NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

1.05.-7.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

TeleTydzień

Nr indeksu 37836A

Nr 18
27 kwietnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ EKRANU:

KIEDY KUCHNIA GRA ROLĘ PIERWSZOPLANOWĄ...

BLISKO LUDZI:

- Rowerem zgodnie z przepisami – uważaj na mandaty

WYWIAD

SZPITAL ŚW. ANNY

JOLANTA FRASZYŃSKA

JEJ BOHATERKA ZYTA ORŁOWICZ MÓWI WPROST I BUDZI EMOCJE. ALE CO DZIEJE SIĘ POZA KAMERĄ?

TRANSMISJA UROCZYSTOŚCI

ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA

FINAŁ EDYCJI

FARMA

WYWIAD

PREMIERA W NETFLIX

LOVE IS BLIND POLSKA

BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS...

EWA BŁACHNIO

NOWY SERIAL W TVP 2

FRANCUSKA RULETKA

REKLAMA

Wierz w siebie

ERSTE

czytaj więcej na 5 str.

KUCHNIA OBIAD BEZ WYSIŁKU – WYSTARCZY WĘDLINA

ISSN 1230-7912

9 771230 791600 18

Numer w sprzedaży do 3.05.2026

wasa.pl-9e0ff06f6c

ALUPROF
SUN SHADING SOLUTIONS
AMBASADOR
Szymon Marciniak
Mistrzowska promocja
Pergola tarasowa
z oświetleniem LED
GRATIS*
* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł.
Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550.

ÖZGE YAĞIZ I YUSUF ÇIM

Polska ich zachwyciła

Tureckie seriale mają w Polsce wielu fanów. I trudno się dziwić – opowieści o miłości z pięknymi kobietami i przystojnymi mężczyznami to coś, co pozwala odpocząć od szarej rzeczywistości. Niedawno Polskę odwiedzili Özge Yağız i Yusuf Çim. Ją możemy podziwiać w serialu „Przysięga", on zaś podbił wiele serc rolą w „Zapachu truskawek". Aktorzy przybyli do Polski, by spotkać się z fanami i zachęcać do podróży do Turcji. Oboje nie ukrywali, że zachwycili się naszym krajem. Yusuf, jak to facet, rozpływał się nad naszymi potrawami – zwłaszcza pierogami i szarlotką. Özge zaś ujęła nasza gościnność. No cóż, zapraszamy częściej. **ILE**

MATKA FOK

Z Bałtykiem w tle

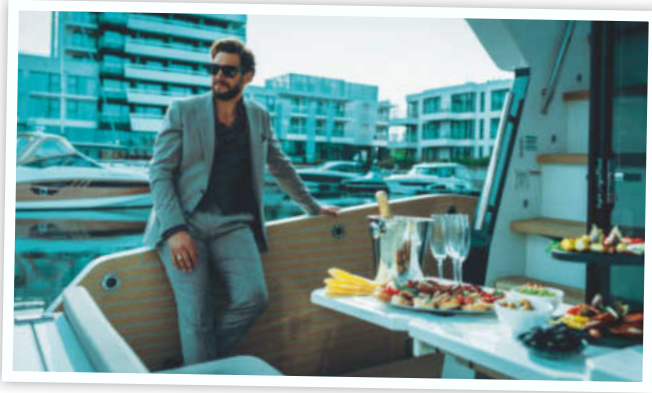
Bałtyckie foki doczekają się wreszcie filmu, którego będą istotnymi bohaterkami. Ruszyły zdjęcia do polsko-fińskiej produkcji „Matka fok". Jest to opowieść o 42-letniej zoolożce, która w fokarium towarzyszy narodzinom młodych fok i pomaga im wrócić do morza. To budzi w niej pragnienie macierzyństwa. Podejmuje więc próby leczenia metodą in vitro. Film jest pełen refleksji nad kondycją przyrody, nad kondycją człowieka. Dużo miejsca poświęca się procesowi odbudowy populacji fok szarych w południowym Bałtyku, a także działaniom na rzecz ochrony fińskiej foki saimaańskiej. Główne role grają Karolina Gorczyca (zdj.) i Mateusz Damięcki. **ILE**

Agnieszka Chylińska chce spędzić ten ważny dzień z publicznością, która jest dla niej jak druga rodzina.

