5.30 Zabójcza misja: rekin

WP

10.55 Pogoda
11.05 Rejsy z piekła rodem – dok.
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.
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
16.50 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
18.05 Strażacy z sąsiedztwa 2
19.00 Policjanci w akcji (4)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2
23.00 Przeboje kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu
1.00 Kabaret na żądanie – rozr.

NOWA TV

6.20 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (558) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (25, 26) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Super (16-22)
13.00 One Punch Man (11, 12)
14.00 Co ludzie powiedzą? 5 (40)
14.35 Co ludzie powiedzą? (1, 2)
16.00 Miodowe lata (58-62)
19.45 Poirot (9, 10, 1, 2) – krym.
0.00 Ślad (71) – serial kryminalny
1.00 Łowca podołków – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Polowanie na ogród 2
11.30 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.
12.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
13.35 Weekendowe metamorfozy 2 – pr. rozr.
15.35 Kamera, akcja, wpadka!
17.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
18.50 Złoty remont 4 – pr. rozr.
19.50 Weekendowe metamorfozy 4 – pr. rozr.
20.45 Weekendowe metamorfozy 6 – pr. rozr.
21.40 Mieszkanie na miarę 2
23.35 Letnia chata na lata – rozr.
0.30 Sprzątaczkę (7-9) – pr. obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokum.
22.10 Afryka Express – reality show
23.45 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.
1.50 Pasja – sposób na życie – serial dokum.
5.00 Tu jest pięknie – pr. rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Parki narodowe Ameryki
11.00 Sekretne życie pinwinów: Cesarzskie serce
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Dzieci i ryby
13.00 Dzikie lasy Australii – dok.
14.00 Amazonia (1) – film dokum.
15.00 Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji
16.00 Obcy z głębin – dok., Niem.
17.00 Dziką Afryka Południową
18.00 Silni wbrew naturze
19.00 Jak przeżyć na Alasce
20.00 Europa z powietrza
21.00 Drapek kontra ofiara
22.00 Zabójcze safari
23.00 Europa z powietrza
0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT WIASAT HISTORY

8.00 Tajne bazy nazistów 3
10.00 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
13.20 Człoj: najważniejsza broń II wojny światowej
18.55 Nazisci: korzenie zła
21.00 Hitler: Odliczanie – dok.
22.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
0.00 Zaginione mumie Inków
1.05 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
2.10 Rzymianie, ukrzyżowanie i kości – film dok., Wlk. Bryt.
3.05 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1, 2) – film dokum.
4.55 Tajemnice rodziny Jezusa
5.55 Zaginione miasta Biblii (1)

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 słodczy – dok.
20.45 Kulisy wielkiej kuchni
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia
22.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.

CANAL+ DOMO

15.05 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
16.00 Patent na zielenie – mag.
16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
16.55 Letnie inspiracje – dok.
17.05 Mebłokreacje – 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
20.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
22.00 Generalna odbudowa 2
22.55 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 O psie, który wrócił do domu – film familijny, Chiny/USA 2019
12.00 Świat według Kiepskich (509-514) – serial kom., Polska
15.00 Złomiarze – serial dokum.
17.00 Świat według Kiepskich (515-518) – serial kom., Polska
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozrywk., Polska 2021
21.00 2012 – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009
0.10 Mroczne umysły – dramat
FILM przegrodowy, USA 2018
2.30 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – serial kom.

TVP Kobieta

12.30 Pięknie przypawiona 2
13.00 Taniec – kultura czy życie
14.00 Rodzinka.pl (132, 133)
15.00 Tańcząca ze światem – Oman – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 31 (403, 404) – serial kryminalny
17.30 Tajemnice kulturowych seriali – serial dokum.
18.30 Piotr Cugowski na dobry wieczór – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (273)
20.30 Wichrowe wzgórze (254)
21.30 Na przekór losowi (7)
22.35 Miłość na deser – film
FILM obyczajowy, Kanada 2021

PLANETE+

12.30 Portugalia na dziko – dok.
13.35 Ciał rok z pandą (1) – dok.
14.45 Historia Łuku Triumfalnego – film dokum.
15.50 Pierwotni, rozumni, kreatywni – film dokum.
17.00 Rok z dziką przyrodą
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Zamki, dworci, pałace 5 – dok.
19.45 Wszystko o Marli. Matce Bożej – serial dokum.
20.50 Nastasia Kinski.
Wyzwolona – film dokum.
22.00 Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.35 Tacy byliśmy
14.10 Fascynujące migracje
15.10 Świat świstaka – film dok.
16.10 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (2) – film dok.
17.20 Plaże Europy
18.25 Sanatorium miłości 2
19.15 Kaziu, Polska Ci dziękuję
20.10 E. 1027 – Eileen Gray i dom nad morzem – film dokum.
21.55 Nieoprawiony Belmonto (1) – film dokum., Fr.
22.50 Fascynująca Kanada – Łato z niedźwiedziami polarnymi w Zatoce Hudson – film dokumentalny

TVP SPORT TVP SPORT 6.40 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy B: Kanada – Bośnia i Hercegowina 9.00 Mundialowy poranek 10.30 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 11.05 Oko w oko – mag. 11.45 Jeździectwo: Zawody CSIO w Sopocie – Konkurs Dużej Rundy (live) 14.00 Piłka nożna: MS 2026: USA – Paragwaj 16.15 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy B: Kanada – Bośnia i Hercegowina 18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 10.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang 11.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – hyperpole 11.45 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans – rozgrzewka (live) 12.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 14.30 Racing for excellence 15.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 18.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live)	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy 11.00 Siatkówka mężczyzn: LN: Japonia – Polska 13.45 Siatkówka mężczyzn: LN: Kuba – Słowenia (live) 15.45 Siatkówka mężczyzn: LN: Brazylia – Serbia (live) 19.45 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: ORLEN Zastal Zielona Góra – Legia (live)	TVP ABC 8.10 Ernest i Celestyna 8.30 Henrietta 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Zabawy Bolka i Lolka 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.05 Hulaho 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 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 8	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 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy B: Katar – Szwajcaria (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Brazylia – Maroko (live) 2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Haiti – Szkocja (live)	21.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 0.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 3.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live)	21.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kanada – USA (live) 1.15 Siatkówka mężczyzn: LN: Turcja – Włochy (live) 4.00 Sporty walki: Babilon Boxing Show & K1 w Nowym Dworze Mazowieckim: J. Łodzik – J. Martinez 23.02.2024	14.30 Świnka Peppa 8 14.45 Kid Lucky 15.15 Zwierzaki Czytali 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	17.55 Barbie: Przygody księżniczki – film animowany, USA 2020, reż. Conrad Helten 19.12 Baczna oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.43 Kroniki sportowe 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Ranking Mazura
CANAL+ SPORT 10.50 Turbokozak 12.00 Padel: Turniej Premier Padel w Walencji (live) 14.30 Padel: Turniej Premier Padel w Walencji (live) 17.00 Padel: Turniej Premier Padel w Walencji (live) 19.00 Padel: Turniej Premier Padel w Walencji (live) 21.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 158 23.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 1.30 Bohater z Cienia (1) 2.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Lech	EUROSPORT 2 12.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang – zjazd mężczyzn (live) 14.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Leogang – zjazd kobiet (live) 15.15 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 7. etap (live) 16.15 Kolarstwo kobiet: Copenhagen sprint (live) 17.30 Kolarstwo górskie: PS w Leogang – zjazd mężczyzn 18.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang – zjazd kobiet 19.00 Golf: RBC Canadian Open – 3. runda (live) 0.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes	POLSAT SPORT 2 14.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy 16.30 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour: Francja – Czechy (live) 17.30 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour: Niemcy – Egipt (live) 18.30 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour: Polska – Niemcy (live) 19.30 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour: Polska – Czechy (live) 20.30 Siatkówka mężczyzn: LN: Bułgaria – Argentyna (live) 23.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026	NICKELODEON 8.35 SpongeBob 8.25 Kanciastoparty 12 9.55 Marsupilamki 10.55 Harmidom 5 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.15 Niebezpieczny Henryk 2 14.15 That Girl Lay Lay 15.10 Harmidom 9 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 16.45 Marsupilamki 17.25 SpongeBob 17.45 Kanciastoparty 15 17.55 SpongeBob 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 19.10 Niebezpieczny Henryk 4 20.00 Harmidom 4	TELETOON+ 7.57 Harmidom 8.25 Angelo rządzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 12.26 Osmar 13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3 13.54 Kumpie z dżungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2 16.30 Dinus i Lusja 16.58 Kumpie z dżungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki	TVP info_ 15.14 Polska na tak 15.30 Trochę kultury 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Od bezpieczeństwa 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.32 Stan wyborczy
CANAL+ SPORT 2 8.00 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał 10.00 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał 12.15 Tenis: Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał 14.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał (live) 16.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał (live) 18.45 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał 21.00 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał 23.15 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał 4.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Motor – Lech	ELEVEN SPORTS 1 12.10 Formula 1: GP Barcelony-Katalonii – 3. sesja treningowa (live) 14.10 Formula 2: GP Barcelony-Katalonii – sprint (live) 15.15 Formula 1: GP Barcelony-Katalonii – kwalifikacje (live) 18.00 Formula 1: GP Barcelony-Katalonii – kwalifikacje 19.30 Formula 2: Grand Prix Barcelony-Katalonii – sprint 20.45 Formula 3: Grand Prix Barcelony-Katalonii – sprint 22.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5)	POLSAT SPORT 3 10.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Chiny – Japonia (live) 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy 15.00 Tenis: Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – półfinał (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – półfinał (live) 20.30 Piłka nożna – mecz towarzyszy 22.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 42 w Żyrardowie – walka: Bartłomiej Gładkiewicz – Siergiusz Zając 22.11.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 3 12.54 Świnka Peppa 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęta zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 6	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4 16.30 Spidey i superkumple 3 18.00 Jej wysokość Zosia FILM Kłątwa księżniczki Ewy – film animowany, USA 2015	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.50 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 9.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – PRES Grupa Deweloperka Toruń 12.30 Dart: PDC World Series we Frankfurcie – mecz: 1/8 finału (live) 17.45 Premier League Stories (44) 18.30 Dart: PDC World Series we Frankfurcie – mecz: 1/8 finału (live) 23.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 158 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Widzew Łódź	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund 18.00 Ligue 1 Show (36) 18.30 Ligue 1 Season Review (36) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Barcelona 23.00 Made in Italy (7, 6, 5) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Olympique Marsylia – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Poszukiwacze historii 10.00 Łowcy nieziszów 13.15 Droga Adolfa Hitlera – film dokumentalny, Francja 2018 15.40 Tajna historia XX wieku 16.05 Niezwykłe podążki 17.05 Polacy za granicą 18.10 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.10 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 Ciężarówka przez RPA 12.15 Moto Fachury 13.00 Jeździectwo, obserwowac 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wiośno samochodowe 19.00 Nic do zgłoszenia 21.00 Samochód marzeń – kup i zrób 22.55 Naprawy nie do naprawy 1.10 Zawodowi handlarze 1.55 Wypad z kraju 2.40 Megatransporti	TVS 7.05 Kłachy i Lachy 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Spotkanie z balladą 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TV TRWAM 17.30 Przelamując bariery 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.10 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telefontem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyznę 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.50 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

W powtarzanym
dziś koncercie
z Opola usłyszemy
m.in. Igora
Herbuta.

KIEDY MNIE JUŻ NIE BĘDZIE...

Duchowe siostry

Były jak ogień i woda. Agnieszka kochała życie, zawsze chciała być w jego centrum. Magda wołała stać z boku i obserwować jego szalony rytm. Dzięki temu tak doskonale się uzupełniały.

➔ **KIEDY MNIE JUŻ
NIE BĘDZIE... ND 14.06
godz. 21.40 TVP 2**

Choć Agnieszka Osiecka (1936-1997) i Magda Umer (1949-2025) bardzo się od siebie różniły, przez długie lata łączyła je piękna i poruszająca przyjaźń. Agnieszka była niespokojnym duchem – ironiczną, zakochaną w życiu i ludziach artystką, która uciekała od stabilizacji. Potrafiła ranić. Magda imponowała subtelnością i uważnością. Emanowała ciepłem, które przyciągało jak magnes i leczyło rany.

Tajemniczy sznurek

Poznały się pod koniec lat 60. Umer dopiero wchodziła do świata piosenki literackiej. Osiecka już w nim błyszczała – pisała teksty dla gwiazd estrady, pojawiała się w modnych miejscach, krążyły o niej legendy i anegdoty. Uderzająco nieśmiała Magda była zachwycona, choć... początkowo nie chciała śpiewać jej piosenek. Mówiła, że są zbyt babskie i nie pasują do jej wizerunku. Wkrótce to się zmieniło: stała się wnikliwą interpretatorką tekstów Osieckiej i strażniczką jej wrażliwości. A także – przyjaciółką od serca. – Łączyło nas coś nieokreślonego. Ona sama nazywała to „tajemniczym sznurkiem 9 października”,

bo obie urodziłyśmy się tego samego dnia i miesiąca, tylko ja o 13 lat później. I rzeczywiście, wielu rzeczy w Agnieszce nie akceptując, kochałam ją i byłam z nią połączona niemal tak, jakbyśmy były jednym człowiekiem – wspominała piosenkarka.

Ich pełna czułości relacja nie była wolna od napięć. Poetka potrafiła nagle zniknąć, nie odbierać telefonów, wyjechać bez słowa. Żyła intensywnie, lubiła mocne trunki. Przyjaźń z autorką „Małgośki” wymagała od Umer cierpliwości i akceptacji jej nieokiełznanej natury. Bywało przecież, że Osiecka nie pojawiała się na umówionych spotkaniach albo przekazywała tekst piosenki w ostatniej chwili... Pisała jednak wyjątkowe utwory, którym Magda potrafiła nadać magiczny ton. „Oczy tej małej”, „W żółtych płomieniach liści”, „Na całych jeziorach ty”, „Ach panie, panowie” – w interpretacji młodszej przyjaciółki brzmiały niezwykle intymnie, jakby znała wszystkie jej sekrety.

Proza życia

Krążyły plotki, że Umer bywała zazdrosna o ludzi pojawiających się wokół Osieckiej. Poetka przyciągała bowiem aktorów, muzyków i nieprzebrane

zeszłe wielbicieli. Trudno było mieć ją „na wyłączność”. Ale w ich przyjaźni było też miejsce na pozbawioną wstrząsów prozę życia. Telefony w środku nocy, wspólne wypadki do kawiarenek na Saskiej Kępie, papierosy, herbaty... Magda wspominała, że Agnieszka najbardziej bała się samotności. To jej pozwalała zobaczyć swoją kruchość, lęk i zagubienie. – Była inteligentna, wrażliwa, miała nadzwyczajny zmysł obserwacji i talent, który dostała od Pana Boga. Na początku czułam się jej młodszą koleżanką, a po latach starszą siostrą, bo miałam wrażenie, że ja staję się coraz bardziej dojrzała, a ona przeciwnie. Pojęcie dojrzałości do niej nie pasowało. Nie chciała wydorosnąć – opowiadała Magda.

Gdy Osiecka zachorowała, Umer była przy niej. Po śmierci poetki stała się jedną z najważniejszych osób dbających o jej spuściznę. Reżyserowała koncerty, spektakle i wieczory poświęcone twórczości przyjaciółki. Niepowtarzalny klimat tej relacji odnajdziemy w widowisku „Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej”, którego premiera odbyła się na festiwalu w Opolu.

MACIEJ MISIŃNY

Poetka uważała przyjaźń za jedną z najważniejszych i najbardziej trwałych wartości w życiu.

Wielka przyjaźń

Agnieszka Osiecka czuła się samotna w tłumie. Obecność Magdy Umer koła jej niepokój.

Finał

Sonja chce wyjść za Haralda, ale obawia się, jak ich małżeństwo zostanie przyjęte przez innych.

Książę Olaf konsultuje z rządem decyzję syna o poślubieniu dziewczyny spoza arystokracji.

HARALD I SONJA: MIŁOŚĆ WBREW REGUŁOM

Dylemat wielkiej wagi

➔ **HARALD I SONJA:
MIŁOŚĆ WBREW REGUŁOM**
ND 14.06 godz. 17.15 TVP 2

Król Olaf (Anders Baasmo) po raz pierwszy prosi norweski rząd o opinię w sprawie związku następcy tronu. W kraju narasta przekonanie, że Harald (Sindre Strand Offerdal) i Sonja (Gina Bernhoft Gørvell) powinni się pobrać, lecz politycy obawiają się, że małżeństwo

księcia z „przeciętną” obywatelką może zachwiać pozycją monarchii. Gabinet unika jednoznacznej deklaracji, a Harald coraz silniej odczuwa konflikt pomiędzy miłością a obowiązującymi regułami. Sonja pragnie iść za głosem serca, ale lęka się społecznych konsekwencji. Ostatecznie to król podejmuje decyzję, która może odmienić losy rodziny i całego kraju. **BD**

ANTONI POROWSKI: W RYTMIE MIASTA

Miasta, które inspirują

➔ **ANTONI POROWSKI:
W RYTMIE MIASTA**
ND 14.06 godz. 12.00
NATIONAL GEOGRAPHIC

Kanadyjski aktor i kucharz polskiego pochodzenia – Antoni Porowski, znany z programu „Queer Eye”, wyruszył w podróż po światowych metropoliach i ich kulturowym oraz kulinarnym szlaku. Z ciekawością i humorem odkryje miejsca, które nadają miastom wyjąt-

kowy charakter. W pierwszym odcinku odwiedzi Londyn. Tu pozna jego wielokulturową duszę i różne smaki. W kolejnym przedstawi nam Meksyk, zachwycający architekturą i słynący z kultury widowiskowych walk lucha libre. W Paryżu spotka mieszkańców, którzy pokazują mu mniej oczywiste oblicze stolicy Francji, gdzie historia i tradycja przenikają się z nowoczesnością. **MP**

Nowość
w TV!

Antoni Porowski
zwiedza i odkrywa
miasta na wiele
sposobów.



REKLAMA

MAKSYMALNA DAWKA¹



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi
ulgę aż do 24h² w bólach:

- ✓ **kostno-stawowych**
- ✓ **mięśniowych**
- ✓ **reumatycznych**

¹Jedna tabletka leku Opokan max zawiera 15 mg meloksikamu, czyli maksymalną dawkę zalecaną czynioną w jednej tabletce dostępnej bez recepty.

²Zgodnie z pkt. 4.2 ChPL. Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. Skład: Każda tabletka zawiera 15 mg meloksikamu (Meloxicam). Wskazania do stosowania: lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksikamu była niewystarczająca (kamica, w krótkotrwałym leczeniu chorób objawów choroby reumatoidalnej takich jak reumatoidalny zapalenie stawów, miodostwardnienie reumatoidalne, zapalenie stawów starzystywiąjące, zapalenie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwpalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle kręgosłupa, pleców, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Podmiot odpowiedzialny: Allium Farmacja Polska sp. z o.o. LEX 011

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą.

TVP 1

- 5.30 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski (674)**
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.35 Stawka większa niż życie (2, 3): Hotel Excelsior; Ścieże tajne – serial wojenny, Polska 1968 (patrz obok)**
- 10.55 Ojciec Mateusz 13 (172):** Złoty saganek – 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. Leszek – cykl reportaży, Polska 2026. Twórcy odwiedzają tym razem Dom Księża Emerytów w Katowicach i ks. Leszka Swoboda. Duchowny, będąc proboszczem w jednej ze śląskich parafii, z powodu choroby stracił nogę. **20 min**
- 13.05 BBC w Jedyńce: Planeta zmian 2 (2-ost.)** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.10 Dom (20):** Powrót z dalekiej podróży – serial obyczajowy, Polska 1997. Po operacji Ewa wraca do domu. Matka namawia ją na wyjazd na rehabilitację, ale Talarowie nie mają na to pieniędzy. Stroynowskich odwiedza naukowiec z Moskwy, który przywozi list od siostry Martyny. **110 min**
- 16.00 Dziedzictwo (948) – serial** obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Żona dla Polaka (2)** – reality show, Polska 2024
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Ojciec Mateusz 26 (333):** Awans – serial kryminalny, Polska 2021 (patrz obok)
- 21.20 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 21.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Holandia – Japonia (live) (patrz obok)
- 0.35 Delikatność** – komedia romantyczna, Francja 2011, reż. David Foenkinos, wyk. Audrey Tautou, François Damiens, Bruno Todeschini. Odnosząca sukcesy zawodowiec Nathalie (Audrey Tautou) wiąże się z niezdarnym Markusem (François Damiens). Ich relacja budzi skrajne reakcje otoczenia. **115 min**
- 2.30 63. KFPP w Opolu – Superjedynki (2)** – koncert, Pol. 2026 **▶ 3.25**



8.35 WOJENNY

Stawka większa niż życie (2, 3) Kolicki (Stanisław Mikulski, zdj.) jako Kloss udaje się do Gdańska, by nawiązać kontakt z Ingrid Heizer, szefową siatki szpiegowskiej. Niebawem kobieta ginie w tajemniczych okolicznościach. Podążając śladami mordercy, kapitan trafia do hotelu Excelsior. **140 min**



20.25 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 26 (333) Biskup wzywa księdza (Artur Żmijewski, zdj.) na spotkanie 13. dnia miesiąca na godzinę 13.00. Natalia uważa, że ten numerologiczny zbieg okoliczności zwiastuje zmiany. Gibalski mierzy się ze sprawą przemytu kokainy. W proceder zamieszany jest wysoko postawiony officer policji. **55 min**

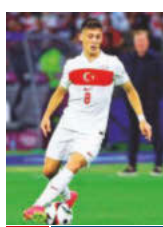


21.50 SPORT

Piłka nożna Pomarańczowi w eliminacjach nie doznali porażki, a jedyną punkty stracili w meczach z Polską. Na inaugurację mundialu stawia czoło Japonii, która w tym roku zdołała pokonać nawet Anglię. **165 min**

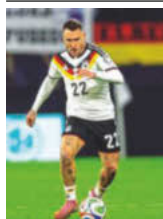
TVP 2

- 4.30 Barwy szczęścia (3332, 3333) – serial** obyczajowy, Polska 2026
- 5.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 5.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: Australia – Turcja (live) (patrz obok)
- 8.25 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 8.50 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Tamte lata, tamte dni:** Artur Barciś – magazyn kulturalny, Polska 2025. Marta Perchuc-Burzyńska rozmawia z artystami o wydarzeniach, które wpłynęły na ich twórczość. Bohaterem odcinka jest Artur Barciś. **30 min**
- 11.55 63. KFPP w Opolu – Superjedynki (1, 2)** – koncert, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (7):** Ich Troje – widowisko, Polska 2025. Wokalisci amatorzy wykonają utwory formacji Ich Troje, która zyskała popularność za sprawą przebojów „A wszystko to...” (bo Ciebie Kocham!)” czy „Powiedz”. **65 min**
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025. Pierwszym uczestnikiem jest Piotr, który pracuje w restauracji specjalizującej się w stekach. Daje się poznać również jako raper. Druga zawodniczka to Weronika ze Ślesina w Wielkopolsce. **60 min**
- 17.15 Harald i Sonja: Miłość wbrew regułom (4-ost.)** – serial obyczajowy, Norwegia 2025. Olaf po raz pierwszy prosi o opinię rządu w sprawie związku następcy tronu. Politycy obawiają się jednak, że małżeństwo ze „zwykłą” obywatelką może zachwiać pozycją monarchii. **70 min**
- 18.25 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 18.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Niemcy – Curaçao (live) (patrz obok)
- 21.40 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej (2)** – koncert, Polska 2026. Najśłynniejsze utwory artystek w nowych aranżacjach. Wystąpią m.in. Hanna Sleszyńska, Zbigniew Zamachowski i Alicja Szemplińska. **40 min**
- 22.20 Cafe Fogg (1, 2) – widowisko**, Polska 2026 (patrz obok)
- 0.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 0.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador (live)
- 3.30 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **▶ 4.00**



5.50 SPORT

Piłka nożna Turcja zagra na mundialu po raz pierwszy od 2002 r., kiedy zajęła trzecie miejsce. Teraz jej droga na mistrzostwa świata była skomplikowana i wiodła przez baraże. Pierwszym rywalem piłkarzy znad Bosforu będzie Australia, która cztery lata temu awansowała do 1/8 finału. **155 min**



18.50 SPORT

Piłka nożna Rozszerzenie formuły mundialu do 48 rywalizujących drużyn sprawiło, że w tym roku będziemy mogli oglądać na turnieju egzotyczne kraje. Wśród nich jest Curaçao, które debiutuje na mistrzostwach świata. Już w swoim pierwszym meczu zmierzy się z przeciwnikiem z najwyższej półki, czyli reprezentacją Niemiec. **170 min**



22.20 WIDOWISKO

Cafe Fogg (1, 2) W historii barwnego życia Mieczysława Foggę wpleciono zostają jego największe szlagiery: „Tango milonga” czy „Jesienne róże”. Wystąpią m.in. Andrzej Piaseczny (zdj.) i Alicja Szemplińska. **135 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 7.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska (live). Przed rozpoczęciem rywalizacji w Lidze Narodów reprezentacja Polski zmierzyła się z Ukrainą w meczu sparingowym. Pomimo eksperymentalnego składu Polacy pokonali rywali 3:1. **145 min**
- 9.25 halo tv polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Piotruś Królik 2: Na giganie** – film przygodowy, Australia/Indie/USA 2021, reż. Will Gluck, wyk. Rose Byrne, Domhnall Gleeson, David Oyelowo, Tim Minchin (patrz obok)
- 13.15 Daleko jeszcze? – komedia**, USA 2005, reż. Brian Levant. Nick (Ice Cube) zakochuje się w Suzanne Kingston (Nia Long), rozwódce z dwójką pociech. Aby zdobyć jej serce, jest gotów do największych poświęceń. Kiedy kobieta prosi go o zawieszenie syna oraz córki z Portland do Vancouver, zgadza się bez wahania, choć nie znosi dzieci. Wkrótce wyrusza z nimi w podróż, podczas której będzie musiał wykazać się anielską cierpliwością. **135 min**
- 15.30 Piraci z Karaibów: Skrzynia umarlaka** – film przygodowy, USA 2006, reż. Gore Verbinski. Morski awanturnik (Johnny Depp) staje do wyścigu o własną duszę. Wspólnie z Willem (Orlando Bloom) i Elizabeth (Keira Knightley), którzy też znaleźli się w niebezpieczeństwie, wyrusza w niezwykłą podróż. **200 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.00 Zadra** – film muzyczny, Polska 2022, reż. Grzegorz Molda, wyk. Magdalena Wieczorek, Jakub Gierszał, Magdalena Różczka (patrz obok). Muzykę do filmu skomponował Przemysław Jankowiak, producent znany pod pseudonimem 1988, współtwórca duetu Synty. **125 min**
- 22.05 Tylko nie ty** – komedia romantyczna, USA/Australia 2023, reż. Will Gluck, wyk. Sydney Sweeney, Glen Powell, Charlee Fraser, Darren Barnett (patrz obok)
- 0.15 Captain Fantastic** – komediodramat, USA 2016, reż. Matt Ross
- 3.00 Świat według Kiepskich (583, 584):** Tajemnica Arnolda Boczka; Lady Strzygón – serial komediowy, Polska 2021
- 11.30 PRZYGODOWY**
- Piotruś Królik 2: Na giganie** Bea (Rose Byrne, zdj.) pisze książkę dla dzieci, której bohaterem jest Piotruś Królik. Gdy otrzymuje zaproszenie na spotkanie z wydawcą, zabiera ze sobą zwierzątko. Ten jednak ucieka. Na ulicy wpada na Barnabę. Zostaje wciągnięty w plan napadu na targ. **105 min**
- 20.00 MUZYCZNY**
- Zadra** Zadra (Magdalena Wieczorek, zdj.) walczy o uznanie na rapowej scenie. Choć wydaje się zwykłą nastolatką, przed mikrofonem emanuje energią i charyzmą. Trudno jej jednak przebić się w środowisku zdominowanym przez mężczyzn. Myśli dziewczyny krąży nie tylko wokół kariery. Troszczy się ona także o rodzinę. **125 min**
- 22.05 KOMEDIA**
- Tylko nie ty** Bea (Sydney Sweeney, zdj.) prosi niedoszłego chłopaka Bena (Glen Powell, zdj.), żeby udawał parę przed jej krewnymi. Sprawy wymykają się spod kontroli, gdyż wciąż mają się ku sobie. **130 min**



11.30 PRZYGODOWY

Piotruś Królik 2: Na giganie Bea (Rose Byrne, zdj.) pisze książkę dla dzieci, której bohaterem jest Piotruś Królik. Gdy otrzymuje zaproszenie na spotkanie z wydawcą, zabiera ze sobą zwierzątko. Ten jednak ucieka. Na ulicy wpada na Barnabę. Zostaje wciągnięty w plan napadu na targ. **105 min**



20.00 MUZYCZNY

Zadra Zadra (Magdalena Wieczorek, zdj.) walczy o uznanie na rapowej scenie. Choć wydaje się zwykłą nastolatką, przed mikrofonem emanuje energią i charyzmą. Trudno jej jednak przebić się w środowisku zdominowanym przez mężczyzn. Myśli dziewczyny krąży nie tylko wokół kariery. Troszczy się ona także o rodzinę. **125 min**



22.05 KOMEDIA

Tylko nie ty Bea (Sydney Sweeney, zdj.) prosi niedoszłego chłopaka Bena (Glen Powell, zdj.), żeby udawał parę przed jej krewnymi. Sprawy wymykają się spod kontroli, gdyż wciąż mają się ku sobie. **130 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1668) – serial paradokmalny, Polska 2024 6.50 Bez kompleksów (6) – program rozrywk., Pol. 2025 50-letnia Irena pracuje, troszczy się o rodzinę i przegarnięte psy. Nigdy nie była na wakacjach. Pewność siebie odbierają jej opadające powieki. Dzięki operacji i leczeniu stomatologicznemu odzyska radość. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 12.10 Ugotowani (2) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025 W sercu Śląska Łukasz, Ola, Andrzej i Monika konkurują o 5 tys. złotych podczas kolarskich zmagani. Uczestnicy muszą zdecydować, czy sięgną po regionalne klasyki, czy też zaskoczą gości nowoczesną kuchnią. 75 min 13.25 Wredne dziewczyny 2 – komedia, USA 2011, reż. Melanie Mayron, wyk. Meaghan Martin, Donn Lamkin, Linden Ashby, Dan Coleman (patrz obok) 15.35 Starcie tytanów – film fantasy, USA 2010, reż. Louis Leterrier Mieszkańcy Argos wypowiadają posłuszeństwo bogom. Pragnący zemsty Hades (Ralph Fiennes) żąda ofiary z księżniczki. Przeciwstawia mu się grupa śmiałków. Przewodzący waleczny Perseusz (Sam Worthington). 140 min 17.55 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2025 We Włocławku działa restauracja Białe Kredens. Jej lokalizacja jest na tyle ukryta, że nawet Magda Gessler potrzebuje mapy, żeby tu trafić. Lokal funkcjonuje dzięki imprezom okolicznościowym i daniom na wynos. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przygodowy, USA/Włochy/Hiszpania 1989, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Sean Connery, Denholm Elliott, Alison Doody (patrz obok) 22.25 Sherlock Holmes: Gra cieni – film kryminalny, USA 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Noomi Rapace, Jared Harris (patrz obok) 1.00 15:17 do Paryża – thriller, USA 2018, reż. Clint Eastwood 3.00 Szpital św. Anny (113) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.55 Superwizjer – magazyn reporterów 4.30 Uwaga! – magazyn reporterów 4.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (20) – serial kryminalny, USA 2012	 13.25 KOMEDIA Wredne dziewczyny 2 Jo (Meaghan Martin, zdj.) przeprowadza się do innego miasta wraz z ojcem. W nowej szkole rządzi grupa nastolatk z zarozumiałą Mandi na czele. Jo szybko podpada samowolnemu elicie. Jej jedynym sprzymierzeńcem zostaje Abby (Jennifer Stone, zdj.). 130 min  19.45 PRZYGODOWY Indiana Jones i ostatnia krucjata Rok 1938. Archeolog Indiana Jones (Harrison Ford, zdj.) rusza na ratunek ojcu (Sean Connery, zdj.), który został porwany przez nazistów. Profesor ma im pomóc w odnalezieniu Świętego Graala. Indiana poszukuje wskazówek w Wenecji. Zakochuje się w Elsie, agentce działającej na zlecenie Hitlera. 160 min  22.25 KRYMINAL Sherlock Holmes: Gra cieni Mistrz dedukcji (Robert Downey Jr., zdj.) trafia na godnego siebie przeciwnika, który zagraża światowemu bezpieczeństwu. W śledztwie pomaga mu dr Watson (Jude Law). 155 min	5.55 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.30 Don Matteo: Boski detektyw 14 (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2024 8.35 Zaklinaczka duchów 3 (61) – serial fantasy, USA 2008 9.30 Bileciki do kontroli – komedia, Fr./Belgia 2023, reż. Olivier Van Hoofstadt Kontroler biletów Sébastien (Artus) dostaje awans. Ostatniego dnia pracy mierzy się z wymagającą inspektorką i ciężarną kobietą. 100 min 11.10 7 krasnoludków: Historia prawdziwa – komedia, Niemcy 2004, reż. Sven Unterwaldt Jr. Siedmiu mężczyzn chroni się przed pułapkami cywilizacji w lesie. Pewnego dnia ich spokój przerywa pojawienie się Królowej Śnieżki (Cosma Shiva Hagen). Dziewczyna ucieka przed złą mamocho. 120 min 13.10 Agent XXL – komedia, USA/Niemcy 2000, reż. Raja Gosnell Agent Malcolm (Martin Lawrence) ściga przestępcę. Zastawia na niego pułapkę w domu starszki Hattie. Kiedy seniorka wyjeżdża, śledczy przebiera się za seniorkę. 120 min 15.10 Dirty Dancing – film muzyczny, USA 1987, reż. Emile Ardolino Rok 1963. Frances (Jennifer Grey) spędza wakacje z rodziną w ekskluzywnym pensjonacie. Zastępuje partnerkę instruktora tańca Johnny'ego (Patrick Swayze). Zakochuje się w nim. Nie podoba się to ojcu dziewczyny. 145 min 17.35 W imię króla – film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007, reż. Uwe Boll, wyk. Jason Statham, Leelee Sobieski, John Rhys-Davies, Ron Perlman (patrz obok) Widowisko w gwiazdorskiej obsadzie opowiada o walce dobra ze złem. Film oparty o popularnej serii gier komputerowych RPG. 145 min 20.00 Niedziela z gwiazdami: Bodyguard i żona zawodowca – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania/Bulgaria 2021, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds, Salma Hayek, Samuel L. Jackson, Antonio Banderas (patrz obok) Zdjęcia kręcono w pięciu europejskich krajach: we Włoszech, Chorwacji, Słowacji, Bułgarii i Wielkiej Brytanii. Na liście tej brak Grecji, w której częściowo toczy się akcja. 150 min 22.30 Terrorysta – dramat sensacyjny, USA 2001, reż. Albert Pyun, wyk. Steven Seagal, Tom Sizemore, Dennis Hopper (patrz obok) 0.10 Nocny łowca – film sensacyjny, Kanada/USA 2018, reż. David Raymond 2.10 Zobacz to!	 17.35 PRZYGODOWY W imię króla Królestwo Ehb atakują Krugowie naciągający przez potężnego maga Galliana (Ray Liotta). Mają rozkaz obalić władzę Konreida (Burt Reynolds). Zabijają syna i porwują żonę Farmera (Jason Statham, zdj.). Mężczyzna z pomocą kompanów rozpoczyna poszukiwania ukochanej. 145 min  20.00 KOM. SENS. Bodyguard i żona zawodowca Ochroniarz Michael Bryce (Ryan Reynolds) potrzebuje wakacji. Urlop przerywa mu Sonia (Salma Hayek, zdj.), której mąż, płatny zabójca Kincaid (Samuel L. Jackson, zdj.), wpadł w ręce mafii. Akcja jego odbicia kończy się sukcesem, ale dzielne trio musi stawić czoło nieobliczalnemu terroryście. 150 min	5.15 Szkoła (722) – serial paradokmalny, Polska 2019 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (19) – program rozrywkowy, USA 2018 7.10 Nowe Zwirowane Melodie (27-29) – serial animowany, USA 2018 7.55 Chłopiec i wilk – film familijny, Francja/Belgia 2019, reż. Adria Garcia, wyk. Carmen Maura, Pierre Rochefort, Bruno Salomone, Franc Bruneau (patrz obok) 9.40 Ukryta prawda (1399-1403) – serial paradokmalny, Polska 2022 14.40 Szpital św. Anny (7, 8) – serial obyczajowy, Polska 2025 Pracownik opieki społecznej wyzywa karetkę do 6-latka, który mieszka z matką alkoholizką i jej partnerem. Dziecko jest zaniedbane, niedożywione i chore. W domu Wrońskiego obchodzone są urodziny jego ojca, dyrektora szpitala. 120 min 16.40 Detektywi (324): Korzenie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do Katarzyny Kowalik i Pawła Drawicza zgłasza się młoda para. 24-latk jest przekonana, że jej ukochanego niedługo porwano. Po śmierci rodziców został on zupełnie sam. Dziewczyna zaczyna własne poszukiwania prawdy, lecz ktoś ją napada i grozi, by przestała drążyć temat. 65 min 17.45 Czego pragną dziewczyny – komedia, USA 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Colin Firth, Kelly Preston, Amanda Bynes, Oliver James (patrz obok) Pelen humoru młodzieżowy film z niebanalnym wątkiem miłosnym. W głównej roli znaną z komedii „Ona to on” Amanda Bynes. Na uwagę zasługuje ścieżka dźwiękowa, na której można usłyszeć m.in. Craiga Davida, Roda Stewarda, Holly Valance i The Clash. 135 min 20.00 Liga Sprawiedliwości – film przygodowy, USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2017, reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams (patrz obok) 22.40 Oszukać przeznaczenie 2 – horror, USA 2003, reż. David R. Ellis, wyk. Ali Larter, A.J. Cook, Michael Landes, Tony Todd 0.35 Sekret w ich oczach – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2015, reż. Billy Ray 2.55 Żyjąc z potworem 8 (7) – serial dokumentalny, USA 2020 3.55 Fachowcy 2 (3) – serial paradokmalny, Polska 2018 4.35 Dorota was urządzi! (2) – program rozrywkowy, Polska 2017 ► 5.15	 7.55 FAMILIJNY Chłopiec i wilk Babcia Sara (Carmen Maura) opowiada rodzinie o niesamowitych przygodach. Jedną z nich robi ogromne wrażenie w wnuczku, Hugo (Enzo Angileri, zdj.). To historia o tym, jak kobieta niedługo spotkała bestię, która zastrzegła, że wróci po nią w jej 80. urodziny. 105 min  17.45 KOMEDIA Czego pragną dziewczyny Siedemnastoletnia Amerykanka Daphne (Amanda Bynes, zdj.) leci do Londynu, żeby poznać swojego ojca, arystokratę Henry'ego Dashwooda (Colin Firth). Jest on politykiem i właśnie przygotowuje się do wyborów. Dziewczyna trafia do nowego świata, którym rządzi nieznaną jej zasady. 135 min  20.00 PRZYGODOWY Liga Sprawiedliwości Ziemi zagraża armia dowodzona przez Steppenwolfa. Batman (Ben Affleck, zdj.) i Wonder Woman (Gal Gadot, zdj.) z sojusznikami z Ligi Sprawiedliwości stają do walki z wrogiem. 160 min		

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
8.35 Regiony na TAK – mag. 8.55 Wiek to tylko liczba 9.25 Rok w ogrodzie – mag. 9.55 Lato na ROD'os – dok. 10.30 Tydzień – mag. rolniczy 11.00 Transmisja mszy świętej 11.55 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.55 Piosenka dla Ciebie 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny 19.30 Łódź Kultury – mag. kult. 20.00 Dziennik regionów 20.13 Regiony na TAK – mag.	12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Janosik (7, 8) – przyg. 16.00 Niedziela z... – pr. kult. 16.45 Top 3 Marka Sierockiego – rozr., Pol. 17.05 Ja wam pokażę! (4) 17.55 Teleexpress 18.15 Kabaretomaniacy 19.10 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza (1) – koncert, Polska 2026 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (186) – reality show, Polska 2023 7.00 Wielkie tajemnice historii (13, 14) – serial dokumentalny, USA 2023 8.50 Galileo (1204, 1205) – pr. popularnonaukowy 10.50 Dziś 13, jutro 30 FILM – komedia romantyczna, USA 2004, wyk. Jennifer Garner, Mark Ruffalo 12.50 Wojna o planetę małp FILM – film s.f., USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017 15.50 Obcy kontra Predator FILM – horror s.f., USA/Kanada/Niemcy 2004 17.55 Uroczysko (159-162) – serial kryminalny, Polska	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (4) 7.00 Tak! jest świat 11 – inf. 7.20 Aukcja w ciemno 3 (19-21) – serial dok., USA 8.55 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (2-4) – dok. 10.35 Skrzydełko czy nóżka? FILM – komedia, Francia 1976 12.45 Panowie, dbajcie FILM o żony – kom., Fr. 1978 14.45 O kociej czarodziejce FILM – film fantasy, Czechy 2011, wyk. Ondřej Novák 16.45 O śnieżnym smoku FILM – baśń film., Czechy 2012 18.45 Najpiękniejsze baśnie: O złotym talarze – baśń filmowa, Niemcy 2020	10.10 Tańcząca ze światem – Malta (2) – magazyn 10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5) 11.50 Postaw na milion 13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (5) – przyrod. 14.10 Przyrodni na tropie (34) – serial dokumentalny 14.45 Olga Lipińska zaprasza (4) – talk-show 15.30 Program rozrywkowy 15.45 Va banque – teleturniej 16.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6) 18.45 Życie to kabaret: 16. Marzenia Marcina Dańca – pr. rozr., Polska 19.50 Moje przeboje (9) – rozr.	10.05 Idź na całość 2 (1) – rozr. 11.05 Zakup w ciemno 7 (17) 12.05 Zakup w ciemno 4 (20) 13.10 Zakup w ciemno extra (18) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 6 (1) – serial fab.-dok. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (8) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (5) – rozr. 17.05 Życie na kredytcie 8 (1) 17.45 Express, Pogoda – inf. 18.05 Życie na kredytcie 8 (2) 18.40 Damy i wiesniaczki. PL 11 (3) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 7 (18) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (5)