AGNIESZKA CHYLIŃSKA

Sto lat, Agnieszko!

Ta artystka wie, jak zrobić prywatkę, jakiej nie przeżył nikt. Agnieszka Chylińska wkrótce będzie świętować 50. urodziny. – Ktoś mi kiedyś powiedział, że prawdziwe życie zaczyna się po pięćdziesiątce. Coś w tym jest. Nigdy wcześniej nie czułam się tak dobrze – mówi wokalistka. A że okazja wyjątkowa, to i świętowanie będzie w wielkim stylu. – Wy i ja. Impreza mojego życia i goście, których z ogromnym poczuciem szczęścia i zachwytu zaprosiłam, by świętowali ze mną – zaprasza fanów na wyjątkowy koncert. Dla porządku podajemy: odbędzie się on 23 maja w łódzkiej Atlas Arenie o godz. 19.45. Będzie go można oglądać na żywo w TVN. **ILE**



MORFEUSZ

Witamy w gangu

Zakończyły się prace na planie serialu „Morfeusz". – To serial akcji, który – mamy nadzieję – do ostatniej sceny będzie trzymał widzów w napięciu – mówi Kai Finke ze SkyShowtime. „Morfeusz" to historia Piotra Leyera, młodego prawnika i przykładnego ojca, który po brutalnym zabójstwie brata zostaje wciągnięty do rodzinnego gangu, od którego całe życie próbował się odciąć. Szybko jednak geny dają o osobie znać i, ku zaskoczeniu wszystkich, Piotr doskonale odnajduje się w półświatku. Główne role grają Andrzej Grabowski, Kamil Szeptycki (zdj.), Mateusz Kmiecik i Sylwia Gola. Premiera 2 czerwca na SkyShowtime. **ILE**

fot. AKPA (3), SkyShowtime/Bartosz Mrozowski

okładka: TVN/Marlena Bielińska MOVE PICTURE, Polsat/Krystian Szczesny, Polsat/Kala Kielbasinska, TVP, TV Puls, Netflix, East News

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Nie wszyscy aktorzy występują w strojach z epoki.

Amory Kmicica i Oleńki – na zdj. Piotr Witkowski i Katarzyna Borkowska

POTOP

Kmicic w rytmie disco

Wydawałoby się, że to niemożliwe, a jednak... Przed nami teatralna wersja „Potopu" Henryka Sienkiewicza (PO, 4.05, godz. 20.30, TVP 1) – przeniesiona na ekran z Teatru Wybrzeże. Jest to też wersja, w której aktorzy grają, tańczą i śpiewają do muzyki – od disco po techno. Kmicic nie jest tu pomnikiem z brązu, tylko kimś bliskim – człowiekiem, który próbuje zrozumieć, w jakim świecie żyje i co powinien zrobić. I to on prowadzi widza przez różne epoki i światy, pokazując, że historia nie jest zamknięta w przeszłości, ale wciąż żyje w nas i w naszych wyborach. Główne role grają Piotr Witkowski (Kmicic) i Katarzyna Borkowska (Oleńka). **ILE**

GLINIARZE. ŚLĄSK

Za policją na południe

Widzom chyba nigdy nie znudzą się seriale pokazujące pracę policji. „Gliniarze" (Polsat) wkrótce będą świętować swoje 10-lecie. Akcja serialu rozgrywa się w Warszawie, ale przecież nie tylko w stolicy są przestępcy i nie tylko w stolicy trzeba dbać o bezpieczeństwo. Trwają zdjęcia do nowej produkcji o policjantach, ale tym razem jednak z południa Polski. Akcja ma toczyć się na Śląsku, stąd jej tytuł „Gliniarze. Śląsk". Jedne z głównych ról zagrają Agnieszka Wagner (zdj.) i Zbigniew Stryj. Aktorka wcieli się w surową, ale skuteczną prokuratorkę; aktor zagra komendanta i oficera Śląskiego Biura Policji. Premiera serialu jesienią. **ILE**

ADAM WORONOWICZ

Zagrają o... popiersie

No to już wszystko jasne. Jak informowaliśmy, jesienią TVN pokaże polską wersję programu „Taskmaster", w którym znani ludzie wykonują różne dziwne zadania – przydziela je im Taskmaster. On też je ocenia według własnego widzimisię. Miło nam przedstawić Taskamstera. Został nim Adam Woronowicz. Pomagać mu będzie Asystent – w tej roli Cezary Sikora (obaj na zdj.). Zapraszanie do udziału w programie będzie elementem show. – Ktoś wykonuje koncert. Albo akurat trwa stand-up czy spektakl w teatrze. I nagle, w jego trakcie, ktoś wchodzi (...) i wręcza kopertę – zdradza Woronowicz. Nagrodą dla zwycięzcy będzie... złote popiersie Taskmastera. **ILE**

PROUD

Z festiwalu na ekran

O polskim serialu „Proud" zrobiło się ostatnio głośno na świecie. Nie bez powodu! Zdobył główną nagrodę na prestiżowym Series Mania Festival. A wkrótce będzie dostępny dla szerokiej publiczności – premiera zapowiedziana jest na czerwiec w HBO Max. Głównym bohaterem tej historii jest młody gej (gra go Ignacy Liss – zdj.), który żyje beztrosko do czasu, gdy rodzinna tragedia zmusza go do zaopiekowania się małym dzieckiem. Czy podoła temu wyzwaniu? W serialu występuje plejada znakomitych aktorów, m.in. Maja Ostaszewska, Joanna Kulig, Piotr Pacek i Dorota Kolak. **ILE**

ANDRZEJ SEWERYN

Odwiedził „Ranczo"

Jeszcze w tym roku będzie premiera jedenastego i jednocześnie finałowego sezonu „Rancza". Aktorzy powoli uchylają rąbka tajemnicy i zdradzają, co nas czeka w nowych odcinkach. Niedawno Artur Barciś udzielił wywiadu. – To jest mądre, to jest wszystko potwornie zabawne, potwornie śmieszne, śmiejemy się z samych siebie – powiedział o scenariuszu. I przy okazji podał informację, która jest bardzo zaskakująca. – Przedwczoraj spotkałem Andrzeja Seweryna, który się tak cieszy, że będzie miał jeden dzień zdjęciowy – powiedział aktor w wywiadzie. Póki co nie wiadomo, w kogo wcieli się Andrzej Seweryn. **ILE**

eprasa.pl 9e0ff06f6c

fot. TVP (2), HBO MAX, POLSAT, TVN/Piotr Mizerski, AKPA

Nowa nazwa, ta sama wygoda i jeszcze więcej wsparcia

Santander Bank Polska zmienił nazwę na Erste Bank Polska. Zmieniło się logo, kolorystyka, ale zmiana marki nie wpływa na codzienne korzystanie z usług bankowych. Zmiana marki nie wymaga od klientów żadnych dodatkowych działań. Wszystkie rachunki, karty i usługi działają tak jak dotychczas, a zawarte umowy pozostają w mocy. Nie zmieniają się numery rachunków, PIN-ów czy hasła do logowania. Zmiana marki i nazwy banku jest konsekwencją dołączenia do Erste, wiodącej grupy bankowej w Europie Środkowej. Zmiana nazwy i marki największego prywatnego banku w Polsce to dla klientów nowe otwarcie, oparte na bardzo solidnych fundamentach – doświadczeniu lokalnego banku, który wspiera codziennie 6 mln klientów, i ponad 200-letniej tradycji wiodącej grupy bankowej w Europie Środkowej.

Erste – po pierwsze TY

Główny element logo stanowi nazwa marki Erste – białe litery na niebieskim tle oraz charakterystyczny znak Grupy Erste wykorzystywany na wszystkich rynkach, na których działają należące do niej banki. Nowe logo w niebieskich barwach pojawiło się w oddziałach, na stronie internetowej, w sieci bankomatów oraz w serwisach bankowości internetowej i mobilnej. Nazwa Erste – oznaczająca „pierwszy" – odzwierciedla filozofię nowej marki – stawiać klienta w centrum uwagi i wspierać go w podejmowaniu najważniejszych decyzji i realizacji celów.

Wierz w siebie

Od ponad 200 lat Erste kieruje się przekonaniem, że w każdym drzemie potencjał rozwoju, niezależnie od wieku, statusu czy punktu, w którym dziś się znajduje. W centrum tej zmiany jest proste, ale mocne przesłanie: „Wierz w siebie", które będzie widoczne w reklamach banku pod nową nazwą.