CYKL REPORTAŻY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	PRZYGODOWY	ROZRYWKI	DOCUMENT
20.30 Sanatoria – Polska Wielu seniorów marzy o tym, by zmienić klimat, wypocząć i podreperować zdrowie. W sanatoriach mogą znaleźć dopasowaną dla swoich schorzeń terapię. 30 min	20.50 Komisarz Alex 22 (281) Zosia kontynuuje śledztwo w sprawie handlarzy ludźmi. Podejrzewa, że ktoś z zespołu współpracuje z przestępcami. W kręgu podejrzanych znajduje się nawet Kozera. 50 min	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (992-995) – Polska 2026 Przed laty Grażyna została skazana na zażobostwienie męża. Ciało nie znaleziono. Po wyjściu z więzienia kobieta zgłasza, że znalazła zwłoki partnera. Wach natrafia na zmumifikowane ciało. 245 min	20.00 Trzynasty wojownik – USA 1999 Rok 922. Arab Ahmed (Antonio Banderas, zdj.) trafia do świata wikingów. Wierzą oni, że przybysz jest legendarnym trzynastym rycerzem, który pomoże im pokonać groźne potwory. 120 min	20.30 Kocham Cię, Polsko! (3) – Polska 2026 Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzą m.in. Joanna Jedrzejczyk, Olga Łasak, Łukasz Kadziewicz, Grzegorz Halama i Robert Koszucki. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). 95 min	22.00 Żony Podlasia 3 (3) – Polska 2025 Nina wybiera stroje do sesji zdjęciowej chóru i prosi wniuka, by zrobił jej sesję próbna. Benia po przeglądzie auta jedzie na spotkanie z wózką. Karolina dostaje afrykańskie ślimaki. 60 min
21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Całkiem niezła historia 23.25 Panorama 23.55 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Całkiem niezła historia 1.35 Piosenka dla Ciebie	21.40 Świat w obłokach – muzyczny spadkobiercy Marka Grechuty (1, 2) – koncert 23.30 Wniebowzięci – kom. FILM obycz., Polska 1973 0.15 Do śmiechu! (7) – rozr. 0.40 Ja wam pokażę! (4) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.05 Zatoka szpiegów (5)	0.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.10 Wielkie tajemnice historii (15, 16) – serial dokumentalny, USA 2023 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (260) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	22.00 Dzielnica strachu 9 (388-392) – serial krym. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (465) – serial obyczajowy, Polska 2021 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (169) – serial obyczajowy, Polska 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (486) – serial obyczajowy, Polska 2022	22.05 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.00 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 1.30 Do śmiechu! (64, 65) – rozr., Polska 2024-2026 3.30 Kabaret Letnią Porą (37) – pr. rozr., Pol. 2021 4.25 Kabaret Potem przedstawia – Dzikie muzy – pr. rozr., Pol. 1998	23.00 Nic do zgłoszenia 5 (1) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 6 (2) – serial fab.-dok. 1.00 Kanapowcy 5 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.00 SOS. Ekipy w akcji (3, 4) – serial paradokumentalny 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (507) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.30 Panorama litewski 16.39 Przegląd ukraiński 16.53 Tydzień białoruski 17.15 U źródeł wiary 17.45 Kulturalnie mówiąc 18.07 Wierszalin 18.30 Obiektywny 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjacy Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektywny BYDGOSZCZ 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agregoregion 17.00 Złote lato – senior show 17.45 Las jak jest 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.00 Raport naukowy 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.15 Papry pyty 16.45 Ekoagent 17.15 Wykrywacz kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej po zór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Z indeksem w ręku 21.00 Credo 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Blżej polityki 19.12 Bezpiecznie empatia 19.30 Bezpieczna gmina 21.00 Kwartet 21.30 Kronika ŁUBLIN 16.05 Który Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.00 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 21.40 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 17.09 Film dokumentalny 18.30 Teleskop 18.50 Gala konkursu o tytuł „Poznańskiego Lidera Przedsiębiorczości” 20.26 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 Duchownym szlakiem 21.00 Porozmawiajmy szczerze 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Ekspertem empatii 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 19.15 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Wiadomości sportowe WROCLAW 17.20 Glusi 17.50 Srebrny lew – wędrowki po Bystrzycy Kłodzkiej 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dołnośląski 21.01 Kronika Gór Polski 21.31 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (965) 6.55 Ranczo 4 (50) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (173, 174) 8.55 Ojciec Mateusz 17 (216, 217) – krym., Pol. 2017 10.45 Czy wiesz, że? (279) – dok. 11.20 Na sygnale (605, 606) 12.25 Ojciec Mateusz 4 (53) 13.20 Komisarz Alex 2 (17) 14.15 Ranczo 3 (33, 34) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 Ojciec Mateusz 23 (295) 19.20 Ranczo 4 (49-51) – obycz. 22.20 U Pana Boga za miedzą FILM – komedia, Polska 2009 0.25 Daleko od szosy (7-ost.) 2.05 Angielski pacjent FILM – melodramat, USA/Wielka Brytania/Włochy 1996	11.00 Kosmos 1999 (4) – s.f. 12.25 44. KFPP Opole 2007 – „Niebo z moich stron” – piosenki Seweryna Krajewskiego (1, 2) – koncert, Polska 2007 14.15 Łowcy skarbów FILM – western, USA 1968 16.05 Kariera Nikodema Dyziwy (4) – serial obycz. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 17.55 Złoto dezertów – kom. FILM wojenna, Polska 1998 20.00 Boska Florence – film biograf., Wlk. Bryt./Fr. 2016 22.00 Kulturalni – magazyn kult. 22.55 Bob Fosse: show czas zacząć! – film dokum. 0.10 Rozwiązanie – film anim.	6.00 Hmmm... (4) – pr. rozr., Pol. 6.10 Najlepsze Koncerty Szlagier TV – pr. muz. 7.10 Jezus – droga do potęgi (1) – serial dokumentalny 8.10 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (1) 9.05 Gdzie tu coś zjeść? 10.05 Ekwakacja Ziemi (1, 2) 12.05 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 13.05 Polska. Największe tajemnice (3) – rozr., Pol. 14.05 Łowcy skarbów 2 (12-15) 18.00 Raport 77 (5) 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (21, 22) – krym. 0.10 Porwana. W poszukiwaniu Sophie Parker – dramat obycz., USA 2013 1.55 77 TV 5 (2, 5) – pr. rozr., Pol.	6.00 Columbo (11, 12) – serial kryminalny, USA 9.30 Poirot (1, 2) – serial krym. 11.50 Karate Kid 3 – film przygodowy, USA 1989 14.05 Policjantki i Policjanci (221-224) – obycz., Pol. 2016 18.05 Strażnik Teksasu (3, 4) – serial sensacyjny, USA 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) – serial kryminalny, USA 2003 22.00 Kości (91, 92) – serial krym. 23.55 Co kryje się pod powierzchnią – horror s.f., USA 2020, reż. Braden R. Duemmler, wyk. Ema Horvath, Troy Iwata 1.40 Kochane pieniądze (60-63) – serial paradokum. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
11.55 Ale akcja! (4-6) – obycz. 13.50 Śmierć pod palmami (3) – serial kryminalny 14.55 Ojciec Brown (13) – serial krym., Wlk. Bryt. 15.55 Tajemnice Brokenwood (11) (4) – serial kryminalny 17.50 Ulica nadziei (5) – serial kryminalny 18.50 Detektyw z Chelsea (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 2021 19.50 Śmierć pod palmami (3) – serial kryminalny 21.00 Tajemnice Brokenwood (11) (5) – serial kryminalny 22.55 Pomost (3) – serial krym. 0.10 Na niebieskich świątłach 2 (5) – krym.	11.55 Ale akcja! (4-6) – obycz. 13.50 Śmierć pod palmami (3) – serial kryminalny 14.55 Ojciec Brown (13) – serial krym., Wlk. Bryt. 15.55 Tajemnice Brokenwood (11) (4) – serial kryminalny 17.50 Ulica nadziei (5) – serial kryminalny 18.50 Detektyw z Chelsea (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 2021 19.50 Śmierć pod palmami (3) – serial kryminalny 21.00 Tajemnice Brokenwood (11) (5) – serial kryminalny 22.55 Pomost (3) – serial krym. 0.10 Na niebieskich świątłach 2 (5) – krym.	14.20 Detektyw von Fock (1, 2) 16.15 Statek marzeń FILM – Curaçao – film obyczajowy, Niemcy 2024 18.05 Emilie Richards: Decyzja FILM serca – obycz., Niem. 2011 20.00 Dwie kobiety FILM na wszelkie bóle – Ojciec i córki – dramat obyczajowy, Niemcy 2025 21.50 Statek marzeń – Dolina Rzeki Hudson – film obyczajowy, Niemcy 2024 23.45 Mama się zwałnia FILM – komedia, Niemcy 2021 1.40 Dwie kobiety FILM na wszelkie bóle – Ojciec i córki – dramat obyczajowy, Niemcy 2025	6.00 The Office PL 3 (3, 4) 7.10 Teoria wielkiego podrywku 2 (7-20) – kom. 13.30 Przyjaciele 2 (9-11) – kom. 15.00 Tata ma plan 3 (3-5) 16.30 Duchy (15, 16) – fantasy 17.30 Książę w Nowym Jorku FILM – komedia, USA 1988 20.00 Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988 21.55 Colin od rachunków 2 (5, 6) – serial kom., Australia 23.05 Comedy Club (9, 10) – rozr. 0.05 Miasteczko South Park 23 (4-7) 2.00 Pracholicy 7 (1-4) – kom. 4.00 Śmieśniesz nie będzie 4 (17-20) – program rozrywk.	6.00 The Office PL 3 (3, 4) 7.10 Teoria wielkiego podrywku 2 (7-20) – kom. 13.30 Przyjaciele 2 (9-11) – kom. 15.00 Tata ma plan 3 (3-5) 16.30 Duchy (15, 16) – fantasy 17.30 Książę w Nowym Jorku FILM – komedia, USA 1988 20.00 Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988 21.55 Colin od rachunków 2 (5, 6) – serial kom., Australia 23.05 Comedy Club (9, 10) – rozr. 0.05 Miasteczko South Park 23 (4-7) 2.00 Pracholicy 7 (1-4) – kom. 4.00 Śmieśniesz nie będzie 4 (17-20) – program rozrywk.	11.25 Agencje, podaj łapę FILM – kom., USA/Australia 2001 13.30 Kraina cudów – film anim., Hiszpania/USA 2019 15.15 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia, USA 1985 17.25 Szamali – komedia przygodowa, USA/Kan. 2019 20.00 Szamali: Gniew bogów FILM – komedia przyg., USA 2022 22.45 Pelżająca śmierć – horror, USA/Serbia/Kanada 2019 0.35 Annabelle – horror, USA FILM 2014, reż. John R. Leonetti 2.45 Dziewczyny z Hollywood 3 (9) – rozr. 3.05 Szkoła (728) – paradok. 4.05 Ukryta prawda (1326)

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex (12-15) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
10.00 Hudson i Rex 8 (1, 4, 5) – serial kryminalny, Kanada 2024
13.00 Top Dog. Niemcy (5) – reality show, Niemcy 2021
14.55 Lassie – film przygodowy, USA 1994, wyk. Tom Guiry, Brittany Boyd
16.50 Jas Fasola – serial komediowy, Wielka Brytania 1995, wyk. Rowan Atkinson
18.00 Hudson Hawk (FILM) – komedia sensacyjna, USA 1991, wyk. Bruce Willis, Danny Aiello

THRILLER



20.00 Zaginiona dziewczyna (FILM) – USA 2014, reż. David Fincher
 W dniu rocznicy ślubu Nick (Ben Affleck, zdj.) zgłasza zaginięcie swojej żony. Śledczy odkrywają nieścisłości w zeznaniach mężczyzny, który wkrótce staje się głównym podejrzanym. **180 min**

23.00 Psy – dramat (FILM) sensacyjny, Polska 1992
1.15 Fan – thriller, USA 1996, wyk. Robert De Niro, Wesley Snipes
4.00 Nowa Scena
Śmiechu 3 (7) – rozr., Pol.
5.00 Podróż za jeden uśmiech (7) – serial przygodowy, Polska 1971

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (141) – serial paradokumentalny
7.30 Z kłamek i z pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (142) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (967-971) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (143) – serial paradokumentalny
15.05 Wzięcie kobiet (94-97) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (362) – reality show, Pol. 2026
18.20 Spider-Man: Homecoming – film przygodowy, USA 2017, wyk. Tom Holland

SENSACYJNY



21.00 Świat w płomieniach (FILM) – USA 2013
 John (Channing Tatum, zdj.) zabiera córkę na wycieczkę do Białego Domu. Kontrolę nad budynkiem przejmują terroryści. Mężczyźni muszą ocalić prezydenta Sawyera (Jamie Foxx, zdj.). **165 min**

23.45 Snajper. Jednostka specjalna G.R.I.T. – film sensacyjny, USA 2023
1.35 Komisarz Mama (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel, Jakub Wesołowski
2.40 Wydarzenia
3.20 Jesteśmy dla dzieci
3.50 Oblicza Ameryki – mag.

TVP SERIALE

5.40 Na sygnale (845, 846) – serial fabularno-dokum.
6.45 Czerdziestolatek (12-14) – serial obycz., Pol.
10.00 U Pana Boga w ogródku (4, 5) – serial komediowy, Polska 2008
11.50 Ranczo Wilkowyje (FILM) – komedia, Polska 2007, wyk. Ilona Ostrowska
13.35 Ojciec Mateusz 28 (363, 364) – serial kryminalny, Polska 2022
15.30 Komisarz Alex 24 (298) – serial kryminalny, Polska 2013
16.30 Ranczo 7 (85) – serial obyczajowy, Polska 2013
17.25 Czerwci pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny, Polska 1966

KRYMINALNY



19.40 Ojciec Mateusz 28 (365-367) – Polska 2022
 Na plebanii zjawia się gość, którego wszyscy mylą z Mateuszem. Aktor ma wcielić się w postać wzorowaną na księdzu. Na potrzeby roli obserwuje proboszcza podczas różnych obowiązków. **170 min**

22.30 Ranczo 7 (86, 87) – obycz.
0.20 Rodzinka.pl (288, 289) – serial kom., Polska 2025
1.30 Korona królów. Jagiellonowie (3, 4) – telen. hist., Polska
2.35 Erynie (3) – krym., Pol.
3.35 Ratownicy (12) – serial obyczajowy, Pol. 2010
4.30 Polowanie na cmy (1) – serial hist., Polska 2023

KINO POLSKA

6.00 Dom w cenie mieszkania 2 (6, 7) – magazyn poradnikowy
7.00 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.10 Wtorki z Polską Kroniką Filmową
7.30 Przygody Myszk (3, 5) – serial animowany
7.50 Reksio (42, 45) – anim.
8.25 Noce i dnie (2-ost.) (FILM) – film obyczajowy, 1975
10.05 W pustyni i w puszczy (FILM) – film przygodowy, 2001
12.45 Prawo i pięść – film sensacyjny, 1964
14.50 Ziemia obiecana (FILM) – dramat obycz., 1974
18.35 C.K. Dezerterzy (2-ost.) (FILM) – kom., Pol./Węgry 1985

DRAMAT WOJENNY



20.00 Kamienie na szaniec (FILM) – 2014, reż. Robert Gliński
 Rudy (Tomasz Ziętek, zdj.) i jego przyjaciele działają w harcerstwie. Ich plan na przyszłość burzy wybuch II wojny światowej. Konflikt stawia młodych ludzi w obliczu trudnych wyborów. **135 min**

22.15 Ziarno prawdy – thriller, (FILM) 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela
0.20 Ekstradycja 2 (5, 6) – serial sensacyjny, 1996
3.00 Bo we mnie jest seks (FILM) – film biograficzny, 2021, wyk. Maria Dębska, Leszek Lichota
5.30 Martwe małżeństwo – film krótkometrażowy

AXN

6.10 Iluzja 2 – thriller, Francja/FILM USA/Hongkong 2016, wyk. Jesse Eisenberg
8.25 Zabójcza broń 3 (6, 7) – serial sensacyjny, USA
10.25 MacGyver (2-6) – serial akcji, USA 2016-2017
 Angus i jego ekipa szukają Sary, która naraziła się handlarzom broni i zaginęła w Wenezueli. **280 min**
15.05 FBI: Most Wanted 2 (4-8) – serial kryminalny, USA 2020
 Agenci szukają młodej kobiety, która realizuje swój plan zemsty. Pomagają jej członkowie radykalnej organizacji szerzącej teorie spiskowe. **295 min**

SCIENCE FICTION



20.00 Spider-Man: Daleko od domu – USA/Czechy/Australia 2019
 Peter Parker (Tom Holland, zdj.) spędza wakacje w Europie. Wypoczynek zakłóca informacja o serii ataków Spider-Mana z pomocą Mysteria musi stawić czoło istotom zwanym Żywiolami. **165 min**

22.45 Świat w płomieniach (FILM) – film sens., USA 2013, wyk. Channing Tatum
1.15 Bad Boys for Life (FILM) – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2017
3.50 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016
5.40 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łapę capu – pr. rozr., Pol.
6.15 Chopin, Chopin! (FILM) – dram. biograf., Pol. 2025
8.25 Making of CANAL+ – magazyn filmowy
8.30 Kung Fu Panda 2 – film anim., USA/Kanada 2011
10.00 Super pies i kot łotr (FILM) – film anim., Kanada 2025
11.30 Łapę capu extra
12.00 Listy do Julii – komedia (FILM) romantyczna, USA 2010
13.45 Hollywood Buzz – mag.
14.15 Azyl – dramat (FILM) biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
16.20 Jason Bourne (FILM) – thriller, USA 2016
18.20 Kiedy nadchodzi jesień (FILM) – dramat obycz., Fr. 2024

ANIMOWANY



20.00 Kawałek po kawałku (FILM) – USA/Dania 2024
 Biografia Pharrella Williamsa opowiedziana za pomocą klocek Lego. Artysta ma zdolność synestezji – potrafi dostrzec kolory w dźwiękach. **95 min**

21.35 Cięcie – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
23.15 Gdy zgasną światła (FILM) – film sens., USA 2024
1.05 Alarum – film (FILM) sensacyjny, USA 2025, wyk. Scott Eastwood
2.40 Dwie siostry – dramat (FILM) obycz., Pol./Ukraina 2024

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

13 ULICA

6.05 Follow (2) – serial sens., Fr.
6.50 Petra 3 (2) – serial krym.
8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (21) – serial sensacyjny, USA 2022-2023
9.45 Chicago P.D. 10 (1-9) – serial kryminalny, USA
18.00 Niedwidetektwy (1) – serial kryminalny, Austria
20.00 Tajemnice chóru – film kryminalny, Francja 2020
22.00 Morderstwo (FILM) w Saint-Martin – dramat kryminalny, Francja 2021
0.00 Morderstwo w Biot – film kryminalny, Francja 2021
2.05 Kobra – oddział specjalny (3) – serial sensacyjny, Niemcy 2025
4.05 Grace (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania

POLSAT FILM

8.10 Byli sobie podróżnicy (5-7) – serial anim., Fr. 1997
9.50 Jeźdźcy smoków na końcu świata (29-32) (FILM) USA 2013, wyk. Hank Azaria
11.45 Smerfy 2 – film familijny, (FILM) USA 2013, wyk. Hank Azaria
13.55 Mr. Deeds – milioner (FILM) z przypadku – komedia romantyczna, USA 2002
15.55 Książę w Nowym Jorku 2 – kom., USA 2021
18.20 Godzilla – film s.f., (FILM) USA/Japonia 1998
21.00 Helikopter w ogniu (FILM) – dram. wojenny, USA 2001
0.00 Siostry – komedia, USA (FILM) 2015, wyk. Amy Poehler
2.30 Ślad (19) – serial kryminalny
3.30 Gliniarze (341, 342) – serial paradokumentalny, Pol.
5.30 Na ratunek 112 (839)

HBO

9.40 Le Mans '66 – dramat (FILM) biograficzny, USA/Fr. 2019
12.10 Wszystko poł na pół (FILM) – komedia, Niemcy 2024
14.05 Bohemian Rhapsody (FILM) – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
16.20 Życie – dramat obycz., Wlk. Bryt./Japonia/Szwecja 2022
18.05 Materialiści – komedia (FILM) romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
20.00 Akademia pana Kleksa 2 (FILM) – film familijny, Polska 2024
22.00 Prawdziwy ból (FILM) – komediodramat, USA 2024, wyk. Orla Bosova
23.30 Baby Driver – film sens., (FILM) Wielka Brytania/USA 2017
1.25 Nocna suka – komediodramat, USA 2024

WARNER TV

8.55 Rodzinne rewolucje (FILM) – komedia, USA 2014
11.05 Kontakt – film s.f., USA
19.07 1997, wyk. Jodie Foster
14.00 Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach (FILM) – komedia, USA 1988
15.45 Taxi 2 – komedia sensacyjna, Francja 2000
17.25 Superman 4 – film przyg., (FILM) USA/Wlk. Bryt. 1987
19.10 Skazani na Shawshank (FILM) – dramat sens., USA 1994
23.55 Ocean's Eleven: Rzykowna gra – kom. sens., USA/Australia 2001
2.20 Człowiek pies – dramat (FILM) sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005
4.15 13. dzielnica – film sensacyjny, Francja 2004

ALE KINO+

10.20 Eddie Murphy. Czarny król Hollywoodu – dok.
11.35 The Office PL (10-12) – serial kom., Pol. 2021-2022
13.30 Terapia dla par (FILM) – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
15.25 Rebeliant – dramat (FILM) biograficzny, USA 2016
18.05 Stan wyjątkowy (FILM) – komedia, Czechy 2024
20.10 Zbrodnie w Ystad (3, 4)
22.10 Zatruta róża – thriller, (FILM) Włochy/USA 2019
0.15 Ja, kapitan – dram. obycz., (FILM) Włochy/Belgia/Fr. 2023
2.30 Kruk. Czorny Woron nie śpi (6-ost.) – serial krym.
3.30 Sweat – dramat (FILM) obyczajowy, Polska 2020
5.15 Powrót (4) – serial kom.

CANAL+ FILM

13.55 L.A.R.P. Miłość, trolle (FILM) i inne kwesty – komedia, Polska 2025
15.30 Mamma mia – kom. muz., (FILM) USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
17.20 Łapę capu Extra – program rozrywkowy, Pol.
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
20.00 Kruk – thriller, Wielka Brytania/Francja/USA 2024
21.50 Hellboy: Wzgórza nawiedzonych – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
23.25 Emilia Perez – kom. muz., (FILM) Francja/USA/Meksyk 2024
1.35 Pani od polskiego (FILM) – dram. obycz., Polska 2025
3.30 Moje miasto – serial dok.

SCI FI

6.00 Bibliotekarze 2 (9, 10)
7.55 Bibliotekarze 3 (1, 2)
9.45 Grimm 5 (4-7) – fantasy
13.25 Ministerstwo Czasu 4 (3, 4) – serial przyg., Hiszp.
15.55 Sahara – film przygodowy, (FILM) USA/Hiszpania/Niem. 2005
18.30 Zmierzch – film (FILM) fantasy, USA 2008
21.00 Saga „Zmierzch”:
Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
23.45 Breakers – Świt (FILM) – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
1.50 Ciche miejsce – horror, (FILM) USA 2018, wyk. Emily Blunt
3.50 Orphan Black: Echo (4, 5) – serial s.f., Kanada 2023

PARAMOUNT NETWORK

9.05 Piękny umysł – dramat (FILM) psychologiczny, USA 2001
12.05 Wasabi: Hubert (FILM) zawodowiec – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
14.20 Polowanie na „Czerwony Październik” – film sensacyjny, USA 1990
17.20 Iluzja 2 – thriller, Francja/FILM USA/Hongkong 2016
20.00 Uprowadzona 3 – sens., (FILM) Francja/Hiszpania/USA 2014
22.10 World War Z – horror s.f., (FILM) USA/Malta 2013
0.25 Uprowadzona 2 – film (FILM) sens., Fr./USA/Turcja 2012
2.25 Londyn w ogniu (FILM) – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016

FX

8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) – krym., USA
10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (6, 7)
12.20 Agenci NCIS (14, 15)
14.10 Z archiwum X (3, 4) – s.f.
16.00 Ghost Rider – thriller, (FILM) USA/Australia 1997
18.20 Karmazynowy przyływ (FILM) – thriller, USA 1995
20.50 2012 – film katastroficzny, (FILM) USA/Kanada 2009
0.05 Resident Evil: Zagłada (FILM) – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007
2.05 Zabójcze umysły 13 (21, 22) – serial kryminalny
3.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7) – krym.

KINO TV

12.00 C.K. Dezerterzy (1/2) (FILM) – komedia, Pol./Węgry 1985
13.50 Quigley na antypodach (FILM) – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck
16.15 Kacper – film familijny, (FILM) USA 1995, wyk. Bill Pullman
18.10 Flinstonowie: Niech żyje Rock Vegas (FILM) – komedia, USA 2000
20.00 Immortals. Bogowie i herosi – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
22.35 Millennium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet – dram. krym., Szwecja/Dania/Niem. 2009
1.35 Underworld – horror, (FILM) USA/Niemcy/Węgry 2003

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto (8-10) – anime, Jap.
11.20 Wszystkie kolory świata 5 (3) – serial dokum.
12.25 Godzina zero (3, 4) – krym.
14.00 Hollywood Buzz – mag.
14.30 Naruto (14-16) – anime
15.55 Premierowa jazda – mag.
16.20 Hollywood Buzz – mag.
16.45 Australia z góry (3, 4) – serial komediowy, Polska
18.25 The Office PL 5 (1-3) – serial komediowy, Polska
20.00 Pieniądze i krew (7, 8) – serial kryminalny, Fr./Bel.
22.00 Czarownice Mayfair (1, 2) – serial fantasy, USA
23.45 Prosta sprawa (3, 4) – serial kryminalny, Polska
1.50 Moloch (1-3) – sens.
5.30 Hollywood Buzz – mag.

CANAL+ 360

14.15 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (6) – dok.
15.10 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1) – serial dokum.
16.25 Polska z góry: Stadiony 2 (6) – dok.
16.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (1)
18.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (2) – dok.
19.00 Co poszło nie tak (5)
20.00 Porzucone konstrukcje (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 W trasie z Normanem Reedusem 3 (4) – dok.
22.00 Kiler-ów 2-óch (FILM) – komedia, Polska 1999
0.10 Furioza (4) – serial sens.



TLC

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

11.00 Ja czy jadłospis?

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (13)

13.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (13)

14.00 Włoskie zdrady (13, 14)

15.00 Wiza na miłość: David i Annie 2 (7, 8)

16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2 – reality show, USA 2024

18.00 Premiera: 100 kucharzy



20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (4)

23.00 Transplantacja: drugie życie: Powrót do życia

0.00 Dr Przyszczylia – kulisy

1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

2.00 Wiza na miłość 12 (4)

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (7, 8) – serial kryminalny, Polska

8.00 Bogaty dom – biedny dom (100) – reality show

9.00 Rolniczy (7, 8) – dok.

11.00 Działalność (2): Wiosna

12.00 Wstydlive choroby (1)

13.00 Bogaty dom – biedny dom (101) – reality show

14.00 Nasz nowy dom (332)

15.05 Demakijaz (217, 208)

16.00 Kolacja w ciemno (40) – pr. rozrywk., Pol. 2023

17.00 Randka w ciemno (11) – pr. rozrywk., Pol. 2025

18.00 Nasz nowy dom (276, 277) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (31) – reality show

21.00 Gry małżeńskie (207)

22.00 Kolacja w ciemno (97)

23.00 Gry małżeńskie (106, 107) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (39, 40) – pr. rozrywk., Polska

3.05 Więzienie kobiet (72, 73) – serial dok., Pol.

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1)

5.55 Rajską posiadłość Pamela Anderson (3)

6.50 Będzie pięknie (2) – rozr.

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.30 Ostre cięcie (8-ost.)

12.30 Babski biznes (1) – rozr.

13.30 Jestem z Polski 16 (5, 6, 8) – serial dok., Pol.

16.35 Bitwa o gości (3)

17.35 Do zobaczenia (5) – magazyn poradnikowy

18.10 Ugotowani (6) – program kulin.-rozrywk., Polska

19.10 Kuchenne rewolucje (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2019



21.05 Ostre cięcie (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2025

22.05 A jak Antkowiak – dok.

0.05 Cały jej świat (6) – eduk.

1.05 Nieoczywiste miejsca (5, 6) – serial dokum., Pol.

2.10 Apetyt na miłość 5 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2018

3.10 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3, 4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante

9.00 Złomowisko PL (2, 3)

11.00 Kamperem przez świat (3)

12.00 Przygody truckerki (2)

13.00 Cieżarówka przez Afrykę (1)

14.00 Gorączka złota 16

15.00 Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem (1)

16.00 Specjaliści (3)

17.00 Nic do ukrycia (6)

18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (4)



19.00 Włoska kontrola celna (3)

20.00 Akta ekspedycji 2: Czas ujawni prawdę

21.00 Gorączka złota 16

22.00 Teorie spiskowe pod lupą: Niewidzialna broń

23.00 W oku cyklonu

0.00 Nagi instykt przetrwania 12

TVP HISTORIA

11.40 Świat w filiżance herbaty (5) – serial dok.

12.45 Kanadyjskie parki narodowe (4)

13.45 Flesz historii

14.15 Pianista – dramat

FILM wojenny, Fr./Niem./Wielka Brytania 2002

16.45 Starożytność: mocarstwa (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

17.40 Blisko, coraz bliżej (5)

19.05 Ex Libris – magazyn

19.35 Zapomniane agentki II wojny światowej (6)

20.35 Ładowanie w Normandii, nieznane taśmy (2) – serial dokumentalny



21.45 Znajdę cię – dramat obyczajowy, USA/Polska 2019, reż. Martha Coolidge

23.50 20 lat z Andrzejem Wajdą: Powidoki – dramat obyczajowy, Polska 2016, wyk. Bogusław Linda

1.40 Korfanty – film dok., Pol.

FOKUS TV

7.00 Rolnicy. Podlasie (29, 30) – serial dokum.

9.00 Wioski wioseczki (2, 3)

10.00 Podglądacze przyrody 2 (7, 8)

11.00 Z klimatem i z pasją

11.30 Wójny magazynowe (2-6) – reality show, USA

14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (10)

15.00 Tajemnice wielkich bitew (5, 6) – serial dok.

17.00 Rolnicy. Podlasie (21-24) – serial dok., Pol.

21.00 Podglądacze przyrody 2 (6): Pójdzki

21.30 Górale (14) – serial dok.



22.00 Oto Ameryka XXL – życie bez umiaru – dok.

23.00 Największe śledztwa CBS (10) – serial dok.

0.00 Pogromcy mafii (10) – serial dokum., Pol. 2024

1.00 Rolnicy. Podlasie (37-40) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (10, 11) – 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 Tedi i szmaragdowa tablica – anim., Hiszp. 2022

13.30 Diagnosta (13, 1) – obycz.

15.30 Kryminalni (1, 2, 10) – krym.

18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.

20.00 Szogun (6-ost.) – serial przyg.

22.00 Wszyscy święci New Jersey – film krym., USA 2021

0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.

1.30 Szpital (749) – parodok., Pol.

2.30 Szkoła (848, 849) – parodok.

4.35 Nowa Maja w ogrodzie 4 – magazyn ogrodnictwa

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę

9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat

11.45 Sensacje XX wieku – hist.

14.00 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska

FILM wyk. Stanisław Tym

16.40 Miś – komedia, Polska 1981

19.05 Kabaretowe przeboje 3

20.05 Hity polskiego kabaretu 7

22.00 Eksperyment: Odsiadka

23.05 Magia nagości. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.

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

1.50 Magia nagości. Finlandia 4

2.35 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

5.45 I love Kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.55 Dieta czy cud? – mag.

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

12.10 Wiem, co jem 4 – mag.

12.40 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.

15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.

17.00 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.

18.05 MasterChef – pr. rozrywk.

19.35 Dziwaczne potrawy – dok.

20.35 Pojedynki na grille

21.40 Wiosenny turniej wypieków – reality show

22.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.

23.45 Perfekcyjni gospodarze 9

1.50 Król mięsa – magazyn kulin.

3.10 Król mięsa 2 – mag. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

8.00 Zoom na architekturę

10.00 Jak to jest zrobione? 25

12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

14.00 Pogromca mitów w akcji

16.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Wyprawa w nieznane 10

21.30 Jak to jest zrobione?

22.00 Pojedynki wizjonerów

23.05 Tesla: Niebezpieczny umysł: Geniusz i buntownik na Księżycu

0.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

2.00 Autostrada spotkań z UFO

4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 W pulapce żywołów

11.00 Porzucone konstrukcje

12.00 Antoni Porowski: w rytmie miasta

14.00 Inżynieria po katastrofie

15.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic

17.00 Państwa Osi: Droga ku porażce

19.05 UFO: Przelomowe śledztwa

20.00 Czarnobyl: Świadczone tragedii: Próba tuszowania

21.00 Największe katastrofy budowlane

22.00 Katastrofa w przestworzach

2.00 Alaska: Następne pokolenie

BBC EARTH

6.00 Zabójcza misja: rekin

6.55 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 Simon Reeve wraca do Kornwalli – serial dokum.

14.25 Życie na pustkowiu 12

16.25 Zdrowa zmiana 2 – dok.

17.40 W okowach mrozu 2 – dok.

18.45 Dynastia – serial dokum.

21.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.

22.15 W okowach mrozu 2 – dok.

23.15 Przyszłość natury – dok.

0.25 James Webb: teleskop kosmiczny za miliardy

1.30 Zdrowa zmiana 2 – dok.

2.45 W okowach mrozu 2 – dok.

4.20 Dynastia – serial dokum.

WP

11.05 Harry i Meghan: Królewscy hipokryci?

12.20 Hitler i zmierzch demokracji (2) – film dokum.

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

14.20 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

15.15 Straszcy z sąsiedztwa 2

16.10 Policjanci w akcji (4)

17.05 Pogoda

17.10 Policjanci z sąsiedztwa 7

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 3

21.55 Pogoda

22.00 1, 2, 3... Kabareci! 2 – pr. rozr.

23.00 Mistrzowie Kabaretu 16

0.00 Mistrzowie Kabaretu 4

1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (559) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (27, 28) – serial anime, Japonia

9.30 Dragon Ball Super (23-29)

13.00 One Punch Man (1, 2)

14.00 Kabaret na dobry wieczór. Paraniormalni show

16.00 Nowa Rewia Kabaretowa

18.00 Kabaret na żywo. Przestanki Radość – rozr.

20.00 Nowa Rewia Kabaretowa

21.00 Zdrady (68-71) – parodok.

1.00 Łowca pedofiliów – 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 – rozr.

12.05 Polowanie na ogród 2

12.40 Letnia chata na lata – rozr.

13.35 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy

14.35 Złoty remont 4 – pr. rozr.

15.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

16.40 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.

17.40 Kamera, akcja, wpadka! House Hunters

19.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

21.30 Dorota inspiruje

23.25 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.

0.30 Sprzątaczkę (10-12) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny

8.05 Smakuj świat z Pascalem – reality show

10.15 Afryka Express

11.50 Patent na podróż – pr. rozr.

12.55 Niezwykłe hotele – dok.

14.00 Człowiek kontra życie

16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

18.15 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.15 Operacja: LOT – serial dok.

23.20 Pomocy! W moim domu straszy (13, 14) – serial grozy

1.20 W co wierzą Osobomowie – reality show

5.25 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski

13.00 Niesamowite rafy koralowe – film dokum., USA

14.00 Dziecko dala Europy: Góry

15.00 Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek

17.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 Zabójcze safari: Walki wielkich kotów (1) – dok.

18.00 Najdziwniejsze gatunki

19.00 Przedziwna planeta Ziemia: Siła sprawcza – dok.

20.00 Europa z powietrza

21.00 Wrogi świata: Pustynie – dok.

22.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód

23.00 Katavi – utracony raj Afryki: Schronienie – dok.

POLSAT WIASAT HISTORY

11.15 Najgroźniejsi ludzie Hitlera

13.15 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1, 2) – film dokum.

15.30 Tajemnice rodziny Jezusa

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

17.50 Kto napisał Biblię? – dok.

19.00 Tajne bazy nazistów 4

21.00 II wojna światowa: Agentki: Operatorki – dok.

22.05 II wojna światowa – kobiety na froncie: Wojna w powietrzu – serial dokum.

23.15 Pracując dla wroga

0.20 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji

CANAL+ KUCHNIA

13.50 Planeta słodczy – dok.

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 Zgrillowani 2 – mag. kulin.

20.40 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.30 Wszystkie smaki fermentacji: Żywność służąca przetrwaniu – dok.

22.00 Podróż przez smaki Chin 4 – serial dokumentalny

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.

14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.

15.10 Luksusowa ucieczka 6

16.15 Adres: rezydencje marzeń

17.15 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.

18.05 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.

18.30 Daleko od miasta 13 – dok.

19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

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

13.25 RV: Szalone wakacje na kółkach – film familijny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2006

15.35 Pogromcy duchów

FILM Dziedzictwo – komedia s.f., USA/Kanada 2021

18.05 Świat według Kiepskich (35, 50) – serial kom., Polska

19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.

21.00 Zawód: Szpieg – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001

23.30 Kocham cię, Beth Cooper – komedia, Kanada/USA 2009

1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.

TVP KOBIECI

13.00 Świat w obłokach – muzyczny spektakl Marka Grechuty – koncert

14.00 Rodzinka.pl (134, 135)

15.00 Podróża Malej i Dużej 6

15.30 Ojciec Mateusz 31 (405, 406) – serial kryminalny

17.25 Świat smaków, zapachów i kolorów Fani – film dok.

18.30 Daję słowo – Maciej Orioł: Marian Opaka – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (274)

20.30 Wichrowe wzniesienie (255)

21.30 Na przekór losowi (8)

22.40 Czarne złoto – dram. hist., Francja/Włochy/Katar 2011

PLANETE+

15.50 Jeanne Duval. Zapomniana muza Baudelaire'a – film dokum.

17.00 Rok z dziką przyrodą

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

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

19.10 Mam zamek – serial dokum.

19.45 Mia Farrow. Cienie sławy – film dokumentalny

20.50 Johnny Depp. Wieczny buntownik – film dokum.

22.00 Jak wygrać z Ku Klux Klanem – serial dokum.

22.55 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.05 Podróż Malej i Dużej 7

13.30 Tacy byliśmy

14.05 Wielka naturalna bariera (1) – film dok., Australia 2022

15.05 Życie z diabłami – film dok.

16.10 Sekrety dzikich kwiatów: Kwiaty jak i pol – serial dok.

17.15 Kultura miejska: Dakar

17.15 Sanatorium miłości 2

19.10 Mundial Białe – Czerwone: Trzej przyjaciele z boiska – dok.

20.10 Powrót do domu – film dok.

21.40 Niepoprawny Belmondo (2) – film dok., Francja 2022

22.40 Tamte lata, tamte dni

TVP SPORT D3 T2 5.35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy D: Australia – Turcja (live) Na poprzednim mundialu Australijczycy awansowali do 1/8 finału. 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Wiosłarstwo: PS w Płowdiiw – finały (live) 14.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy C: Brazylia – Maroko 16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 6.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 9.00 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 12.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 15.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans (live) 17.00 Tenis: Turniej French Open 2026 – finał gry pojedynczej mężczyzn	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska (live) 9.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio (live) 10.00 Siatkówka mężczyzn: LN: Ukraina – Polska 11.00 Cafe Futbol – mag. 12.30 Siatkówka mężczyzn: LN: Ukraina – Polska 13.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Japonia (live) 16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Niemcy – Francja (live)	TVP ABC 8.30 Henrietta 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Ziarno 10.05 Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane 10.20 Zabawy Bolka i Lolka 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zwierząt Czytali 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 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 17.23 Ciekawski George 8	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na lawę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
18.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Niemcy – Curaçao (live) 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Holandia – Japonia (live) 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador (live)	17.55 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz finałowy (live) 20.10 Jeździectwo: Global Champions Tour w Saint Tropez 22.15 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 23.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang	19.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Serbia (live) 22.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Argentyna (live) 1.00 Boks: Rocky Boxing Night w Łuckowie – waga ciężka: M. Polski – L. Romero Mendoza 26.10.2024	14.45 Kid Lucky 15.15 Ugóty nam bajkę 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	17.55 Tomek i przyjaciele: FILM Wyprawa poza wyspę Sodor – film animowany, Wielka Brytania 2017 19.14 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja	20.00 W kularach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoło kontaktowe 22.00 Dzień po dniu 23.43 Kroniki sportowe 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na lawę – mag. 2.00 Nowa Maja w ogrodzie 2.30 Szkoło kontaktowe
CANAL+ SPORT 8.30 Premier League Review 10.45 Turbokozak 12.00 Turbokozak 13.05 Ligomistrzowie historie (3) 14.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 15.00 Premier League Review 16.10 Premier League Stories (44) 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Sparta – Gezet Stal Gorzów (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Falubaz (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 10.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang – zjazd kobiet i mężczyzn 11.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang – cross-country kobiet i mężczyzn (live) 15.25 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 8. etap (live) 17.15 Kolarstwo kobiet: Copenhagen sprint 18.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Leogang – cross-country mężczyzn 19.00 Golf: RBC Canadian Open – finał (live) 0.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes	POLSAT SPORT 2 13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026 – mecz o 3. miejsce kobiet i mecz o 3. miejsce mężczyzn (live) 17.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026 – finał kobiet i finał mężczyzn (live) 20.15 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Kanada – Turcja (live) 23.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: USA – Włochy (live) 2.00 Sporty walki: Revolta 5: Robs Group Fight Night w Tczewie: Oskar Herczyk – Michael Dubois 15.03.2024	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastoparty 12 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 5 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.15 Niebezpieczny Henryk 2 13.45 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 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoparty 13 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 19.10 Niebezpieczny Henryk 4	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 2 12.44 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.44 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 15.37 Kumpel z dżungli – na ratunek! 16.37 Dinuś i Lusja 17.33 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.23 Kumpel z dżungli – na ratunek! 18.50 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłótki 18.30 Portfel Kowalskiego 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Raport specjalny 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.32 Woroniczka 17
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał 10.15 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał 12.15 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał 14.30 Tenis: Turniej WTA w Londynie – półfinał 17.00 Tenis: Turniej WTA w Londynie – finał (live) 19.30 8 wspaniałych (7, 6) 20.55 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – finałowy mecz barażowy (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Londynie – finał 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia	ELEVEN SPORTS 1 13.30 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii – studio (live) 14.55 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii (live) 17.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii – studio (live) 18.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 20.00 Formula 2: Grand Prix Barcelony-Katalonii 21.00 Formula 3: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Athletic 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	POLSAT SPORT 3 9.00 Polsat Mundial Cast 10.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Chiny – Kuba (live) 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 15.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Belgia – Iran (live) 18.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 20.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 22.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles (live) 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 49 w Radomiu: Paweł Polityko – Błażej Majdan 22.11.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Mała Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 2 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 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 6	DISNEY JUNIOR 6.30 Jej Wysokość Zosia 7.00 Blue 2 8.00 Spidey i Iron Man: razem w akcji! – anim., USA/Kanada 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myski Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.35 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.30 Państwo w państwie 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS CANAL+ SPORT 5 10.20 Prawo derbów (2) 11.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 12.30 Żużel: Metalas 2. Ekstraliga – mecz: Celfast Wilki Krosno – Polonia Bydgoszcz (live) 15.00 Żużel: Metalas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – ZKS Stal Rzeszów (live) 17.45 Prawo derbów (3) 18.30 Dart: PDC World Series w Frankfurturze – finał (live) 23.45 Magazyn PGE Ekstraliga 1.25 Premier League Stories (44)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Werder 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – Bayern 18.00 Serie A 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Inter Mediolan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – AJ Auxerre	POLSAT PLAY 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chwaki do wzięcia 13.00 Zawód gina 14.00 Budowlaniec 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chwaki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofiliów 23.05 Wzięcie 0.05 Tajna historia XX wieku 4.00 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 Cieżarówka 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: Ścieżka z ogłoszenia 23.10 Moto Farchy 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 Treil 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert życzeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.45 Kino TVS: Rosamunde FILM Pralinki na śniadanie – film obyczajowy, Niemcy 2019 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	TV TRWAM 17.30 Sól ziemi 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



Może tzw. efekty specjalne dziś już nie robią wrażenia, ale pięć dekad temu to było coś!

Historia jednego serialu



Głównych bohaterów zagrali Martin Landau i Barbara Bain. W roli Mai, oficera naukowego, wystąpiła Catherine Schell.

KOSMOS 1999



Doktor Cabot Rowland, w którego wcielił się Brian Blessed, pojawił się w odcinku „Inne dominium śmierci”.



Gwiezdny powiew Zachodu

Ten serial bez wątpienia ciężko zniósł próbę czasu. Ale to nie zmienia faktu, że gdy w Studio 2 przychodziła pora na kolejny odcinek, cała Polska zasiadała przed telewizorami. A i dziś wielu ogląda go z sentymentu...

➔ **KOSMOS 1999 PO 15.06 godz. 13.20 TVP KULTURA**

Półowa lat sześćdziesiątych zeszłego wieku to czas, w którym twórcy telewizyjni, napędzani wyścigiem kosmicznym oraz fascynacją nowymi technologiami, chętnie tworzyli kolejne serie rozgrywane się w przestrzeni kosmicznej. Jednym z nich, doskonale pamiętanym przez polskich widzów, było dzieło brytyjskich speców od science fiction, Sylvii i Gerry'ego Andersonów – „Kosmos: 1999”.

Zamiast UFO

Na pomysł tego serialu, ostatniego na długiej liście wspólnych produkcji, Andersonowie wpadli, gdy okazało się, iż Lew Grade, założyciel ITC Entertainment, jest chętny sfinansować drugi sezon ich serialu „UFO”, choć pod pewnymi, dość istotnymi warunkami. Przede wszystkim akcja miała działać na

Księżycu... Ekipa przystąpiła do pracy, ale w międzyczasie okazało się, że ponieważ końcowe odcinki „UFO” słabo się oglądały, zaczęły się schody... Na szczęście ciężka praca włożona w budowę nowej bazy księżycowej nie poszła na marne. W listopadzie 1973 roku ruszyły prace na planie pierwszego sezonu serialu „Kosmos: 1999”.