Oferta dla każdego

Na powitanie bank przygotował dla klientów nowości. Dla osób, które kochają podróże – pakiet Waluty bez granic do konta Smart. Osobom, które chcą zadbać o finanse – konta oszczędnościowe, których oprocentowanie będzie rosnąć wraz z aktywnością finansową klienta. Dodatkowo bank pracuje nad nowymi funkcjami w aplikacji mobilnej, które jeszcze bardziej ułatwią m.in. zarządzanie budżetem domowym i dbanie o zdrowie finansowe.

Nowa marka banku to także nowe nazwy niektórych serwisów bankowych i aplikacji. Bankowość internetowa i aplikacja mobilna dla klientów indywidualnych i SME działają teraz pod nazwą Erste online. Osoby korzystające z tej aplikacji nie muszą pobierać jej ponownie – przy włączonych automatycznych aktualizacjach aplikacja zaktualizuje się samodzielnie. Niezmienne pozostają nazwy bankowości internetowych dla klientów firmowych i korporacyjnych – **iBiznes24, Mini Firma/Moja Firma plus**. Nie zmienia się również nazwa aplikacji mobilnej – **iBiznes24 mobile**.

Wierz w siebie. My w Ciebie wierzymy. Erste Bank Polska

REKLAMA

eprasa.pl 9e0ff06f6c

JOLANTA FRASZYŃSKA

Ktoś więcej niż przyjaciółka

Od roku i trzech sezonów oglądamy aktorkę w roli profesor Zyty Orłowicz, onkolożki w serialowym „Szpitalu św. Anny". Pytamy naszą rozmówczynię, czy jej bohaterka ma swój pierwowzór w prawdziwym życiu, co od siebie dała tej postaci oraz ile kosztuje aktora granie trudnych emocji.

SZPITAL ŚW. ANNY
PT 1.05 godz. 16.50 TVN

Rola Zyty Orłowicz w serialu „Szpital św. Anny" jest świetnie napisana, dlatego z radością ją Pani przyjęła. Czy istnieje jakiś pierwowzór tej postaci?
Scenarzystki serialu od początku miały jasno zarysowaną postać Zyty. Z tego, co wiem, pewnego rodzaju inspiracją była dla nich pewna onkolożka z Krakowa, znana z wyrazistej osobowości, ale przede wszystkim z tego, że jest lekarką z sercem, po prostu człowiekiem, a to nie zawsze idzie w parze. I to ona była wzorem do zbudowania tej postaci.

W każdym odcinku dowiadujemy się czegoś nowego o Pani bohaterce. Ile dała Pani Zycie od siebie?
Scenariusz był bardzo dobrą trampoliną do szukania nowych przestrzeni i dalszego budowania tej postaci. Z radością dodałam jej więc różne ornamenty charakterologiczne i osobowościowe, które, przyznaję, są tożsame ze mną. Na pewno są to moje poczucie humoru, pewien rodzaj energii oraz wyrazistość, którą uwielbiam zarówno w kreacjach teatralnych, jak i filmowych. W serialach zwykło się grać takie „życko", postaci bez bigla i nieco grubszej kreski. Na dłuższą metę dla mnie, jako aktorki, jest to nudne. Natomiast Zyta jest zupełnie inna – intensywna, a na dodatek mogłam ją modyfikować według własnego pomysłu.

Czy jednym z takich dodanych przez Panią „smaczków" jest

W KILKU SŁOWACH

Ur. 14 grudnia 1968 roku w Mysłowicach. Jest absolwentką wrocławskiej filii PWST w Krakowie. Rozpoznawalność przyniosły jej role Aldony w komedii „Kiler-ów 2-óch" (1999), hakerki „Ćmy" w „Ekstradycji" (1999), a także Moniki Zybert w „Na dobre i na złe". W filmie „Skazany na bluesa" (2005) zagrała „Golę", żonę Ryszarda Riedla. Wystąpiła też m.in. w serialach „Licencja na wychowanie", „Leśniczówka" i „Teściowie", a obecnie gra w „Szpitalu św. Anny".