By zapewnić „zbyt” na amerykańskim rynku, Lew Grade nalegał, aby w głównych rolach obsadzić aktorów z USA. Dlatego też, mimo niezadowolenia Sylvii Anderson, która wolała brytyjskich artystów, do wcielenia się w Johna Koeniga i Helenę Russell zaproszono aktorskie małżeństwo Martina Landaua i Barbarę Bain. Co zabawne, kilka lat temu aktorka wspominała, jak przed rozpoczęciem pracy na planie „Kosmosu: 1999” poprosiła o zainstalowanie w swoim garderobie barre, czyli

baletowej poręczy do ćwiczeń, aby mogła się rozgrzewać przed zdjęciami. Najwyraźniej nie zrozumiała się ze swoimi angielskimi kolegami, bo gdy kilka dni później tam zajrzała, okazało się, iż Brytyjczycy właśnie montują bar z rozlicznymi napojami alkoholowymi...

Rok na planie

Okazuje się, że uniformy, które w pierwszym sezonie serialu nosili mieszkańcy Bazy Księżycowej Alfa, zostały zaprojektowane przez amerykańskiego projektanta mody Rudolfa „Rudiego” Gernreicha. W drugim sezonie, gdy kostiumami zajęła się Emma Porteous, znana później ze swoich prac w filmach o Jamesie Bondzie, mundury zyskały kolorowe naszywki, a kobiecemu personelowi pozwolono nosić spódnice i wysokie buty. Za scenografię produkcji odpowiedzialny był Keith Wilson, który wymy-

ślił, by panele z pianki łączyć niczym klocki w dowolną konfigurację pomieszczeń. Pomagało to oszczędzić czas i pieniądze.

Dziś to wydaje się nieprawdopodobne, ale zdjęcia do 24 odcinków pierwszego sezonu serialu zaplanowano na... 12 miesięcy. Ostatecznie przedłużyły się o kolejne trzy, co sprawiło, iż stacja CBS wycofała się z pokazywania produkcji w USA. W związku z tym jej premiera odbyła się w Australii, a potem sprzedano ją m.in. do Francji, Włoch, Polski, Republiki Południowej Afryki, Japonii i Tajwanu. Choć produkcja nie zatriumfowała amerykańskiego rynku, dla wielu stała się kultowa. Bo przecież w 1977 roku w dwóch dostępnych programach telewizji dominowały radzieckie filmy. I to głównie o II wojnie światowej, a nie o kosmicznych potyczkach...

HANNA MIŁKOWSKA



Dzięki policyjnej zasadzce i udziałowi rzekomej ofiary Cieślaka – Mirelli, uda się schwycić Krupskiego.

Damian wyjdzie na wolność!

NA WSPÓLNEJ

Koniec koszmaru

● NA WSPÓLNEJ PO 15.06 godz. 20.15 TVN

Oskarżony o pedofilię Damian (Waldemar Błaszczak) może w końcu wyjść na wolność! Po sensacyjnej akcji policji i zasadzce zorganizowanej na Krupskiego (Maciej Wilewski) uda się udowodnić, że Cieślak padł ofiarą perfidnego spisku zorganizowanego przez swojego politycznego

przeciwnika. Tuż po oczyszczeniu z zarzutów i pierwszych chwilach z bliskimi Damian postanowi pojechać na komendę i podziękować Sławkowi (Mariusz Słupiński) za pomoc w odzyskaniu dawnego życia. Ale gdy Cieślak dotrze na komisariat, pierwszą osobą, na którą wpadnie, będzie skuty w kajdanki Krupski. I nie będzie to miłe spotkanie. JP



W misji bierze udział urzędnik bankowy z Oslo, Ingvar Berge (Axel Bøyum).

WYŚCIG O ZŁOTO

Na faktach

50 ton nadziei

● WYŚCIG O ZŁOTO PO 15.06 godz. 20.00 TVN 7

9 kwietnia 1940 roku niemieckie wojska wkraczają do Norwegii. W jednej chwili zagrożona zostaje niepodległość kraju, a także 50 ton złota, którego przejęcie wzmocniłoby III Rzeszę. Rozpoczyna się dramatyczna walka z czasem. Politycy, żołnierze, kierowcy, urzędnik bankowy i pisarz Nordahl Grieg wyruszają

z Oslo do Tromsø, by ocalić bezcenne rezerwy. Przed nimi niemal 1700 km drogi, a za nimi coraz szybciej zbliżający się Wehrmacht. Dramat wojenny „Wyścig o złoto” ma tempo sensacyjnego kina, ale jego siłę buduje prawdziwa historia. To opowieść o zwykłych ludziach, którzy muszą zdobyć się na niezwykłą odwagę. Tu każdy błąd może przesądzić o klęsce. MAM

Mirra na **OPUCHNIĘTE NOGI**

I PAJĄCZKI



"To było tak brzydkie!"

POLECANA FORMUŁA
Z MIRRĄ TO BYŁ MÓJ
STRZAŁ W

15/10

Tymi słowami Pani Regina opisuje to, co ją spotkało. Pani Regina przez całe życie była fizjoterapeutką,

więc wie, jak ważne jest dbanie o nogi. Cały dzień spędzała na stojąco, non stop, a to niestety odbiło się na jej nogach. Zaczęły pojawiać się drobne żyłki, dosłownie określiła je jako „tak brzydkie, że aż fioletowe!” – była zrozpaczona. Dodatkowo pojawiły się brązowe przebarwienia na skórze, które tylko pogłębiały jej zmartwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie zniknął – „to guzik mi dało” – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żyłaki – kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkami z cyprysem do picia w jednej ze swoich ulubionych gazet i postanowiła zadzwonić. Zaczęła stosować ten krem i krople, a efekty były wręcz zaskakujące! Z każdym miesiącem drobne żyłki stawały się coraz jaśniejsze, brązowe plamy zniknęły, a Pani Regina była zachwycona – problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!”

Na podstawie rozmowy z klientką, panią Reginę



BADANIA APLIKACYJNE POTWIERDZAJĄ SKUTECZNOŚĆ KREMU PAJĄCZEK

Przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa. Efekt?

95% kobiet odczuło pełną ulgę w zmęczonych nogach*
90% zauważyło redukcję opuchnięć i uczucia ciężkości*

- ✓ Usuwa uczucie ciężkości nóg*
- ✓ Likwiduje obrzęki i opuchnięcia*
- ✓ Skutecznie zmniejsza pajęczaki*



* NA PODSTAWIE BADAŃ
APLIKACYJNYCH



PAJĄCZEK ZAWIERA AŻ 8 SUBSTACJI AKTYWNYCH

POLECANA KURACJA NA ŻYŁAKI

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 123 510 563
www.asepta.pro

Zamów
i sprawdź!

Specjalny prezent** z kodem: ZDROWO



* Badania aplikacyjne: <https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/>
** obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro
Asepta s.c. ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, Tel. 33 817 34 24

TVP 1	TVP 2	POLSAT
3.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 3.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Szwecja – Tunezja (live) (patrz obok) 6.25 Na granicy wymarcia: Zaginiony smok – serial dokumentalny, Austria 2023, reż. Alex Spoerndli 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 Czerdziestolatek (11) – serial obyczajowy, Polska 1975 9.10 Ranczo 5 (56) – serial obyczajowy, Polska 2011 10.10 Komisarz Alex 5 (65) – serial kryminalny, Polska 2014 11.05 Ojciec Mateusz 13 (173) – serial kryminalny, Pol. 2015 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Rok w ogrodzie extra 12.55 BBC w Jedynce: Planeta zmian 2 (2-ost.) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023 (patrz obok) 14.00 Złoty chłopak (312) – 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 (949) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacja 38 (890) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023 5.30 M jak miłość (1775) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.25 Rodzina (nie od) święta: Co robić, gdy dziecko ciągle czegoś chce i trudno mu odmówić? – magazyn religijny, Polska 2024 6.55 Barwy szczęścia (3334) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.30 Okrasa łamie przepisy: Wrocławski bigos – magazyn kulinarny, Polska 2025 We Wrocławiu Karol Okrasa prezentuje regionalną odmianę bigosu z czerwonej kapusty z dodatkiem wina, jabłek, rodzynek, a czasem mięsa czy kielbasy. Odwiedza też m.in. Stawy Milickie. 30 min 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy (2) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (122) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (854): W sieci kłamstw – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (411) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Po przejęciu nielegalnego transportu broni Cavendish zamierza zastrzelić hrabiego de Anila. W ostatniej chwili pomaga mu Catalina. Jana dzieli się z Marią Fernandez sensacyjną nowiną. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 16.35 Familiada – teleturniej 17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 17.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka (live) (patrz obok) 20.40 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Pol. 2026 21.10 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026 21.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska 22.30 Na sygnale (843, 844) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) Pracownik domu pogrzebowego w wyniku stresu doznaje przełomu naddźwiękowego. Twierdzi, że został pogryziony przez zombi. 65 min 23.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Arabia Saudyjska – Urugwaj (live) (patrz obok) 2.40 Akacja 38 – telenowela, Hiszpania 2015 4.25	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telegroty TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.30 Malanowski i partnerzy (292, 293): Poszukiwana; Bezbronny w śpiączce – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 W biurze pojawia się luksusowa prostytutka Helena. Niepokoi się ona o swoją koleżankę z branży, Teresę, która zniknęła bez śladu. Po dejrzeniu, że chciała popełnić samobójstwo. 60 min 9.30 Trudne sprawy (1223, 1224) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Justyna i Piotr niedawno wynajęli mieszkanie. Właścicielka nie budzi ich sympatii. Gdy zauważa, że lokatorka spodziewa się dziecka, wymawia parzę umowę. Ciężarna postanawia nagrać jej zachowanie. 125 min 11.35 Gliniarze (836, 837): Wykorzystana; Konwój – serial paradokumentalny, Polska 2023 13.40 Dlaczego ja? (1466, 1467): Stalker – serial paradokumentalny, Polska 2025 Lekarka Magdalena klóci się z bratem. Powodem jest spadek po ojcu. Pewnego dnia kobieta zostaje okradzona w parku. Przypadkowy przechodzień, Marcin, odzyskuje jej torebkę. Para zaczyna się spotykać. Tymczasem w życiu Magdaleny zaczyna się dziać niepokojące rzeczy. 130 min 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn reporterów 16.40 Gliniarze (1033, 1034): Winny; To tylko biznes – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.18 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.25 Sport, Pogoda 19.55 Megahit: Szybcy i wściekli 6 – film sensacyjny, USA 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson (patrz obok) Od debiutu Dwayne'a Johnsona w 5. odsłonie cyklu między nim a Vinem Dieselem iskrzyło. Podczas realizacji szóstej części organizowano zdjęcia tak, by minimalizować kontakty obu aktorów. 170 min 22.45 Snajper: Dziedzictwo – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2014, reż. Don Michael Paul, wyk. Tom Berenger, Chad Michael Collins, Doug Allen, Asen Asenov (patrz obok) 0.55 Wpół do śmierci – film sensacyjny, Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul 3.05 Nasz nowy dom (362) – reality show, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Belgia – Egipt (live) (patrz obok) 23.35 Świat bez fikcji: La Singla – film dokumentalny, Niemcy/Hiszpania 2023 0.40 Trzy sekundy – film sensacyjny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2020, reż. Andrea Di Stefano, wyk. Joel Kinnaman, Mateusz Kościukiewicz, Karma Meyer 2.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Iran – Nowa Zelandia (live) 5.20 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026 5.35	20.50 SPORT Piłka nożna Szwedzi poprzednio brali udział w mistrzostwach świata w 2018 roku. Dotarli wówczas do ćwierćfinału, w którym musieli uznać wyższość Anglików. Dla Tunezyjczyków to siódmy w historii mundial. Dotąd jednak ani razu nie udało im się przebrnąć przez fazę grupową. 155 min 20.50 SPORT Piłka nożna Drugi rok projektu na rzecz ochrony najbardziej zagrożonych ekosystemów na świecie. Sześciu prezydentów odwiedza ekologów i osoby zaangażowane w program w różnych częściach globu, by sprawdzić, jak sobie radzą i dowiedzieć, czy walka, którą podjęli, przynosi rezultaty. 65 min 20.50 SPORT Piłka nożna Czerwone Diabły po raz ostatni zmierzyły się z Faraonami tuż przed startem poprzedniego mundialu. Wówczas niespodziewanie uległy ekipie z Afryki 1:2. Czy tym razem staną na wysokości zadania? 165 min 20.50 SPORT Piłka nożna Zielone Sokółki wystąpią na trzecim mundialu z rzędu. Na dwóch poprzednich turniejach nie mogli jednak wywalczyć przepustki do fazy pucharowej. O przełamanie będzie im niezwykle trudno. 170 min	22.45 SENSACYJNY Snajper: Dziedzictwo Terrorysta zabija oficerów. Ginie też Thomas Beckett (Tom Berenger), legendarny snajper. Jego syn, Brandon (Chad Michael Collins, zdj.), chce wziąć odwet na mordercy. 130 min

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1669) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Biznesmen Paweł tłumy stres, odwiedzając kasyno. Pewnego razu traci 170 tys. zł. Niebawem zostaje poinformowany o porwaniu córki. Jedzie na spotkanie z porywaczem, żeby przekazać okup. 55 min 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywkowy, Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (1, 11) – program rozrywkowy, Polska Właściciele Art-smaku, Sebastian i Sylwia, na początku zatrudniali sporą ekipę. Kiedy klientów zaczęło ubywać, przejęli prowadzenie restauracji. Zdarza się, że w tygodniu do lokalu zajrzy 10 osób. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1647, 1648, 1706) – serial paradokumentalny, Polska Jowita niedawno została babcią i jest szczęśliwa, jednak jej synowa Weronika nie podziela tej radości. Kobieta ma trudności z akceptacją macierzyństwa. W końcu okazuje się, że chce rozvodu z mężem, Damianem. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (46) – serial obyczajowy, Polska 2025 Na oddział trafia 11-latek z anginią. Jego nietypowe zachowanie wzbudza niepokój Kaśki. Wkrótce chłopiec znika z oddziału. Daria decyduje się przeprowadzić cesarskie cięcie u ciężarnej pacjentki, która była uzależniona od narkotyków. 65 min 17.55 Detektywi (170) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4228) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Bitwa o gości (4) – reality show, Pol. 2025 (patrz obok) 22.00 Nagle – thriller, Francja/Islandia/Belgia 2023, reż. Thomas Bidegain, wyk. Mélanie Thierry, Gilles Lellouche (patrz obok) 0.10 Matrix Reaktywacja – film s.f., USA 2003, reż. Andy Wachowski Wybraniec powraca, by wypełnić wolę Wyroczni i ocalić ludność przed zagładą. 170 min 3.00 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 3.35 Uwaga! – magazyn reporterów 3.55 Szpital św. Anny (114) – serial obyczajowy, Polska 2026 5.00 Recepta na stary dom 3 (9) – program rozrywkowy, USA 2018	17.55 FAB-DOKUM. Detektywi (170) Śledczy zajmują się sprawą zaginionej córki lekarza. 18-latką mogła mieć chłopaka, czego jej rodzice najprawdopodobniej by nie zaakceptowali. Bliska przyjaciółka dziewczyny nie ma informacji o jej losie, ale sugeruje, że korepetytor zaginionej może być zamieszany w sprawę. 65 min 20.50 REALITY SHOW Bitwa o gości (4) W tym odcinku Magda i Andrzej zapraszają do francuskiego zamku pod Koszalinem, Marek oraz Łukasz do namiotów w lesie, a Weronika z Krzysztofem prezentują hotel w Stargardzie. Zwyćży ten, kto połączy wyjątkowy klimat z gościnnością i najlepszym stosunkiem jakości do ceny. 70 min 22.00 THRILLER Nagle Żeglarka Laura (Mélanie Thierry, zdj.) i Ben (Gilles Lellouche) zatrzymują się na bezludnej wyspie na półwyspie Atlantyki. Tracą łódź. Próbuje przetrwać w opuszczonej stacji wielorybniczej. 130 min	6.00 Policjanci z Miami 2 (10, 11): Kupiona i sprzedana; Powrót do prawdziwego świata – serial kryminalny, USA 1985, reż. John Nicollella 8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): Łup wojenny; Niewłaściwa strona – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Samochód wiozący nielegalnych pracowników zostaje atakowany. Semir współczuje Jamili, która uciekła do Niemiec wraz z dziećmi. Chce jej pomóc. Wrogowie kobiety nie dają o sobie zapomnieć. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (17, 18) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (95) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy nie chce rozmawiać z Juanem Miguelem. Estefania odwiedza Cecilię w szpitalu. Juan Miguel jest zaskoczony, że Lirio i Marichuy to ta sama osoba, ale nie mówi o tym przyjaciółowi. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (29) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (500, 501) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Krystyna godzi się z faktem, że czeka ją rychła śmierć. Obawia się jednak, że maż nie poradzi sobie bez niej. Wpada na pomysł, żeby znaleźć mu nową partnerkę. Monika uważa, że to niedorzeczny plan. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (952, 953) – serial obyczajowy, Polska 2026 Alicja zmagą się z kryminalną przeszłością. Pragnie odzyskać 5-letnią córkę. Kazimierz decyduje się ją zatrudnić w lombardzie. Gdy dochodzi do próby kradzieży, kobieta udowadnia swoją lojalność. 120 min 20.00 Prowokacja – film sensacyjny, USA 2005, reż. Don E. Fauntleroy, wyk. Steven Seagal, Sarah Buxton, Nick Mancuso, Anthony „Treach” Criss (patrz obok) 21.55 Zabójca idealny – thriller s.f., USA/Hiszpania/Szwecja 2016, reż. Titus Paar, wyk. Steven Seagal, Sasha Jackson, Vernon Wells, Johnny Messner (patrz obok) 23.30 Batalion Donbas – dramat wojenny, Ukraina 2019, reż. Iwan Tymczenko, wyk. Taras Kostanczuk, Serhij Detiuk, Anastasija Renard, Marija Karpenko (patrz obok) 2.00 Dzielnica strachu 9 (388) – serial kryminalny, Pol. 2025 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	20.00 SENSACYJNY Prowokacja Były złodziej Harlan Banks (Steven Seagal, zdj.) zostaje konwojentem bankowym. Jego partner okazuje się jednak przestępcą. Harlan trafia do więzienia skazany za napad. Decyduje się więc na ucieczkę. Pomaga mu współosadzony – Ice Kool (Anthony „Treach” Criss). 115 min 21.55 THRILLER SF Zabójca idealny Rok 2045. Na czele Ameryki staje Dyrektor (Steven Seagal), który zaprowadził ustrój totalitarny i ma pod kontrolą każdy aspekt życia obywateli. Ci, którzy nie zgadzają się z jego rządami, są natychmiast eliminowani przez specjalne szkolonych zabójców. Tajny agent Condor (Johnny Messner, zdj.) naraża się na władzę. 95 min 23.30 DRAMAT Batalion Donbas Rok 2014. Armia rosyjska rozpoczyna wojnę na wschodzie Ukrainy. Patriotci chwytają za broń, by walczyć z wrogiem. Na czele Batalionu Ochotniczego „Donbas” staje Besshoot (Taras Kostanczuk, zdj.). 150 min 2.00 Wyścig o złoto – dramat wojenny, Norwegia 2022, reż. Hallvard Bratt, wyk. Gard B. Eidsvold, Ida Elise Broch, Jon Oigarden, Thorbjorn Harr (patrz obok) Oparta na faktach opowieść. Zdjęcia kręcono w norweskim mieście Åndalsnes, aby jak najwierniej oddać realia wydarzeń. 155 min 22.35 Ojciec panny młodej – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Gary Alazraki 1.00 Dzień próby – dramat sensacyjny, USA/Australia 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington 3.30 Fachowcy 2 (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.10 Dorota was urządzi! (4) – program rozrywkowy, Polska 2017 4.50

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD
11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Łato na ROD'os – dok. 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Całkiem niezła historia – 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.	14.10 Kulturalni – magazyn 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Kiedyś to było... – mag. 15.40 Hity i historie gwiazd 16.00 Zaraz wracam 2 (96) – serial obycz., Pol. 2025 16.30 Barwy szczęścia (3324) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Telexpress 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko-polski (676) – talk-show, Polska 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyzna w obiektywie – pr. inf. 19.15 Laskowik & Malicki 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (132) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (472, 473) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1130, 1131) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1559, 1560) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (1334-1336) – paradok. 16.55 Policjantki i Policjanci (1380) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (547) 19.00 Policjantki i Policjanci (1381) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (173, 174) – serial kryminalny, Polska	10.00 Język i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 11.55 Smerły – serial anim. 13.00 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 Marta mówi – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue 2 – serial anim. 18.15 Bing – serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 3 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960) – obycz.	6.10 Zakochaj się w Polsce (228) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Matki, żony i kochanki (2) – serial obycz., Polska 14.10 Rodzinka.pl (175, 176) 15.20 Niepewne sytuacje 3 (2) – pr. rozr., Polska 2026 15.50 Kocham Cię, Polsko! (3) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży	5.00 Złomowisko PL 3 (2) 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 14 (24) 6.50 Diabłenie boskie 3 (7) 7.20 Ukryta prawda (1201) – serial paradokomentalny 8.20 Kartoteka 10 (21, 22) – serial fabularno-dokum. 10.30 Detektywi (259, 260) 12.30 Zakup w ciemno 3 (26) 13.30 Zakup w ciemno 4 (25) 14.30 Kartoteka 6 (5, 6) 16.45 Express – pr. inform. 16.55 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość (1) – rozr. 18.05 Zakup w ciemno extra (28) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (5) – serial fab.-dok. 19.45 Express, Pogoda – inf.		

MAGAZYN	WOJENNY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	TELETURNIJE	REALITY SHOW
20.30 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 30 min	20.50 Czas honoru. Powstanie (4) – Pol. 2014 Do Warszawy przyjeżdża generał Hackel, który zamierza od razu spacyfikować stolicę. Pluton Janka i Bronka wspomaga Batalion Żoska. Michał staje się świadkiem rzezi cywiliów. 55 min	21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (113) Z przedszkola znika pięcioletek. Podejrzany jest Filipiak, który kreśli się przy placówce i robi zdjęcia. Z czasem na jaw wychodzą napięte relacje między rodzicami chłopca. 60 min	21.00 Dzielnica strachu 9 (392, 393) – Polska 2025 Krótko po opuszczeniu więzienia recydywista terroryzujący grupę podopiecznych ośrodka dla bezdomnych. Kaszubski ustala, że zażycie jest powiązane ze sprawą gwałtu na mężczyźnie. 120 min	20.15 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 55 min	20.05 Zakup w ciemno 7 (21) W Starym Sączu na graczy czekają narzędzia. W Krakowie można wylicytować dwie palety nowych dekoracji. Natomiast w Jelonku do zgarnięcia są trzy boksy nieużywanej odzieży. 60 min
21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (173) – 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 (828)	21.45 Królowa Bona (3) – hist. 22.45 To jest grane (91) – muz. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Kod bezpieczeństwa 0.15 Moda na język polski 0.40 Zaraz wracam 2 (96) 1.10 Opowieści z Greenpointu (10) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda	22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (996) – serial krym., Polska 23.05 Pamięć absolutna FILM – film s.f., USA 1990 1.30 Love Island. Wyspa miłości (12) 2.35 Interwencja – mag. 2.50 SuperLudzie (21-25) – serial dokumentalny, Pol. 5.30 Teleszkupy TV Okazje	23.00 Wstydlive choroby 4 (4, 5) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (626) – obycz. 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (466) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (173) – obycz. 4.00 Niesamowite! (11, 12) 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (487) – obycz.	21.10 Kabaret Letnią Porą (34) – pr. rozr., Pol. 2021 22.15 Rodzinka.pl (45) – kom. 22.50 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego (1, 2) – widowisko, Polska 2026 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.20 Kabaret. Super Show Dwójki (7) – pr. rozr., Pol. 3.25 Do śmiechu! (62) – rozr.	21.05 Zakup w ciemno extra (19) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9) 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (9) 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 6 (3) – serial fab.-dok. 1.00 Ciężarówka przez Indie (10) – serial dok. 2.00 Wyburzacz (5, 6) – rozr.

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP HD	afena	TV 6
PROGRAMY LOKALNE	PROGRAMY LOKALNE	PROGRAMY LOKALNE	PROGRAMY LOKALNE	ANTENA HD	TV 6
BIĄŁYSTOK 16.45 Bez kantów 17.15 DorastaMy 17.30 Poczytania 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogrod 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 wies 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.45 Bez barier 17.00 Reportaż naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.13 Dzień z bliska 17.45 Serial 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 Magazyn medyczny 17.45 Koncert 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 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 Kto jest 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Sportowy weekend dnia 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przeglad 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 Kadrzy z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Koncert 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika WROCLAW 17.02 W swoim czasie 17.15 Genusze i marzyciele. Józef Hoffmann 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	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (607, 608) 12.25 Ojciec Mateusz 4 (54) 13.20 Komisarz Alex 2 (18) 14.15 Ranczo 3 (35, 36) – obycz. 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światłem – Maroko – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 23 (296) 19.20 Ranczo 4 (52) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (313, 301) 21.25 Ojciec Mateusz 33 (427) 22.20 Point Break: Na fali FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2015 0.25 U Pana Boga za miedzą FILM – komedia, Polska 2009 2.30 Daleko od szosy (7-ost.)	12.20 Niepoprawny Belmondo (2) – film dok., Francja 2022 13.20 Kosmos 1999 (3) – s.f. 14.25 Człowiek, który zdemoralizował Hadleyburg – kom., Polska 15.05 Mała księżniczka FILM – film familijny, USA 1939, reż. Walter Lang 16.45 Samochodzik i templariusze (3, 4) – serial przyz., Polska 1971 18.10 Dźwięk Nowego Jorku (3) – serial dokumentalny 18.55 Pan wzywał, milordzie? 2 (6) – kom. 20.00 Jutro nie umiera nigdy FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1997 22.10 Boska Florence – film FILM biograf., Wlk. Bryt./Fr. 2016	12.55 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (15, 16) – reality show, USA 2017 14.50 Ciężarówka przez śniegi 4 (3, 4) – serial dok. 16.45 77 TV 4 (pr. rozr., Polska 17.50 77 TV 2 (pr. rozr., Polska 18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Rochefort sur mer – thriller, Francja 2019 22.00 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 23.10 Detektywi z Bordeaux 3 (8) – serial krym., Fr./Belgia 0.20 Polak. Największe tajemnice (6) – rozr., Pol. 1.35 Celniczy 3 (4, 5) – serial dok.	6.00 Wziewanie (196, 197) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (671, 672) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (217, 218) 10.55 48h. Zaginięci (91-93) 13.55 Policjanci i Policjanci (1181) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (7, 8) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (219, 220) 18.00 Strażnik Teksasu (24, 25) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (171, 172) 22.00 Czarna lista (9) – krym. 23.00 Łowca pedofilów (170-172) – serial dokum. 1.00 Wziewanie (193, 194) – dok. 2.00 Septagion (69-71) – krym. 5.05 Nona i jej córki (9) 5.45 Teleszkupy TV Okazje

 KATOWICE 16.46 Dej reportaż 17.13 Dzień z bliska 17.45 Serial 18.15 Protokół rozbienności 18.30 Aktualno- ści 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbie- nności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Kronika dnia 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Koncert 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrzywca kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Milego 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 „Pa- noramy” 21.30 Panorama lubelska	17.45 Pracownia reportażu 18.00 Rosił 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 Za- wsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza Magazyn filmowy 19.17 Filmowe spotkanie 21.00 Ko- ściół z bliska 21.30 Kronika Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.02 W swoim czasie 17.15 Geniusze i marzyciele. Józef Hoffmann 18.14 Szlachetne zdro- wie 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 Faktv	 BBC FIRST 11.50 Zagadki doktora Blake'a (5) – serial krym., Australia 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (1, 2) – krym. 14.55 Ojciec Brown 5 (15) 15.55 Lewis 2 (8) – serial krym. 17.00 My Life is Murder (4) 18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (4) 19.50 Śmierć pod palmami 13 (5) – serial kryminalny 21.00 Śmierć z dala od palm 4 (6) – serial krym., Wlk. Bryt. 22.15 Luther 2 (3, 4) – serial krym. 0.30 Harry Wild 4 (1) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/ Niemcy 2025	 ROMANCE TV 14.15 Dwie kobiety na wszelkie bóle – Nowy początek – dramat obyczajowy, Niemcy 2025 16.05 Rejs ku szczęściu. FILM Podróż poślubna na Jer- sey – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012 18.00 Stadnina w Piber (5) 19.00 Górski lekarz (119) 20.00 Wielki powrót FILM – komedia, Niemcy 2011 21.55 Faceli kumaj, kobiety myśla – kom., Niemcy 2011 23.50 Górski lekarz (119) 0.45 Wielki powrót FILM – komedia, Niemcy 2011 2.40 O jedną miłość więcej FILM – film obycz. Niemcy 2022	 COMEDY CENTRAL 8.55 Przyjaciele 3 (3-8) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 2 (15-20) – kom. 14.30 Dwóch i pół 2 (15-18) 16.30 Przyjaciele 3 (9-14) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 2 (21, 22) – kom. 20.30 Tata ma plan 3 (6-8) 22.00 The Office PL 3 (11, 12) 23.05 Comedy Club 2 (1, 2) 0.05 Miasteczko South Park 23 (10) 0.30 Miasteczko South Park 25 (1) 1.00 Pracholoty 7 (7, 8) – kom. 2.05 Śmieszniej nie będzie 5 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 23 (7-9)	 TVN FABUŁA 9.50 Prawo Agaty 2 (8) – obycz. 10.55 Szpital św. Anny (74) 11.55 Miłość czy pomyłka? (1, 2) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 2 (7) – obycz. 14.55 Detektywi (495) – fab.-dok. 16.00 Po drugiej stronie kamery (4) – serial dokum. 17.05 Seriale Top 5 – pr. kult. 17.10 Alvin i wiewiórki 2 FILM – film familijny, USA 2009 19.00 Szpital Św. Anny (53) 20.00 Ciche miejsce FILM – horror, USA 2018 22.00 Male rzeczy – thriller, USA FILM 2021, reż. John Lee Hancock 0.35 Norbit – komedia, USA FILM 2007, reż. Brian Robbins 2.40 Magia kina – program kult.
---	---	--	--	--	--

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (6)**
6.50 Polak potrafi (7) – dok.
7.50 Wojciech Cejrowski
 – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz
 (153, 221) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (5)
10.55 Górski lekarz (3, 4)
 – obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 9)
 – serial dokum., Kanada
16.00 MacGyver 3 (9, 10)
 – sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (26, 27)
 – reality show, Kan. 2014
19.10 Aukcja w ciemno (11, 12) – serial dok., USA

SENSACYJNY

20.00 Pogromcy poniedziałków.
FILM Patriota – USA 1998
 Oskarżony opłuwa sędziego, a ten wkrótce umiera na tajemniczą chorobę. Ofiarą zarazy padają kolejni mieszkańcy miasta. Sprawa zwraca uwagę doktora McClarena (Steven Seagal, zdj.). **115 min**

- 21.55 Killshot** – thriller, USA
FILM 2008, wyk. Mickey Rourke, Joseph Gordon-Levitt
23.50 Opetanie – horror,
FILM USA 1999, wyk. Kevin Bacon, Illeana Douglas
1.55 Konwoj – thriller,
FILM Polska 2016
3.55 Jak najdalej stąd – komediodramat,
FILM – komediodramat, Polska/Irlandia 2020

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (280)
 – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (891, 892) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (330-332) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (932)
 – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1494, 1495) – serial paradokumentalny, Polska
14.25 Świat według Kiepskich (444-448)
 – serial komediowy, Pol.
16.55 48h. Zaginieni (121, 122)
 – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (978) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (54) – serial krym.

PARADOKUMENTALNY

21.00 Gliniarze (773)
 Nieuchwytny przestępca zostaje ujęty w trakcie wspólnej akcji CBP i Interpolu. Kryminalni świętują sukces, ale ich radość nie trwa długo. Okazuje się, że zatrzymany zlecił wykonanie egzekucji. **60 min**

- 22.00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (143, 144)**
 – serial dokumentalny, Pol.
23.00 Świat według Kiepskich (331, 332)
 – serial kom., Polska 2010
0.00 Ślad (105) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (58) – paradok.
2.00 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (526) – mag.
3.20 Demakijaz (92) – pr. rozr.
4.00 Strzelnica Navala (8)

TVP SERIALE

- 5.25 Rodzinka.pl (84, 85)**
 – serial kom., Polska 2013
6.30 Na sygnale (467, 468)
7.35 Ojciec Mateusz 2 (17)
8.35 Komisarz Alex (6)
9.30 Rodzinka.pl (86) – kom.
10.05 Klan (1433, 1434) – telen.
11.00 Ranczo 7 (84, 85) – obycz.
12.40 Komisarz Alex (7)
13.40 Ojciec Mateusz 28 (368)
14.35 Ojciec Mateusz 29 (369)
15.35 Komisarz Alex (8)
 – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (469, 470)
 – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 7 (86, 87) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz 29 (370)
 – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 2 (18)
 – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 7 (88, 89)
 – Polska 2013
 Czerepach próbuje ustalić przyczyny działań prokuratury wobec Lucy. Tymczasem Duda z pomocą Jagny realizuje plan wzbudzenia zazdrości w Klaudii. Ona demonstracyjnie ignoruje parę. **115 min**

- 23.25 Ojciec Mateusz 29 (371, 372)** – serial kryminalny, Polska 2023
1.20 Ratownicy (10, 11)
 – serial obycz., Pol. 2010
3.15 Gra z Cieniem (7) – serial kryminalny, Polska 2024
4.05 Klan (1433) – telenowela, Polska 2008
4.35 Pan Mama (6) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (3)**
 – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret (7) – rozr.
7.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (4)
 – serial dokumentalny
7.40 Podróże Pana Kleksa (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSR 1986
11.00 W zawieszeniu
FILM – dramat polityczny, 1986
13.00 Pierwotne małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
14.55 Stara baśń – film kostiumowy, 2003
17.10 Pogranicze w ogniu (14, 15) – serial sensacyjny

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Wygrana – Polska/USA/
FILM Szwajcaria 2011
 Oliver (Paweł Szajda, zdj.), młody pianista polskiego pochodzenia, przyjeżdża do ojczyzny. Przytłoczony presją ze strony matki przerywa tournée. Jego życie zmienia spotkanie z hazardzistą. **150 min**

- 22.30 Zgorszenie publiczne**
FILM – kom. romant., 2009, wyk. Krzysztof Czeczot
0.25 Dzień kobiet – dram. obyczajowy, 2012, wyk. Katarzyna Kwiatkowska
2.35 Obudź się – dramat
FILM obyczajowy, 2022
4.20 Supermarket
FILM – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski

AXN

- 6.10 FBI: Most Wanted (13, 14)** – serial kryminalny, USA 2020
7.40 Agenci NCIS: Hawaje (21, 22) – serial kryminalny, USA 2021
9.30 Castle (1, 2) – serial kryminalny, USA 2009
11.25 MacGyver (7, 8) – serial akcji, USA 2016-2017
13.25 Agenci NCIS: Hawaje 2 (1, 2) – serial kryminalny
15.20 Agenci NCIS 19 (9, 10) – serial sensacyjny, USA
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle (3, 4) – serial kryminalny, USA 2009

KRYMINALNY

21.05 FBI: International 4 (9)
 Członek ukrywa się w Paryżu. Zabija dawnego współnika. Ekipa Fly Team, wspierana przez francuską policję, przeszukując jego partnerkę Valerie. Agenci docierają do mieszkania przestępcy. **50 min**

- 21.55 FBI: Most Wanted 4 (12)**
22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (10, 11) – krym., USA/Kan.
0.40 Castle (3, 4) – serial krym.
2.25 FBI: International 4 (9) – serial kryminalny, USA
3.20 FBI 2 (12) – serial krym.
4.10 Walker: Strażnik Teksasu (13) – krym.
5.05 FBI: Most Wanted 4 (12)
5.50 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 9.45 Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
11.30 Robin i obrońcy
FILM królestwa – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
13.10 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz
14.25 To nie jest zagadka kryminalna (1) – serial kryminalny, Belgia 2025, wyk. Pierre Gervais
15.25 Call me lala – film krótkometr., Polska 2024
15.50 Yintah – film dok., Kan.
17.55 Pierwiorowa jazda
18.10 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.15 Krucjata Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
20.00 Brygada 2 (7) – sens., Fr.
20.55 Making of CANAL+

WOJENNY

21.00 Kontyngent (6-ost.)
 Andreasson i jego ludzie znajdują się w ogniu krytyki ze strony szwedzkiej klasy politycznej. Eldin próbuje odnaleźć Lane. Tymczasem zbliża się koniec misji. **50 min**

- 21.50 Kuracja** – czarna
FILM komedia, USA 2024
23.30 Dom 1000 trupów
FILM – horror, USA 2003
1.00 Surfer – thriller, Australia/
FILM USA/Irlandia 2024
2.40 Imago – dramat
FILM biograficzny, Polska 2023
4.30 Nasze małe Eldorado
5.30 Wolna krowa

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

13 ULICA

- 6.20 Zbrodnie idealne (27, 28)**
 – serial kryminalny, Fr. 2017
8.30 Grace (2) – krym., Wlk. Bryt.
10.25 Chicago P.D. 10 (8, 9)
 – serial kryminalny, USA
12.15 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (1, 2) – sens.
14.05 Zbrodnie idealne (29, 30)
16.20 Grace 2 (1) – serial krym.
18.20 Chicago P.D. 10 (10, 11)
 – serial kryminalny, USA
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (3, 4) – sens.
22.00 Niepokojące zaginięcia: Instykt macierzyński 2
 – dram. krym., Francja 2021
0.00 Niedwidet detektyw (1)
 – serial kryminalny, Austria
2.00 Grace 2 (1) – serial krym.
3.50 Zbrodnie idealne (29, 30)
 – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (100-102)**
 – serial dokumentalny, Pol.
7.30 Doktor Martin (17)
8.30 Przyjaciółki (289, 290)
10.25 Świat według Kiepskich (135, 136, 202, 81)
13.15 Detektyw Bruno
FILM – komedia, Polska 2022
15.10 Uncharted – film przyg.,
FILM USA/Hiszpania 2022
18.15 Patrol – dramat
FILM sensacyjny, USA 2006
21.00 Czarny telefon
FILM – thriller, USA 2021
23.05 Plan ucieczki 2 – film
FILM kryminalny, Chiny/USA 2018
1.05 Gliniarze (341, 342) – serial paradokumentalny, Pol.
3.05 Fala zbrodni (62, 63)
 – serial sensacyjny, Polska
5.10 Na ratunek 112 (840)

HBO

- 11.10 Czekając na Dalego**
FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. José Garcia
13.05 Zmierzch – film
FILM fantasy, USA 2008
15.10 Królewska wystawa
FILM – kom. romant., USA 2025
16.35 Prawdziwy ból
FILM – komediodramat, USA 2024
18.05 Na rauszu – komediodramat, Dania/Holandia/
FILM mat, Szwecja 2020
20.00 W dzikim galopie
FILM – dramat obycz., USA 2024
22.00 Panna młoda! – horror,
FILM USA 2026, wyk. Jake Gyllenhaal, Jessie Buckley
0.05 Płkna i rzeźnik – horror
FILM komediowy, Kan./USA 2020
1.45 Ona – melodramat, USA
FILM 2013, wyk. Joaquin Phoenix

WARNER TV

- 8.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (13)** – serial sens.
9.20 Bajer z Bel-Air 3 (20, 21)
10.20 Prawo Agaty (11) – obycz.
11.20 Pełna chata 6 (21, 22)
12.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (15, 19) – sens.
14.15 Bajer z Bel-Air 3 (20-23)
16.10 Pełna chata 6 (21-24)
18.15 Willy Wonka i fabryka czekolady – film familijny,
FILM USA 1971, wyk. Gene Wilder
20.20 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – sens., USA/
FILM Hongkong/Ukraina 1996
22.00 John Q. – dramat
FILM sensacyjny, USA 2002
0.10 Wywiad z wampirem
FILM – horror, USA 1994
2.35 Płonący wieżowiec – film katastroficzny, USA 1974

ALE KINO+

- 9.25 Mother Dear**
10.50 Grantchester 10 (5, 6)
12.05 Vera 2 (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Strefa interesów
FILM – dramat historyczny, USA/
FILM Wielka Brytania/Polska 2023
16.00 Smak życia 3, czyli
FILM chińska układanka
 – komediodramat, Fr. 2013
18.15 Vera 2 (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Gunman: Odkupienie
FILM – film sensacyjny, USA/
FILM Hiszp./Wielka Brytania 2015
22.30 Wiem, co widziałam (3, 4)
0.35 Trzy kilometry do końca
FILM świata – thriller, Rumunia 2024, wyk. Ciprian Chiuideu
2.30 Kruk. Jak tu ciemno (1)
3.20 Polana pośród brzozy
FILM – dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003

CANAL+ FILM

- 9.55 Pan Tadeusz** – film
FILM kostium., Pol./Francja 1999
12.30 Zmierzch – film
FILM fantasy, USA 2008
14.30 Zgred – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
15.55 Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muz.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
17.45 Jason Bourne – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wujow dwór – komedia,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
21.35 Miasteczko Shelby Oaks
FILM – horror, Belgia/USA 2024
23.05 Franz Kafka – dramat
FILM biograficzny, Czechy/
FILM Polska/Niemcy 2025
1.10 To się nie dzieje
FILM – thriller, Polska 2025

SCI FI

- 6.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (4)** – krym.
7.00 Orphan Black: Echa (6-8)
10.00 Bibliotekarze 3 (3, 4)
11.50 Czardziejki 8 (9, 10)
13.40 Grimm 5 (7, 8) – fantasy
15.30 Bibliotekarze 3 (5, 6)
17.20 Czardziejki 8 (11, 12)
19.10 Grimm 5 (9, 10) – fantasy
21.00 Nowy początek – film s.f.,
FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
23.25 Nadochodzący – thriller,
FILM Serbia/USA 2018
1.15 Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek
 – film s.f., USA 2024
3.05 Czardziejki 8 (11, 12)
5.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (4) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00 Czardziejki (17-20)**
9.25 Policjnia grupa pościgowa 22 (6) – dok.
10.35 Sex Story – kom. romant.,
FILM USA/Wlk. Bryt. 2011
13.00 Czardziejki (21, 22)
15.00 Buntownik z wyboru
FILM – dramat psychologiczny,
 USA 1997, wyk. Matt Damon
17.50 Krokodyle Dundee – kom.
FILM przyg., Australia 1986
20.00 Planeta Singli. Osiem planet (5, 6) – serial kom.
22.05 Uprowadzona 3 – sens.,
FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
0.20 Świat w ogniu – film
FILM sensacyjny, USA 2019
3.00 World War Z – horror
FILM s.f., USA/Malta 2013

FX

- 9.00 Z archiwum X 2 (4)** – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3, 4) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12, 13)
13.45 Agenci NCIS (15, 16)
15.35 SkyMed (6) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (5) – s.f.
19.15 FBI 3 (7) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14, 15)
 – serial krym., USA/Kanada
22.00 Tropiciel (18) – serial krym.
23.00 Z archiwum X (5) – s.f.
0.00 9-1-1 (14) – serial obycz.
0.55 FBI 3 (7) – serial kryminalny
1.50 Agenci NCIS (16) – sens.

KINO TV

- 6.35 Panna Marple: Hotel Bertram** – film kryminalny,
FILM Wielka Brytania 2007
8.35 Zagadki kryminalne
FILM panny Fisher (5, 6) – krym.
11.00 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne
FILM panny Fisher (7, 8) – krym.
17.50 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
20.00 Zdradca – dramat
FILM kryminalny, USA 2008
22.30 Nienawistna osemka
FILM – western, USA 2015
1.50 Underworld: Evolution
FILM – thriller s.f., USA 2006
4.25 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Planeta Singli. Osiem historii (7)** – serial kom.
10.50 Pierwiorowa jazda – mag.
11.10 Naruto (14-16) – anime
12.35 The Office PL 5 (1-3)
14.10 Pierwiorowa jazda – mag.
16.30 Naruto (11-13) – anime
18.00 Cat's Eyes (1, 2) – przyg.
18.10 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
20.00 Tartownicy (7, 8) – serial wojenny, Francja 2023
21.30 Świeżak – film krótkometr.
22.00 Gangi Londynu 3 (5, 6)
23.40 Edukacja XD (1-5) – kom.
2.10 Kłangor (5, 6) – krym., Pol.
4.00 Pierwiorowa jazda – mag.
4.20 Ojciec i syn (1, 2) – dok.

CANAL+ 360

- 13.00 Grip** – w świecie supersamochodów (11)
14.00 Wykrywacz historii (1)
15.05 Co poszło nie tak (6)
16.00 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny
17.00 Złolawani: ciężarówka w opalach 8 (5) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje 4 (10) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (6)
19.50 Złolawani: ciężarówka w opalach 8 (6) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 3 (4)
22.00 Śladami Marco Polo (2)
23.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dokumentalny
0.05 Na pierwszym planie (4)

TLC

12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
13.00 **Wiza na miłość: Znowu do wzięcia**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posćciowe rozmowy 7** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi: Kelly** – serial dokum.
18.00 **Historie wielkiej wagi: Meksyk: Jorge Luis** – dok.
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show



21.00 **Wiza na miłość 12 (3)**
23.00 **Trójkąt zbrodni: Sekrety pustyni** – serial dokum.
0.00 **Dr Przyszczyla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12 (3)**
3.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
5.00 **Salon sukien ślubnych**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki (33, 34)** – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Co ludzie powiedzą? 3 (19, 20)** – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (13, 14)** – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom (102, 103)** – reality show, Polska 2023
14.30 **Kolacja w ciemno (41, 42)** – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (31)** – reality show, Pol. 2015
18.00 **Nasz nowy dom (278, 279)** – reality show



20.00 **Wieżeniec kobiet (120, 121, 140, 141)** – dok., Pol.
22.00 **Walka o życie (3)** – dok.
23.00 **Gry małżeńskie (108, 109)** – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno (41, 42)** – pr. rozr., Polska
3.00 **Wieżeniec kobiet (74, 75)** – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady (109, 110)**

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2)** – reality show, Polska 2016
6.10 **Damy i wieśniaczki. PL 7 (10-ost.)** – fab.-dok.
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Ugotowani (10, 11)** – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje (2, 1)** – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Jestem z Polski 14 (3)** – serial dokum., Pol. 2024
16.35 **Jestem z Polski 16 (5)** – serial dokum., Pol. 2025
17.40 **Kuchenne rewolucje (4-6)** – pr. rozr., Pol. 2019



20.50 **Babski biznes (1)** – rozr.
21.50 **Jestem z Polski 14 (1, 11)** – serial dokum., Pol.
23.45 **Hotel Paradise 11 (29, 30)** – reality show, Pol.
1.45 **Apetyt na miłość 5 (5)**
2.45 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję (5, 6)** – mag.
4.15 **Zrób coś z tym dzieckiem (5)** – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gończąca złota: rzeka skarbów 6**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetwarc nad Jukonem: Bez litości**
12.00 **Fani czterech kółek 16**
13.00 **Nagi instynkt: przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 5 (5)**
16.00 **Gończąca złota 16: Walhalla czy Kęska**
17.00 **Celniczy na straży Szwecji 4 (4)**
18.00 **Poza cywilizacją (6)**
19.00 **Nagi instynkt: przetrwania: nagroda za przeżycie 3**



20.30 **Strażacy (5)**
21.00 **Nic do ukrycia (7)**
22.00 **Premiera: Celniczy na straży Szwecji 4 (5)**
23.00 **Sara Price – Droga do Dakaru (2)**
0.00 **Gończąca złota 16**
1.00 **Hot rod w Kindiga (3)**
2.00 **Militaria na warsztat 5 (4)** – serial dok.

DISCOVERY CHANNEL

8.30 **Pogranicze w ogniu (23)** – serial sens., Polska
9.30 **Ex Libris** – magazyn
10.00 **Miasto z wyrokami**
11.10 **Arsenal. Magazyn militarno-historyczny**
11.45 **Dinozaury Alaski**
12.50 **Zabójcza nauka (5)**
13.50 **Królowie (36)** – hist., Pol.
14.30 **Pogranicze w ogniu (24)** – serial sens., Polska
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.35 **Czas honoru (75)**
18.35 **Ślasy bohaterowie – historia II powstania śląskiego** – film dokum.
19.35 **Królowie (75)** – hist., Pol.



20.15 **Ekstradycja 3 (4)** – sens.
21.20 **Długa droga do wojny (2)** – film dok., Wlk. Bryt.
22.30 **Ładowanie w Normandii, nieznane taśmy (2)** – serial dokumentalny
23.45 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
2.00 **Encyklopedia II wojny światowej: Churchill**

FOKUS TV

7.00 **Byli sobie podróżnicy (20, 22-24)** – anim., Francja
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici (15)**
10.00 **Gwiazdy lombardu (30-33)** – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy (2)** – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii (6, 7)**
14.00 **Druga wojna światowa w liczbach (5, 6)** – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka (3, 4)**
18.00 **Rolnicy. Podlasie (22, 23)** – serial dokum.
20.00 **Galileo (11)**



21.00 **Premiera: Zapomniane fronty II wojny światowej (2)** – dok.
22.00 **Jak przegrać wojnę (1, 2)** – serial dokum.
0.00 **Starożytni kosmici (5)** – serial dokum., USA 2010
1.00 **Rolnicy. Podlasie (41-44)** – serial dok., Pol.
5.00 **Kolowrotek (12, 1)**

METRO

8.35 **Szpital (752, 753)** – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska (321, 322)**
12.35 **Szkola (701)** – paradok., Pol.
13.35 **Anatomia piękna 2** – rozr.
14.35 **Zapakuj do moich drzwi (159)** – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – telen., Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 16**
18.00 **Prawo Agaty 5 (13)** – obycz.
19.00 **Kartoteka 11 (5, 6)**
21.05 **Kryminalni (3, 4)** – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (20)** – krym.
0.15 **Zbrodnice z pierwszych stron gazet 2** – serial dok.
1.20 **Szpital (750)** – paradok., Pol.
2.20 **Szkola (850, 851)** – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 8 (16, 17)**
9.50 **MacGyver 2 (9, 10)** – sens.
11.55 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23 (3, 4)** – 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.
4.35 **Kabaretowe przeboje 4**
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.15 **Makłowicz w drodze**
11.30 **10 zadań specjalnych Michała Morana 2** – pr. rozr.
13.15 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.15 **Akcja: Restauracja!**
15.15 **Bójka na plaży** – serial dok.
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Kulinarny poker**
20.50 **Pojedynek na grille**
22.25 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.30 **Akcja: Restauracja! 19**
0.30 **Człowiek kontra jedzenie**
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.30 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Niemiecka budowlanka**
13.00 **Poszukiwacze dinozaurów: Kowboje i dinozaury: Dinozaur za milion dolarów** – serial dokum.
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak działa wszechświat? Mocny wszechświat: Ostatnie sekrety sondy Cassini**
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4: Kosmici w Amazonii: Tajemnice sygnały kosmitów** – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (2)** – film dokum.
14.00 **Historia Związku Radzieckiego (2)** – film dok.
15.00 **Strzęgąc granic**
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Zaginionie miasta: Tikal**
18.00 **Historia Związku Radzieckiego (3)** – film dok.
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna na pustyni**
20.00 **Katastrofa w przestworzach: Horror na pokładzie**
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.15 **Błękitna planeta: powrót (2)** – film dokum., Wlk. Bryt.
13.52 **Dynastie 2** – serial dokum.
14.30 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiach 12**
16.30 **Gordon Buchanan: przeżył Gobi na wielbłądzie (1)**
17.40 **Siedem światów, jedna planeta** – serial dokum.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
19.45 **Układ Słoneczny** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiach: powroty** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
22.55 **Ben Fogle: wycieczka do źródła Nilu** – serial dok.
23.55 **Szlakiem przypraw z Joanną Lumley** – dok.

WP

11.00 **Porzucone budowle 11**
11.55 **Wariaci za kierownicą 4**
12.50 **Makłowicz w podróży**
13.55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3**
16.45 **Pogoda**
16.50 **Komisarz Cassandra: Zbrodnia w Alpach (2)**
18.45 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
19.45 **Harry i Meghan: Królewscy hipokryci?**
21.05 **Hitler i zmierzch demokracji (2)** – film dokum.
22.05 **Pogoda**
22.10 **Przebojowe kabarety**
23.05 **Kabaret na żądanie** – rozr.
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe (17)** – serial kom.
10.00 **Miodowe lata (25)** – kom.
10.30 **Wieżeniec** – serial dokum.
11.00 **Poirot 9 (2, 3)** – serial krym.
15.00 **Świat według Buncha 6 (121-126)** – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe (14)** – serial kom.
18.30 **Miodowe lata (96-98)**
21.00 **Zdrady (114)** – paradok., Pol.
22.00 **Ślad (25, 26, 90)** – krym., Pol.
1.00 **Lowca pedofilów** – dok.
3.00 **Tu okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
4.30 **Sala operacyjna 4** – dok.
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Widok, na który cię stać**
11.00 **Zarobić na remoncie 8**
12.51 **Usterka 11 (17, 18)**
13.00 **Zbudujemy większy dom**
13.55 **Zbudujemy fajny dom 2**
14.55 **Mieszkanie na miarę 2**
15.55 **Mieszkanie na miarę**
16.55 **Polowanie na ogród 2**
18.05 **Weekendowe metamorfozy** – pr. rozrywk.
20.00 **Złoty remont 4** – pr. rozr.
21.00 **Dorota wasz urządził** – rozr.
22.30 **House Hunters** – Poszukiwacze domów 2
0.40 **Kupujemy dom na plaży 2** – serial dokum.
1.35 **Remontujemy dom na plaży 5** – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez Stany**
6.35 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
9.10 **Lowca zabawek** – dok.
10.10 **Dziwne 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 **Megaladukim** – serial dok.
19.00 **Oblicza Azji** – serial dokum.
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
3.00 **Megaladukim** – serial dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
13.00 **Wyzwania natury**
14.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z rekinami**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Kierunek Wild: Dziką Florydą (1)** – dok., Wlk. Bryt.
17.00 **Królestwo białego wilka (1)** – film dokumentalny, USA
18.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
19.00 **Zwierzęta w amoku: Ciężkie przypadki** – serial dok.
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dorastanie w świecie zwierząt: Słonikto** – dok.

POLSAT WIASAT HISTORY

12.00 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
13.10 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
14.25 **Tajne bazy nazistów 4**
16.30 **Tajemnice rodziny Jezusa**
17.35 **II wojna światowa: cena imperium: Dżwina wojna**
18.45 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
19.50 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.10 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Benito Mussolini**
23.05 **Tajemnice templariuszy**
0.15 **II wojna światowa: cena imperium: Dżwina wojna**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Włoskie życie Sophie...**
15.45 **Luke Nguyen w Indiach**
16.15 **Azjatycka kuchnia Evi Pau** – magazyn kulinarny
16.40 **Gotuj taniej z Jamieem**
17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
18.55 **M jak mięso 4: Brazylia**
19.25 **M jak mięso 3: Poledwica wolowa** – serial dokum.
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.55 **Kolacja z Gavinem...**

CANAL+ DOMO

12.50 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wies 25** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.50 **Letnie inspiracje** – dok.
22.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.50 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Klepskich (389-392)** – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5** – reality show, Pol.
16.25 **Ninja Warrior Polska**
18.20 **Świat według Klepskich (478, 519, 520)** – serial kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Erin Brockovich** – dramat
23.40 **7 sekund** – sens., Rumunia/
F.L.M. Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005
1.45 **Świat według Klepskich (115, 92, 472, 473)** – kom., Pol.

TVP KOBIECI

13.00 **Na dobre i na złe (567)**
13.50 **Kiedys to było...** – magazyn
14.25 **Okrasa lamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 31 (407)**
16.25 **Ojciec Mateusz 32 (408)**
17.25 **Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja (275)**
20.30 **Wichrowe wzgórze (256)**
21.30 **La Promessa – pałac tajemnic (252)** – serial obycz.
22.30 **Królowie życia** – komedia, USA/Wielka Brytania 2019

PLANETE+

12.35 **Najmniejsze cuda świata (1)** – film dokumentalny
13.50 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Pieśń wędrówki po świecie** – serial dokum.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 6: Poludniowe Włochy**
16.55 **360° Świat bez granic**
18.40 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Zaginionie światy** – dok.
19.45 **Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem wstydu**
20.50 **Zaginiona świątynia Artemidy** – film dokumentalny
22.00 **Wszystko o Marii. Matce Bożej** – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.55 **Z pamiętnika pasterza 14.50** – film dokumentalny
15.50 **Nauka o związkach** – dok.
16.55 **Wenecja, miasto wyrzute z bagien** – film dok., Fr. 2024
18.00 **Sanatorium miłości 2**
19.00 **Mistrz wikingów. Rzecz o Władysławie Wokolskim** – film dokum.
20.00 **Wspaniałe Włochy** – dok.
20.40 **Najwspanialsze ikony natury: Woda** – serial dokum.
21.45 **Królowie mafii: Rosa Amato**
22.45 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.55 **Powrót do Bhutanu** – dok.

TVP SPORT 3.35 Piłka nożna: MS 2026: Szwecja – Tunezja (live) 6.40 Piłka nożna: MS 2026: Niemcy – Curaçao 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Piłka nożna: MS 2026: Holandia – Japonia 12.40 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 13.15 Piłka nożna: MS 2026: Szwecja – Tunezja 15.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski 17.00 Piłka nożna: MS 2026: Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka (live)	EUROSPORT 1 8.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 11.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 7. i 8. etap 13.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang – cross-country kobiet 14.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Saint Tropez 16.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 18.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 8. etap	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska 11.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy (live) 15.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy (live) 17.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy (live)	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strząk Sam 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czocho 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky	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 megamaszyn 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyn 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Język Happy 15.55 Mały Charlie	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Belgia – Egipt (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Arabia Saudyjska – Urugwaj (live) 2.50 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy G: Iran – Nowa Zelandia (live)	19.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang – cross-country kobiet i mężczyzn 21.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 0.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 1.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang	19.45 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: ORLEN Zastal Zielona Góra – Legia (live) 22.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 1.00 Sporty walki: Babilon Boxing Show & K-1 w Legionowie: J. Łodzik – M. Polski 20.10.2023	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 Tylicaki 19.20 44 Koty	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 19.05 Kicia Kocia 2	20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico Madryt – Sevilla FC 13.30 Premier League Stories 14.05 Magazyn PGE Ekstraliga 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Valencia CF 18.00 Wisła Cupała (1) 18.45 Franz (1, 2) 19.55 Premier League Review 21.00 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm 22.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 23.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 0.00 Liga+ Extra	EUROSPORT 2 11.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 14.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Leogang – cross-country mężczyzn 15.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 7. i 8. etap 17.00 Kolarstwo kobiet: Copenhagen sprint 18.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 21.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Saint Tropez 23.00 Wspinaćka: Zawody World Series w Pradze 1.00 Snooker: Turniej German Masters: S. Murphy – J. Trump	POLSAT SPORT 2 11.00 Cafe Futbol 12.30 Tenis: Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy (live) 14.30 Tenis: Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy (live) 16.30 Tenis: Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy (live) 18.30 Tenis: Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy (live) 21.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Plock 2026 23.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Los Angeles 2026 1.00 Sporty walki: Dragon Fight Night MMA 6 w Tłuszczu – walka: Dawid Romański – Tania Pagliarico 16.02.2024	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 5 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 5 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciarstoparty 12 14.30 Harmidom 2 15.30 Smerfy 2 16.00 Patryk Rozgwiadza Show 3 16.30 SpongeBob Kanciarstoparty 16 17.00 Marsupilami 17.30 Harmidom 4 18.45 Harmidom 6	TELETOON+ 8.20 Kumpel z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 11.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy (live) 17.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy (live) 19.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy 22.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy 0.15 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin	EUROSPORT 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – AC 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: Barcelona – Mallorca 20.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 20.45 Formula 2: Grand Prix Barcelony-Katalonii 21.40 Formula 3: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.40 Serie A 23.45 Made in Italy (3)	POLSAT SPORT 3 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 11.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles 13.00 Siatkówka mężczyzn: LN 15.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Plock 2026 17.30 Siatkówka mężczyzn: LN 20.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles 22.30 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 50 w Ożarowie Mazowieckim – waga lekka: K. Mendlewski – F. Lamparski 07.12.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapaka i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 2 12.25 Psi Patrol 3 12.54 Świnka Peppa 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barabapaka i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszkowski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkowski Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myszkowski 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 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 13.30 Prawo derbów (6) 14.50 Magazyn PGE Ekstraliga 16.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Stelmet Falubaz Zielona Góra 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Stal Gorzów 22.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 158 1.20 Premier League Stories (44) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Piast Gliwice	EUROSPORT 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 – mecz: Union – Bayern 18.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas Verona – Inter 21.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Barcelona – Real Oviedo 23.00 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – PSG	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Hardkorowy lombard – serial dokumentalny 14.05 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 22.00 Kolowrotek – magazyn wędkarski 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.20 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Usterka 16 19.45 Ciężarówka przez RPA 20.45 Naprawy nie do naprawy 21.30 Uwaga! Oszust: Słoma z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Moto Fachury 23.00 Z drugiej reki 23.45 Jeździć, obserwować 0.30 Mobilni mechanicy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Tam, gdzie mieszka serce twoje – film obyczajowy, Niemcy 2018 FILM Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Jedna lyżeczka miłości – film obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Marc Prill 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.10 Sanktuarium polskie 16.30 Porady medyczne bonifratrów 17.00 Świadkowie 17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzny 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wędką nad wodę w Polsce i świat 22.30 Gość oczekiwany – film obyczajowy, Polska 2024

PYTANIE NA ŚNIADANIE
• ANNA SOPOREK-KOZUBEK

Co robiła na smoczey łodzi?

Jej uśmiech od rana dodaje nam energii w „Pytaniu na śniadanie”, gdzie przedstawia prognozę pogody. Tego lata zobaczymy ją także w cyklu „Czerwony Dywan” – w rozmowach z muzycznymi gwiazdami!



Prognoza pogody na żywo z malucha, czyli Fiata 126p? Dlaczego nie!

➔ PYTANIE NA ŚNIADANIE
WT 16.06 godz. 07.30 TVP 2

Zczym najbardziej kojarzą się Pani wakacje?

Przed wszystkim z odpoczynkiem, a także z dobrą pogodą, bo ona jest bardzo ważna na urlopie, chociaż wiemy, że w Polsce potrafi się dość dynamicznie zmieniać.

Razem z ekipą „Pytania na śniadanie” często wyjeżdża Pani w Polskę. Czy udaje się Pani wtedy chociaż trochę poczuć wakacyjnego ducha?

Oczywiście! Szczególnie w okresie od czerwca do sierpnia. Podczas wyjazdów z ekipą programu poznajemy różne regiony Polski, a także wspinających ludzi z ciekawymi pasjami i zainteresowaniami, którzy dzielą się z nami swoją wiedzą. Za każdym razem są to niezwykle rozmowy. Zdradzę jednak, że praca przy programie porannym, jakim jest „Pytanie na śniadanie”, to intensywne zajęcie. Muszę wstać wcześniej, żeby zjeść śniadanie, wypić kawę i odpowiednio przygotować się do wejścia na antenę – pomalować się i uczesać. To wszystko wymaga czasu. Na przykład podczas niedawnego wyjazdu na Kaszuby budzik zadzwonił już o 4.45, czyli bardzo wcześnie.

W maju pływała Pani na smoczey łodzi. Nie wiedziałam, że są takie łodzie...

Ja też dowiedziałam się o nich tydzień przed planowanym materiałem na ich temat! To właśnie najbardziej lubię w mojej pracy – mogę odkrywać różne ciekawe rzeczy. Na smoczey łodzi płynęłam w osadzie z dziewczynami. Byłam bębniarką, która nadaje rytm całej łodzi. Musiałam więc mocno bębnić, a zarazem przekazać prognozę pogody, zadawać pytania zawodniczkom i na dodatek utrzymać równowagę, żeby nie wpaść do wody (śmiech)! To była niezapomniana przygoda.

Możemy Panią także oglądać w kąciku „Czerwony Dywan”.

Bardzo jestem wdzięczna, że dostałam szansę, aby połączyć moje dwie ukochane dziedziny, czyli pogodę i „Czerwony Dywan”. Jednak gdybym miała wybierać, która z nich jest na pierwszym miejscu, to wciąż i niezmiennie byłaby to pogoda.

Czy te dwie pasje połączy Pani podczas tegorocznej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską”, która niebawem się rozpocznie?

Mogę zdradzić, że w ramach „Pytania na śniadanie”

pojawię się na przystanku trasy 27 czerwca w Radomiu. Jednak nie w roli prezenterki pogody – w cyklu „Czerwony Dywan” będę rozmawiać z gwiazdami, które wystąpią wieczorem na koncercie, transmitowanym na antenie telewizyjnej Dwójki. W lipcu i w sierpniu będziemy podróżować z ekipą „Lata z Radiem i Telewizją Polską” po całej Polsce. Chcemy pokazać nasz piękny kraj – krajobrazy, przyrodę, kuchnię, atrakcje regionów – i zachęcić telewidzów do odwiedzania tych miejsc.

Całe wakacje spędzi Pani w pracy czy będzie jednak miała możliwość wyjazdu na urlop z mężem?

Pod koniec września będziemy świętować naszą pierwszą rocznicę ślubu, więc myślę, że wtedy będzie okazja do dłuższego wyjazdu razem. Uwielbiamy południe Europy: Hiszpanię, Portugalię, a szczególnie Włochy. Naszą podróż poślubną spędziliśmy na Capri, a zaręczyliśmy się w Positano – dlatego Wybrzeże Amalfińskie jest nam bardzo bliskie. Czekamy, że to nasz drugi dom i bardzo chętnie tam zawsze wracamy.

ROZM. MARZENA JURACZKO

Absolwentka dziennikarstwa, której pasją jest telewizja, a zwłaszcza magazyn śniadaniowy, w którym zapowiada prognozę pogody.



Razem z ekipą „Pytania na śniadanie” często wyrusza w Polskę. W zimie jeździła na snowboardzie, sankach i nartach!



Od 1. odcinka

PODRÓŻ ZA JEDEN UŚMIECH

Piękna pocztówka

➔ **PODRÓŻ ZA JEDEN UŚMIECH** **WT 16.06**
godz. 17.45 **TVP KULTURA**

Przebiegły Poldek i jego gapowaty, ale pewny siebie kuzyn Duduś wyruszają z Krakowa nad Bałtyk, licząc na spokojne wakacje. Nie przypuszczają, że ich wyjazd przerodzi się w serię zabawnych nieporozumień i ciągle będzie ich przesładował pech. Serial na podstawie książki Adama Bahdaja okazał

się piękną, wakacyjną pocztówką z Polski. Ekipa kręciła zdjęcia m.in. w Krakowie, Kazimierzu Dolnym, Chełmnie, Gdańsku, Sopocie, Jastarni i Kartuzach. Zanim Henryk Gołębiowski i Filip Łobodziński zostali Poldkiem i Dudusiem, grali razem w filmie „Abel, twój brat”. Reżyser Stanisław Jędryka wspominał, że dzięki temu na planie „Podróży...” nie musieli się długo docierać. **MAM**

ŻYCIE Z NERWICĄ NATRĘCTW

W pułapce obsesji

➔ **ŻYCIE Z NERWICĄ NATRĘCTW** **WT 16.06**
godz. 15.50 **TVP DOKUMENT**

Tylko w Wielkiej Brytanii ponad milion osób doświadcza codziennie czegoś, co przez lekarzy i naukowców nazywane jest zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi (OCD), czyli chorobą lękową. Ten dokument zabiera widzów w otwierającą oczy podróż po spektrum obsesyjnych zachowań, np.

na punkcie czystości. Poznamy m.in. mężczyznę, który nie może spać, jeśli nie ułoży wszystkich pudełek z płatkami śniadaniowymi przodem oraz kobietę, która wpada w histerię, jeśli łóżko nie jest pościelone bez zagięć. Historie tych osób i komentarze ekspertów pomagają zrozumieć różnicę między „dziwactwem” a klinicznym OCD oraz sposobami jego leczenia. **MP**

Niektórzy ludzie nieustannie zmagają się z syndromem czystości.



mały duszek	▼	początkujący w zawodzie	▼	musztrowanie	▼	grupa jazzmanów	gęsta zupa	▼	... Łomnicki, zagrał Wołodyjowskiego	▼	... „dezerterów”, komedia	▼	coś śmieszącego, uciecha	▼	stolica Azerbejdżanu
opowiada w utworze literackim	▶					7					... Pitt, „Drzewo życia”	▶			
▶		5		założyciel WOSP		popularność, rozgłos	futrzanyszał	▶					Edward „Ukryte piękno”		grat, rupieć
„Gorzkie...” Polańskiego	▶								4		duma dziadka	▶			
film wyściskający		stolica Norwegii		odprężenie po bólu		grecka bogini zwycięstwa	środek represyjny	basen portowy	▶				powab, urok		owoc z mechata skórka
▶											słomka do picia	▶		1	
sportowe auto		policzek	▶			2	pogoda	▶					Robbins, aktor	▶	
▶					arktyczne zwierzę	▶					wstępne, przedmowa	▶			6
inwazja szarańczy		w sądowym archiwum	▶				za Uralem	▶		3			metalowy łącznik	▶	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 6.00 Akacja 38** (879) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czwartdziestolatek** (12): Nowy zastępca, czyli meteor – serial obyczajowy, Polska 1975
- 9.20 Ranczo 5** (57) – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.15 Komisarz Alex 6** (66): Okup – krym., Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14** (174) – krym., 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 Jedyńce: Kalahari, twarde prawo pustyni** (1/2) – film dokumentalny, Francja 2022 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (313) – 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** (950) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (891) – telenowela, Hiszpania 2015
Arturo i Silvia postanawiają pomóc pozostawionym bez wsparcia żołnierzom w wzięciach na Kubie i Filipinach. Blanca z kolei informuje Diega o tym, że nadal wierzy, że jej syn żyje. **65 min**
- 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 I: Francja – Senegal (live) (patrz obok)
- 23.35 Zagłada superjachtu Bayesian** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Emma Read
- 0.35 Delikatność** – komedia romantyczna, Francja 2011, reż. David Foenkinos, wyk. Audrey Tautou
- 2.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz grupy J: Argentyna – Algieria (live) (patrz obok)
- 5.20 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 **► 3.55**



12.55 DOKUMENT

Kalahari, twarde prawo pustyni (1) Naukowcy podkreślają, że współpraca odgrywa kluczową rolę w procesie ewolucji zwierząt. Można to wyraźnie zaobserwować m.in. w południowej Afryce. Filmowcy udają się do królestwa słoń, ptaków drongo, jaszczurek, mangust czy surykatek. **65 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna Trójkolorowi i Lwy Terangi poprzednim razem mieli okazję spotkać się na mundialu w 2002 roku. Drużyna z Afryki sprawiła wówczas gigantyczną sensację, pokonując faworyzowanego Les Bleus 1:0. Czy historia zatoczy koło? Będzie o to bardzo trudno. Faworytami bez wątplenia są wicemistrzowie świata. **165 min**



2.50 SPORT

Piłka nożna Obroncy tytułu rozpoczynają zmagania od starcia z drużyną sklasyfikowaną na 28. pozycję w rankingu FIFA. Algieria poprzednio wystąpiła w mundialu w 2014 roku, docierając do 1/8 finału. **150 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość** (1776) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.30 W drodze do doskonałości** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3335) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Rodzinka.pl** (11, 12): Nienormalnie normalna rodzina; Walka z nalogami – 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** (855) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (412) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Catalina odkrywa prawdę o nieuczciwych interesach Pelaya. Jana i Manuel zarzucają Ablowi współudział w oszustwach Jimeny. Lekarz ostrzega, że kobieta nadal może stanowić dla nich poważne zagrożenie. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (123) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Derya namawia Cemila, by podjąć pokój. Hancer wraca do rezydencji. Odważnie przeciwstawia się Mukadder i Beyzie. Jej rozmowa z Cihanem przynosi przełom. Małżonkowie w końcu godzą się i odzyskują spokój. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3335) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.55 Na sygnale** (845, 846) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.50 Rodzinka.pl** (275) – serial komediowy, Polska 2019
- 23.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz grupy I: Irak – Norwegia (live) (patrz obok)
- 2.25 Nie z Gienkiem te numery. Ballada o ostatnim ligaczu** – film dokumentalny, Polska 2023
- 3.20 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **► 4.10**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3335) Kępski dowiaduje się od Wiktora, że Grażyna ma nowego partnera. Kasia (Katarzyna Glinka, zdj.) kontynuuje walkę o bezpieczeństwo na drogach. Stara się zaangażować w sprawę Weronikę i Darka. U Pyrków sytuacja staje się coraz bardziej napięta. **40 min**



20.05 TELETURNIEJ

Omnibus – szybcy i mądzy (9) Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czaczo (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

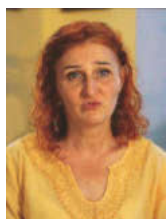


23.50 SPORT

Piłka nożna Reprezentacja Norwegii powraca na mundial po 28 latach. Przed Julianem Ryersonem (zdj.) i spółką ciekawie starcie z Irakiem, który w światowym czempionacie nie grał aż od 1986 roku. **155 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (294, 295): Stajenna; Niebezpieczne czary – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1225, 1226) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze** (838, 839) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1468, 1469): Nic nie dzieje się przypadkiem; Trzy siostry – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 14.40 Dlaczego ja?** (1469): Trzy siostry – serial paradokumentalny, Polska 2025
Po niespodziewanej śmierci siostry, która samodzielnie wychowywała dwuletniego syna, Marlena decyduje się przejąć opiekę nad osieroconym dzieckiem. Wywołuje to kryzys w jej małżeństwie z Miłosem. Sytuację dodatkowo komplikuje pojawienie się mężczyzny podającego się za ojca chłopca. Żąda on pieniędzy w zamian za zrzeczenie się praw rodzicielskich. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1035, 1036): Na własną rękę; Zapisane w księbach – serial paradokument., Polska 2025
Na wysypisku śmieci zostają znalezione zwłoki mężczyzny. Kilka dni wcześniej poinformował on swoją partnerkę o planach wyjazdu za granicę. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że skrywał wiele tajemnic, które ściągnęły na niego problemy. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Dzień Niepodległości. Odrodzenie** – film s.f., USA 2016, reż. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth, Jeff Goldblum, Jessie T. Usher, Bill Pullman (patrz obok)
Sequel kinowego hitu z 1996 roku. W obu produkcjach wystąpili Jeff Goldblum, który zagrał Davida Levinsona, a także Bill Pullman, wcielający się w prezydenta Whitmore'a. **155 min**
- 22.30 Baby Driver** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2017, reż. Edgar Wright, wyk. Ansel Elgort, Jon Bernthal, Jon Hamm, Eiza González (patrz obok)
- 0.55 Zasady walki 2 – Zdrada** – thriller, Kanada 2008, reż. Josef Rusnak
- 3.15 Nasz nowy dom** (363) – reality show, Polska 2026



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1468, 1469) Barbara wybiera się z mężem i adoptowanym synem Stanisławem w podróż. Nastolatek zniknął. Pół roku później zrozpaczona matka poznaje jego biologicznego brata bliźniaka, Tomasza. Próbuje zbliżyć się do chłopca uderzając podobnego do jej zaginionego dziecka. **130 min**



19.55 FILM SF

Dzień Niepodległości. Odrodzenie Od ataku obcych na Ziemię minęło dwadzieścia lat. Ludzie udoskonaliли swój system obrony. Zawodzi on w obliczu ponownej inwazji. Do walki z najeżdżającą ruszą oddział młodych pilotów. Tworzą go m.in. Morrison (Liam Hemsworth, zdj.) oraz syn kapitana Hillera, Dylan (Jessie T. Usher). **155 min**



22.30 SENSACYJNY

Baby Driver Zdolny kierowca Baby (Ansel Elgort) współpracuje z gangsterami podczas napadów. Dla ukołonej postanawia z tym zerwać. Majfny boss (Kevin Spacey, zdj.) zmusza go do udziału w ostatnim skoku. **145 min**

TVN	DVB 12	TV PULS	DVB 12	TVN 7	DVB 12
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1670) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (10, 12) – program rozrywkowy, Polska W restauracji na warszawskim Kole Nepalczyk Bikram podaje kuchnię tajską. Niestety, lokal na siebie nie zarabia. Właściciel zdecydował się wezwać na pomoc Magdę Gessler. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1649, 1650, 1707) – serial paradok., Polska (patrz obok) Po nieudanych próbach zajścia w ciążę Ewa i Jakub zdecydowali się na adopcję dziecka. W ich bloku mieszkają Paulina i Bartek, którzy zaniadają swoją 11-letnią córkę. Ewa zaczyna się nią opiekować. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (47) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zyta i Paweł ratują życie nastolatka, który próbował popełnić samobójstwo. Na SOR trafia małżeństwo po wypadku samochodowym. Okazuje się, że kobieta próbowała uprawiać z mężem seks podczas jazdy. 65 min 17.55 Detektywi (171) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Sledczy prowadzą dochodzenie w sprawie niemowlęcia, które ktoś zostawił pod drzwiami Oskara. Wychodzi na jaw, że ojciec dziecka przebywał na delegacji, a jego matka zaginęła. Zaczynają się poszukiwania kobiety. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	13.40 PARADOKUM. Ukryta prawda (1649, 1650, 1707) Oliwia prowadzi własną kawiarnię. Pewnego dnia w jej lokalu pojawiają się gangsterzy, próbując wyłudzić haracz. Gdy kobieta odmawia, jej mąż zostaje pobity. Partner zaczyna namawiać ją na przeprowadzkę. Wkrótce wychodzi na jaw zaskakujące fakty. 190 min 20.50 THRILLER Księgowy Christian Wolff (Ben Affleck, zdj.) w niepozornym biurze rachunkowym pracuje dla organizacji przestępczych. Podejmuje współpracę z firmą, która specjalizuje się w robotyce. Jej księgowa wykryła niezgodność wynoszącą miliony dolarów. Gdy Christian odkrywa prawdę, sprawy wymykają się spod kontroli. 160 min	6.00 Policjanci z Miami 2 (11, 12): Powrót do prawdziwego świata; Cwaniak Phil – serial kryminalny, USA 1985 Do Sonny'ego Crocketta zwraca się o pomoc kolega z czasów wojny w Wietnamie. Chce odnaleźć handlarza narkotyków, który wypuszcza na rynek zanieczyszczoną, powodującą śmierć heroinę. 120 min 8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Niewłaściwa strona; Śladami ojca – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Semir bierze udział w tajnej akcji, przyjmując tożsamość Masaada – byłego pracownika tureckiego wojska, a obecnie jednego z najgroźniejszych przestępców w Europie. Dochodzi do wypadku. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (19, 20) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (96) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok) 13.00 Wspaniałe stulecie (30) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (502, 503) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Roman dostarcza przesyłkę dziesięcioletniej dziewczynce, Daniele. Okazuje się, że ona bardzo jest sama w nowym mieszkaniu. Roman współczuje dziecku i zgadza się zagrać z nim na konsoli. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (953, 954) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kamil ma problemy w relacjach z dziewczynami. Razem z kolegami zaczyna nękać Kasię, którą go odrzuciła. Sytuacja wymyka się spod kontroli. Kazimierz otrzymuje zaskakujące pismo z sądu. 120 min 20.00 Wtorki z Nicolasem Cage'em: Kod 211 – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2018, reż. York Alec Shackleton, wyk. Nicolas Cage, Sophie Skelton, Michael Rainey Jr., Dwayne Cameron (patrz obok) Na ekranie zobaczymy syna Nicolas Cage'a – Westona, ekskludera gotycko-metalowej grupy Eyes of Nocturn. 110 min 21.50 Momentum – thriller, USA 2015, reż. Stephen S. Campanelli 23.45 Bez granic – thriller, Dania/Niemcy/Estonia 2024, reż. Ole Christian Madsen, wyk. Afshin Firouzi, Joachim Fjellstrup, Sofie Torp, Ulrich Thomsen (patrz obok) 2.35 Dzielnica strachu 9 (389): Zanim umrę – serial kryminalny, Polska 2025 3.30 Zobacz to!	12.00 OBYCZAJOWY Nie igraj z aniołem (96) Israel dzwoni Estefanii. Wyznaje jej miłość i obiecuje, że dla niej dorobi się majątku. Juan Miguel (William Levy, zdj.) chce, by Marichuy (Maite Perroni, zdj.) wyznała prawdę Omarowi. Rocio zapewnia Vicente o swojej miłości. Omar odwiedza ojca Anselma. 60 min 20.00 SENSACYJNY Kod 211 Policjant Mike (Nicolas Cage, zdj.) od śmierci żony ma problemy w relacji z otoczeniem. Nie potrafi też porozumieć się z zamezną córką. W jego rodzinnym miasteczku mieszka Kenny (Michael Rainey Jr.), nieśmiały uczeń szkoły średniej. Pewnego dnia ich drogi krzyżują się, gdy dochodzi do napadu na bank. 110 min	5.20 Ten moment (37) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (726-728) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1320, 1408, 1409) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1044-1046) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok) 14.00 Detektywi (104): Rodzina gangstera – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Były gangster prosi o pomoc, gdyż nieznaną sprawcy porwali jego narzeczoną. Mężczyzna, który wydał policji członków grupy przestępczej, ma wielu wrogów. 60 min 15.00 Szpital (750) – serial paradokumentalny, Polska 2018 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (484, 485) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 Nauczyciel Roman jest oskarżony o pobicie taboretą Konrada Tyrały, który wcześniej miał ukraść jego portfel. Złodziej doznał między innymi złamania kości i wstrząśnienia mózgu. 120 min 18.00 Sekrety życia (40) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Młoda dziennikarka Paulina pisze artykuł dotyczący firmy, która produkuje węgańskie kosmetyki. Wkrótce uzyskuje informacje, że przedsiębiorstwo testuje produkty na zwierzętach. Zakrada się do laboratoriów, aby zdobyć dowody. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1511) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Agnieszka czeka przed kościołem na Damiana, z którym ma wziąć ślub. Narzeczony nie odbiera telefonów. W końcu dziewczyna zdaje sobie sprawę, że narzeczony się nie pojawi. Składa zawiadomienie o zaginięciu. 60 min 20.00 Jestem legenda – film s.f., USA/Australia 2007, reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith, Alice Braga, Charlie Tahan, Salli Richardson (patrz obok) 22.20 Oszukać przeznaczenie 2 – horror, USA 2003, reż. David R. Ellis, wyk. Ali Larter, A.J. Cook, Michael Landes, Tony Todd (patrz obok) 0.15 Królowe zbrodni – film kryminalny, USA/Kanada 2019, reż. Andrea Berloff 2.25 Zgłoś remont 11 (2) – pr. rozrywk., Polska 2026 3.15 Fachowcy 2 (5) – serial paradokumentalny, Polska 2018 3.55 Usterka 12 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2019 4.30 Dorota was urządzi! (3) – program rozrywkowy, Polska 2017	11.55 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (1044-1046) Joanna Czechowska i Sebastian Wątrba (oboje na zdj.) przyjmują zgłoszenie o zaginięciu dziesięcioletki z zespołem Downa. Świadkowie zeznają, że widzieli, jak w miejskim parku dziewczynkę zaczęli dwóch nastolatków. Niebawem policja znajduje jej ciało. 125 min 20.00 FILM SF Jestem legendą Nowy Jork, 2012 rok. Mieszkańcy zostają zainfekowani tajemniczym wirusem, który zmienia ich w krwiożercze bestie. Naukowiec Robert Neville (Will Smith, zdj.) to jedyny człowiek odporny na zarazę. Robi wszystko, co w jego mocy, żeby opracować skuteczną szczepionkę. Sam jest w niebezpieczeństwie. 140 min 22.20 HORROR Oszukać przeznaczenie 2 Kimberly (A.J. Cook, zdj.) doświadcza wizji wypadku na autostradzie. Rzeczywiście dochodzi do potężnego karambolu. Dziewczyna ma świadomość, że to dopiero początek koszmaru. 115 min

TVP3	TVP3	Dz12	TVP POLONIA	TV 4	Dz12	puls	PULS 2	Dz12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	Dz12																			
9.30 Posługa w Giżycku	10.00 Złoty chłopak (173)	11.00 Rok w ogrodzie – mag.	11.30 Wiek to tylko liczba	12.00 Kryminalna siódemka	12.30 Rączka gotuje – mag.	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 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.															
14.30 Moda na język polski	15.00 Myśliciele – sylwetki polskie (7)	15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (3) – serial dok., Pol. 2025	16.00 Zaraz wracam 2 (97)	16.30 Barwy szczęścia (3325) – 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 – pr. inf.	19.15 Laskowik & Malicki	20.10 Program informacyjny 19.30	20.40 Pogoda	7.55 Bogaty dom – biedny dom (133) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (474, 475) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1132, 1133) – paradok.	11.55 Dlaczego ja? (1561, 1562) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (1337-1339) – paradok.	16.55 Policjantki i Policjanci (1381) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (548)	19.00 Policjantki i Policjanci (1382) – obycz., Pol. 2026	20.00 Uroczysko (175, 176) – serial kryminalny, Polska	21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (114) – krym.								
8.50 Masza i Niedźwiedź 3 – serial animowany	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia 2 – serial anim.	10.00 Język i Przyjaciele – serial animowany	10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.25 Gus. Mały – wielki ryser – serial anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.	16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue 2 – serial anim.	18.15 Bing – serial animowany	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 (3) – serial obycz., Polska	14.10 Rodzinka.pl (177, 178)	15.30 Kabaret Letnia Porą (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2021	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.10 Postaw na milion	21.10 Kabaret Letnia Porą (3) – pr. rozr., Pol. 2021
6.20 DeFacto 13 (1)	6.50 Diablenie boskie 3 (8)	7.20 Ukryta prawda (1202)	8.20 Kartoteka 10 (23, 24)	12.30 Detektywi (261, 262)	12.30 Zakup w ciemno 3 (27)	13.30 Zakup w ciemno 4 (26)	14.30 Kartoteka 6 (7, 8)	16.45 Express – pr. inform.	16.55 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość (2) – rozr.	18.05 Zakup w ciemno extra (29) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (6) – serial fab.-dok.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (22)	21.05 Zakup w ciemno extra (20) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.															

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
 Sensacyjne zdarzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja z kraju na żywo lub reportaży. 30 min

- 21.00** Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (174)
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 (829)
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 (3) – Polska
 Geralt oswobadza z rąk bandziorów kilkunastoletnią księżniczkę. Potem ratuje życie druidzie Mo-nen, która się w nim zakochuje. W życiu Geralta nie ma jednak miejsca na miłość. 55 min

- 21.45** Ojciec Mateusz 2 (22)
22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (6) – pr. rozr., Pol. 2025
23.15 Dziennik regionów
23.40 Halina Konopacka
0.40 Zaraz wracam 2 (97)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (11)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

KRYMINALNY



22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (997) – Polska 2026
 Na cmentarzu znaleziono zwłoki wikinga, który padł ofiarą zbrodni. Z kaplicy zaś zniknęło ciało Rydza. Kłos i Kalicka sądzą, że ksiądz zginał, ponieważ przyłapał złodzieja zwłok. 60 min

- 23.05** Niesmiertelny
 FILM – film fantasy, USA/
 Wielka Brytania 1986
1.35 Love Island. Wypsa miłości (13) – reality show, Wielka Brytania
2.40 Interwencja – mag.
2.55 SuperLudzie (23-27) – serial dokumentalny, Pol.
5.30 Teleszkapy TV Okazje

ANIMOWANY



18.45 Masza i Niedźwiedź 3
 W ogrodzie Misia ładują kosmici. Przybysze przybierają postać reżolentów przyjaciółki zwierząt, Maszy. W jej imieniu próbują zamienić przysnyc w statek kosmiczny, powodując chaos. 15 min

- 19.00** Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (961) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 9 (393, 394) – serial krym.
23.00 Drapeżnik
 FILM – thriller, USA 2007
1.10 Lombard. Życie pod zastaw 12 (627) – obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (467) – obycz.