eprasa.pl 9e0ff06f6c

charakterystyczny sposób mówienia?
Ona mówi „po zytowemu" – jej zdania nie do końca mają polski szyk. Do tego dochodzą imitowany przeze mnie krakowsko-śląski akcent i różne „słowotwory", których używa. To dodaje tej postaci wyrazistości i takiej pikantności. Chodziło mi też o odarcie tego szpitalnego świata z koturna i takiej akademickości, która może stawiać pacjenta w roli petenta. Bardzo mi zależało, żeby pokazać lekarza nie jako kogoś niedostępnego, ale bliskiego. Wiadomo, że lekarz jest zawodowcem, więc wie dużo więcej od pacjenta, ale sama nie lubię mieć kontaktu z ludźmi, czy to w jakimś urzędzie, czy w innej instytucji, którzy traktują mnie z wysoka. Bardzo źle znoszę wszystkie takie hierarchie. Dotyczy to też lekarzy. W słynnej scenie w filmie „Pora umierać" Danuta Szaflarska na polecenie lekarki „Niech się rozbierze i położy!" odpowiedziała „A niech się pocałuje w d…ę"! Bardzo ważne jest to, żebyśmy nawzajem się widzieli. Przecież lekarz przede wszystkim jest człowiekiem, takim samym jak my wszyscy.

Tę bezpośredniość Zyty pokazuje też jej stosunek do rezydenta Sergiusza Bończyka, jej asystenta. Ich relacja jest ciepła, żeby nie powiedzieć matczyno-synowska.
Na początku emisji naszego serialu pojawiły się nawet wpisy internautów, że w realu profesorka tak nie fraternizuje się z personelem (śmiech). Relacja z Sergiuszem budowana jest w dużym stopniu na różnicy temperamentów i pewnego rodzaju bezpośredniości. Zyta mówi prosto w oczy i nazywa rzeczy po imieniu, z kolei Bończyk, cudownie grany przez Michała Pietrusia, to młody człowiek, niezwykle utalentowany, z ogromną wiedzą, wrażliwością i empatią, a jednocześnie z własnymi trudnościami w budowaniu relacji. Zyta rzeczywiście traktuje go po „matczynemu", ale też jest dla niego mentorką, w dobrym tego słowa znaczeniu. Oswaja go ze szpitalnym światem. W ich relacji nie ma wyższości. Bardziej dominuje w nim poczucie humoru.

„Zyta mówi prosto w oczy i nazywa rzeczy po imieniu."

Jest też wróg Zyty – bezwzględny dyrektor szpitala, dr Jacek Strecker, którego gra Piotr Cyrwus. Jak budowana jest ta relacja?
W trzecim sezonie pojawił się pomysł na negatywną postać, nowego dyrektora, który nie będzie miły i zrobi dużą rewolucję w szpitalu. Oczywiście wiedziałam, że ten wątek będzie dotyczył mojej bohaterki. Brałam udział w zdjęciach próbnych z Piotrem – jest w tej roli niesamowicie przekonujący, przez co wziął na siebie absolutnie wszystkie działa widzów wymierzone w jego postać, a przy okazji w niego samego. Szczerze powiem, że nigdy dotąd nie spotkałam się z taką niechęcią widzów do jakiejś postaci. Ze zdziwieniem obserwowałam, jak ludzie zapominają, że tworzymy iluzję, sztuczny świat i jedynie bardzo przekonująco udajemy, jakoby był prawdziwy. Okazuje się, że ludzie wierzą, że to jest prawda i później uderzają falą antypatii w Bogu ducha winnego aktora, który świetnie gra swoją postać! Trudne jest zadanie kreowania złej postaci, której zachowania nie można obronić, chociaż w realnym świecie tacy ludzie istnieją. Jest ich tyle samo, co dobrych. Przecież od dawna sztuka sięga po antybohatera. Dobro bez zła nie istnieje.