KOMEDIOWY



22.10 Rodzinka.pl (46)
 Ludwik próbuje oduczyć chłop-ców posługiwania się młodzie-zowym slangiem. Gdy wracają z kina w domu czeka na nich nie-spodzianka – stół nakryty grecki-mi specjalami. Natalia odkrywa, że zużyto wina z 1968 r. 40 min

- 22.50** Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (2) – talk-show
0.45 Kolo fortuny – telet., Pol.
1.10 Kabaret. Super Show Dwójki (8) – pr. rozr., Pol.
3.15 Do śmiechu! (63) – rozr.
4.15 Być jak Czesław Niemen (2) – koncert, Polska 2019, wyk. Kayah

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (5)
 W Malaszewiczach strażnicy ujawniają niezgłoszony towar. W Medyce w tirze znalezione zostają papierosy i alkohol. W Terespolu dochodzi do zatrzymania pasażera przewożącego leki. 60 min

- 23.00** Gogglebox. Przed telewizorem 19 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023
0.00 Fachowcy 2 (8) – serial paradokum., Polska 2018
0.45 Żony Podlasia 3 (3) – serial dokum., Polska 2025
1.45 Niebezpieczne dziedziczne (2) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (4) – rozr.
3.00 Szpital (921) – paradok.
4.00 Szkoła (803) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Rezonans polityczny 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.45 Nie taki internet straszny 18.00 Zwierzęci od A do Z 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Myśliwi myśli 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Ted@ 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Za wodowody 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Rączka gotuje 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.05 Jezioro wspomnień 18.00 Nowohucka kronika filmowa 18.09 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 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Reportaż w TVP Lublin 18.30 Panorama lubelska 19.00 Afisz 21.02 Reportaż. Z lubelskiej 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 17 (220, 221) – krym., Pol. 2017
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (609, 610)
12.25 Ojciec Mateusz 4 (55)
13.20 Komisarz Alex 2 (19)
14.15 Ranczo 3 (37, 38) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek słow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.05 Ojciec Mateusz 23 (297)
19.20 Ranczo 5 (53) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (261, 262)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (428)
22.20 Morderstwa w Arbois
 FILM – film kryminalny, Fr. 2024
0.05 Syn (3) – serial obyczajowy
1.00 Minuta ciszy (4, 5) – obycz.
3.20 Ranczo 8 (92) – obycz., Pol.
4.20 Zakochaj się w Polsce

BBC FIRST

12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (3, 4) – krym.
14.55 Ojciec Brown 6 (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2018
15.55 Lewis 3 (1) – serial kryminalny, Wlk. Brytania 2009
17.00 My Life is Murder (5)
18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (5)
19.50 Śmierć pod palmami 13 (6) – serial kryminalny
21.00 Harry Wild 4 (2) – krym.
22.00 Luther 3 (1, 2) – serial krym.
0.15 McDonald i Dadds (1), reż. Richard Senior
2.05 Śmierć pod palmami 13 (6) – serial kryminalny

TVP KULTURA

11.55 Jutro idziemy do kina (FILM – dram. obycz., Polska 2007)
13.50 Taniec – kultura czy życie – film dokumentalny
14.50 Kosmos 1999 (4) – s.f.
15.55 Koniec babiego lata (FILM – film obyczajowy, Pol. 1974)
17.00 Samochodzik i templariusze (5-ost.)
17.45 Podróż za jeden uśmiech (1) – serial przygodowy, Polska 1971
18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (3) – serial dokumentalny, Wlk. Bryt. 2014
18.55 Pan wzywał, milordzie? 2 (7) – kom.
20.00 Ich czworo
21.45 Angielka i książę (FILM – dramat hist., Francja 2001)

ROMANCE TV

12.20 Szalony dzień – komedia romantyczna, Niemcy 2022
14.15 Nowy adres – raj (FILM – komedia, Niemcy 2013)
16.05 Rosamunde Pilcher: W połowie życia – melodramat, Niemcy/Austria 2012
18.00 Stadnina w Piber (6)
19.00 Górski lekarz (120)
20.00 Rosamunde Pilcher: Zakonnica na niby – melodramat, Niemcy 2012
21.55 Portret miłości – dramat (FILM) obyczajowy, USA 2022
23.45 Górski lekarz (120)
0.45 Rosamunde Pilcher: Zakonnica na niby – melodramat, Niemcy 2012

aTena ANTENA HD

12.55 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (17, 18) – reality show, USA
14.50 Cieżarówka przez śnieg 4 (4, 5) – serial dok.
16.45 77 TV 2 (6, 7) – pr. rozr., Pol.
18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia/Szwajcaria 2023
20.00 Morderstwa we Francji (FILM – Béarn – dramat kryminalny, Francja 2023)
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) – serial kryminalny, Fr./Bel./Szwajcaria 2022
23.20 Detektywi z Bordeaux 3 (9) – serial krym., Fr./Belgia
0.25 Polska. Największe tajemnice (7) – rozr., Pol.
1.30 Celniczy 3 (5, 6) – serial dok.

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 3 (9-14) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 2 (21-23) – kom.
13.10 Teoria wielkiego podrywku 3 (1-3) – kom.
14.30 Dwóch i pół 2 (19-22)
16.30 Przyjaciele 3 (15-20)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (4-9) – kom.
22.00 The Office PL 4 (1, 2) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 2 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 25 (2, 3)
1.00 Pracholnicy 7 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 23 (9, 10)

TV 6

6.00 Więzienie (198, 199) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (673, 674) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (219, 220)
10.55 48h. Zaginięci (94-96)
13.55 Policjantki i Policjanci (1182) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (9, 10) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (221, 222)
18.00 Strażnik Teksaas (26, 1)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (173, 174)
21.55 Czarna lista (10) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (687, 688)
1.00 Kości (87, 88) – serial krym.
3.00 Cobra Kai (12) – przyg.
3.40 Septagion (72, 73) – krym.
5.45 Teleszkapy TV Okazje

TVN FABUŁA

7.45 Detektywi (13-16)
9.50 Prawo Agaty 2 (9) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (75)
11.55 Miłość czy pomyłka? (3, 4) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 2 (8) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Motywy filmowe – mag.
16.25 Szamant! – komedia (FILM) przygodowa, USA/Kan. 2019
19.00 Szpital św. Anny (54)
20.00 Ciche miejsce 2 (FILM – horror, USA 2020)
22.15 Reminiscence – film s.f., USA 2021, reż. Lisa Joy
0.40 Johnny – dramat (FILM) biograficzny, Polska 2022
3.05 Szkoła (730) – paradok.
4.05 Ukryta prawda (1328)

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (7)**
6.50 Polak potrafi (8) – dok.
7.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (208, 222) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (6)
10.55 Górski lekarz (4, 5) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 10) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 3 (10, 11) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (27, 28) – reality show, Kan. 2014
19.10 Aukcja w ciemno (12, 13) – serial dok., USA

KOMEDIODRAMAT

20.00 Fenomen (A) – USA 1996, **FILM** reż. Jon Turteltaub
 Mechanik George Malley (John Travolta, zdj.) zostaje porażony strumieniem światła. Zdobywa niesamowite umiejętności, stając się geniuszem. Przemiana ma jednak swoją cenę. **160 min**

- 22.40 Gangi Nowego Jorku** **FILM** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Włochy 2002
2.00 Obława – dramat **FILM** wojenny, Polska 2012, wyk. Marcin Dorociński
4.00 Ostatnie dni – film **FILM** wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski
5.50 Kabaretowe hity (13) – pr. rozrywk., Pol. 2023

13 ULICA

- 6.10 Zbrodnie idealne (29, 30)** – serial kryminalny, Fr. 2017
8.30 Grace 2 (1) – serial krym.
10.30 Chicago P.D. 10 (10, 11) – serial kryminalny, USA
12.20 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (3, 4) – sens.
14.10 Zbrodnie idealne (31, 32) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.20 Grace 2 (2) – serial krym.
18.20 Chicago P.D. 10 (12, 13) – serial kryminalny, USA
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (5, 6) – sens.
22.00 Chicago P.D. 13 (21) – serial kryminalny, USA
22.55 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.
0.55 Grace 2 (2) – serial krym.
2.55 Zbrodnie idealne (30-32) – serial kryminalny, Fr. 2017

SCI FI

- 6.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (5)** – krym.
7.00 Orphan Black: Echa (8-10)
10.00 Bibliotekarze 3 (5, 6)
11.50 Czardziejki 8 (11, 12)
13.40 Grimm 5 (9, 10) – fantasy
15.30 Bibliotekarze 3 (7, 8) – serial przyg., USA 2016
17.20 Czardziejki 8 (13, 14) – serial fantasy, USA 2006
19.10 Grimm 5 (11, 12) – fantasy
21.00 Ministerstwo Czasu 4 (5, 6) – serial przyg., Hiszp.
23.30 Płonąca pulapka – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2004
1.55 Czardziejki 8 (13, 14) – serial fantasy, USA 2006
4.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (4, 5) – krym.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (281) – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (893, 894) – serial parokomediowy, Polska
8.30 Sekrety rodziny (333-335) – parokom., Pol.
11.30 Trudne sprawy (933) – serial parokomediowy
12.30 Dlaczego ja? (1496, 1497) – serial parokomediowy, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (449-453) – serial kom., Polska 2014
17.00 48h. Zaginięci (123, 124) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (979) – serial parokomediowy, Polska

KRYMINALNY

20.00 Ślad (55) – Polska 2019
 Na budowie znaleziono zwłoki mężczyzny. Śledczy podejrzewają, że ofiarą jest Fireman – podpalacz samochodów. W jednym z aut zginął człowiek. Brat zmarłego zapowiadał zemstę. **60 min**

- 21.00 Gliniarze (774)** – parokom.
22.00 Łowca pedofilów (159) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 Świat według Kiepskich (333, 334) – serial kom., Polska 2010
0.00 Ślad (106) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (59) – parokom.
2.05 Wydarzenia
3.00 Ewa gotuje (527) – mag.
3.30 Śluby gwiazd (25) – rozr.
4.00 Strzelnica Navala (8)

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (103-105)**
7.30 Doktor Martin (18)
8.30 Przyjaciółki (291, 292)
10.25 Świat według Kiepskich (137, 138, 204, 145, 146) – serial kom., Polska
14.00 Paddington – film **FILM** familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
16.00 Godzilla – film s.f., **FILM** USA/Japonia 1998
18.50 Kluk: I robisz, co chcesz – komedia, USA 2006
21.00 Siostry – komedia, USA **FILM** 2015, wyk. Amy Poehler
23.20 Bejbi Blues – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2012
1.35 Fala zbrodni (63-65) – serial sensacyjny, Polska
4.35 Na ratunek 112 (840, 841)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 (25)** – serial animowany
11.00 Wasabi: Hubert **FILM** zawodowiec – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
13.00 Czardziejki 8 (1, 2)
15.00 Sex Story – kom. romant., **FILM** USA/Wlk. Bryt. 2011
17.30 Krokodyl Dundee 2 **FILM** – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
20.00 Zakładnik – film **FILM** sensacyjny, USA 2004
22.30 Krzyk – horror, USA 1996, wyk. Jodie Foster
0.30 Planeta Szigl. Osiem historii (5) – serial krym.
1.35 Prawo zemsty – thriller, **FILM** USA 2009, wyk. Jamie Foxx

TVP SERIALE

- 5.25 Rodzinka.pl (85, 86)** – serial kom., Polska 2013
6.30 Na sygnale (468, 469) – serial fabularno-dokum.
7.40 Ojciec Mateusz 2 (18) – serial kryminalny, Polska
8.35 Komisarz Alex (7)
9.25 Rodzinka.pl (87) – kom.
10.05 Klan (1434, 1435) – telen.
10.55 Ranczo 7 (85, 86) – obycz.
12.40 Komisarz Alex (8)
13.35 Ojciec Mateusz 29 (369, 370) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex (9) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (470, 471) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 7 (87, 88) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 29 (371) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 2 (19) – Polska 2009
 Nocul jest podejrzany o handel narkotykami. Mateusz postanawia pomóc załamanej przysięgłej i dowiedzieć się, kto stoi za próbami wrobieńcia go w działalność przestępczą. **60 min**

- 21.30 Ranczo 7 (89, 90)** – serial obyczajowy, Polska 2013
23.25 Ojciec Mateusz 29 (372, 373) – serial krym.
1.20 Polowanie na cmy (1, 2) – serial historyczny, Polska
3.20 Gra z Cieniem (8) – serial kryminalny, Polska 2024
4.15 Klan (1434) – telen., Pol.
4.40 Pan Mama (7) – serial komediowy, Polska 2025

HBO

- 12.15 Saga „Zmierzchny”**
12.15 Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
14.25 Dziewczyna ze zdjęciami **FILM** – komedia romantyczna, Kanada/USA 2023
15.50 Kochanek królów **FILM** – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012
18.05 Bezsensowność – thriller, **FILM** USA 2002, wyk. Al Pacino
20.00 Stamtąd 4 (6) – serial grozy
21.00 Ród smoka 2 (8) – fantasy
22.10 Amrum – dramat **FILM** wojenny, Niemcy 2025
23.40 Beźmiar – dramat obycz., **FILM** Włochy/Francja 2022
1.20 Locke – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
2.45 Manodrom – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2023

FX

- 9.00 Z archiwum X 2 (5)** – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (5, 6) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14, 15)
13.45 Agenci NCIS (16, 17)
15.35 SkyMed (7) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (6) – s.f.
19.15 FBI 3 (8) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (16, 17)
22.00 9-1-1 (15) – serial obycz.
22.55 Z archiwum X (6) – s.f.
23.50 Matlock (10) – serial krym.
0.45 FBI 3 (8) – serial kryminalny
1.40 Agenci NCIS (17) – sens.

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (4)** – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret (8) – rozr.
7.15 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (5)
7.50 Powstanie warszawskie – dokument fabularyzowany, 2014
9.35 Nad Niemnem **FILM** (1, 2-ost.) – obycz., 1986
13.30 Skradzioną kolekcja **FILM** – komedia krym., 1979
15.25 Halo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia krym., 1978
17.35 Pogranicze w ogniu (15, 16) – serial sensacyjny

OBYCZAJOWY

20.00 Historie miłosne **FILM** – 1997, reż. Jerzy Stuhr
 Losy kilku mężczyzn (wszystkich gra Jerzy Stuhr, zdj.). Adjukt odkrywa, że kocha go studentka. Ksiądz dowiaduje się, że ma córkę. Okradziony przez znaną prostytutkę poddany jej procesowi. **115 min**

- 21.55 Młode wilki 1/2** **FILM** – film sensacyjny, 1997, wyk. Anna Mucha
23.50 Dom zły – dramat **FILM** kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
2.25 Mistrz – dramat **FILM** biograficzny, 2020, wyk. Piotr Głowacki
4.20 IO – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Włochy 2022

WARNER TV

- 8.25 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (15)** – serial sens.
9.25 Bajer z Bel-Air 3 (22, 23)
10.25 Prawo Agaty (12) – obycz.
11.20 Pełna chata 6 (23, 24)
12.20 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (19, 20) – sens.
14.10 Bajer z Bel-Air 3 (22-24)
15.40 Bajer z Bel-Air 4 (1) – kom.
16.05 Pełna chata 6 (23, 24) – serial komediowy, USA
17.05 Pełna chata 7 (1, 2) – kom.
18.10 Akademia policjanta 5: Misja w Miami Beach – komedia, USA 1988
20.00 Komórka – film **FILM** sensacyjny, USA/Niem. 2004
21.50 Zakłęk w czasie **FILM** – dramat s.f., USA 2009
1.50 Cela – thriller, Niemcy/USA 2000, wyk. Jennifer Lopez

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (7, 8)** – serial kryminalny, Australia 2012
11.05 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
13.10 Poirot 6 – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (9, 10) – serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
20.00 Czarny deszcz – dramat **FILM** sensacyjny, USA 1989
22.45 Czas patriotów – film **FILM** sensacyjny, USA 1992
1.00 Wyrok śmierci – film **FILM** sensacyjny, USA 2007
3.30 Kronika opętania **FILM** – horror, USA/Kanada 2012

AXN

- 6.10 FBI: Most Wanted 2 (1, 2)** – serial kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2023
9.25 Castle (3, 4) – serial kryminalny, USA 2009
11.20 MacGyver (9, 10) – serial akcji, USA 2016-2017
13.20 Agenci NCIS: Hawaje 2 (3, 4) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS 19 (11, 12) – serial sensacyjny, USA
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 Castle (5, 6) – serial kryminalny, USA 2009

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (8) – USA 2026
 Nolan i Garza nadzorują transport więźniów z Las Vegas do Los Angeles. Gdy pilot próbuje uprowadzić samolot, maszyną rozbija się o skażący uciekający. Natychmiast rusza za nimi pościg. **60 min**

- 22.05 Nocny lot (6)** – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
23.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (12, 13) – krym., USA/Kan.
0.50 Castle (5, 6) – serial krym.
2.45 Rekrut 8 (8) – serial krym.
3.40 FBI 2 (13) – serial krym.
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (14) – serial kryminalny, USA 2021
5.20 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 9.20 Wolna krowa**
10.00 Grantchester 10 (7, 8-ost.)
12.05 Vera 2 (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Włamanie na śniadanie **FILM** – komedia krym., USA 2001
16.25 Terapia dla par **FILM** – komediadramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
18.15 Vera 2 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Dom Glaszów – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2001
22.25 Źródło nadziei – dramat **FILM** wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
0.35 Sorry, Baby **FILM** – komediadramat, USA/Hiszpania/Francja 2025
2.35 Kruk. Jak tu ciemno (2)
3.25 Pornografia – film obyczajowy, Polska/Francja 2003
5.20 Powrót (6-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Naruto (5-7)** – serial anime
11.15 Australia z góry (3, 4)
12.55 Łapu capu Extra (142)
15.03 Planeta Szigl. Osiem historii (6) – serial kom.
14.00 Hollywood Buzz – mag.
14.30 Naruto (8-10) – anime, Jap.
16.00 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
17.50 Łapu capu Extra – pr. rozr.
18.25 Prot (1-3) – serial dok., Fr.
20.00 Minuta ciszy (1, 2) – obycz.
22.00 Blizna (3) – sens., Hiszpania
23.00 Spartakus: Krew i piach (10) – serial historyczny, USA
23.55 Czarne storkotki (3, 4)
2.05 Rum i rewolucja. Historia Hawany – dok.

CANAL+ PREMIUM

- 8.50 W kogo ja się wrodiłem?** – film obyczajowy, Polska 2001
9.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
9.55 Hollywood Buzz – mag.
10.25 Warcraft: Początek **FILM** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
12.25 Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
14.20 To nie jest zagadka kryminalna (2) – krym.
15.15 Czy Al zabija Internet? – film dokum., Niem. 2025
16.10 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
17.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012

KOMEDIA

20.00 Kopnięci w czasie **FILM** **PREMIERA** – Francja/Belgia 2025
 Helene (Elsa Zylberstein, zdj.) i Michel (Didier Bourdon, zdj.) zostają przeniesieni z lat 50. XX w. do 2025 roku. Muszą dostosować się do nowej rzeczywistości. **105 min**

- 21.45 Ich bronili byli kamery: Od plaż Normandii do Dachau** – film dokumentalny, USA
22.40 Wujowy dwór – kom., **FILM** Wielka Brytania/USA 2025
0.15 Uciekinier – film s.f., **FILM** Wielka Brytania/USA 2025, wyk. Glen Powell

CANAL+ FILM

- 13.05 Chopin, Chopin!** – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2025
15.15 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
17.00 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
18.30 Morderstwo **FILM** w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Rust. Legenda Zachodu **FILM** – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
22.15 Riff Raff. Zabójcza rodzina **FILM** na – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024
23.55 Wcześnie – horror, **FILM** Wielka Brytania 2024
1.30 Żurek – film obyczajowy, **FILM** Polska 2003

CANAL+ 360

- 13.00 Grip** – w świecie supersamochodów (12)
14.00 Wykrzywacz historii (2)
15.00 Co poszło nie tak 2 (1)
15.55 Supersamoloty bojowe (4) – serial dokumentalny
16.55 Złolawani: ciężarówkami w opalach 8 (6) – dok.
17.50 Porzucone konstrukcje 4 (11) – dok., Wlk. Bryt.
18.45 Wykrzywacz historii (1)
19.50 Złolawani: ciężarówkami w opalach 8 (7) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 3 (5)
22.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (4) – serial dokum.
23.00 Supersamoloty bojowe (2) – serial dokumentalny

▶ – godzina zakończenia programu ◻ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT TVP SPORT 6.40 Piłka nożna: MS 2026: Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Piłka nożna: MS 2026: Belgia – Egipt 12.40 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski 13.15 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy H: Arabia Saudyjska – Urugwaj 15.35 Oko w oko – mag. 16.10 Piłka nożna: MS 2026: Iran – Nowa Zelandia 18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump 8.30 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump 10.30 Kolarstwo górskie: PŚ w Leogang – zjazd mężczyzn i zjazd kobiet 12.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 15.30 Kolarstwo kobiet: Copenhagen sprint 16.30 Kolarstwo: Copenhagen sprint 17.30 Cycling Show – mag.	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski, Polska 2026 10.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 11.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 15.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)	TVP ABC 10.00 Figu Migu na planecie Czochochras 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzo-gromadki 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik	MINIMINI+ 10.00 Baby Born 10.25 Ciekawski George 7 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.55 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, piskiel, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Francja – Senegal (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Irak – Norwegia (live) 2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Argentyna – Algieria (live)	18.00 Trójbój siłowy: World Open Classic Powerlifting Championships – 1. sesja (live) 21.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 22.00 Rajdy terenowe: MS, Argentyna 23.00 Szermierka: ME – Antony 2026 – 1. dzień	18.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold (live) 20.00 Siatkówka mężczyzn: LN: Japonia – Polska 22.30 Siatkówka mężczyzn: LN: Ukraina – Polska 1.00 Sporty walki: Babilon Boxing Show & K1 w Nowym Dworze Maz.	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 Tykiaki 19.20 44 Koty 19.45 Bazgrolinka	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 Lesna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Bacznie oczka	20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Celta – Barcelona 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Villarreal CF 13.30 Premier League Review 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Celta – Barcelona 18.00 Wisła Ciupala (2) 18.55 Franz (3, 4) 20.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 21.35 Sporty walki: ONE Friday Fights 158 23.50 Liga+ Extra 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Lechia Gdańsk	EUROSPORT 2 13.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 14.30 Kolarstwo kobiet: Copenhagen sprint 15.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 18.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 19.15 Szermierka: ME – Antony 2026 – 1. dzień (live) 21.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes 22.30 Cycling Show 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały 1.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong	POLSAT SPORT 2 11.00 Magazyn Polskiego Sportu 12.30 Tenis: Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy (live) 14.30 Tenis: Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy (live) 16.30 Tenis: Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy (live) 18.30 Tenis: Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy (live) 21.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Plock 2026 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Madness Cage Fighting 8 w Łęcznej – walka: P. Semeniuk – P. Runowski 10.03.2023	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 5 9.00 Harmidom 6 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 5 12.45 Harmidom 5 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.30 Harmidom 2 15.30 Smerfy 2 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3 16.30 SpongeBob Kanciastoporty 16 17.00 Marsupilami 17.30 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 Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 11.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy (live) 17.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy (live) 19.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy 22.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy 0.15 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Górnik Zabrze	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Hellas – Inter 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Bayer 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – FC Barcelona 20.00 Made in Italy (9, 4) 20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.40 Ligue 1 Show (36) 23.45 Made in Italy (5) 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) 1.20 Bundesliga Special (18)	POLSAT SPORT 3 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 11.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Plock 2026 17.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy (live) 20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 22.30 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Sporty walki: Babilon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kolecki – P. Mysiała 14.03.2025	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 2 11.05 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 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 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myski 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 Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 12.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Celfast Wilki Krosno – Polonia Bydgoszcz 15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Stal Rzeszów 18.00 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 19.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – KS Toruń 22.50 Sporty walki: ONE Friday Fights 155 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Płock	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – St. Pauli 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Freiburg 18.00 Ligue 1 Show (35) 18.40 Made in Italy (8) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Mallorca 23.00 Serie A 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 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Nieznane obozy 20.00 Trzeci Rzeszy – film dokumentalny, Francja 2021 21.10 Tajna historia XX wieku 22.05 Poszukiwacze historii 22.35 Kolowrotek 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Złomowisko PL 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 2 drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Moto Fachurow 20.30 Moto Kombat 21.15 Jeździć, obserwować 22.15 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: Falszywe życie, prawdziwa miłość – film obyczajowy, Niemcy 2020 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Moja kuzynka, miłość i ja – film obyczajowy, Niemcy 2019 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym 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 dok., Pol. 23.00 Służba całym życiem... Rzecz o Eugeniuszu Wróble – film dok., Pol. 2020

Orhan ze „Złotego chłopaka” często miota się między lojalnością wobec rodziny a własnymi ambicjami.



Z modelką Çağla Şikel rozwiódł się w 2015 r., ale wciąż się widują ze względu na nastoletnich synów.



Śpiewa od 27 lat, a fanki nieraz rzucały mu na scenę... bieliznę. Co na to dziewczyna aktora, Pinar, która pomaga w organizacji jego koncertów?

ZŁOTY CHŁOPAK • EMRE ALTUĞ

Mężczyzna po przejściach

W jego biografii nie brakuje potknięć, które prowadziły do wielkich zmian. Po swoich pięćdziesiątych urodzinach Emre Altuğ po raz kolejny musiał zaczynać od początku. Kim jest dzisiaj i kto towarzyszy mu na „nowej drodze życia”?

**◉ ZŁOTY CHŁOPAK ŚR 17.00
godz. 14.00 TVP 1**

Niemal trzy lata spędził na planie „Złotego chłopaka”, gdzie wcielał się w Orhana, ojca tytułowego bohatera (Mert Ramazan Demir). Serial okazał się międzynarodowym fenomenem: został sprzedany do 200 krajów, a w wielu z nich bije rekordy oglądalności. Dla Emrego był to bodaj pierwszy aż tak udany projekt aktorski, choć smak światowego sukcesu znał już wcześniej. Od blisko trzech dekad jest gwiazdą estrady, znaną także poza Turcją. Niedawno wydał dwie nowe płyty pt. „Efsane”, co znaczy „Legenda”. A czy sam czuje się legendą? – Moja droga do sławy i utrzymywanie się na fali przez tyle lat nie były łatwe, ale nie moge mówić, że jestem legendą. Chociaż to, co robimy, jest szalone, to ja jeszcze nie oszalałem. Tak mogą nazywać mnie fani – podkreśla ze skromnością. Zanim w 1999 roku

ukazał się jego pierwszy album, śpiewał w chórkach u muzycznych ikon. Wśród nich była Sezen Aksu, która jako pierwsza dostrzegła jego potencjał i zachęciła, by spróbował sił jako solista. Dużo dowiedział się i nauczył także od swojego starszego brata, Ahmeta Altuğa, który był jednym z najlepszych muzyków w Turcji. Dziś jednak raczej nie zobaczymy ich razem na scenie – Ahmet od 30 lat mieszka z rodziną w Ameryce, a po wyjeździe z Turcji zrezygnował z muzyki i zajął się biznesem.

Nowa tożsamość

Życie Emrego nie było wyłącznie pasmem sukcesów. Jeden z najtrudniejszych dla niego okresów nadszedł ponad dekadę temu – rozwiódł się z żoną, była miss i modelką Çağla Şikel,



Hity znad Bosforu

Długo podejrzewano, że z Gözde Kansu, która grała w „Złotym...” jego żonę, łączy go coś więcej niż przyjaźń.

z którą ma dwóch synów. Pochował też oboje rodziców – najpierw mamę, potem ojca. W międzyczasie stracił fortunę, inwestując w nieudany biznes turystyczny. – Wszystko działa się jedno po drugim. Niewiele osób o tym wie, bo nie jestem kimś, kto publicznie mówi o takich sprawach, ale sięgnąłem dna i byłem naprawdę w fatalnym stanie. Na szczęście jeśli człowiek chce, potrafi z czegoś takiego się podnieść – przyznaje. Kolejny kryzys przyszedł sześć lat temu, po pięćdziesiątce. Postanowił wtedy wywrócić swoje życie do góry nogami – zmienił nie tylko siebie, ale i otoczenie, a nawet zrobił

remont domu. – Przychodzi czas, gdy już nie jesteś z siebie zadowolony, więc albo będziesz żył nieszczęśliwy aż do śmierci, albo odnajdziesz swoją nową tożsamość. Diametralna zmiana nie jest łatwa, ale efekt końcowy jest bardzo pozytywny – wyznał. Wcześniej podobne zwroty przeżył już po trzydziestce i czterdziestce, lecz ten ostatni był najbardziej radykalny.

Kogo uwiódł?

Jedno u Emrego zawsze pozostaje niezmiennie – obecność synów, 17-letniego Kuzeya i 14-letniego Uzaya, oraz dobra relacja z ich matką. – Çağla dała mi wspaniałe dzieci. Mój szwagier i miłość do niej nigdy się nie skończą – podkreśla artysta. Jednak od półtora roku jego serce bije mocniej do kogoś innego.

Już od poprzednich wakacji wspominał, że jest szczęśliwie zakochany, ale nie zdradzał, kim jest jego wybranka. Wiadomo było jedynie, że ukochana pochodzi z jego środowiska. Dziś jest jasne, że chodzi o Pinar Yüzbaşıgil, koordynatorkę wydarzeń artystycznych. Ich związek zaczął się od przyjaźni. – Nie spodziewałem się, że nasza relacja przerodzi się w coś więcej. Przeżywamy razem tak wiele wspaniałych chwil. To ktoś, kto naprawdę mnie wspiera w życiu i ma swój wkład w moją twórczość, także w produkcję ostatniego albumu – wyjawiał niedawno. Pozostaje tylko życzyć im kolejnych lat razem i owocnej współpracy.

BOGUMIŁA DEKA



Bea i Patience mogą liczyć na wsparcie detektywa Huntera (Nathan Welsh).

Bea odkrywa, że Patience ma niezwykle zdolności, które można wykorzystać w śledztwach.

PATIENCE

Lepsza od komputera

➔ **PATIENCE** ŚR 17.06
godz. 10.00 **ALE KINO+**

Kto najlepiej zagra bohaterkę ze spektrum autyzmu? Oczywiście osoba, która sama doświadcza tego zaburzenia. Tak właśnie jest w brytyjskim serialu, w którym 23-letnia Ella Maisy Purvis wciela się w tytułową bohaterkę. Patience Evans pracuje na co dzień w archiwum policji w Yorkshire i pewnie nadal

przekładałaby teczki, gdyby przez przypadek nie zwróciła na siebie uwagi detektywa Bei Metcalf (Laura Fraser). Śledcza dostrzega, że dziewczyna ma wyjątkowe zdolności dedukcyjne i... postanawia to wykorzystać. Patience z pewnym ociąganiem, ale w końcu daje się przekonać do udziału w rozwiązywaniu skomplikowanych zagadek kryminalnych.

HM

DAVID DUCHOVNY: ARCHIWUM Tajemnic 2

Sekretny bunkier

➔ **DAVID DUCHOVNY:**
ARCHIWUM Tajemnic 2
ŚR 17.06 godz. 21.00 **HISTORY**

W odcinku „Ścisłe tajne” widzowie wyruszą wraz z Davidem Duchovnym w fascynującą podróż do ukrytych miejsc, które odegrały kluczową rolę w historii. Odwiedzimy między innymi wojenny bunkier Winstona Churchilla, z którego podczas II wojny światowej kierowano najważniejszymi

działaniami aliantów. Znajdowała się tam nawet specjalna linia telefoniczna łącząca Churchilla z prywatną łazienką Franklina D. Roosevelta, co pokazuje, jak wielką wagę przywiązywano wówczas do dyskretnej komunikacji. Opowieść o tych tajnych miejscach odsłania kulisy politycznych decyzji, wojennych strategii i skomplikowanych sojuszy tamtych czasów.

MAM



Gospodarzem serii o pilnie strzeżonych sekretach współczesnego świata jest David Duchovny.

Jan ..., „Katyń”	▼	probo-	▼	Gary ..., „Leon zawodowiec”	▼	imadło	▼	życzenie protestujących	▼	... dla atlety”, film Bajona	▼	pochyłość	▼	do mycia naczyń	▼	... Newman, „Werdykt”	▼
▶			6	flesz	▶							galopka	▶				
marka kawy zbożowej		między fransm a aktywnym	▶			tętnica główna	▶							Valentino, aktor		tajniki	
▶				duży rozmiar	▶		7					wycina drzewa	▶			1	
przed betą		był używany do narkozy	▼	masa z ula	▼	odmiana tapira		modna w satyrze	▼	skoczny płas	▶			kordonek		region w północnej Grecji	▼
rozrachunek, odpłata	▶							powtórka na życzenie	▼	... ksiąg zakazanych	▶						
▶						okrażenie czegoś	▶						4	grubasek w chlewie	▶		
... III, cesarz Niemiec	obok Łotwy	▶							3	krzew ozdobny	▶					2	
szybka karetka	▶		5			dychawica	▶							rodzaj surduta	▶		

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

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.50 Akacja 38 (880)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta:** Co robić, gdy dziecko ciągle czegoś chce i trudno mu odmówić? – magazyn religijny, Polska 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziestolatek (13):** Kozioł ofiarny, czyli rotacja – serial obyczajowy, Polska 1975 (patrz obok)
- 9.15 Ranczo 5 (58):** Obcy krajowcy – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.10 Komisarz Alex 6 (67):** Na pełnym gazie – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14 (175):** Drift – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Natura w Jedyńce: Kalahari, twarde prawo pustyni (2-ost.)** – film dokumentalny, Francja 2022
- 14.00 Złoty chłopak (314)** – 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 (951)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38 (892)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Prokurator (4)** – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
- 21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 21.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz: Anglia - Chorwacja (live) (patrz obok)
- 0.30 Biały Potok** – komedia, Polska 2021, reż. Michał Grzybowski, wyk. Marcin Dorociński, Agnieszka Duleba-Kasza
- 2.00 Dzień wielkiej ryby** – film psychologiczny, Polska 1996, reż. Andrzej Barański, wyk. Jan Peszek, Joanna Brodzik, Jan Wierczkowski, Beata Tyszkiewicz
- 3.15 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ **3.30**



8.15 OBYCZAJOWY

Czerdziestolatek (13)

Komputer, dokonujący wyboru kandydata na stanowisko dyrektora, uznaje, że najważniejsze kwalifikacje posiada inżynier Karwowski (Andrzej Kopiczyński, zdj.). Madzia jest z tego powodu bardzo zadowolona. Stefan przystosowuje się do nowej sytuacji. **60 min**



20.30 KRYMINALNY

Prokurator (4)

W hotelowym pokoju znaleziono ciało 49-letniego mężczyzny. Śledcza stwierdza, że zmarł na zawał. Okazuje się, że był poszukiwaczem duchów. W pozornie błażej sprawie pojawia się coraz więcej zagadek, a jedna z nich dotyczy komisarza Kielaka. Proch (Jacek Koman, zdj.) kontynuuje śledztwo. **55 min**



21.50 SPORT

Piłka nożna

Szlagier inauguracyjnej serii spotkań turnieju. Na BMO Field w Toronto zagrają ze sobą aktualni wicemistrzowie Starego Kontynentu oraz brązowi medalści czempionatu globu sprzed czterech lat. **160 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 5.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Austria – Jordania (live)** (patrz obok)
- 8.25 Pytanie na śniadanie – pobudka** – mag., Pol. 2026
- 9.00 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl (13, 14)** – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda (123)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Pol.
- 14.35 Na sygnale (856):** Quo vadis, Dobku? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Ratownicy spieszą na pomoc mężczyźnie, który podczas próby ucieczki z mieszkania kochanki doznał urazu kręgosłupa. Ekipa Lisickiego trafia z kolei na studenta z wysoką gorączką i drgawkami. Okazuje się, że przedawkował on stymulanty. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (413)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Służba stara się rozbaćwić Virtudes, by latwiej odnalazła się w pałacu. Między don Rómulem a Salvadorem wybucha sprzeczka. Lorenzo zapewnienia Catalinę, że nie wiedział o przemyśle broni. Obiecuje wesprzeć ją w prowadzeniu interesu. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (124)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- W sieci zaczynają krążyć plotki uderzające w rodzinę Develiolu. Beyza wpada w rozpacz. Deryn irtuje zachowanie nowej najemczyni, Dilary. W obliczu niepewności dotyczącej zdrowia nienarodzonego dziecka Yonca postanawia się ukryć. **55 min**
- 18.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Portugalia – Demokratyczna Republika Konga (live)** (patrz obok)
- 21.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 21.40 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 22.35 Na sygnale (847, 848)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 23.40 63. KFPP w Opolu – Premiery** – skróty koncertu, Polska 2026
- 0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Ghana – Panama (live)** (patrz obok)
- 3.30 My Sunnyside** – film dokumentalny, Polska 2025, reż. Matylda Kawka ▶ **5.00**



5.50 SPORT

Piłka nożna

Austriacy mają szansę, by rozpocząć pierwszy od 1998 roku mundial z wysokiego c. W inauguracyjnej serii grupowych spotkań podopieczni Ralfa Rangnicka stawia czoło jednemu z debiutantów mistrzostw świata. Przekonamy się, czy Jordania napsuje krwi faworytom. **340 min**



18.50 SPORT

Piłka nożna

Triumfatorzy zeszłorocznej Ligi Narodów walkę o swój drugi w historii medal czempionatu globu rozpoczną od starcia z Demokratyczną Republiką Konga. Afrykański zespół awans na mundial wywalczył w międzykontynentalnych barażach. W nich okazał się bowiem lepszy od reprezentantów Jamajki. **170 min**



0.50 SPORT

Piłka nożna

Zespół z Ameryki Środkowej dopiero po raz drugi w swojej historii wystąpi na mundialu. Awans na turniej główny wywalczył, wyprzedzając w eliminacjach Surinam, Gwatemalę oraz Salvador. **160 min**

POLSAT

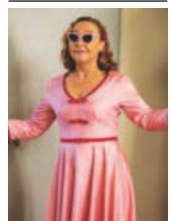
- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Teleszkupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy (296, 297):** Śmierć w jacuzzi; Brudne pranie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy (1227, 1228)** – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 11.35 Gliniarze (840, 841):** Zaginiony pieściarz; Rodzinne piekło – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja? (1470, 1471):** Kłątwa przodków; Walka siostr o siostrę – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Julia planuje ślub. Niedługo przed uroczystością dostaje anonim informację o rodzinnej kłątwe. Wynika z niego, że umrze, jeśli wyjdzie za mąż. Wkrótce stan jej zdrowia się pogarsza. Podobne objawy zauważyła siostra, która także ostatnio przyjęła propozycję małżeństwa. Obie panie są przerażone i zrywają zaręczyny. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze (1037, 1038):** Kluczbok do kosmaru; Po moim trupie – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Kobieta, która dorabia jako kelnerka w klubie ze striptezem, zostaje pobita i zgwałcona we własnym domu. Detektywi nie stwierdzają jednak śladów włamania. Olwierd, Krystian i Ewelina odwiedzają Zosi i jej córeczkę. Dowiadują się, że kobieta musi się wyprowadzić z wynajmowanego mieszkania. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 8 rzeczy, których nie wiesz o facetach** – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Sylwester Jakimow, wyk. Alicja Bachleda-Curuś, Mikołaj Roznerski, Maciej Zakościelny (patrz obok)
- 22.00 Szczęśliwy mężczyzna** – komedia obyczajowa, Francja 2023, reż. Tristan Séguéla, wyk. Fabrice Luchini, Catherine Frot, Philippe Katerine, Artus (patrz obok)
- 0.00 Charlie Cykor** – czarna komedia, USA 2000, reż. Eric Blakeney, wyk. Liam Neeson, Sandra Bullock, Oliver Platt, José Zúñiga (patrz obok)
- 2.20 Nasz nowy dom (364)** – reality show, Polska 2026
- 3.30 Ewa gotuje (557)** – mag.
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (131)** – pr. rozrywk., Pol. 2017



19.55 KOMEDIA

8 rzeczy, których nie wiesz o facetach

Dalsze perypetie męskiej ekipy. Tomasz (Mikołaj Roznerski) dowiadyuje się, że Basia (Alicja Bachleda-Curuś, zdj.) urodzi bliźnięta. W ich związku pojawiają się napięcia, kiedy przyszła matka oświadcza, że po porodzie chce wrócić do pracy. **125 min**



22.00 KOM. OBYCZ.

Szczęśliwy mężczyzna

Jean (Fabrice Luchini), konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, ubiega się o reelekcję i skupia się na kampanii wyborczej. Niespodziewanie żona Edith (Catherine Frot, zdj.) wyznaje mu, że w głębi duszy od dawna czuje się mężczyzną i zdecydowała się rozpocząć proces tranżycji. **120 min**



0.00 CZARNA KOM.

Charlie Cykor

Tajny agent Charlie (Liam Neeson, zdj.) traci wiarę we własne siły. Szuka pomocy u psychiatry. Kiedy nawiązuje romanś z pielęgniarką Judy (Sandra Bullock, zdj.), zaczyna odzywać się pewność siebie. **140 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1671) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)
- 11.20 Doradca smaku** (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (11, 1) – program rozrywkowy, Polska
- 13.40 Ukryta prawda** (1651, 1652, 1708) – serial paradokumentalny, Polska Karolina, właścicielka księgarni, zmaga się z problemami w pracy i małżeństwie. Zatrudnia do pomocy Michała, który nie chce oficjalnej umowy z uwagi na długi nieuczciwej żony. Z czasem się w nim zakochuje. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (48) – serial obyczajowy, Polska 2025
Sandra przebywa w szpitalu podłączona do respiratora. Lekarze stwierdzają, że jedyną nadzieją jest ryzykowna operacja usunięcia skrępliny. Zosia musi podjąć trudną decyzję. Daria odbiera od matki niepokojący telefon. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (172) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Kowalik i Korczyk są świadkami ataku na Turka. Dowiadują się, że brat chłopaka, Yusow, przebywa w więzieniu za zabójstwo. Utrzymuje on jednak, że nie popełnił zbrodni. Katastrza postanawia przyrzec się sprawie bliżej. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN
Oprócz rozmów z ciekawymi gośćmi widzowie zobaczą m.in. przegląd najnowszych wiadomości i prognozę pogody, reportaże, kulinarne inspiracje, a także ciekawostki ze świata show-biznesu. Prowadzą m.in. Damian Michalowski i Paulina Krupińska (oboje na zdj.). **215 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4230)
Igor nie chce zgodzić się na wyjazd Julki na koncert Leona. **35 min**



PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 2** (12, 13): Cwaniak Phil; Miami w całej krasie – serial kryminalny, USA 1985
Dzięki informacjom przypadkiem ujawnionym w telewizji Sony i Tubbs docierają do handlarza narkotyków. **120 min**
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (11, 12): Śladami ojca; Szeffowa – serial sensacyjny, Niemcy 2015 (patrz obok)
- 10.00 Maria z przedmieścia** (21, 22) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igrzaj z aniołem** (97) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel dowiaduje się od przyjaciela o spotkaniu z Lirio. Psychoanalityk uświadamia sobie, że żona go okłamała i jej synek żyje. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (31) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (504, 505) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (17) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Z powodu zdrady Piotr zostaje wyrzucony z domu przez żonę. Mężczyzna prosi Adama o pomoc w przewiezieniu kilku rzeczy do brata. Kurier zostaje mediatorem skłóconych małżonków. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (954, 955) – serial obyczajowy, Polska 2026
Klara poszukuje swojego biologicznego dziecka, które zamieniono w szpitalu. Nie ma pojęcia, jakie konsekwencje przyniosła jej działania. Narasta konflikt między Kazimierzem a Kapicą. **120 min**



8.00 SENSACYJNY

Kobra – oddział specjalny (11, 12)
Ojciec Paula (Daniel Roesner, zdj.) został zatrzymany przez grupę przestępców. Ponieważ doskonale zna okoliczne tereny, ma dla nich ukryć pieniądze. Ciierpiący na demencję mężczyzna nie potrafi jednak wykonać tego zadania. Do akcji musi wykroczyć Paul. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Demonstracja siły
Coates specjalizuje się w nielegalnych interesach. W drodze wchodzi mu Iceman (Ving Rhames, zdj.), który chce przejąć handel narkotykami na jego terytorium. Zaczyna się wojna o władzę. **125 min**

TVN 7

- 5.20 Ten moment** (38) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (729-731) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1321, 1410, 1411) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1047, 1048, 1050) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (105): Śmierć na torach – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Maria zostaje zaatakowana w domu swojego syna. Doszło tam do włamania, a mężczyzna zniknął bez śladu. Kilka godzin wcześniej pokłócił się z żoną. Na domiar złego w pobliżu dochodzi do śmiertelnego wypadku. **60 min**
- 15.00 Szpital** (751) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (486, 487) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010
Wojciech jest oskarżony o zamordowanie żony. Wszystko wskazuje na to, że podał jej leki nasenne i wywiózł za miasto. By uporoować samobójstwo, umieścił partnerkę na fotelu kierowcy i zepchnął auto ze skarp. **120 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (1) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1512) – serial paradokumentalny, Polska 2023
27-letni Leon jest złotą rączką. Sypia z klientkami. Kiedy pewnego dnia romansuje z Hanią, przylapuje ich jej mąż. Kochankowie udaje się uciec. Wkrótce uświadamia sobie, że ktoś go obserwuje. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (1)
Nastolatek ucieka z domu, widząc, że jego pijany ojciec znęca się nad matką. Inny patrol znajduje się w samym środku konfliktu pomiędzy byłymi małżonkami klóścącymi się o opiekę nad dzieckiem. W jednym z mieszkań dochodzi do zaczadzenia. **60 min**



20.00 DRAM. OBYCZ.

Obce niebo
Marek (Bartłomiej Topa, zdj.) i Basia (Agnieszka Grochowska) mieszkają w Szwecji. Walczą o swoją córkę Ulę (Barbara Kubiak, zdj.), którą odebrała im opieka społeczna. **140 min**

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

- 20.15 Na Wspólnej** (4230) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 Specjalista** – film sensacyjny, USA/Peru 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone, Sharon Stone, James Woods, Rod Steiger (patrz obok)
- 23.10 Diuna. Część druga** – film s.f., USA/Kanada/Jordania 2023, reż. Denis Villeneuve
- 2.30 Szpital św. Anny** (116) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.35 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (21) – serial kryminalny, USA 2012
- 4.50 Nauka jazdy 5** (2) – program rozrywkowy, Polska 2022
- 5.15 Recepta na stary dom 3** (12) – program rozrywkowy, USA 2018



20.50 SENSACYJNY

Specjalista
May (Sharon Stone) pragnie pomścić śmierć rodziców, zamordowanych przez gangsterów. Wynajmuje do pomocy Raya Quicka (Sylvester Stallone, zdj.), specjalistę od materiałów wybuchowych. **140 min**

- 20.00 Demonstracja siły** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Ving Rhames, Danny Trejo, Bren Foster (patrz obok)
W 2014 roku powstał prequel filmu – „W imię zasad”. Tam również wystąpił Steven Seagal, a reżyserią zajął się Keoni Waxman. **125 min**
- 22.05 Żądza śmierci** – film sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Dmitrij Czepowicki, Igor Żizikin, Robert Wisden (patrz obok)
- 0.05 Bestia** – film sensacyjny, Kanada/Hongkong/Wielka Brytania 2003, reż. Ching Siu-Tung
- 2.00 Dzielnica strachu 9** (390): Zwierzęce instynkty – serial kryminalny, Polska 2025
- 2.55 Zobacz to!**



22.05 SENSACYJNY

Żądza śmierci
Mafioso Ruslan (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**

- 20.00 Obce niebo** – dramat obyczajowy, Polska/Szwecja 2015, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Topa, Barbara Kubiak, Ewa Fröling, Jan Englert (patrz obok)
- 22.20 Wdowy** – dramat kryminalny, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Steve McQueen, wyk. Viola Davis, Liam Neeson, Jon Bernthal, Manuel Garcia-Rulfo (patrz obok)
- 0.55 Zakonnica 2** – horror, USA/Wielka Brytania 2023, reż. Michael Chaves, wyk. Taissa Farmiga, Bonnie Aarons
- 3.15 Żyjąc z potworem 8** (8) – serial dokumentalny, USA 2020
- 4.15 Fachowcy 2** (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018 **▶ 4.55**



22.20 DRAM. KRYM.

Wdowy
Veronica, Alice (Elizabeth Debicki, zdj.) i Linda (Michelle Rodriguez) po śmierci mężów odkrywają, że byli oni zamieszanymi w nielegalną działalność. By zwrócić pieniądze gangsterowi, przygotowują napad. **155 min**

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
12.30 Górna półka smaku (6) 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 (175) 23.30 Kryminalna siódemka	15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Zakochaj się w Polsce (186) – magazyn 15.35 20 x 20 lat TVP Kultura 16.00 Zaraz wracam 2 (98) – serial obycz., Pol. 2025 16.30 Barwy szczęścia (3326) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Teleexpress 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Adampol – polska wieś nad Bosforem 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyzna w obiektywie – pr. inf. 19.15 Laskowik & Malicki 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (26, 1) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (134) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (476, 477) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1134, 1135) – serial para-dokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1563, 1564) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (1340-1342) – paradok. 16.55 Policjantki i Policjanci (1382) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (549) – reality show, Polska 2025 19.00 Policjantki i Policjanci (1383) – obycz., Pol. 2026	8.30 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim. 8.50 Masza i Niedźwiedź 3 – serial animowany 9.20 Bing 4 – serial anim. 9.35 Basia 2 – serial anim. 10.00 Jeżyki i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Fieasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue 2 – serial anim.	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 (4) – serial obycz., Polska 14.10 Rodzinka.pl (179, 180) – serial kom., Polska 2016 15.10 Program rozrywkowy 15.20 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego (1, 2) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy	6.20 DeFacto 13 (2) 6.50 Diabielnie boskie 3 (9) 7.20 Ukryta prawda (1203) 8.20 Kartoteka 10 (25, 26) 10.30 Detektyw i (263, 264) 12.30 Zakup w ciemno 3 (28) 13.30 Zakup w ciemno 4 (27) 14.30 Kartoteka 6 (9, 10) 16.45 Express – pr. inform. 16.55 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (13) 18.05 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (7) – serial fab.-dok. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (23) 21.05 Zakup w ciemno extra (21) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.
PROGRAM INFORMACYJNY	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	KULINARNY	ROZRYWKI
23.55 Panorama Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne, a także analizy ekspertów. 30 min 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziennik (830) 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	20.50 Dom nad rozlewiskiem (11, 12) – Polska 2009 Janusz wciąż przebywa w klinice uzależnień. Tomasz, w tajemnicy przebrany, kupuje leśniczówkę. Z powodu braku pieniędzy Barbara i jej córka muszą przerwać budowę pensjonatu. 105 min 22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Tamte lata, tamte dni 0.10 Słowo daje! – magazyn 0.20 62. KFPF w Opolu – Małe tęsknoty – koncert pamięci Wojciecha Trzcińskiego 0.40 Zaraz wracam 2 (98)	20.00 Uroczysko (177, 178) Na zamówienie Kordasa ekipa kręci spot reklamowy ośrodka wypoczynkowego. Podczas nagrania aktor spada z dużej wysokości i umiera. Ziomecki ustala, że nie był to wypadek. 60 min 21.00 Sprawiedliwi. Trójiście (115) – krym. 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (998) – serial krym., Polska 23.00 Za ciemem – komedia 23.00 Sensacyjna, USA/ Hongkong/Aruba 1998 0.55 Love Island. Wyspa miłości (14) 1.50 Hardkorowy lombard 2 (13) – serial dokumentalny	18.15 Bing 4 Sula i Amma odwiedzają króliczka w jego domu, by wspólnie z przyjaciółmi obejrzeć fajwerki. Bing uważa, że jest odważny i że nie straszy mu huk. Chce oglądać pokaz w ogrodzie. 30 min 19.45 Masza i Niedźwiedź 3 18.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 9 (394, 395) – serial krym. 23.00 Suburra O – film krym., Włochy/Francja 2015 1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (468) – obycz. 2.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (628) – obycz.	19.40 Makłowicz w podróży Podróżnik poznaje turystyczne oblicze Kuby. Na pomoście przyrządza karaibski przysmak – enchilado de camarones, czyli krewetki w sosie. Następnie próbuje ich duszonej wersji. 30 min 20.10 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.10 Kabaret Letnią Porą (32) – pr. rozr., Pol. 2021 22.10 Rodzinka.pl (47) – kom. 22.50 Tak to leciało! 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (3) – talk-show 0.45 Koło fortuny – telet., Pol. 2.10 Do śmiechu! (64, 65) 4.10 Hity wszech czasów (45) – magazyn muzyczny	22.00 Idź na całość 2 (5) – Polska 2026 Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer i Robert Motyka (zdj.). 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2025 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (5) – serial dokumentalny, Pol. 1.00 Życie na kredytcie 8 (1, 2) – reality show, Polska 2.10 Dobra robota (7) – dok. 3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (20, 21) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama formyżna 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo-wość świata 19.20 Przegląd suwal-ki 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 Rozu-odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskie 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Ted 21.15 Czyżewskie 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.01 Cud na Muchow-ku 17.45 Serial 18.15 Protokół roz-bieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.06 Anatomia Spektak-ku 17.38 Zapiekarska scena 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.09 Magazyn medycy-ny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Spichlerz smaków 21.03 Wykry-wach kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lu-belska	ŁÓDŹ 17.06 Obalamy mity medycy-ze 17.15 Łódź światłowizja 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódz-ke wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwe-sterujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Repor-taż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbiednie 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Zakamarki prze-życi 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Rękawy regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 8 17.52 Słowo daje! 18.00 Ludzie i maszyny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wiesz-ka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.21 Głosy po-stawiania. Monika Przytuła 17.35 Regulujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiec-ki 19.10 Srebrny telefon 21.00 Kulti-ralnie mówiąc 21.30 Kurier Warsza-wy i Mazowsza WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.02 W swoim czasie 21.15 Pa-mięć Miasta 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (611, 612) 12.25 Ojciec Mateusz 4 (56) 13.20 Komisarz Alex 2 (20) 14.15 Ranczo 3 (39) – obycz., Pol. 15.15 Ranczo 4 (40) – obycz., Pol. 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 23 (298) 19.20 Ranczo 5 (54) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (263, 264) – serial komediowy, Polska 21.25 Ojciec Mateusz 33 (429) 22.20 Rocky 3 – dramat FILM obyczajowy, USA 1982 0.10 Point Break: Na fali FILM – film sensacyjny, USA/ Niemcy/Chiny 2015	11.20 Jurek 12.55 Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku (3) – serial dok., Fr. 13.55 Kariera Nikodema Dyzyna (3) – serial obycz. 15.05 Syzyfowe prace – dramat FILM obyczajowy, Polska 2000 17.00 Podróż za jeden uśmiech (2, 3) – przyg., Pol. 18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (14) – pr. rozr., Pol. 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (1) – serial kom., Wielka Brytania 1991 20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (3) – serial kryminalny 21.05 Biała odwaga – dramat FILM wojenny, Polska 2024	13.00 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (19, 20) – reality show, USA 14.50 Cieżarówka przez śnieg 4 (5, 6) – serial dok. 16.50 77 TV 2 (12, 13) – rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (2) 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Biarritz – thriller, Francja 2020, reż. René Manzor 22.00 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (1) – serial kryminalny, Francja/ Belgia/Szwajcaria 2023 23.10 Detektywi z Bordeaux 3 (10) – serial krym., Fr./Belgia 0.15 Polska. Największe tajemnice (8) – rozr., Pol. 1.25 Kabaretowy szal – rozr. 2.30 Koszalińska Arena Komików 2025 (2)	6.55 Policjantki i Policjanci (675, 676) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (221, 222) 10.55 48h. Zaginięci (97-99) 13.55 Policjantki i Policjanci (1183) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (11, 12) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (223, 224) 18.00 Strażnik Teksasu (2, 3) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (175, 176) 21.55 Czarna lista (11) – krym. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (689, 690) 0.55 Kości (89, 90) – serial krym. 2.55 Cobra Kai (13) – przyg. 3.25 Septagion (74, 75) – krym. 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje
74 TELETYDZIEŃ		BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
		12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (5, 6) – krym. 14.55 Ojciec Brown 6 (2) – krym. 15.55 Lewis 3 (2) – serial krym. 17.00 My Life is Murder (6) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (6) 19.50 Śmierć pod palmami 13 (7) – serial kryminalny 21.00 McDonald i Dods (2) 22.45 Na niebieskich światłach 2 (5) – krym. 23.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (6) – krym. 0.55 Śmierć pod palmami 13 (7) – serial kryminalny	9.25 Górski lekarz (120) 10.25 Inga Lindström: Hanna FILM i dobre życie – film obyczajowy, Niemcy 2023 12.20 Bachmannowie. Jak FILM zawsze za późno? – komedia, Niemcy 2024 14.15 Rosamunde Pilcher: Róża z Kerryamore – film obyczajowy, Niemcy 2001 16.05 Stątek marzeń – Miami FILM – film obycz., Niemcy 2024 18.00 Stadnina w Piber (7) 19.00 Górski lekarz (121) 20.00 Tajemnica waleńi (1, 2) FILM – dramat przyg., Niem. 2010 23.45 Górski lekarz (121) 0.45 Tajemnica waleńi (1, 2) FILM – dramat przyg., Niem. 2010	8.55 Przyjaciele 3 (15-20) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (4-9) – kom. 14.30 Dwóch i pół 2 (23, 24) 15.30 Dwóch i pół 3 (1, 2) – kom. 16.30 Przyjaciele 3 (21-25) 19.00 Przyjaciele 4 (1) – serial komediowy, USA 1997-1998 19.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (10-15) – serial komediowy 22.00 The Office PL 4 (3, 4) 23.05 Comedy Club 2 (5, 6) 0.05 Miasteczko South Park 25 (4, 5) 1.00 Pracoholicy (1, 2) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania	9.50 Prawo Agaty 2 (10) 10.55 Szpital św. Anny (76) 11.55 Miłość czy pomyłka? (5, 6) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 2 (9) – obycz. 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.00 Najpiękniejsza muzyka filmowa (3) – pr. rozr., Pol. 16.20 Szazam! Gniew bogów FILM – komedia przyg., USA 2022 19.00 Szpital św. Anny (55) 20.00 Ci, którzy zyczą mi FILM śmierci – thriller, Kanada/USA 2021 22.15 Wygrać ze śmiercią FILM – film sensacyjny, USA 1990 0.05 Ciche miejsce FILM – horror, USA 2018 1.55 Po pierwsze kino (12)

8.05 **Moje pieczone**
TLHM **czurczaki** – film
obyczajowy, Polska 2002

7.10 **O psie, który jeździł**
TLHM **koleją 2** – film
familijny, Polska 2025

8.40 **Królowa chmur** – film
obyczajowy, Polska 2003

0.00 **Milli Vanilli** – film dokum.

1.45 **Pan Tadeusz** – film
kostiumowy, Pol./Fr. 1999

4.15 **To nie jest zagadka**
kryminalna (3) – krym.

5.15 **Ocean, nasz dom** – dok.

6.50 **Morderstwo**
TLHM **w ambasadzie** – film
krym., Wlk. Bryt. 2025

8.15 **Lapu lapu** – pr. rozr., Pol.

8.20 **Kiedy nadchodzą jesień**
– dramat obcz., Fr. 2024

SENSACYNY



0.00 **Death Race: Wyścig**
ILM **śmierci** – USA/Niemcy/
Wielka Brytania 2008
Osadzonych w więzieniu kierow-
a rajdowy Jensen Ames (Jason
Statham, zdj.) zostaje zmuszony
do startu w zawodach, w których
kawka jest jego życie. **10 min**

1.50 **Rocznica** – thriller, USA
ILM 2025, wyk. Diane Lane

3.40 **30 dni mroku** ◯
ILM – horror, USA/Nowa
Zelandia 2007

1.30 **3000 metrów nad**
ILM **ziemią** – thriller, USA
2024, wyk. Mark Wahlberg

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

CANAL+
FILM

2.10 **Saga „Zmierzch”** – film
ILM Księżyc w nowiu – film
 fantasy, Australia/USA 2009

4.15 **Lapdaze** – roz., Pol. 2026

4.20 **Nadzieja** – dramat
ILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006

6.00 **Ultimatum Bourne’a**
ILM – sens., USA/Niemcy 2007

7.50 **Hollywood Buzz** – mag.
 8.15 **Robin i obrońcy**
ILM królestwa – film przyr.,
 Wł. Bryt./Irlandia 2024

9.55 **Lap czar** – roz., Pol. 2026

10.00 **Uciekinier** – film s.f.,
ILM Wielka Brytania/USA 2025

2.10 **Namerlizon** – dramat
ILM sensacyjny, USA/Wł. 2025

3.55 **Innego końca nie będzie**
 – film obyczajowy, Pol. 2024

1.20 **Wyruwa** – thriller,
ILM Polska 2023

CANAL+ CANAL+ 360

3.00 Nieczysta gra: Skandal w biathlonie (1) – dok.

4.00 Wykrzywcz historii (3)

5.00 Co poszło nie tak 2 (2)

6.00 Supersamoloty bojowe (5) – serial dokumentalny

7.00 Zholowani: ciężarówki w opałach 8 (7) – dok.

8.00 Porzucone konstrukcje 4 (12) – dok., Wlk. Bryt.

8.55 Wykrzywcz historii (2)

9.50 Zholowani: ciężarówki w opałach 8 (8) – dok.

10.50 Co poszło nie tak 3 (6)

2.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (5) – serial dokum.

2.55 Supersamoloty bojowe (3) – serial dokumentalny

▶ – godzina zakończenia programu ◻ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT 5.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Austria – Jordania (live) 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Francja – Senegal 12.45 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Irak – Norwegia 14.10 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Argentyna – Algieria 16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	EUROSPORT 1 9.35 Cycling Show – mag. 10.05 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 1. etap (live) 12.30 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 8. etap 13.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap (live) 15.45 Kolarstwo: Tour de Suisse – 1. etap (live) 18.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 1. etap 19.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski 20.30 Cycling Show – mag.	POLSAT SPORT 1 5.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Dominikana – USA (live) 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska (live) 14.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Francja – Brazylia (live) Rok temu Canarinhos potrzebowały pięciu setów, by pokonać Trójkolorowe.	TVP ABC 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacykowo 11.55 Szrażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Ci 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	MINIMINI+ 9.31 Smerfy 10.00 Baby Born 10.25 Ciekawski George 7 10.51 Basia 2 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Szrażak 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 Kicia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, psieki, gazu! 15.10 Baranek Shaun	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 Piłka nożna: MŚ 2026: Portugalia – Demokratyczna Republika Konga (live) 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Anglia – Chorwacja (live) 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Ghana – Panama (live)	21.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap 22.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 1. etap 23.00 Szermierka: ME – Antony 2026 – 2. dzień 1.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap 1.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 1. etap	17.30 Siatkówka kobiet: LN: Bułgaria – Polska 19.45 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: Legia – ORLEN Zastal Zielona Góra (live) 22.00 Siatkówka kobiet: LN: Bułgaria – Polska 1.00 Boks: Rocky Boxing Night w Żukowie	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 snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom	15.36 Jeżyk Happy 15.55 Maly Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 17.00 Szrażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 8.15 Premier League Stories 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Real Madryt 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Osasuna – Real Sociedad 13.30 Prawo derbów 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Elche – Real Madryt 19.00 Wisła Cupiala (3) 19.00 Franz (5) 20.00 Bez gardy. Magazyn KSW 21.30 Premier League Stories (45) 22.15 Magazyn PGE Ekstraliga 0.00 Liga+ Extra 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Lech Poznań	EUROSPORT 2 13.00 Trójbój siłowy: World Open Classic Powerlifting Championships 16.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały 17.15 Szermierka: ME – Antony 2026 – 1. dzień 19.15 Szermierka: ME – Antony 2026 – 2. dzień (live) 21.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały 1.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski	POLSAT SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy 9.45 Siatkówka kobiet: LN: Czechy – Włochy (live) 12.00 Siatkówka kobiet: LN 13.45 Siatkówka kobiet: LN: Japonia – Serbia (live) 16.00 Siatkówka kobiet: LN 18.15 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Turcja – Belgia (live) 20.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 21.30 Siatkówka kobiet: LN 23.30 Siatkówka kobiet: LN 2.00 Sporty walki: Dragon Fight Night MMA 6 w Tłuszczu – walka: Dawid Romański – Tania Pagliaricio 16.02.2024	NICKELODEON 8.40 Harmidom 6 9.30 Harmidom 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 10.55 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 That Girl Lay Lay 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob Kanciarstoporty 12 14.00 SpongeBob Kanciarstoporty 13 14.30 Harmidom 2 15.30 Smerfy 2 16.00 Patryk Rozgwieżdża Show 3 16.30 SpongeBob Kanciarstoporty 16 17.00 Marsupilami	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ TVP INFO 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 11.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy (live) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy (live) 17.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy (live) 19.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy 22.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy 0.15 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Korona Kielce	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Lazio 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Union – Bayern 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas Weronia – Inter 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Atletico 20.00 Bundesliga Special (22) 20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii 22.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) 0.00 Serie A 1.05 Ligue 1 (36) 2.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Atalanta	POLSAT SPORT 3 8.45 Siatkówka kobiet: LN: Kanada – Holandia (live) 11.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live) 13.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live) 15.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live) 17.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live) 20.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026 22.30 Siatkówka kobiet: LN 1.00 Sporty walki: Babylon MMA 53 w Międzyzdrojach – walka: Szymon Koleciki – Marcin Łazarz 18.07.2025	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 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 13.30 Świnka Peppa 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 16.00 Świnka Peppa 6	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszkowski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszkowski Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 3 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkowski Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myszkowski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 18.00 Spidey i superkumple 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 23.20 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 12.00 Magazyn PGE Ekstraliga 13.45 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 14.40 Bużet z Cienia (3) 15.20 Zużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Falubaz 18.15 Magazyn PGE Ekstraliga 20.00 Zużel: PGE Ekstraliga: ORLEN Oil Motor Lublin – Włókniarz 22.50 Bez gardy. Magazyn KSW (6) 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Górnik Zabrze	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Bayer 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – ACF Fiorentina 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – FC St. Pauli 18.00 Ligue 1 Season Review (36) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal – Barcelona 23.00 Bundesliga Goal Special (22) 23.35 Made in Italy (5)	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.00 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 Wieżenie 22.35 Lekwa pedofiliów 23.05 Wieżenie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.20 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jedźcie, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 20.15 Jedźcie, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Duda kontra Szafranski 23.00 Moto kombat 23.45 Z drugiej ręki 0.25 Usterka 16	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Magiczny autobus – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Marco Serafini 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Synowie – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Heidi Krantz 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończono 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysiąc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Sumienie Hłoba – rzecz o ks. Bolesławie Stefańskim – film dok., Pol.

STRAŻACY

Bogu na chwałę, ludziom na ratunek

Bez mrugnięcia okiem ruszają w ogień, by ratować innych. Choć zwykle postępują według procedur, czasami zdarza się, że brawura bierze górę nad rozsądkiem. Są wspaniałymi ludźmi, chociaż i wśród nich zdarzają się „czarne owce”.

OGNISTY PODMUCH (1991)

Zanim gwiazdy tej hollywoodzkiej produkcji, m.in. William Baldwin i Kurt Russell, weszli na plan, pojechali na „obóz szkoleniowy” dla strażaków, aby nauczyć się fachu. Przez około miesiąc spali w remizie strażackiej w Chicago. A potem sami wykonali większość wyczynów kaskaderskich. Koordynator kaskaderów, Walter Scott, był tak pod wrażeniem ich występów, że zdecydował się ich nazwiska umieścić także w sekcji dublerów w napisach końcowych.

➔ CZ 18.06 godz. 20.00 STOPKLATKA



CI, KTÓRZY ŻYCZA MI ŚMIERCI (2021)

Właśnie tym filmem Angelina Jolie wróciła do aktorstwa po kilku latach, w czasie których skupiała się na reżyserowaniu. Wprawdzie Hannah, w którą się wciela, nie jest zawodową strażakką, ale los sprawił, iż musi wykazać się umiejętnościami godnymi ogniomistrzów. Dlatego przed rozpoczęciem pracy na planie spotykała się ze strażakami konsultującymi produkcję. Oni nauczyli ją m.in. bezpiecznego przebiegania przez zadymiony teren.

➔ PRIME VIDEO



PŁONĄCA PUŁAPKA (2004)

Joaquin Phoenix, po miesięcznym szkoleniu w akademii strażackiej, trafił jako „uczeń” do załogi jednego z wozów w Baltimore. Nowi koledzy nadali mu pseudonim „Hollywood”. I dopiero gdy w kilku akcjach wykazał się odwagą, zdobył ich szacunek. Wtedy zaczęli zwracać się do niego po imieniu.

➔ APPLE TV



ODWAŻNA DECYZJA (2019)

Scenariusz tego chińskiego filmu oparto na faktach. A konkretnie na incydencie z wyciekiem ropy w porcie Xingang, do którego doszło w 2010 roku. Wtedy to setki strażaków próbowały ugasić ogromny pożar. Jeden z nich stracił życie... Na szczęście po kilkunastu godzinach udało się w końcu opanować żywioł. Potem także strażacy przystąpili do oczyszczania wód Morza Żółtego.

➔ PRIME VIDEO



PŁONĄCY WIEŻOWIEC (1974)

Klasyk kina katastroficznego z kreacjami Paula Newmana i Steve'a McQueen. Ten drugi, gdy na planie wybuchł mały pożar, pomagał gasić go strażakom. Jeden z nich rozpoznając McQueen, powiedział: „Moja żona w to nie uwierzy”, na co aktor odparł: „Moja też nie!”. Podobno po obejrzeniu tego filmu pisarz Roderick Thorp miał sen. Był w nim mężczyzna uciekający przed bandytami po kolejnych kondygnacjach wieżowca. Kilka lat później powstała jego powieść „Nic nie trwa wiecznie”, na podstawie której nakręcono „Szklaną pułapkę”.

➔ APPLE TV

MAYDAY

Nadmiar szczęścia?

➔ MAYDAY CZ 18.06

godz. 20.00 TVN 7

Piotr Adamczyk przyznaje, że na planie ekranizacji farsy Raya Cooneya głównie uciekał i zbierał zasłużone razy. Trudno się temu dziwić, skoro jako taksówkarz Janek Kowalski prowadzi podwójne życie. W mieszkaniu czeka jedna żona, Basia (Anna Dereszowska), w willi na obrzeżach miasta druga – Marysia (Weronika

Książkiewicz). A że kłamstwo ma krótkie nogi, pewnego dnia misterna układanka koncertowo się sypie! O tym, jakie skutki może mieć życie na dwa fronty, przekonają się widzowie tej zabawnej komedii pomyłek, w której wiarołomnego Janka ściga dociekliwy inspektor Piotrkowski (Andrzej Grabowski), a na pomoc rusza mu stary druh Staszek (Adam Woronowicz).

MAM



Melissa (Ali MacGraw) i Martin (Kris Kristofferson) ruszają w drogę, a ich podróż przez Stany staje się sensacją.

Kultowe kino

KONWÓJ

Bunt na czterech kołach

➔ KONWÓJ CZ 18.06

godz. 14.00 ALE KINO+

Choć Sam Peckinpah kojarzy się przede wszystkim z „Dziką bandą” i brutalnymi wester-
nami, to właśnie „Konwój” okazał się jego największym sukcesem kasowym. W USA i Kanadzie film zarobił około 46,5 mln dolarów, trafiając idealnie w modę na truckerów, która ogarnęła Amerykę w drugiej połowie lat 70. Był

to czas fascynacji CB radiem, ciężarówkami i kinem drogi w stylu „Mistrz kierownicy ucieka”. Co ciekawe, historia Martina Penwalda (Kris Kristofferson), zwanego Gumową Kaczką, który po starciu z bezwzględnym szeryfem wznieca bunt na szosie i niespodziewanie staje się bohaterem, została zainspirowana przebojem country „Convoy” C.W. McCalla z 1975 roku.

MAM



Janek zrobi wszystko, żeby Marysia nie dowiedziała się prawdy...

FOT. TVN, Ale Kino+

REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Dobroczynne właściwości pokrzywy
znane są od wieków.

Składniki pokrzywy wspomagają przemianę materii, oczyszczają organizm ze złożeń. Pokrzywa korzystnie wpływa na wygląd włosów i paznokci.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze.
Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!

Reutter ponad 100 lat zaufania!



Dostępne w aptekach i zielarniach.

DLACZEGO NASZ ORGANIZM TAK LUBI POKRZYWĘ?

Od dawna wykorzystywano ją w medycynie naturalnej ze względu na właściwości lecznicze i wartości odżywcze. Ta niepozorna roślina kryje bowiem wiele cennych witamin, mikroelementów i soli mineralnych. Specjaliści zajmujący się ziołolecznictwem uważają ją wręcz za wielki dar od natury. To prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zimą

dobrze jest popijać herbatkę przyrządzoną z suszonej pokrzywy. Bez zaparzania, wygodniejszą formą i zawsze pod ręką są sprawdzone i chwalone Cukierki Pokrzywowe znanej firmy Reutter, które w składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy, a nie sok. Czytajmy etykiety. Firma Reutter wie, co dobre. Dlatego zdobywa prestiżowe wyróżnienia za swoje markowe ziołowe produkty, które są dostępne w aptekach i zielarniach.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
3.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 3.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Uzbekistan – Kolumbia (live) 6.25 Na granicy wymarcia: Łuskowiec – serial dokumentalny, Austria 2024, reż. Alex Spoerndli 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Dobre historie: Być mamą – magazyn, Polska 2026 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Czerdziestolatek (14): Sprawa Malkiewiczza, czyli kamikadze – serial obyczajowy, Polska 1976 9.15 Ranczo 5 (59): Doktor Wezół – serial obyczajowy, Polska 2011 10.10 Komisarz Alex 6 (68) – serial kryminalny, Polska 2014 11.05 Ojciec Mateusz 14 (176): Świadek oskarżenia – serial kryminalny, Polska 2015 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 13.00 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 14.00 Złoty chłopak (315) – 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 (952) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacja 38 (893) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	5.35 M jak miłość (1777) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.25 Dom nadziei – reportaż, Polska 2026 6.50 Barwy szczęścia (3336) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.30 Rodzinka.pl (15, 16): Hazard; O miłości – serial komediowy, Polska 2011 Chłopcy zastanawiają się nad sposobem zdobycia dużych pieniędzy bez wysiłku. Wpadają na pewien pomysł. Tomek opiekuje się młodszymi braćmi. Kuba próbuje go naśladować i pilnuje Kacpra. Wynikają z tego kłopoty. 65 min 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (124) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (857): Chwila nieuwagi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Ekipa Góry zajmuje się dziewczyną, która zasłabła przed studiówką, gdyż próbowała szybko schudnąć. Ale i Nowy pomagają psychiatrze z bólem kręgosłupa. Zaczynają kłócić się o Britney. 30 min 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (414) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Manuel namawia Abila, żeby przyjął propozycję Jimeny, dzięki czemu kobieta nie domyśli się, że zdradził przyjaciółki prawdę o jej intrygach. Salvador, po ostrej wymianie zdań, przeprosza Rómula za swoje zachowanie. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 16.35 Familiada – teleturniej 17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 17.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy A: Czechy – RPA (live) (patrz obok)	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 (298, 299): Głodna miłości; Niebezpieczne przyjaciółki – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Justyna martwi się o swoją córkę, która stała się opryskliwa i wulgarna. Detektywi odkrywają, że widuje się ona z tajemniczą kobietą i próstytutuje dla pieniędzy. 60 min 9.30 Trudne sprawy (1229, 1230) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Wdowa Janina decyduje się pojechać na wakacje. Podczas urlopu poznaje Stefana. Zgadza się, by wprowadził się do niej. Spotyka się to ze sprzeciwem syna, który jest podejrzliwy wobec partnera matki. 125 min 11.35 Gliniarze (842, 843): Nóż na gardle; Klub dżentelmenów – serial paradokumentalny, Polska 2023 13.40 Dlaczego ja? (1472, 1473): Były mąż ofiary; Ciastko z niespodzianką – serial paradokumentalny, Polska 2025 Lidia zostaje pobita. Jej były mąż, kiedyś bokser, staje się głównym podejrzanym. Według policji miał motyw, ponieważ kłócił się z kobietą o podział majątku. Ofiara nie pamięta napastnika, ale jest przekonana, że nie był nim ekspartner. 130 min 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.25 Interwencja – magazyn reporterów 16.40 Gliniarze (1039, 1040): Nagranie w sieci; Lombard – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda
20.10 Sport, Pogoda 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina (live) (patrz obok) 23.35 Kanał tajemnic – film kryminalny, Francja/Belgia 2020, reż. Julien Zidi, wyk. Annelise Hesme, Aurélien Wiik, Annie Grégorio, Laurent Bateau (patrz obok) 1.25 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej (1) – koncert, Polska 2026 2.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Meksyk – Korea Południowa (live) (patrz obok) ► 1.15	20.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy – teleturniej, Polska 2026 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026 21.20 Kocham Cię, Polsko! (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.55 Orange Warsaw Festival 2026 (3) – felieton, Polska 2026 23.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live) 23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy B: Kanada – Katar (live) (patrz obok) 2.30 Kruk. Szeptyszyca po zmroku (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2018 ► 4.20	20.00 Żona na niby – komedia, USA 2011, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Jennifer Aniston, Nicole Kidman, Nick Swardson (patrz obok) 22.25 Nowożeńcy – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003, reż. Shawn Levy, wyk. Ashton Kutcher, Brittany Murphy, Christian Kane, David Moscow (patrz obok) 0.40 Gra dla dwojga – komedia szpiegowska, USA/Niemcy 2009, reż. Tony Gilroy Byli agenci tajnych służb Ray Koval (Clive Owen) i Claire Stenwick (Julia Roberts) zatrudniają się w rywalizujących koncernach. Chcą zwieść swoich szefów i wzbogacić się ich kosztem. Plan szybko się komplikuje. 160 min 3.20 Nasz nowy dom (365) – reality show, Polska 2026

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1672) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (17) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (12, 2) – program rozrywkowy, Polska Jagoda i Cristian od lat pragnęli otworzyć włoską restaurację. Założyli, że Toruń jest do tego idealny, a biznes z pewnością przyniesie dochody. Para za inwestowała wszystkie swoje oszczędności. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1653, 1654, 1709) – serial paradokumentalny, Polska Wdowa Laura ma problemy z wychowaniem syna. Jej brat postanawia pomóc w opowaniu chłopca. Pozwala mu spędzać czas ze swoją córką. Dziewczyna popada w przygnębienie. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (49) – serial obyczajowy, Polska 2025 Marta staje się celem nienawistnych komentarzy w internecie. Zosia zajmuje się organizacją pogrzebu Sandry. Lekarze pomagają 60-latkę, której córka podejrzewa sąsiadkę o próbę wyłudzenia mieszkania. 65 min 17.55 Detektywi (173) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Trwają poszukiwania nastolatki, która miała nocować u przyjaciółki, ale wyszła od niej, by spotkać się z chłopakiem. Dębosz i policja odnajdują jego ciało w lesie. Trafiają na trop mężczyzny, który groził dziewczynie w internecie. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4231) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozr., Polska (patrz obok) 22.00 Czarna owca – komediodramat, Polska 2021, reż. Aleksander Pietrzak, wyk. Arkadiusz Jakubik, Magdalena Popławska, Kamil Szeptycki, Agata Różyczka (patrz obok) 0.05 Wieczór gier – komedia, USA 2018, reż. John Francis Daley, wyk. Jason Bateman, Rachel McAdams, Kyle Chandler, Sharon Horgan, Billy Magnussen (patrz obok) 2.20 Szpital św. Anny (117) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.20 Uwaga! – mag. reporterów 3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (22) – krym. 4.45 Nauka jazdy 5 (3) – pr. rozr. 5.10 Recepta na stary dom 3 (13) – pr. rozrywk., USA 2018	 20.50 ROZRYWKA Kuchenne rewolucje (2) Joanna i jej partner, Włoch Luciano, otworzyli Bistro 12 Siedlische przy drodze krajowej nr 12 pomiędzy Lublinem a Chełmem. To ich druga restauracja. Pierwszą prowadzili z sukcesem w Warszawie. Ich nowy lokal jednak szybko zaczął tracić klientów. 70 min  22.00 KOMEDIODRAM Czarna owca Członkowie rodziny Gruzów mierzą się z przeciwnościami losu. Arek (Arkadiusz Jakubik) bezskutecznie szuka pracy. Jego syn Tomek (Kamil Szeptycki, zdj.) próbuje odnieść sukces jako youtuber, a żona Magda (Magdalena Popławska, zdj.) skrywa pewną tajemnicę. Jej ujawnienie odmieni życie rodziny. 125 min	6.00 Policjanci z Miami 2 (13, 14): Miami w całej krasie; Dla pieniędzy – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Szełowa; Kod widmo – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Semir postanawia złożyć wizytę dawnej sześcioletniej. Dowiaduje się, że przeżywa ona w szpitalu psychiatrycznym. Instykt podpowiada mu, że sprawa ma drugie dno. Chce wyostać kobietę z kliniki. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (23, 24) – telenowela, Meksyk 1995 (patrz obok) 12.00 Nie igraj z aniołem (98) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel informuje Omara, że Lirio jest z innym. Namawia go, żeby o niej zapomniał. Patricia przy Celię o jej wybory. Amador poznaje historię Blanki. Postanawia przenieść ją do teatru. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (32) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (17) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (506, 507) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kurierzy (18) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Roman przynosi list sąsiadkom, Marcie i jej córce Gosi. Matka z jakiegoś powodu nie chce odebrać przesyłki. Basia boi się o swoje bezpieczeństwo, ponieważ po mieście grasuje zabójca. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (955, 956) – serial obyczajowy, Polska 2026 Simon mimo braku uprawnień prowadzi gabinet stomatologiczny odziedziczony po ojcu. Wdaje się w romanse z pacjentkami. Gołaszewska kupuje mu ekskluzywny zegarek. Lolek konsekwentnie utrzymuje, że zabił Cibaka. 120 min 20.00 Wilcze echa – thriller, Francja 2019, reż. Antonin Baudry, wyk. François Civil, Omar Sy, Mathieu Kassovitz, Reda Kateb (patrz obok) Film zdobył Cezara za najlepszy dźwięk. Jest debiutem reżyserkim Antonina Baudry'ego. W jednej z ról zobaczysz moją Omara Sy, znanego z występu w „Nietykalnych”. 135 min 22.15 Jack Strong – film biograficzny, Polska 2013, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Patrick Wilson, Maja Ostaszewska, Piotr Nowakowski (patrz obok) 1.00 Wolni strzelcy – dramat kryminalny, USA 2012, reż. Jessy Terrero 2.55 Dzielnica strachu 9 (391): Lekarz z powołania – serial kryminalny, Polska 2025 3.55 Zobacz to!	 10.00 TELENOWELA Maria z przedmieścia (23, 24) Lupe wyznaje Victorii, że to Soraya (Itati Cantoral, zdj.) i Calixta podawały Marii truciznę, a także ujawnia łączące je więzy krwi. Tymczasem Soraya ostrzega Luisa Fernanda, że nic nie zdoła ocalić Marii. Mężczyzna odkrywa, że Osvaldo był kochankiem Sorayi. 120 min  20.00 THRILLER Wilcze echa Załoga okrętu podwodnego pod wodztwem kapitana Grandchampa (Reda Kateb, zdj.) ma wykonać misję w wybrzeżach Syrii. Sonar rejestruje dziwny dźwięk dochodzący z głębi morza. Niebawem świat staje w obliczu wojny nuklearnej, a pewien doświadczony analityk odkrywa szokującą intrygę. 135 min	5.20 Ten moment (39) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (732-734) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1322, 1412, 1413) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1051-1053) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 Anna Potaczek oraz Maciej Dębosz szukają zabójcy licealistki. Do zbrodni doszło w dniu jej osiemnastych urodzin. Pierwszy trop prowadzi do rówieśników, którzy bili się na imprezie julek. 125 min 14.00 Detektywi (106) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 15.00 Szpital (752) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Szewczyk zajmuje się siedemnastolatką, która upiła się w parku. Jej matka, zrozpaczona po odejściu męża, przestała zajmować się córkami. Młodsza z nich próbuje zadbać o starszą. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (488, 489): To dziecko Heńka; Zwyczajny, niezwykczajny – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2009-2010 (patrz obok) 18.00 SOS Ekipy w akcji (2) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci dostają wezwania do warszawskiego kasyna. Według relacji świadka do lokalu wpuszczani są nieletni. Na pozór blaha interwencja w sprawie dwóch kłoczących się na ulicy kobiet ujawnia dramat dziesięcioletki. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1513) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Związek Agaty i Bogdana przechodzi kryzys. Małżonkowie często się kłócą. Sytuacja pary komplikuje się jeszcze bardziej, kiedy kobieta zostaje zwolniona dyscyplinarnie z pracy. 60 min 20.00 Mayday – komedia, Polska 2020, reż. Sam Akin, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok) 22.25 Księgowy – thriller, USA 2016, reż. Gavin O'Connor Geniusz matematyczny (Ben Affleck) pod przykrywką biura rachunkowego realizuje zlecenia dla przestępców. Gdy odkrywa prawdę o finansach pewnej firmy, staje się celem bandytów. 155 min 1.00 Przychodzi facet do lekarza – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Dany Boon 3.20 Zgłoś remont 11 (2) – program rozrywk., Pol. 2026 4.15 Dorota was urządzi! (5) – program rozrywkowy, Polska 2017 4.55	 14.00 FAB-DOKUM. Detektywi (106) Pracownica ośrodka wychowawczego dla chłopców otrzymuje przesyłkę z bombą. Wkrótce po tym incydencie jej mąż zniknął. Istnieje podejrzenie, że niebezpieczną paczkę wysłał podobieźnik ośrodka. Sprawa bada m.in. Maciej Dębosz (zdj.). Śledztwo utrudnia dyrektor placówki. 60 min  16.00 FAB-DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesołowska (488, 489) W trakcie własnego wesela Weronika usłyszała od teściowej, że spodziewa się dziecka innego mężczyzny. Zdenierowana panna młoda miała uderzyć ją gitarą. Oskarżona twierdzi, że dokonał tego ktoś z zespołu, ponieważ sieniorka zabroniła muzykom picia alkoholu. 120 min  20.00 KOMEDIA Mayday Taksówkarz Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) ma dwie żony – Basię (Anna Dereszowska) oraz Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Kiedy pada ofiarą wypadku, jego życie wywraca się do góry nogami. 145 min		

TVP3	TVP3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TTV HD
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	13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (12) – talk-show 14.40 Turystyczna jazda 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko@polski (676) – talk-show, Polska 16.10 Rozrywka retro: Na festiwalowej scenie – Anna Jantar 16.30 Barwy szczęścia (3327) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Telexpress 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dokumentalny 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyzna w obiektywie – pr. inf.	6.00 Strażnik Teksasu (2, 3) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (135) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (478, 479) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1136, 1137) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1565, 1566) – serial paradokumentalny, Polska 13.55 Trudne sprawy (1343-1345) – serial paradokumentalny, Polska 16.55 Policjantki i Policjanci (1383) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (550) – reality show, Polska 2025	9.20 Bing 4 – serial anim. 9.35 Basia 2 – serial anim. 9.45 Basia – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany 16.00 Finaesiz i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue 2 – serial anim. 18.15 Bing 4 – serial anim. 18.45 Masza i Niedźwiedź 3	6.10 Zakochaj się w Polsce (231) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Matki, żony i kochanki (5) – serial obycz., Polska 14.15 Pan Mama (29, 30) – serial kom., Polska 2025 15.15 Program rozrywkowy 15.30 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 16.30 Do śmiechu! (68) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diablenie boskie 3 (10) 7.20 Ukryta prawda (1204) 8.20 Kartoteka 10 (27, 28) 8.30 Detektywi (265, 266) 12.30 Zakup w ciemno 3 (29) 13.30 Zakup w ciemno 4 (28) 14.30 Kartoteka 6 (11, 12) 16.45 Express – pr. inform. 16.55 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (14) 18.05 Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (8) – serial fab.-dok. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (24) 21.05 Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.	

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ANIMOWANY	KULINARNY	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (176) Gulgun nie chce przyjąć Ferita w domu, ponieważ jest na niego zła za jego kłamstwa. Seyran i Gulgun otrzymują od swoich mężów dokumenty rozwodowe. 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 (831) 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	19.15 Ranczo 2 (24) – Pol. 2007 Wójt uwodzi Wiolette, która ma słabość do przedstawicieli władzy. Podczas schadзки nakrywa ich wójtowa. Kusy odkrywa, że bogaty lokator Lucy nie jest tym, za kogo się podaje. 55 min 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda 20.50 Koronka Gór Polski 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzęb (7) 23.15 Dziennik regionów 23.40 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3 (4) – film dokum. 0.35 Polacy świata 0.40 Rodzinka.pl (262) – kom.	19.00 Policjantki i Policjanci (1384) – Polska 2026 Lena i Bartek reagują na zgłoszenie dotyczące napadu rabunkowego. Młoda przerażona kobieta zdołała ukryć się w szafie, podczas gdy napastnicy plądrują dom i zabijają jej męża. 60 min 20.00 Uroczysko (179, 180) – serial kryminalny, Polska 21.00 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (116) – krym. 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (999) – serial krym., Polska 23.00 Babilon A.D. – film s.f., USA/Fr./Wlk. Bryt. 2008 1.05 Love Island. Wyspa miłości (15)	19.35 Kacze opowieści Zamożny Sknerus McKwacz wraz ze swoimi siostrzeńcami przeżywa wiele ciekawych przygód. Krewni stawiają czoła odwiecznym wrogom bogacza, takim jak para złodziei, bracia Be. 60 min 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 9 (395, 396) – serial krym. 23.00 Batalion Donbas – dramat wojenny, Ukraina 2019, wyk. Taras Kostanczuk, Serhij Detiuk 1.15 Lombard. Życie pod zastaw 12 (629) – obycz. 2.15 Lombard. Życie pod zastaw 9 (469) – obycz.	18.35 Okrasa łamie przepisy Kucharz przygotowuje się na rozpoczęcie sezonu grillowego. Jego propozycje potraw na tę okazję to m.in. karkówka wieprzowa upieczona na drewnianym rożnie na wzór kebaba. 65 min 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (41) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnia Pora (5) 23.50 Do śmiechu! (70) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 3 (2) – pr. rozr., Polska 2026 1.05 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki (9) – pr. rozr., Pol.	22.00 Życie na kredycie 8 (3, 4) – Polska 2026 Rolniczka z Sosnowej Woli próbuje niepewnego źródła zarobku. Wiesia i Robert finalizują transakcję, która prowadzi do kłótni. Krystiana czeka stresujący sprawdzian umiejętności. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (3) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Ostre cięcie 12 (4) – rozr. 1.05 Boys, boys, boys (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.05 Dobra robota 3 (18) – serial dokumentalny, Pol. 2.40 Osadzone. Blok F (11, 12) – serial paradok. 3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (4) – fab.-dok.

TVP3	TVP3	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 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 Eko-opcja 18.30 Zbliżenie 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Kłasztorne smaki według Remigiusza Raczyń 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.10 Turystyczna jazda 17.28 U siebie 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywcę kłamstw 21.30 Kronika Lublin 16.50 Milego popołudnia 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 Inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 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 18.10 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywcę kłamstw 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Studio lato 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach ze hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywcę kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 18.05 Pełnosprawni 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 16.58 Dobrego dnia 17.21 Inwestujemy w Twoje zdrowie 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 19.00 Bezpieczny Wrocław 19.10 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agro-Fakty 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 17 (224, 225) – krym., Pol. 2017 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (613, 614) 12.25 Ojciec Mateusz 5 (57) 13.20 Komisarz Alex 2 (21) 14.15 Ranczo 4 (41, 42) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światłem – Maroko – magazyn 16.40 Wyższa Szkoła Jazdy 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 23 (299) 19.20 Ranczo 5 (55) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (265, 266) 21.25 Komisarz Alex 25 (310) 22.20 Gorąca linia FILM – thriller, USA 2022 0.15 Skyfall – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2012 2.50 Kocham Cię, Polsko! (3)	12.05 Zezem – serial kom., Polska 12.35 Reżyserzy (2) – serial dok. 13.30 Kariera Nikodema Dymca (4) – serial obycz. 14.35 Dwa księżycy – dramat obyczajowy, Polska 1993 17.00 Podróż za jeden uśmiech (4, 5) – przyg., Pol. 18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (2) – kom. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Bez znieczulenia FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1978 22.10 Ronnie Wood – portret artysty – dok., Wlk. Bryt. 23.35 Biała odwaga – dramat wojenny, Polska 2024	13.00 Klątwa Wyspy Dębów 6 (1) – reality show, USA 2018 14.55 Cieżarówka przez śnieg 4 (6, 7) – serial dok. 16.50 77 TV 2 (14, 15) – rozr., Pol. 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (3) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 20.00 Morderstwo na masywie Sancy – film kryminalny, Francja 2024 22.00 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria 23.10 Detektywi z Bordeaux 4 (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2009-2010 0.15 Ewakuacja Ziemi (1, 2) 2.30 Kabaretowy szal – rozr. 3.50 Zakrecone stworzonka z internetu 2 (15)	6.00 Więzienie (202, 203) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (677, 678) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (223, 224) 10.55 48h. Zaginięci (100-102) 13.55 Policjantki i Policjanci (1184) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (13, 14) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (225, 226) 18.00 Strażnik Teksasu (4, 5) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) – krym., USA 22.00 Czarna lista (12) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (691, 692) 1.00 Kości (91, 92) – serial krym. 3.00 Cobra Kai (14) – przyg. 3.40 Septagone (76, 77) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (1)**
6.50 Złoty interes (1) – rozr.
7.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
 Robert Makłowicz (123, 153) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 (8)
10.55 Górski lekarz (6, 7)
 – obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (5, 2)
 – serial dokum., Kanada
16.00 MacGyver 3 (12, 13)
 – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (29, 30)
 – reality show, Kan. 2014
19.10 Aukcja w ciemno (14, 15) – serial dok., USA

DRAMAT SENSACYJNY



- 20.00 Ognisty podmuch**
 FILM – USA 1991, reż. Ron Howard
 Bracia Stephen (Kurt Russell, zdj.) i Brian (William Baldwin, zdj.) są strażakami w Chicago. W ich mieście wybuchła seria pożarów. Ogień podkłada kłós, kto zna system pracy służb. 170 min

- 22.50 Zaginiona dziewczyna**
 FILM – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
1.55 Alina obiecana
 FILM – dramat obyczajowy, Polska 1974, wyk. Daniel Olbrychski
5.45 Zakalec – dramat obyczajowy, Polska 2024

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (283)
 – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (897, 898) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (339-341) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (935)
 – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1500, 1501) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (459-463)
 – serial kom., Polska 2015
17.00 48h. Zaginięni (127, 128)
 – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (981) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (57) – serial krym.
21.00 Gliniarze (776) – paradok.

KRYMINALNY



- 22.00 Komisarz Mama (2)**
 Księgowy Daniel zostaje zamordowany. Policjanci podejrzewają chorego psychicznie Krystiana. Motywem mogły być plakaty na woliujące do zamknięcia ośrodka, w którym mieszkła. Maria wpada jednak na inny trop. 60 min

- 23.00 Świat według Kiepskich (337, 338)**
 0.00 Ślad (108) – krym., Pol.
 1.00 Zdrady II (1) – paradok.
 2.05 Wydarzenia
 2.55 Ewa gotuje (530, 531)
 4.00 SuperLudzie (21, 22)
 5.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (194) – serial dokum., Pol.
 5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.20 Rodzinka.pl (87, 88)**
 – serial kom., Polska 2013
6.25 Na sygnale (470, 471)
 – serial fabularno-dokum.
7.30 Ojciec Mateusz 2 (20)
 – serial kryminalny, Polska
8.30 Komisarz Alex (9)
9.25 Rodzinka.pl (89) – kom.
10.00 Klan (1436, 1437) – telen.
10.55 Ranczo 7 (87, 88) – obycz.
12.35 Komisarz Alex (10)
13.30 Ojciec Mateusz 29 (371, 372) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex (11)
 – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (472, 473)
 – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 7 (89, 90) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 29 (373)
 – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



- 20.30 Ojciec Mateusz 2 (21)**
 – Polska 2009
 Małgosia spada ze skutera. Z pomocą spieszy jej Jacek, który zostaje potrącony przez samochód i ginie. Kierowca auta ucieka. Kilka miesięcy później w sprawę wchodzi się ksiądz Mateusz. 60 min

- 21.30 Ranczo 7 (91)** – serial obyczajowy, Polska 2013
22.25 Ranczo 8 (92) – serial obyczajowy, Polska 2014
23.25 Ojciec Mateusz 29 (374, 375) – serial krym.
 1.20 PiłBull (16, 17) – sens.
 3.25 Gra z Cieniem (10) – serial kryminalny, Polska
 4.15 Klan (1436) – telen., Pol.
 4.40 Pan Mama (9) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (6)**
 – serial dokumentalny
6.25 Nowy kabaretowy rejs 5 (2) – pr. rozrywki.
7.10 Moja – film krótkometr.
7.30 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (7)
 8.00 Żegnaj, Ameryko!
 FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
 9.50 Basia sama w domu
 FILM – komedia, 2021
 11.50 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
 13.45 Noce i dnie (1, 2-ost.)
 FILM – film obyczajowy, 1975
 17.50 Pogranicze w ogniu (17, 18) – serial sensacyjny

DRAMAT KRYMINALNY



- 20.00 Lokatorka** – 2021, reż. Michał Ołowski
 Nowy właściciel kamienicy brutalnie zmusza lokatorów do wyprowadzić. Janina, która nie ulega presji, pewnego dnia znika. Sprawa bada komisarz Anna Szezerucka (Irena Melcer zdj.). 150 min

- 22.30 Kamerdyner** – dramat historyczny, 2018
 1.35 Wygrany – dramat obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
 4.20 Obłoki śmierci. Bolimów 1915 – dokument fabularny, 2020
 5.40 Tego się nie robi kotu – film krótkometr., 2022

AXN

- 6.05 FBI: Most Wanted 2 (5, 6)** – serial kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (5, 6) – serial kryminalny
9.25 Castle (7, 8) – serial kryminalny, USA 2009
11.25 MacGyver (13, 14)
 – serial akcji, USA 2016-2017
13.20 Agenci NCIS: Hawaje 2 (7, 8) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS (15, 16)
 – serial sensacyjny, USA
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle (9, 10) – serial kryminalny, USA 2009

SENSACYJNY



- 21.05 Agenci NCIS (18)**
 Porucznik marynarki wojennej zostaje oskarżona o osiustowanie zabójstwa męża. Kobieta nie pamięta jednak chwili ataku. Zespół przejmie sprawę i odkrywa, że za zbrodnią kryje się spisek. 60 min

- 22.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (7)** – serial kryminalny
22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (16, 17) – krym., USA/Kan.
 0.40 Castle (9, 10) – serial kryminalny, USA 2009
 2.35 Agenci NCIS (18) – sens.
 3.30 FBI 2 (16) – serial krym.
 4.20 Walker: Strzałnik Teksasu (16) – krym.
 5.05 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.30 Hollywoodgate** – dok.
9.05 Piękna kłótnia
9.35 Miss mokrego podkoszulka – komedia
10.30 Jutro będzie nasze
 – komediodram., Wł. 2023
12.25 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
12.30 LARP. Miłość, trolle
 FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025
14.05 To nie jest zagadka kryminalna (4) – krym.
15.00 Ostatni bój. Legenda 300 Spartan – film dok.
15.55 Zgred – dramat
17.20 Hollywood Buz – mag.
17.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
17.50 The Holiday – komedia romantyczna, USA 2006

THRILLER



- 20.00 Jeszcze jeden strzał**
 PREMIERA – Włk. Bryt./USA 2024
 Komandos Jake Harris (Scott Adkins, zdj.) wraz z jednostką eskortuje Aminę Mansurę podejrzanej o terroryzm. Kompani więźnia zamierzają go odbić. 100 min

- 21.40 Bridget Jones: Szalejąc za facetem** – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Fr./USA 2025
23.40 Potępiony – thriller, USA 2007, wyk. Steve Austin, Vinnie Jones
1.30 David Bowie: Ostatni akt – dok., Włk. Bryt. 2025

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

13 ULICA

- 6.20 Balthazar 4 (1, 2)** – krym.
8.30 Grace 2 (3) – serial krym.
10.30 Chicago P.D. 10 (14, 15)
 – serial kryminalny, USA
12.20 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (7, 8) – sens.
14.10 Balthazar 4 (3, 4) – krym.
16.25 Grace 3 (1) – serial krym.
18.20 Chicago P.D. 10 (16, 17)
 – serial kryminalny, USA
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (9, 10)
 – serial sensacyjny, USA
22.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
0.00 Chicago P.D. 13 (21)
 – serial kryminalny, USA
0.55 Grace 3 (1) – serial krym.
2.50 Balthazar 4 (2-4) – serial kryminalny, Francja 2022

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (109-111)**
7.30 Doktor Martin (20)
 – serial obycz., Włk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (295, 296)
 – serial obycz., Polska 2025
10.25 Świat według Kiepskich (141, 142, 207, 208, 149)
13.45 Mój przyjaciel szpieg
 FILM – komedia sens., USA 2020
15.55 Kilik: I robisz, co chcesz
 FILM – komedia, USA 2006
18.15 Kolory ognia – dramat historyczny, Fr./Belgia 2022
21.00 Szczęścia chodzą parami – komedia romantyczna, Polska 2022
23.05 Bad Boys for Life – kom. FILM sens., USA/Meksyk 2020
1.45 Ślad (107, 122, 23) – krym.
2.45 Na ratunek 112 (842, 843)

HBO

- 9.55 Światelko w tunelu**
 FILM – komediodramat, USA 2024
11.50 Saga „Zmierzchn”
 FILM Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
13.50 Le Mans '66 – dramat biograficzny, USA/Fr. 2019
16.20 Pewny kandydat. Jak nie zostać prezydentem – dramat biograficzny, Kanada/USA 2018
18.15 Król rozrywki
 FILM – musical, USA 2017
20.00 Lombard – dramat obyczajowy, USA 2024
21.35 Drzewa milczą – film dok.
23.05 USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadrą narodową (3) – serial dok.
0.10 Apolonia, Apolonia – dok.

WARNER TV

- 8.30 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (20)** – serial sens.
9.30 Bajer z Bel-Air 4 (2, 3)
10.30 Prawo Agaty (14) – obycz.
11.25 Pełna chata 7 (3, 4) – kom.
12.30 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (21, 22) – sens.
14.20 Bajer z Bel-Air 4 (2-5)
16.20 Pełna chata 7 (3-6) – kom.
18.20 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
19.55 Facet z ogłoszenia
 FILM – kom. romant., USA 2005
22.00 Duch – horror, USA 1982, wyk. JoBeth Williams, Craig T. Nelson
0.15 Cella – thriller, Niemcy/USA 2000, wyk. Jennifer Lopez
2.20 John Q. – dramat
5.00 Furióz (2) – serial sens.

ALE KINO+

- 9.15 Wolna krowa**
10.00 Patience (3, 4) – krym.
12.05 Vera 2 (4) – krym., Włk. Bryt.
14.00 Konwój – film sensacyjny, USA 1978
16.25 Między światłami – dram. FILM psycholog, USA 2010
18.15 Vera 3 (1) – krym., Włk. Bryt.
20.10 20 000 gatunków
 FILM pszczoł – dramat obyczajowy, Hiszpania 2023
22.45 Wind River. Na przekór tej ziemi – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017
0.55 Dream Scenario – horror komediowy, USA 2023
2.50 Kruk. Jak tu ciemno (4)
3.35 Na pastwę lasu – dramat
5.00 Kot – film krótkometr., Pol.
5.10 Furioz (2) – serial sens.

CANAL+ FILM

- 12.00 Saga „Zmierzchn”**
13.00 Zmierzchn – film fantasy, USA 2010
14.00 Moje pieczone kurczaki
 FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
15.05 Charlie Chaplin: duch włóczęgi – film dokum.
16.35 Ultimatum Bourne'a
 FILM – sens., USA/Niemcy 2007
18.25 Peacock – thriller, USA 2010, wyk. Cillian Murphy
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wojna o przetrwanie
 FILM – horror, Australia 2025
22.10 Droga do Vermiglio
 FILM – dram. hist., Włochy/Francja/Belgia 2024
0.05 Egzorcyzm – horror, USA 2024, wyk. Russell Crowe
1.40 Ludzie – dramat
 FILM wojenny, Polska 2023

SCI FI

- 6.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (7)** – krym.
7.00 Kroniki Spiderwick (2-4)
10.00 Bibliotekarze 3 (9, 10)
11.50 Czarodziejki 8 (15, 16)
13.40 Grimm 5 (13, 14) – fantasy
15.30 Bibliotekarze 4 (1, 2)
17.20 Czarodziejki 8 (17, 18)
 – serial fantasy, USA 2006
19.10 Grimm 5 (15, 16) – fantasy
21.00 Złomnie 3 (13) – serial grozy, USA 2015
22.00 Złomnie 4 (1-3)
 1.00 Saga „Zmierzchn”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
 3.50 Czarodziejki 8 (18)
 4.55 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (7) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 (27)** – serial animowany
11.00 Żony ze Stepford
 FILM – komedia s.f., USA 2004
13.00 Czarodziejki 2 (5, 6)
15.00 Krokodylek Dundee – kom. FILM przyz., Australia 1986
17.05 Polowanie na „Czerwony Październik” – film sensacyjny, USA 1990
20.00 xXx: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017, wyk. Vin Diesel
22.20 Ciche miejsce – horror, USA 2018, wyk. Emily Blunt
0.00 Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008
2.00 Kryk – horror, USA 1996, wyk. Drew Barrymore

FX

- 9.00 Z archiwum X (7)** – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (9, 10) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (18, 19)
13.45 Agenci NCIS (18)
15.35 SkyMed (9) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (8) – s.f.
19.15 FBI 3 (10) – krym., USA 2020
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20, 21)
 – serial krym., USA/Kanada
22.00 Paradise (6) – serial krym.
23.00 Z archiwum X (8) – s.f.
 0.00 Tropiciel (18) – serial krym.
 1.00 FBI 3 (10) – krym., USA 2020
 1.55 Agenci NCIS (19) – sens.

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (11, 12)**
 – serial krym., Australia
11.00 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym.
13.10 Poirot (2) – krym., Włk. Bryt.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (13) – krym.
16.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (1) – krym.
17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (3, 4) – krym.
20.00 Za linia wroga – film sensacyjny, USA 2001
22.10 Mechanik: Prawo zemsty – film sensacyjny, USA 2011
0.05 Strzałnik czasu – thriller s.f., USA/Japonia 1994

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Karl Lagerfeld. Objawienie (3)** – dok., Fr.
10.40 Hollywood Buz – mag.
11.10 Naruto (14-16) – anime
12.40 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
14.30 Premierowa jazda (4)
14.50 Byłem królem (4) – dok.
16.30 Cat's Eyes (3, 4) – przyz.
18.35 Łąpu capu Extra (144)
20.00 Para z sąsiedztwa (5, 6)
21.40 Łąpu capu Extra (141)
22.00 Yellowjackets (1, 2)
23.55 Kiedy ślub? (5, 6) – kom.
1.40 Sortownia (3, 4)
3.20 Luis Enrique: Nie macie k** pojęcia (1-3)** – dok.

CANAL+ 360

- 13.00 Nieczysta gra: Skandal w biathlonie (2)** – dok.
14.00 Wykrzywać historii (4)
15.00 Co poszło nie tak 2 (3)
16.00 Supersamoloty bojowe (6) – serial dokumentalny
17.00 Złolawani: ciężarówk w opalach 8 (8) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje 4 (13) – dok., Włk. Bryt.
18.55 Wykrzywać historii (3)
19.50 Złolawani: ciężarówk w opalach 8 (9) – dok.
20.50 Kolejka przez świat 3 (2)
21.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1) – serial dokum.
22.55 Supersamoloty bojowe (4) – serial dokumentalny



TLC

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

12.00 Miłość bez tłumaczenia

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

18.00 Pokonać otłoczyć (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.

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

20.00 Rodzina 10+ 8 (9) – rozr.



21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (14)

23.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu

1.00 Rodzina 10+ 8 (9) – rozr.

2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (14)

4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (39, 40) – serial obyczajowy, Pol.

8.00 Co ludzie powiedzą (25, 26) – kom., Wlk. Bryt.

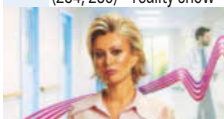
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (19, 20) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (108, 109) – reality show, Polska 2024

14.30 Kolacja w ciemno (49, 50) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (34) – reality show, Pol. 2015

18.00 Nasz nowy dom (284, 285) – reality show



20.00 Walka o życie (3) – dok.

21.00 Ambulans (5, 6) – dok.

23.00 Gry mażeńskie (114, 115) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (49, 50) – pr. rozr., Polska

3.00 Więzienie kobiet (80, 81) – serial dok., Pol.

4.00 Zdrady (115, 116) – serial paradokum., Polska 2017

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5)

5.50 Damy i wiesznaczkę PL 8 (3) – serial fab.-dok.

6.45 Zgłosz remont (3) – rozr.

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.20 Ugotowani (4, 5)

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

15.35 Jestem z Polski 14 (10) – serial dokum., Pol. 2024

16.35 Jestem z Polski 16 (8) – serial dokum., Pol. 2025

17.40 Kuchenne rewolucje (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska

20.50 Bitwa o gości (3) – reality show, Pol. 2025



21.50 Jestem z Polski 16 (10) – serial dokum., Pol. 2025

22.50 Jestem z Polski 14 (18-ost.) – serial dokum.

23.45 Hotel Paradise 6 (1, 2)

1.45 Apetyt na miłość 5 (8)

2.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11, 12-ost.)

4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (8) – 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 instytnk przetrwania: Elita

15.00 Złomowisko PL 5 (8)

16.00 Gorączka złota 3

17.00 Nic do zgłoszenia (2)

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (1)

19.00 Nagi instytnk przetrwania 11



21.00 Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 (1)

23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2

0.00 Od samochodu do domu

1.00 Hot rod wg Kindiga (6)

2.00 Militaria na warsztat 5 (7)

DISCOVERY CHANNEL

8.20 Czterdziestolatek (2) – serial obycz., Pol. 1974

9.10 Korona Gór Polski

9.50 Wszystkie kolory świata

10.50 100 lat na dworze królowej – film dokum.

11.50 Podziemne Włochy (3)

12.55 Złote jabłko – film dok.

14.00 Królowie (39) – hist., Pol.

14.35 Czterdziestolatek (3)

15.35 Sensacje XX wieku

17.40 Czas honoru (78) – serial wojenny, Polska 2013

18.40 Encyklopedia II wojny światowej

19.15 Flesz historii



19.40 Królowie (78) – hist., Pol.

20.15 Ekstradycja 3 (7) – sens.

21.15 Zbrodnie sprzed lat (2)

22.10 Murowanica i jej pierwszy gospodarz – film dokumentalny, Pol.

23.15 Sensacje XX wieku

1.20 Encyklopedia II wojny światowej: Nieznana wojna – serial dokum.

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (1-4) – serial anim., Francja

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (3)

10.00 Gwiazdy lombardu (3, 4) – reality show, USA

12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (2) – dok., Fr.

13.00 Poszukiwacze historii (12, 1)

14.00 Człogi: Evolucja maszyny wojennej (3, 4)

16.00 Dorwać tuńczyka (9, 10) – serial dok., USA

18.00 Rolnicy. Podlasie (28, 29) – serial dokum.

20.00 Galileo (14)



21.00 Poszukiwacze historii (3-6): Kościuszkowcy; Kultura pomorska; Chelmska; Muzeum Broni Pancernej w Poznaniu

23.00 Premiera: Stalowa bestia Hitlera – film dok.

0.00 Starożytni kosmici (8)

1.00 Rolnicy. Podlasie (1-4)

5.00 Kolowrotek (6, 7) – mag.

METRO

7.35 Tajemnice miłości (13)

8.30 Szpital (758, 759) – paradok.

10.30 Siedzia Anna Maria Wesołowska (327, 328)

12.30 Szkoła (704) – paradok., Pol.

13.30 Brzydula (3, 4) – serial kom.

14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (1) – serial obycz., Turcja 2023

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 17

18.00 Prawo Agaty 6 (3) – obycz.

19.00 Kartoteka 11 (11, 12)

21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.

23.15 Kuba Wojewódzki

0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.

1.30 Szpital (754) – paradok., Pol.

2.30 Szkoła (856, 857) – paradok.

4.30 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

6.00 Kojak 2 (12, 13) – serial krym.

8.00 Strażnik Teksasu 8 (19, 20) – serial sensacyjny, USA 1999

9.50 MacGyver 2 (12, 13) – sens.

11.55 Pułapki umysłu – serial dok.

13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.

14.10 Pod pokładem 11

15.25 Sensacje XX wieku – hist.

17.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat: Waniła – cykl reportaży

20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (6, 7) – 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 Miłość od kuchni – pr. rozr.

14.10 Akcja: Restauracja!

15.10 Ogniem i patelnią 3

16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.15 Magda gotuje internet

18.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

19.50 Bójka na plaży – serial dok.

20.55 Kulinarne podróże z Guyem Flerim – mag.

22.05 Pyszne miejscówki – mag.

23.05 Akcja: Restauracja!

0.05 Człowiek kontra jedzenie

1.35 Pyszne miejscówki – mag.

3.35 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Niemieckie budowlanke

12.00 Inżynieria ekstremalna: Podniebny park Singapuru

13.00 Szyfrzy i spiski 2

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Jak to jest zrobione? 25: Schody spiralne, chleb typu pita; Solenne lampy uliczne, lalki; Szklane posągi, zwojnice; Obrazy ryb, gliniane cele do strzelania – serial dokum.

23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

1.00 Jak działa wszechświat?

4.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Odludna wyspa

13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy...

14.00 Tajemnice wojennych wraków

15.00 Strzegąc granic

16.00 Złapać przemysłnika

17.00 Zatonione grobowce Nilu

17.55 Ocalała: Powstanie i upadek nazizmu

19.00 Złoto Hitlera

20.00 Katastrofa w przestworzach

21.00 Inżynieria po katastrofie

22.00 Jak oni to zbudowali?

23.00 Mega Metro

0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

1.00 Odludna wyspa

BBC EARTH

12.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.

13.15 Serengeti 3 – serial dokum.

14.25 W okowach mrozu 2 – dok.

15.25 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.

16.25 Układ Słoneczny – dok.

17.40 Siedem światów, jedna planeta: kulisy – film dok.

18.45 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.

19.45 Nadchodzi powódź – film dokumentalny, Wlk. Bryt. 2021

20.55 Życie na pustkowiach: powroty 3 – serial dokum.

21.55 W okowach mrozu 2 – dok.

22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.

0.10 Superchirurg: szansa na życie 2 – serial dokum.

WP

10.00 Hitler i zmierzch demokracji (2) – 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

16.50 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 2 (1)

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 8

21.00 Strazacy z sąsiedztwa 2

21.55 Pogoda

22.00 1, 2, 3... Kabarett! – rozr., Pol.

23.00 Mistrzowie Kabaretu 10

0.00 Przeboje Kabaretu

1.00 Mistrzowie Kabaretu 17

2.00 Mistrzowie Kabaretu 4

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (2) – kom.

10.30 Wzięcie – serial dokum.

11.00 Polrot 10 (1) – serial krym.

15.00 Świat według Bunch 6 (130, 131) – serial komediiowy

16.00 Świat według Bunch 7 (132-135) – serial komediiowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (105-107)

21.00 Zdrady (117) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (28, 29, 93) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.55 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 10 (2024) – pr. rozrywk.

11.00 Zarobić na remoncie 8

11.31 Usterka 11 (23, 24)

13.00 Zbudujemy fajny dom

14.05 Zbudujemy fajny dom

15.00 Mieszkanie na miarę

17.00 Polowanie na ogród 2

18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.

20.05 Dorota was urządził! – rozr.

21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4

0.50 Kupujemy dom na plaży 2 – serial dokum.

1.45 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku

8.05 Kobieta na krańcu świata

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Pojedynki Eda Stafforda

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Kobieta na krańcu świata

17.15 Rodzina na camping

19.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.35 Miasta, w których straszny – serial dokum.

23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.

1.25 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokum.

3.30 Rodzina na camping – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Małe niedźwiedzi

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Zwierzęta zombie

13.00 Wyzwania natury

14.00 Bertie Gregory na biegunach – film dokum.

15.00 Walki zwierząt

16.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (2) – film dok., USA

17.00 Wilki z Yellowstone: Wataha – serial przyrodniczy

18.00 Dzikie królestwo Chin

19.00 Zwierzęta w amoku

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Małe niedźwiedzi

POLSAT WIASAT HISTORY

12.10 Podziemna armia – dok.

13.15 Zaginione mumie Inków

14.25 Ślady Hitlera

16.45 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1) – dok., Wlk. Bryt.

17.55 II wojna światowa: cena imperium

19.00 Podziemna armia – dok.

20.00 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji

21.00 Przypięci dla wroga

22.05 Sekrety Watykanu: papież i diabeł: Zmista diabła – dok.

23.20 Rzymianie, okazywanie i kości – film dok., Wlk. Bryt.

0.30 II wojna światowa: cena imperium

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.

15.45 Luke Nguyen w Indiach

16.15 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny

16.40 Gotuj taniej z Jamieem

17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

18.30 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny

18.55 M jak mięso 4: USA – dok.

19.25 M jak mięso 6: Podroby

20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.

23.55 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO

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 wies 25 – dok.

18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 14 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

22.00 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.

23.10 Gardeners' World 14

0.15 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia

10.30 SuperMocni – mag.

11.30 Świat według Klepskich (401-404) – 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

18.00 Świat według Klepskich (483, 484, 525, 526) – kom.

20.00 Złomiarze – serial dokum.

21.00 Boski Zigiolo

FILM – komedia, USA 1999

22.50 2012 – film katastroficzy, FILM USA/Kanada 2009

TVP KOBIECI

14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturniej

14.30 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka

15.00 Operacja zdrowie – mag.

15.30 Ojciec Mateusz 32 (413, 414) – serial kryminalny

17.25 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem

18.30 Zona dla Polaka. Toronto

19.30 Miłość i nadzieja (278)

20.30 Wichrowe wzgórze (259)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (255) – serial obycz.

22.30 Strzępy – dramat obyczajowy, Polska 2022

PLANETE+

12.35 Supermoce roślin – dok.

13.50 Krajobrazy świata – dok.

14.50 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 7: Indonezja – dok.

16.55 360° Świat bez granic

18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.45 Zaginione światy – dok.

19.45 Jak Normanowie podbili Irlandię (2) – film dokum.

20.50 Ravensbrück. Ostatni świadkowie – film dokum.

22.00 1979 – rok islamskiej rewolucji – serial dokum.

23.10 Planeta Seks – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.25 Nie bądz ślepy na słępowrona – film dok.

13.10 Wspaniale Włochy – dok.

13.45 Kanadyjskie parki narodowe: Iwakiv – dok.

14.50 Kalendarz przyrody

15.45 Czy grozi nam tsunami?

16.50 Dzik Australia Zachodnia z Billem Baileyem – serial dokumentalny

17.45 Sanatorium miłości 2

18.45 Bob Fosse: show czas zacząć – film dokumentalny

20.00 Wyspa Świętej Heleny

21.05 Zwierzęta miejskie – dok.

22.10 Królowe mafii: Enrica C

TVP SPORT		EUROSPORT 1		POLSAT SPORT 1		TVP ABC		MINIMINI+		TVN 24	
3.35	Piłka nożna: MS 2026: Uzbekistan – Kolumbia (live)	9.30	Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 1. etap	6.00	Siatkówka kobiet: LN – mecz: Bułgaria – Polska	7.40	Tyciaki	11.17	Koci domek Gabi	6.00	Serwis informacyjny, Prognoza pogody
6.40	Piłka nożna: MS 2026: Portugalia – DR Konga	10.05	Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 2. etap (live)	9.00	Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski	8.10	44 Koty	11.45	Mush-Mush i Grzybaski	7.30	Rozmowa Piaseckiego
9.00	Mundialowy poranek – magazyn piłkarski	12.30	Cycling Show – magazyn sportowy	10.00	Siatkówka kobiet: LN – mecz: Bułgaria – Polska	8.30	Henrietta	12.10	Strzałak Sam 16	8.00	Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.30	Piłka nożna: MS 2026: Anglia – Chorwacja	13.00	Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap	11.00	Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live)	9.00	Domisie	12.25	Moje urodziny	10.00	Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.40	Mundial 2026 – Legendy miejskie	13.30	Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 2. etap (live)	11.45	Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska (live)	10.20	Bolek i Lolek wyruszają w świat	13.00	Bolek i Lolek wyruszają w świat	11.00	Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.15	Piłka nożna: MS 2026: Uzbekistan – Kolumbia	15.45	Kolarstwo: Tour de Suisse – 2. etap (live)	14.45	Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Belgia – Brazylia (live)	10.45	Reksio	13.35	Moje urodziny	12.00	Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.30	Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	18.00	Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 2. etap	18.15	Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Turcja – Francja (live)	11.05	Male i duże przygody Miffy	14.03	Kicia Kocia 2	14.00	Serwis informacyjny, Prognoza pogody
17.00	Piłka nożna: MS 2026: Czechy – RPA (live)	18.30	Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 2. etap			11.35	Stacyjkowo	14.22	Cloudy & Stormy	14.00	Serwis informacyjny, Prognoza pogody
						11.55	Strzałak Sam	14.45	Gazu, pieszki, gazu!	15.00	15 na żywo
						12.25	Domisie	15.10	Baranek Shaun	16.00	Fakty po południu
						13.00	Szkola z Kleksem Bystrzakiem	15.36	Jezyk Happy	18.00	Tak jest – pr. publicyst.
								15.55	Mały Charlie	19.15	Serwis informacyjny
								16.05	Mega Ekspres		
								16.30	Ciekawski George		
20.50	Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina (live)	19.30	Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały (live)	21.00	Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska	13.20	Pszczółka Maja	17.00	Strzałak Sam 16	19.30	Fakty po Faktach
23.50	Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Kanada – Katar (live)	21.30	Kolarstwo: Tour de Suisse – 2. etap	23.00	Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska	13.50	Lupin wśród bajek	17.25	Staś i fajna Babcia	20.00	Kropka nad i – pr. publ.
2.50	Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Meksyk – Korea Płd. (live)	23.00	Szermierka: ME – Antony 2026 – 3. dzień	1.00	Boks: Babilon Boxing Show w Chojnicach: Paweł Stepien – Szerzod Chusanow 20.09.2024	14.05	Lassie i przyjaciele	17.50	Moje urodziny	20.30	Czarno na białym
						14.45	Kid Lucky	17.56	Smerfy	21.00	Polska i świat
						15.15	Al-chemik	18.25	Leśna rodzina: Pamiętnik Frei	22.00	Szkoło kontaktowe
						15.35	Bella i Sebastian	18.50	Baczone oczka	23.00	Dzień po dniu
						16.05	Krecio	19.05	Kicia Kocia 2	0.25	Biznes – pr. publicyst.
						16.35	Rev i Roll	19.25	Mały Charlie	0.45	Fakty po Faktach
						17.05	Dino Ranczo	19.36	Jezyk Happy	1.20	Kropka nad i – pr. publ.
						17.30	Piotruś Królik			1.50	Tak jest – pr. publicyst.
9.00	Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Alaves	13.00	FIM World Endurance Championship: Wyścig 8-godzinny w Spa-Francorchamps	6.00	Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy	8.10	Marsupilamki	8.20	Kumple z dżungli – na ratunek!	15.45	Panorama
11.15	Piłka nożna: Liga hiszpańska: Mallorca – Osasuna	16.00	Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały	8.30	Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)	8.40	Harmidom 6	8.47	Gadający Tom i przyjaciele 3	16.00	Dzień w godzinę
13.30	Prawo derbów (3, 4)	17.15	Szermierka: ME – Antony 2026 – 2. dzień	11.30	Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)	9.30	Harmidom 5	9.25	Dodo	17.00	Telexpress
15.10	Premier League Stories (45)	19.15	Szermierka: ME – Antony 2026 – 3. dzień (live)	13.30	Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)	10.25	Niebezpieczny Henryk	9.55	Charlotte i trzy muszkieterki	17.15	Telexpress Extra
15.45	Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – CD Alaves	21.30	Snooker: Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh	15.30	Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)	11.20	That Girl Lay Lay 2	10.26	Angelo rzadzi	17.35	Panorama
18.00	Wisła Cupiała (4)	23.00	Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały	17.30	Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)	13.05	SpongeBob	10.52	Siostry 2	17.42	Wykrywacz kłamstw
19.00	Franz (6)	1.00	Snooker: Turniej World Open – final: Ronnie O'Sullivan – Thepchaiya Un-Nooh	20.00	Siatkówka kobiet: Liga Narodów	14.30	Harmidom 2	12.16	Charlotte i trzy muszkieterki	18.00	Panorama
19.45	Premier League Stories (45)			22.30	Siatkówka kobiet: LN	15.30	Smerfy 2	12.45	Kumple z dżungli na ratunek! 3	18.30	Kontrapunkt
20.20	Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm			1.00	Sporty walki: FEN 52 w Ostrowie Wielkopolskim: Marcin Łazarz – Bartosz Szewczyk 17.02.2024	16.00	Patryk Rozgwiezda Show 3	13.13	Kumple z dżungli – na ratunek!	19.00	Kontrapunkt – Ring wolny
22.30	Speedway+					16.30	SpongeBob	13.39	Polly Pocket 6	19.30	Program informacyjny 19.30
23.00	Bez gardy. Magazyn KSW					17.00	Marsupilamki	14.22	Dinuś i Lusja	20.18	Niebezpieczne związki
0.45	Premier League Review					17.30	Harmidom 5	14.50	Siostry 2	21.00	Kwiatki polskie
						18.25	Harmidom 4			21.45	Panorama
										22.10	Oko na świat
										22.30	Program informacyjny 19.30
										22.45	112. Magazyn kryminalny
										23.00	Panorama dnia
11.00	Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)	12.00	Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AC Milan	12.00	Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał (live)	8.20	Pan Krokodyl	8.00	Spidey i superkumple 2	8.00	Nowy dzień
13.00	Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)	14.00	Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – SC Freiburg	14.00	Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)	8.45	Barbapapa i jego rodzinka 2	9.30	Klub Myszyki Miki Plus	10.00	W rytmie dnia
15.30	Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)	16.00	Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio	16.00	Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)	9.40	Tim Rex in Space	10.10	Bajkowa przygoda	12.50	Wydarzenia 12:50
17.30	Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)	18.00	Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Oviedo	18.00	Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)	11.05	Małe Królestwo Bena i Holly	11.00	Blue 2	13.30	W rytmie dnia
19.45	Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)	20.00	Made in Italy (10, 7)	20.00	Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)	11.30	Dora 3	11.30	Superkoty 3	15.00	Sport
22.00	Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)	20.40	Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii	22.00	Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)	12.25	Psi Patrol 3	12.00	Jej Wysokość Zosia	16.10	Wydarzenia 15:50
0.15	Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)	22.40	Bundesliga Special (1, 20)	22.30	Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)	12.54	Świnka Peppa	12.30	Klub Myszyki Miki Plus	16.30	Więcej „Wydarzeń”
2.30	Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Lech Poznań	0.00	Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	1.00	Sporty walki: Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu	13.30	Świnka Peppa 2	14.00	Superkoty 2	18.00	Punkt widzenia Jankowskiego
		1.20	Bundesliga Special (22)			13.40	Barbapapa i jego rodzinka 2	15.00	Iron Man i super ekipa	19.15	Gość „Wydarzeń”
						14.35	Zwierzęce zagadki	15.30	Spidey i superkumple 2	19.50	Debata Gozdyry
						15.05	Rogata ekipa	16.00	Blue 2	21.50	Wydarzenia wieczorne
						16.00	Świnka Peppa 5	17.30	Jej Wysokość Zosia	23.00	Dzień na świecie
								18.00	Spidey i superkumple	23.30	Obraz dnia
								18.30	Iron Man i super ekipa	0.00	Punkt widzenia Jankowskiego
11.00	Premier League Stories	12.00	Piłka nożna: Liga niemiecka: Union – Bayern	6.00	Dorwać tuńczyka	10.15	Złomowisko PL	15.45	Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	17.30	Odpowiedzialni za Kościół
11.30	Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga	14.00	Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas Weronia – Inter	9.05	Wojny magazynowe	12.15	Naprawy nie do naprawy	16.50	Wydział kryminalny Kitzbühel	18.05	Informacje dnia
14.15	Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Lech	16.00	Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Bayer	10.05	Wojny kontenerowe	13.00	Zawodowi handlarze	17.50	Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	18.15	Rozmowy niedokończone
16.30	Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga	18.00	Bundesliga Special (21)	11.00	Hardkorowy lombard	14.30	Wojny samochodowe	18.50	Doktor Kleist – lekarz rodzinny	19.30	Każdy małuch to potrafi
17.30	Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Orzeł (live)	19.00	Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina	16.00	Polacy za granicą	16.30	Jedździć, obserwować	19.50	Kino TVS: Rosamunde	20.00	Informacje dnia
20.00	Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: ZKS Stal Rzeszów – PSZ Poznań (live)	21.00	Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Atletico	22.00	Złomiarze – serial dokumentalny	18.00	Report Turbo	21.50	Kino TVS: Rosamunde	20.20	Różaniec
22.30	Speedway+	23.00	Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)	22.30	Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi	18.15	Duda kontra Szafranski	23.35	Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	20.50	Głos Polski
23.10	Premier League Stories (45)	0.00	Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – PSG	4.00	Starożytni kosmici	19.45	Zawodowi handlarze			21.00	Apel Jasnogórski
						21.15	Z drugiej ręki			21.20	Informacje dnia
						22.00	Report Turbo			21.40	Polski punkt widzenia
						22.15	Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia			22.00	Głos serca
						22.45	Wojny samochodowe			22.45	Jej misja trwa
						23.40	Cieżarówka przez RPA			23.00	Telewizyjny Uniwersytet Biblijny
						0.40	Naprawy nie do naprawy				

Prosty plan wyszczuplania zadziła,
gdy będziesz systematyczna
i konsekwentna. Mnie centymetrów
w talii i kilogramów na wadze
muruwane!

WSPARCIE DLA FIGURY

Kosmetyczne wyszczuplanie przed wakacjami

Lato tuż, tuż, a więc warto postawić
na lżejszą dietę, aktywność fizyczną
i kosmetyki wyszczuplające. Tak
zmniejszysz krągłości, a skóra będzie
jędrniejsza.

Efekty wysmuklenia
zobaczysz już po 6-8
tygodniach stosowania
kuracji. Z kosmetyków wy-
bieraj te z napisem fit, slim
i z dodatkiem określonych
składników.

Złuszczaj peelingami

● Wspomagają oczysz-
czanie naskórka, dzięki
czemu dalsze etapy pielęgnacji
są bardziej efek-
tywne. Rozmasowując go,
już poprawiasz krążenie,
co działa wysmuklająco.
Peeling ciała warto wyko-
nawać 2 razy w tygodniu.

● Każdy peeling ma moc,
jednak silniej działają te
z solą. Wybieraj także
kosmetyki z serii na cellulit
i z dodatkiem wyszczupla-
jących olejków cytruso-
wych, zielonej herbaty, alg,
kawy (np. White Flower's,
Farmona).

Masuj jak najczęściej

● Przyda się szczotka do
masażu na sucho lub na
mokro, przyrząd z wypust-
kami, elektryczny masażer.
Masuj nimi brzuch, uda,
biodra, boczki, ramiona,
zataczając kółka i od stóp

ku górze. Nie masz takich
przyrządów, możesz, na-
kładając balsam, podszczy-
pywać i ugniatać partię
ciała palcami, by skóra się
zaczzerwieniła.

● Jak masaż działa także
naprzemienny natrysk.
Nastaw mocny strumień
wody z prysznica, skieruj
go na ciało i posuwaj się
od dołu ku górze. Zaczynij
od polewania skóry ciepłą
wodą (ok. 20 sekund),
potem chłodną (ok. 10
sekund). Wykonaj 3-4 takie
serie i zawsze zakończ
schłodzeniem skóry.

Nakładaj balsamy

● Balsamy wyszczuplają-
ce noszą nazwę reduktorów
tłuszczu, koncentratów,
boosterów (np. Perfecta,
Yoskine). Są w nich
składniki, które pobudzają
spalanie tłuszczu, np.
ekstrakty z imbiru, wąkrot-
ki, pieprzu. Idealnie jest
nakładać je 2 razy dziennie.

● Kurację wzmocnią ma-
ski wyszczuplające gotowe
lub przygotowane z mor-
skiego błota, alg, borowiny.
Nakładaj je na partię ciała
i owiń folią na 30 minut.
Stosuj 1-2 razy w tygodniu.



W KĄPIELI

Raz w tygodniu podaruj
ciału 10-15 minutową ciepłą
kąpiel z wyszczuplającą solą
(np. BingoSpa). Możesz też
dodać do wody ok. 10 kropli
olejku z grejfruta, cytry-
ny, rozmarynu, cynamonu,
imbiru, Działają drenażowo
i antycellulitowo.

NA PÓŁCE

Miłe złuszczenie

Wygładzający peeling
cukrowy Cherry Bomb



to słodki
sposób na
ultraład-
kość. Za-
wiera m.in.
krzemionkę
i łupiny

makadamia, pachnie
owocowo-wiśniowo.

• ok. 26 zł (300 ml)

Muśnięcie słońcem

Balsam Bright & Bronze
Mixa to sposób na
uzyskanie stopniowej
opalenizny bez słońca.
Bez plam, a do tego



intensywnie
nawilża skórę.
Nie ma nie-
przyjemnego
zapachu sa-
moopalacza.

• ok. 40 zł
(250 ml)

Nocna maseczka

Krem-maską na noc
Milky Waterfall Hy-
dration AA LAAB daje
efekt jak po dobrze



prze-
spanej
nocy:
nawil-
ża, koi,
poprawia elastyczność.
Otulająca formuła,
szybko się wchłania.

• ok. 53 zł (50 ml)

Kojący eliksir

Balsam Kojący Calm
Care Barwa Algae



Moments
pomaga skór-
rze wrażliwej
i podrażnio-
nej. Odżywia,
chroni przed
przesusze-
niem i zоста-
wia ochronny
film.

• ok. 18 zł (200 ml)

Więcej niż fluid

Krem do twarzy
CC Skin-Per-
fecting SPF 30
Inglot wyrównuje
koloryt, subtelnie
wygładza cerę
i ją ładnie roz-
świetla. Zawiera
filtry mineralne.
Jest lekki jak
druga skóra.



• ok. 119 zł
(30 ml)

NATURALNE METODY

Przy bólach reumatycznych

Wiele osób skarża się na sztywność i ból stawów oraz towarzyszące im mrowienie i drętwienie nóg lub rąk. Objawy najsilniejsze rano są typowe dla reumatoidalnego zapalenia stawów, zaś te występujące pod koniec dnia ostrzegają raczej o przeciążeniu lub zwyrodnieniach stawów. W każdym przypadku pomóc może maść, której bazę stanowią odpowiednio dobrane składniki (jak wymienione poniżej).

• Torf leczniczy – ma 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 działa-

niem torfu jest oczyszczanie skóry z toksyn.

• Mentol – jest źródłem przyjemnego uczucia chłodu. Ma właściwości znieczulające – to efekt zmniejszenia wrażliwości zakończeń nerwowych w skórze. Regularnie aplikowany na chore okolice zapobiega ich mrowieniu i drętwieniu.

• Ekstrakt ziołowy. 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 uszkodzonych tkanek. Przynosi ulgę w bólach kostno-stawowych. Ekstrakt z żywokostu – to skuteczne remedium na wszelkiego rodzaju urazy.



Zielona herbata i olej z wiesiołka to doskonałe źródło przeciwzapalnych antyoksydantów.

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.

PRZYTULAJ SIĘ

Do bliskich, do zwierząt, do samej siebie, obejmując się czule rękami. Podczas przytulania wydzielają się oksytocyna – hormon miłości, więzi. Dzięki niej obniża się stres, ciśnienie krwi, buduje poczucie bezpieczeństwa, organizm się uspokaja, a samopoczucie poprawia.

POZNAJ SIĘ MAŁYCH ZMIAN!

Biohacking hormonalny

To drobne, ale świadome i precyzyjne modyfikacje w stylu życia, dzięki którym można osiągnąć równowagę hormonalną. A w efekcie – lepiej się poczuć.

Bez powodu jesteś zmęczona, brak ci energii, masz zły nastrój, szwankuje ci pamięć, przybierasz na wadze? Powodem nie musi być choroba, ale brak równowagi hormonalnej. Zwłaszcza gdy jesteś przed menopauzą lub w trakcie, masz kłopoty z tarczycą czy zmagasz się z insulinoopornością, twoje hormony potrzebują wsparcia.

Uważaj na dietę

- Jedz więcej rano, mniej wieczorem. W pierwszej

połowie dnia organizm najefektywniej przetwarza cukry oraz tłuszcze.

- Przed południem jedz więc posiłki bogate w białko i tłuszcze, a na kolację wyłącznie lekkostrawne potrawy, bez cukru. Miej stały rytm posiłków.

- Codziennie sięgaj po pełnowartościowe białko. Jedz jajka, ryby, mięso drobiowe, nabiał oraz rośliny strączkowe, jak bób, soczewica, ciecierzycza. Białko to budulec hormonów.

- Łącz w jednym posiłku węglowodany, błonnik

i dobry tłuszcz. Dzięki temu zachowasz stabilny poziom cukru we krwi i zyskasz więcej energii, a także lepiej przyswoisz witaminy. Np. do porannej owsianki (węglowodany + błonnik) dodaj rozgniecione ziarno siemienia lnianego (tłuszcz).

Dbaj o rytm dobowy

- 8-9 godzin snu to absolutna podstawa. Najlepiej, gdybyś pilnowała rutyny – kładła się i wstawała o tej samej porze. Za krótki sen to nie tylko

więcej hormonu stresu, ale też zaburzone działanie hormonów głodu, sytości i insuliny.

- Dostarczaj sobie porannego naturalnego światła. Wystarczy 15-20 min spaceru czy śniadanie na balkonie, by nastawić wewnętrzny zegar i lepiej funkcjonować w ciągu dnia.

- Unikaj niebieskiego światła (ze smartfona, komputera) zaraz po przebudzeniu i przed pójściem spać (1-2 godziny). Hamuje ono produkcję hormonu snu, melatoniny.

Ruch to
twój wielki
sprzymierzeniec!

NA PÓŁCE Odporność w górę!

Suplement diety Virafest – specjalnie wyselekcjonowana odmiana aronii Nero Eggert, szczególnie bogata w przeciwutleniacze (polifenole). Zawiera też ekstrakt

z czarnego bzu, cynk i witaminę D.

• ok. 46 zł (120 ml)

Na rany i oparzenia

Ranisolver przyspiesza gojenie ran i oparzeń, chroni przed zakażeniami, skutecznie nawilża, wspierając regenerację i gojenie, a także zmniejsza ryzyko powstawania blizn.

• ok.

35-41 zł (opak.)

Cukierki do wielu zadań

Cukierki Aroniowe firmy Reutter dbają o wzrok pracujących przy komputerach, wzmacniają po kuracji antybiotykowej, wspierają krążenie.

Do kupienia w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Przeciwbólowy masaż

Reumablock Akut Forte jest wyrobem medycznym przeznaczonym do masażu bolących i zesztywniałych stawów. Łagodzi objawy choroby reumatycznej.

• ok. 21 zł (125 ml)

Świeży oddech, białe zęby

Ziołowa pasta do zębów Biała Perła white&fresh moringa zawiera 7 naturalnych składników i moringę, które pomagają zadbać o higienę i zdrowie jamy ustnej, a do tego wybielają.

• ok. 18 zł (szt.)

Głóg poprawia
wydolność mięśnia
sercowego, co zapobiega
m.in. zastojom krwi
w kończynach dolnych.



GDY KRAŻENIE JEST SŁABE

Zioła na obrzęki nóg

Takie dolegliwości mogą mieć bardzo różne przyczyny, od niewydolności krążenia i chorób układu sercowo-naczyniowego po schorzenia tarczycy, nerek, zaburzenia gospodarki białkowej, wodnej i mineralnej organizmu oraz choroby tkanki łącznej i stawów. Konieczne jest szczegółowe badanie lekarskie, by ustalić, co powoduje obrzęki nóg. Dlatego w pierwszej kolejności idź do lekarza. Ale jeśli okaże się, że to nic poważnego, tylko skutek upału i rozszerzenia naczyń krwionośnych pod wpływem ciepła, pomóc mogą ziołowe preparaty. Oto pożądane składniki.

Arnika

Słynie ze swoich właściwości wspomagających prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Wzmocnia kruche naczynia krwionośne, likwiduje siniaki i obrzęki. Dzięki zawartości laktonów i flawonoidów, przyspiesza wchłanianie wybroczyn z tkanek. Sprawdza się też w przypadku urazów, do których doszło w wyniku działania zimna lub gorąca. Przyspiesza gojenie się ran oraz wpływa korzystnie na proces regeneracji tkanek.

Kasztanowiec

Ma takie samo działanie jak witamina P (rutyna, bioflawonoidy). Uszczelnia i uelastycznia ścianki naczyń krwionośnych, zapobiega ich pękaniu, wzmacnia i udrożnia. Jest to szczególnie ważne u osób cierpiących z powodu żylaków, krwawych wybroczyn podskórnych (często towarzyszących zaawansowanej otyłości), zastojowi krwi w żyłach spowodowanego niewydolnością krążenia, hemoroidów oraz pękających naczynek krwionośnych.

Miłorząb

Udrożnia, uelastycznia i wzmacnia wszystkie naczynia krwionośne. Usprawnia krążenie obwodowe w kończynach, usuwając ich obrzęk, drętwienie, mrowienie, bolesne skurcze i uczucie zimna.

GŁÓG

Jego kwiatostany zawierają bogactwo flawonoidów, które wykazują podobne działanie jak witamina P, czyli rutyna. Jest dobroczynny dla całego układu krążenia. To także naturalny lek nasercowy.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Vernikabon

suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach

suplement diety



Naturalne wsparcie

układu pokarmowego u osób, u których mogą występować pasożyty jelitowe. *

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

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

W oszacowaniu wartości majątku może pomóc rzeczoznawca majątkowy. Znajdziesz go na stronie: gov.pl/rozwoj-technologiea/centralny-rejestr-rzeczoznawcow-majatkowych

ROSZCZENIA SPADKOWE

Co warto wiedzieć o zachowku

Brak znajomości przepisów sprawia, że wiele osób rezygnuje z dochodzenia należnych im pieniędzy po zmarłym.

Takie roszczenie przysługuje najbliższemu członkowi rodziny zmarłego (dzieciom, małżonkowi, czasem rodzicom i wnukom), jeśli zostali pominięci w testamencie. Także wtedy, gdy majątku już nie ma, bo zmarły przed śmiercią go rozdał, lub gdy sprawa spadkowa jest już zakończona.

Darowizny

• Przy obliczaniu wartości zachowku bierze się pod uwagę nie tylko to, co należało do zmarłego w chwili śmierci, ale także wartość darowizn przekazanych wcześniej, np. mieszkania, które ojciec podarował synowi, podczas gdy córka nic od niego nie dostała.

• Jak dochodzić należności? Najpierw oszacuj wysokość zachowku, uwzględniając wartość darowizn. Następnie skieruj do obdarowanego wezwanie do zapłaty zachowku, powołując się na art. 991-1007 Kodeksu cywilnego. Jeśli to nie skutkuje, złóż pozew o zapłatę zachowku do sądu rejonowego właściwego dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy.

Już po sprawie

• Zachowku można dochodzić nawet po stwierdzeniu nabycia spadku i podziału majątku. Jest to odrębne roszczenie, które pominięty spadkobierca może zgłosić także po formalnym

zakończeniu sprawy spadkowej, o ile nie upłynął 5-letni termin przedawnienia.

• Do zapłaty zobowiązani są wszyscy spadkobiercy, proporcjonalnie do udziałów w spadku. Wyślij do nich wezwanie do zapłaty z wyliczoną kwotą roszczenia, a jeśli nie przyniesie to efektu – skieruj sprawę do sądu.

Co z wydziedziczeniem

Osoba wydziedziczona przez spadkodawcę nie ma prawa do zachowku. Jednak zgodnie z art. 1011 Kodeksu cywilnego prawa tego nie tracą jej zstępni. Jeśli dziadek wydziedziczył ojca, jego dzieci (wnuki spadkodawcy) nadal mają prawo do zachowku.

NA PÓŁCE

Nie ma głupich

HARLAN COBEN

Sami Kierce, młody absolwent college'u podróżujący z przyjaciółmi po Hiszpanii, budzi się pewnego ranka pokryty krwią. W dłoni trzyma nóż. Obok niego leży ciało jego dziewczyny. Anna jest martwa...

Wyd. Albatros



Kobiety z oddziału 5B

PATRYCJA TRZESZCZYŃSKA

Reportaż o miejscu, w którym rytm dnia wyznaczają pobudka, leki, posiłki, obchody i cisza nocna. Namiastką wolności jest palarnia i widok z zakratowanego okna.

Wyd. Mando



Ktoś tu kręci

ADAM MIREK

Jeden z najpopularniejszych polskich popularyzatorów nauki po raz kolejny udowadnia, że zdobywanie wiedzy nie musi być nudne. Tylko prawdziwy detektyw może rozwiązać wszystkie zagadki.

Wyd. Znak



ELLY GRIFFITH „SKWER KRWAWIĄCEGO SERCA”

Kto skrywa prawdę o zbrodni?

Grupa przyjaciół kończy ekskluzywne londyńskie liceum. Na rysującą się przed nimi świetlistą przyszłość rzuca cień tragiczna śmierć kolegi. Ich drogi się rozchodzą. Jedno zostaje gwiazdą popu, drugie robi karierę aktorską, dwójka trafia do parlamentu, pozostali wiodą spokojne życie. Choć w przypadku Cassie trudno mówić o spokoju – dziewczyna strzeże tajemnicy o tym, co wydarzyło się ostatniego dnia szkoły.

Dwadzieścia jeden lat później grupa spotyka się na

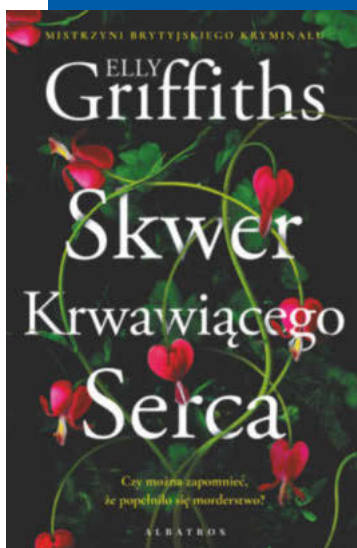
zjeździe absolwentów. Kiedy jeden z nich zostaje znaleziony martwy w szkolnej łazience, rozpoczyna się śledztwo. Kieruje nim nowa szefowa Cassie, detektyw Harbinder Kaur. Odnosi ona nieodparte wrażenie, że sprawca przestępstwa ma już w zabijaniu pewną wprawę.

Tymczasem dochodzi do kolejnego zabójstwa. Wszystkie tropy prowadzą do pewnego miejsca w Londynie – Skweru Krwawiącego Serca...

Wydawnictwo Albatros

Elly Griffith

Naprawdę nazywa się Domenica de Rosa i zanim stała się jedną z najbardziej znanych brytyjskich autorek kryminałów, pracowała jako bibliotekarka, dziennikarka i redaktorka prowadząca w wydawnictwie, gdzie zajmowała się literaturą dziecięcą. Pod prawdziwym nazwiskiem opublikowała cztery powieści, ale sukces odniosła dopiero jako Elly Griffiths. Ma dwójkę dorosłych dzieci i z mężem archeologiem mieszka w pobliżu Brighton.



Tego nie pakuj do walizki

Przed każdą podróżą warto wejść na stronę www.gov.pl/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych i sprawdzić zasady dotyczące przepisów celnych. Są kraje, w których przewiezienie przez granicę niedozwolonych rzeczy może skończyć się poważnymi kłopotami. A zakazy bywają zaskakujące. Przykładowo do Singapuru nie

wolno wwozić gumy do żucia ani żadnych wyrobów tytoniopodobnych, nawet plastrów nikotynowych. E-papierosy są nielegalne w wielu krajach, w niektórych, np. w Tajlandii, za ich posiadanie można trafić do więzienia. Podobnie jak za próbę przewiezienia do Egiptu drona, choćby była to jedynie zabawka.



FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

GDY STAŻ JEST ZA KRÓTKI

Dobrowolne ubezpieczenie emerytalne

Warunkiem otrzymywania emerytury minimalnej (obecnie 1978,49 zł brutto) jest odpowiedni staż ubezpieczeniowy, czyli co najmniej 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn. To kwota gwarantowana, nawet jeśli emerytura wynikająca ze składek jest niższa. Osoby, którym brakuje wymaganego stażu, mogą go uzupełnić, podejmując pracę. Jeśli nie mają takiej możliwości, mogą przystąpić do dobrowolnego

ubezpieczenia emerytalno-rentowego i samodzielnie opłacać składki w ZUS-ie (w 2026 roku wynoszą one 1322,61 zł miesięcznie). Warto jednak wiedzieć, że jeżeli okres dobrowolnego ubezpieczenia przekroczy 10 lat, nie będzie obowiązywać gwarancja emerytury minimalnej. Wysokość świadczenia zostanie wtedy ustalona na podstawie składek zgromadzonych na indywidualnym koncie w ZUS-ie.

REKLAMA

KolagenCito

– wspieraj odbudowę organizmu!

Masz problemy łokci, bioder, kolan, łydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opadają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Masz szarą twarz pozbawioną blasku? Mogą to być niedobory kolagenu, które także pogarszają stan włosów, stają się matowe i wypadają. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie od wewnątrz. Wybieraj produkty sprawdzone, jak na przykład KolagenCito niemieckiej, renomowanej firmy Reutter. KolagenCito to bestseller wśród kolagenów, zawierający w każdej miękkiej pastylce aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, która wspiera jego przyswajanie. Dobroczynny KolagenCito jest oryginalny i chroniony prawem patentowym na świecie. To dobry produkt dla kobiet i mężczyzn dbających o odbudowę organizmu.



DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH

PRZYDATNE W DOMU



Naturalna przekąska
Migdały są źródłem białka, białka oraz zdrowych tłuszczów, dlatego świetnie sprawdzają się jako dodatek do śniadań, deserów, sałatek lub samodzielna przekąska w ciągu dnia. Chrupiące i naturalnie aromatyczne – idealne dla każdego.

■ Kresto, ok. 9,99 zł/100 g



Tradycyjna receptura
Kiełbasa śląska z szynki to aromatyczna wędlina o delikatnym smaku i soczystej strukturze. Przygotowana z wysokiej jakości mięsa wieprzowego, smaczna i na ciepło, i na zimno. Idealna do grillowania, gotowania, kanapek.

■ Sokołów, 15,99 zł/500 kg



Intensywny smak
Grenadyna – słodki syrop o wyrazistym owocowym smaku i pięknym czerwonym kolorze, doskonale nadaje się do napojów, deserów, drinków oraz lemoniad, nadając im wyjątkowy aromat i atrakcyjny wygląd.

■ Herbapol, 6,79 zł/410 ml



Waza pełna pysznej zupy

Nic tak nie smakuje jak domowa zupa. Aromatyczne buliony, warzywne kremy i inne sezonowe klasyki są proste, sycące i idealne na wspólny, rodzinny obiad.

Aby zupa miała głębszy smak, przez dłuższą chwilę podsmaż razem warzywa i przyprawy. Kilka minut na małym ogniu sprawi, że aromaty będą bardziej wyraziste, a cała potrawa nabierze domowego charakteru.

Rosół z groszkiem cukrowym

SKŁADNIKI: ● 4 udka kurczaka ● po 1 pęczku włoszczyzny i marchewki ● 1 kalarepka ● 160 g makaronu ● 200 g groszku cukrowego ● 1 cebula ● ziarna pieprzu ● 1 listek laurowy ● sól ● pieprz ● natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Udka opłucz, zalej 2 litrami wody, zagotuj. Usuń

zbierającą się pianę. Dołóż oczyszczoną i pokrojoną włoszczyznę, ćwiartki obranej cebuli, łyżeczkę ziaren pieprzu i listek laurowy. Wsyp pół łyżeczki soli, gotuj godzinę.

2. Udka wyjmij, przestudź. Usuń skórki i kości, mięso pokrój. Rosół przecedź, wlej do garnka. Włóż obrane i pokrojone marchewki

oraz kalarepkę. Gotuj 10 minut. Wrzuć groszek cukrowy, gotuj 5 minut. Makaron ugotuj osobno wg przepisu. Gotową zupę dopraw solą i pieprzem. Podaj z makaronem i mięsem. Ozdób natką.

Czas przygotowania: 90 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: średni

Krem z kalarepki

SKŁADNIKI: ● 4 kalarepki z listkami ● 2 ziemniaki ● 1 cebula ● 200 ml wina białego wytrawnego ● 200 g sera mascarpone ● 1,2 l bulionu warzywnego ● 2 łyżki masła ● 2 łyżeczki mąki ● gałka muszkatołowa ● sól ● grubo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalarepki obierz, pokrój w kostkę. Odłóż kilka listków. Cebulę obierz, posiekaj. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę. Warzywa

przesmaż na maśle. Oprósź mąką i krótko zasmaż. Wlej wino i bulion. Gotuj na małym płomieniu 15 minut.

2. Odłożone listki opłucz, potnij w cienkie paseczki. Połowę wrzuć do zupy. Gotuj razem jeszcze 1 minutę. Zupę zblenduj na gładko. Wmieszaj mascarpone. Krem przypraw do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Przed podaniem porcję zupy posyp pozostałymi listkami kalarepki.



Czas przygotowania: 50 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Botwinka z jajkiem

SKŁADNIKI: ● 1 pęczek botwinki z buraczkami
● 2 młode marchewki
● 1 litr bulionu ● 400 g ziemniaków ● 4 jajka ● sok z cytryny ● 5 łyżek śmietany 30% ● 1/2 pęczka koperku
● 2 łyżki oleju ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Buraczki odetnij, obierz, pokrój na małe kawałki. Liście i łodyżki umyj, posiekaj. Marchewki i ziemniaki obierz, również pokrój na kawałki.

2. Jajka ugotuj na twardo, obierz, pokrój na

połówki. Bulion zagotuj. W garnku rozgrzej olej. Wrzuć ziemniaki. Smaż je, mieszając, 5 minut. Wlej bulion. Gotuj 10 minut. Wrzuć marchewki i buraczki. Gotuj 5 minut. Dodaj listki botwinki i gotuj zupełnie jeszcze 3 minuty.

3. Botwinę wymieszaj ze śmietaną. Przypraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Podawaj z jajkami i posiekanym koperkiem.

Czas przygotowania: 50 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



Wiosenny kociołek z tortellini

SKŁADNIKI: ● po 200 g pieczarek i zielonych szparagów ● 1/2 pęczka botwinki ● 8 młodych marchewek ● 100 g chorizo ● 2 dymki ● 250 g tortellini z ricottą ● 1,5 l bulionu ● 150 ml wytrawnego białego wina ● 80 g szpinaku ● 2 ząbki czosnku ● olej ● sól ● pieprz ● natka

PRZYGOTOWANIE:

1. Odłóż końce szparagów. Botwinę oczyść i całą pokrój. Pieczarki potnij. W garnku rozgrzej 2 łyżki

oleju. Wrzuć chorizo, smaż 3 minuty. Dodaj posiekaną cebulę z czosnkiem i pieczarkami. Smaż 5 minut. Wlej wino i bulion, zagotuj.

2. Wrzuć obrane marchewki i botwinę (bez liści). Gotuj 15 minut. Dodaj szparagi, szpinak i liście, gotuj 8 minut, przypraw. Posyp posiekaną dymką i natką. Podaj z ugotowanymi osobno tortellini.

Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 6

Stopień trudności: średni

Z młodych warzyw z boczkiem

SKŁADNIKI: ● 800 g ziemniaków ● 300 g selera ● 400 g młodej marchewki ● 2 cebule ● 1 pęczek natki ● 8 plasterków surowego wędzonego boczku ● 2 łyżki + 2 łyżeczki oleju ● 2 listki laurowe ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Warzywa obierz. Ziemniaki i seler pokrój w kostkę, marchew w plasterki. Cebule przekrój na połówki, potnij w piórka.
2. Cebule zrumień na 2 łyżkach oleju. Dodaj pozostałe warzywa. Przesmaż,

oprószyć solą. Wlej 1,2 l wody. Dodaj listki laurowe. Gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. Zupę przypraw solą i pieprzem.

3. Natkę opłucz, listki posiekaj. Połowę dodaj do zupy, gotuj minutę. Na patelni rozgrzej resztę oleju. Włóż boczek, wysmaż na chrupiąco. Osącz go z tłuszczu na papierowym ręczniku. Połam i dołóż do zupy. Posyp ją resztą natki.

Czas przygotowania: 45 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

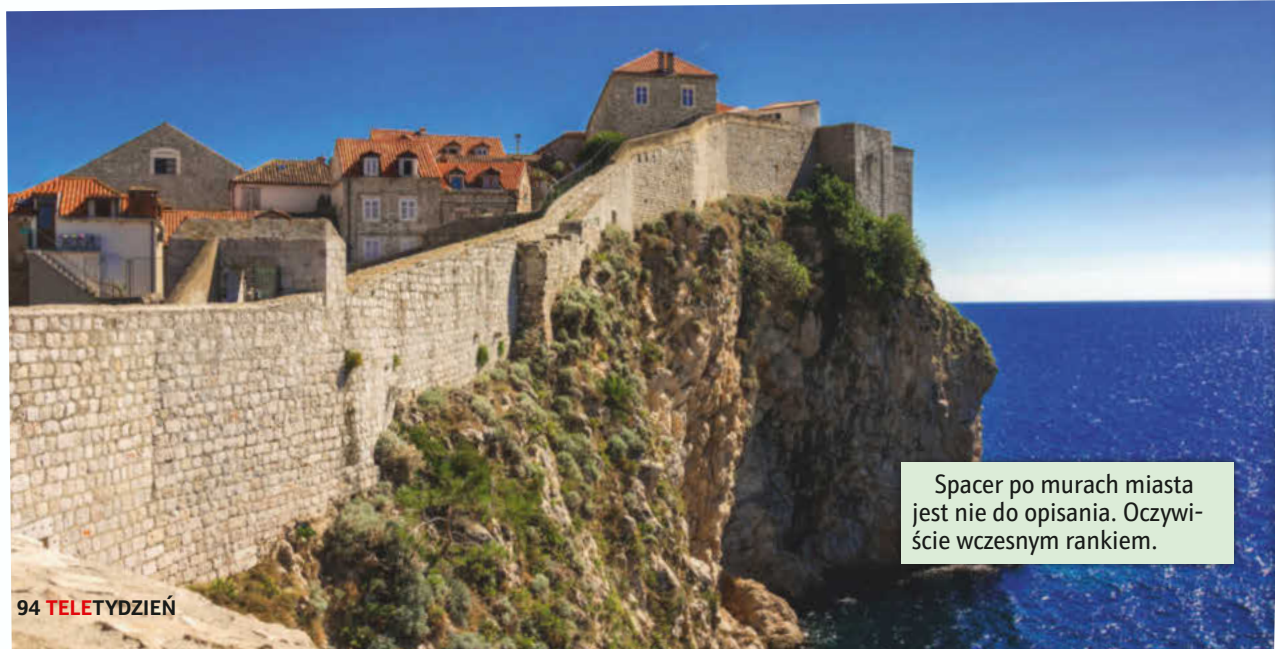


Miasto zachwytu i cudownych świtów

Cudowne miasto, gwiazda filmowa nad turkusowym Adriatykiem, który podobno jest jak ocean gorący. Tu przeżyjemy przygodę życia.

An aerial photograph of Dubrovnik, showing the historic city with its red-tiled roofs and stone walls, situated on a peninsula surrounded by the turquoise Adriatic Sea. A small boat is visible in the water.

Tego widoku nie można zapomnieć. Tak jest z rana, później słońce wypala barwy.



Spacer po murach miasta jest nie do opisania. Oczywiście wczesnym rankiem.



Czy widok dachów może zachwycić? Tutaj tak. I zachęca, by wejść w cudne uliczki.



Nieodległa wyspa Koločep jest już spokojna, leniwa i cicha. Warta grzechu!



Już pierwszy widok – czy to z okienka samolotu, z morza czy z dojeżdżającego tu samochodu, sprawia, że musimy wziąć głęboki oddech. To jest cudowne!

Morze stłoczonych czerwonych dachów i lazur Adriatyku. Ten widok sporo obiecuje. I słowa dotrzymuje. Bo to dopiero początek. Wyjątkowo zachęcający.

Jak zostać gwiazdą filmową?

Początki miasta sięgają VII w.. W rękach Imperium Bizantyjskiego, Węgrów, Republiki Weneckiej przeobrażało się, niszczało, piękniało. Tę apetyczną mieszaną kultur, sztuki i architektury widać tu co krok.

I nie wiadomo, co bardziej za-intrygowało twórców niezwykłego serialu „Gra o tron” – ta nie zwykła klasy uroda, tajemniczość czy właśnie historia podbojów, upadków i cudownych odrodzeń.

Tu po prostu chce się żyć!

Miasto opasane jest potężnymi murami miejskimi, które strzegły niegdyś bezpieczeństwa bogatych mieszczan. I od spaceru po murach warto zacząć zwiedzanie Dubrownika. Najlepiej o świcie, bo tak unikniemy tłumów i żaru słońca.

Lubiący historię i zwiedzanie będą tu w siódmym niebie. Trasa spaceru zaprowadzi nas na nieduży plac, na środku którego stoi Wielka Studnia z XV w. Do dziś jest częścią miejskiego wodociągu!

Stąd też odchodzi jedna z najpopularniejszych ulic miasta – Stradun. Po brzegi wypełniona turystami. I powtórzę: by dostrzec jej urok, warto wcześniej wstać lub późno położyć się spać. Bo blask księżycy ją czaruje..

Uliczka zaprowadzi nas do pięknego placu z pałacem Sponza. Stąd już niedaleko do targowiska – stragany uginają się od pyszności. Można degustować!

Cudów nigdy za mało

I jeśli ktoś jeszcze nie stracił tu głowy, to powinien udać się na Wzgórze Srd. Można pieszo, samochodem lub kolejką linową. Widok zostawia w duszy ślad... Spragnionym zieleni polecamy wycieczkę na wyspę Lokrum, która jest rezerwatem przyrody. I wypad na jedną z plaż. Choć zwirowe i kamieniste, i one przyciągają tłumy.

15.06.1956 – W WARSZAWIE URODZIŁ SIĘ HENRYK GOŁĘBIEWSKI

Zawsze jest coś do zrobienia

Dla jednych jest jak wspomnienie dzieciństwa, bo jako Poldek z „Podróża za jeden uśmiech”, Cegiełka ze „Stawiam na Tolka Banana” i Pikador z „Wakacji z duchami” towarzyszył m.in. dzisiejszym 50-latkom na ekranach telewizorów w każde wakacje. Dla innych jest odtwórcą tytułowej roli w filmie „Edi”. A dziś bawi widzów jako Ziutek z serialu „Lombard. Życie pod zastaw”. Mówi, że choć nie jest aktorem zawodowym, to ma ponad



50 lat w zawodzie. Znany jest z tego, że skupia się na pogodnej stronie życia. – Nie lubię narzekać, marudzić, siedzieć bezczynnie. Na szczęście w domu i koło domu zawsze jest coś do zrobienia – podkreśla.

12.06.1963 – PREMIERA FILMU „KLEOPATRA”

Rola za milion dolarów

Castingi do tytułowej roli trwały długo. Początkowo egipską władczynię miała zagrać Susan Hayward, potem zaangażowano Joan Collins. Kolejną kandydatką była Audrey Hepburn. Jednak Kleopatrze zagrała Elizabeth Taylor, choć zażądała rekordowej wówczas gaży, czyli miliona dolarów!



12.06.1929 – urodziła się Anne Frank.

13.06.2004 – w Polsce po raz pierwszy odbyły się wybory do Parlamentu Europejskiego.

14.06.1914 – na kongresie w Paryżu MKOl zaprezentował flagę olimpijską.

15.06.1974 – Polska, po bramkach Grzegorza Laty (2) i Andrzeja Szarmacha, pokonała Argentynę 3:2 na piłkarskich mistrzostwach świata w RFN.

16.06.2002 – papież Jan Paweł II kanonizował ojca Pio z Pietrelciny.

17.06.1972 – w Warszawie urodził się Michał Żebrowski.

18.06.1938 – w Warszawie prezydent Ignacy Mościcki otworzył nowy gmach Muzeum Narodowego.

HOROSKOP Od 12 do 18 czerwca 2026



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Niespodziewana rozmowa wyjaśni dawne nieporozumienia. **PRACA** Pojawi się szansa na pokazanie inicjatywy. Nie podejmuj impulsywnych decyzji finansowych. **ZDROWIE** Krótki spacer poprawi Twoją koncentrację. Ogranicz spożycie kofeiny.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Stabilizacja w uczuciach przyniesie Ci spokój. Singielki mogą poznać kogoś dzięki znajomym. **PRACA** Skup się na długoterminowych zadaniach. Twoja cierpliwość zostanie zauważona. **ZDROWIE** Warto wprowadzić dietę pełną warzyw. Unikaj przeciążeń kręgosłupa.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Czeka Cię ożywiona wymiana wiadomości. Flirt doda Bliźniętom energii. **PRACA** Uważaj na niedopowiedzenia w służbowej komunikacji. Szkolenie przyniesie korzyści. **ZDROWIE** Ogranicz czas przed ekranem. Ćwiczenia oddechowe poprawią samopoczucie.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Emocje będą silniejsze niż zwykle. Warto otwarcie mówić o potrzebach. **PRACA** Czeka Cię zmiany w zespole. Intuicja Raków pomoże im w negocjacjach. Nie odkładaj obowiązków. **ZDROWIE** Znajdź chwilę na odpoczynek. Relaks przy muzyce obniży napięcie.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Twoja charyzma przyciągnie spojrzenia. W związku postaw na wspólne plany i romantyczność. **PRACA** To dobry moment na prezentację pomysłów. Spodziewaj się pochwały od szefa. **ZDROWIE** Aktywność fizyczna doda sił. Zatrósz się o serce i badania.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Małe gesty umocnią relację. Nie analizuj każdego słowa partnera. **PRACA** Dokładność zaowocuje sukcesem. Możesz otrzymać dodatkowe obowiązki. Uporządkuj dokumenty. **ZDROWIE** Zadbaj o jelita oraz lekkostrawne posiłki. Wypiaj się regularnie.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Nie wdawaj się w niepotrzebne spory. Wartościowa relacja może mieć początek w przyjaźni. **PRACA** Przed Tobą propozycja ciekawego projektu. Rozważ kompromis w negocjacjach. **ZDROWIE** Nie zapominać o równowadze między pracą a odpoczynkiem.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Intensywne uczucia zaskoczą Skorpiony. Szczerokość oczyszcza atmosferę. **PRACA** Skoncentruj się na strategicznych celach. Ktoś może testować Twoją cierpliwość. Zachowaj poufność informacji. **ZDROWIE** Wyliminuj stresujące sytuacje. Medytacja uspokoi umysł.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wspólna podróż umocni więź. Nowe hobby przyniesie ciękawą znajomość. **PRACA** Pojawi się okazja do rozwoju. Uważaj na terminy. Optymizm ułatwi biznesowe rozmowy. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu wpłynie pozytywnie na nastrój.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Koziorożce poczną potrzebę stabilizacji i jasnych deklaracji. **PRACA** W grę wchodzi awans lub premia. Planuj wydatki rozsądnie. **ZDROWIE** Możesz mierzyć się ze skutkami przemęczenia, zwłaszcza jeśli od dawna działasz na wysokich obrotach.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Nietypowe spotkanie rozbudzi ciekawość. Postaw na otwartą dyskusję z ukochanym. **PRACA** Twoja kreatywność zwróci uwagę przełożonych. Warto działać niesza-blonowo. **ZDROWIE** Wieczorem odłóż telefon i skoncentruj się na sobie. Cisza przyniesie ulgę.



Ryba 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Intuicja podpowie właściwe decyzje. Partner doceni Twoją empatię. **PRACA** Skup się na zadaniach wymagających wyobraźni. Unikaj plotek w biurze. **ZDROWIE** Samopoczucie Ryb będzie powiązane ze stanem emocjonalnym. Wprowadź rytuał wyciszenia.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

96 TELETYDZIEŃ

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapki, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczk, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłowska, Maciej Misior, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflirska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Čłownik Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwiczak **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czynitelności. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

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

60 sztuk	nadzieja, ufność	warzywo o jadalnej cebulce	▼	unosie się nad wrzątkiem	▼	 Hur", serial	▼	Russell, "Dobry rok"	▼	... Bobek, aktor	▼	czarno-księżnik	▼	... hialu-ronowy	▼	portugal-ska pieśń ludowa
▶	▼	▼		język krowy		tył kutra	▶		▼			zwiewna tkanina	▶		7	
stolica prowincji Ontario	▶			▼				można robić z niej widły	▶					warunki pogodowe	▼	do przecho-wywania znaczków
kontuzja na treningu	▶		2		... Falk, reżyser filmowy	... Kahlo, meksy-kańska malarka	▶	Vivien, filmowa Scarlett O'Hara	▼		komedia z Pazurą	z trampoli-ny do wody	▶			
np. „Lśnienie”		zwierzęca część ciała	sugestia		szerszeń albo pchła		5		▼		▼	▼		wada, usterka		kulista narośl
solidny kostur	▶	▼	▼		▼			prozaik	▶					... Krefft, aktorka	▶	
▶				wzywały do boju	▶					papierek chemika	▶				1	
grała ją Aleksan-dra Śląska	zbędna resztką	▶						pasożyt koni	▶			4	gatunek piwa	▶		
▶		6		wystaje z niego komin	▶					jezdny, konny	▶					3

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

Wpisz rozwiązanie

ukochany	▼	mieszka-niec Podhala	▼	24 godziny	▼	w nim auto z Alcatraz" z Eastwoodem	▼	żołnierz lekkiej kawalerii	kamizelka kajakarza	▼	gra w karty	▼	drewno lub węgiel	▼
kończy spór	▶	▼				iluzja, miraż	▶				3	Agnieszka, poetka		auto Borewi-cza
większy od fasoli	▶			flara	▶		6	po paleo-genie	tłoczy wodę	▶		▼		
▶		2				prawy dopływ Dunaju	▶			uparte zwierzę	▶			
perora	zwód, wolta		święty ptak Egiptu	z niej opony i dętki		biblijny Seir		rodzaj futra	▶				pomost w porcie	w parze z Warszaw
▶	▼		▼		pogłos	▶				atakuje żądlem	„Odyseja”	▶	▼	
Joanna „Zimna wojna”		ser klagany	▶					odwiedzi-ny	▶	1				4
▶			5		odcinek czasu	▶					dostarcza tlen do serca	▶		
makata		... Hayek, aktorka	▶					Urbańska	▶			7		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

doradztwo techniczne		biały kołnierzyk księdza	na nim rybak		turecka potrawa z ryżu		„kończyna” stołu	podwórkowy muzykant	treść, wymowa czegoś		kran		duży balkon z balustradą	
									tkanina garniturowa					
stolica stanu Idaho		stop z huty			Sophia „...”, „Matka i córka” część powiatu						oszustwo		miniona moda	
					Lady „...”, wokalistka		11		cierpienie ze strachu					
zjawia		„... zwany pożądanym”, dramat		1					zaloty cietrzewi	ojciec Erosa				
				gatunek liryczny	przedmiot rozmowy	... lwasiów, pisarka	w gazie ziemnym					podstawowy składnik materii		gruba kość
kosmetyk do ciała		z pasami startowymi								bazar				
		miesiąc z walentynkami	James „...”, „Olbrzym”				... Fertner, aktor	rynna na węgiel		nie może galopować	dźwięk o określonej wysokości			4
	3					tamponik	5					kluje na łące	zrelacjonowanie wydarzenia	
plemię			szata pod ornatem	na wyższe stanowisko					głośnie bicie serca					
początek biegu						był nim Seneka	dur brzuszny szczyt sławy				7	belka na maszcie		zaleta
				Słoneczny z Ziemią	jednolita mieszanina metali				ciąg strzałów				9	
thriller Jodie Foster		Richard „...”, „Tylko dla orłów”					10	szubrawiec	dowód jakości					
					metalowy wiór						prospekt		dom w ruinie	
wydzia-buje czereśnie		handlowy kontrakt	ryba o różowym mięsie		kosmetyk do zębów	głośny skandal	tercet		zarzuca sieci	szczęście				
„Szkłana ...” film akcji							uzbrojenie					rodzaj haftu		np. Mururoa
siwy na skroni	prze-mijający trend					handicap			2	kontuar				
		6		do kierowania jachtem				zasoby pieniężne						
mały Adam	miara napięcia					kończyna z dłonią				unijna waluta				
				herb Smol-skich				zagroda dla krów						8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

JBL



pl.jbl.com



GRIP

**CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!**

ZŁÓŻ WNIOSEK O ZWROT PROWIZJI!

Miałeś kredyty w banku lub w SKOK-u?



Wciąż możesz odzyskać nawet KILKA TYSIĘCY!

O zwrotach prowizji, które przysługują klientom za spłacone kredyty, rozmawiamy z **Magdaleną Marzec z AJ Finance**

Już wielokrotnie pisaliśmy o tym, że można odzyskać pieniądze za spłacone kredyty. Przypomnijmy raz jeszcze: kto może się o taki zwrot ubiegać?

W zasadzie każdy, kto miał kredyt gotówkowy lub konsolidacyjny – niezależnie od tego, w jakim banku czy SKOK-u. Jeśli kredyt został już spłacony, to jest duża szansa na odzyskanie prowizji. Co ważne, nawet jeśli kredyt był zawarty 10 czy 15 lat temu!

A co trzeba zrobić, żeby sprawdzić, czy należy nam się zwrot?

Wystarczy zgłosić się do nas – wszystko sprawdzimy **bezpłatnie i bez żadnych zobowiązań**. Co istotne, nie trzeba mieć już umów kredytowych ani żadnych dokumentów. Na podstawie danych z rejestrów bankowych przygotowujemy czytelną listę kredytów, za które można odzyskać pieniądze.

O jakich kwotach mówimy?

Średni zwrot to ponad 2300 zł, ale bywają osoby,

które odzyskują nawet kilkanaście czy kilkadziesiąt tysięcy złotych. To konkretne pieniądze, które mogą wrócić do kieszeni – wystarczy sprawdzić.

Dodam, że w ciągu ostatnich kilku lat pomogliśmy już ponad 5000 klientów w całej Polsce, skutecznie odzyskując należne im środki z banków i SKOK-ów. To dla nas najlepsze potwierdzenie, że warto działać.

Czy taką sprawę można załatwić na odległość?

Oczywiście – wszystko można załatwić bez wychodzenia z domu. Wystarczy jeden telefon. Całą korespondencję prowadzimy pocztą, pomagamy w wypełnieniu dokumentów i prowadzimy sprawę od początku do końca. **Nie trzeba chodzić po sądach**, wszystko odbywa się na drodze reklamacyjnej.

Czy takie prawo do zwrotu może się przedawnić?

Niestety tak. W wielu przypadkach zostało już tylko kilka miesięcy, a czasem nawet tygodni. Dlatego lepiej nie czekać – bo jeśli sprawa się przedawni,

pieniądze przepadną na zawsze.

A czy są tu jakieś ukryte koszty lub ryzyko?

Nie ma żadnego ryzyka. Sprawdzenie jest darmowe, nie pobieramy żadnych opłat z góry. Naszym wynagrodzeniem jest udział procentowy od realnie odzyskanych pieniędzy. Jeśli nie uda się nic odzyskać – klient nic nie płaci.

JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANCE?



DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE,

weryfikacja jest darmowa.



SPRAWDZAMY,

które kredyty kwalifikują się do zwrotu.



ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE

z banku, szybko i bez sądów.



WYPŁACAMY

odzyskane pieniądze klientowi.

AJ FINANCE Łódź
ul. Sienkiewicza 82-84

☎ 577 799 920 ☎ 577 755 580

☎ 42 688 92 01

Więcej informacji znajdą Państwo również na stronie:

www.uzyskajzwrot.pl

Sprawdzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych

Magdalena Marzec z AJ Finance

☎ **577 799 920**