Rzadko mówi się o tym, ile kosztuje aktora granie negatywnych postaci czy trudnych emocji.
Szczególnie trudno jest grać negatywną postać w dobie powszechnego hejtu pełnego malkontenctwa i narzekania. Dzięki internetowi, siedząc w domu, robimy oddech i już możemy kogoś opluć. To jest bardzo znamienne dla dzisiejszych czasów. Każdy zawód coś nam daje – jakiś rodzaj gratyfikacji i zasobów, ale może też coś zabrać. My, aktorzy, jesteśmy operatorami własnych ciał i własnej psychiki. Kiedy więc przez kilka miesięcy stykamy się tylko ze złymi emocjami, wpływa to na nas też osobiście. Gdy moja bohaterka mierzy się z trudnymi przypadkami onkologicznymi i ma do przekazania nienajlepsze informacje, też nie spływa to po mnie. Ja się w to angażuję i mnie to dotyka. Dlatego aktorstwo jest naprawdę trudnym zawodem. Z jednej strony jesteśmy my, nasza wrażliwość i psychika, a po drugiej stronie jest publiczność z jej łatwością oceny.

Wraz z ekipą „Szpitala św. Anny" ze zwycięską Telekamerą Tele Tygodnia w kategorii „serial".

Daje Pani Zycie swoje ciało, głos i energię. A czy ona jest Pani przyjaciółką?
Jest bardziej mentorką, czyli kimś więcej niż przyjaciółką. Bardzo dużo czerpię z tej postaci. Zyta pokazuje mi, że warto być „przy sobie" i jaka z tego płynie siła. Uczy mnie stawania w prawdzie, która nie zawsze jest wygodna, bywa, że jest nietrafiona, ale jest moja. Pokazuje, że nie warto pomijać tej mojej prawdy za cenę na przykład przynależności do jakiejś grupy czy po to, żeby wszyscy mnie lubili. Jestem jej za to bardzo wdzięczna.

Powoli kończy się trzeci sezon „Szpitala św. Anny". Czego życzy Pani swojej bohaterce na czwarty sezon?
Równie emocjonującego piątego (śmiech)! Życzę jej, żeby scenarzystki i producentki miały do tej postaci serce, żeby pisały dla niej niebanalne wątki, a sobie – żebym mogła je pięknie rozwijać. I żeby serial trwał dalej.

ROZMAWIAŁA MARZENA JURACZKO

SZPITAL ŚW. ANNY (OD 2025)
Dr Zyta Orłowicz, znakomita onkolożka, jest nie tylko szefową, ale też mentorką dla dr. Bończyka (Michał Pietruś).

NA DOBRE I NA ZŁE (2000-2010)
Przez dziesięć lat grała w serialu doktor Monikę Zybert. Na zdj. z Beatą Ścibakówną i Emilią Komarnicką.

TEŚCIOWIE (2023-2025)
W liczącym cztery sezony serialu mogliśmy oglądać aktorkę w roli Doroty, żony Romana (Cezary Kosiński).

fot. TVN/Marlena Bielińska MOVE, TVN, POLSAT, Artrama, AKPA

PRZEPIS NA ZBRODNIĘ
„Bar u Edka" cieszy się znakomitą renomą. Każdy mieszkaniec Gorczaka wie, że tutaj serwuje się najlepsze dania rodem z PRL-u! Jednym z flagowych dań Edwarda Małodobrego (Andrzej Deskur) jest wyśmienity gulasz przygotowywany według starej receptury, którego smak zachwycił nawet jego sceptycznie nastawioną żonę Aldonę (Teresa Dzielska). Choć okolica nie jest zbyt ciekawa – wśród bywalców baru są gangsterzy i kibice lokalnej drużyny piłkarskiej, a na dodatek dochodzi do zdarzeń o kryminalnym charakterze – Edward i jego ekipa się nie poddają. Jeszcze będzie o nich głośno!
➲ PO-CZ 4.05-7.05 godz. 20.00 PULS 2

6 MAJA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BEZ DIETY

Podano do stołu!

Gdy wiosna zagląda w okna, to znak, że zbliża się majówka! Dla wielu z nas to doskonała okazja, by zapomnieć o diecie i zjeść coś naprawdę pysznego w dobrym towarzystwie.

PRZEPIS NA ŻYCIE
Kiedy Ance (Magdalena Kumorek) po zdradzie męża zawalił się świat, musiała zacząć wszystko od nowa. Pracując w restauracji Jerzego Knappe (Borys Szyc), odkryła w sobie pasję i talent do gotowania! W niemal każdym odcinku bohaterowie przygotowują kulinarne cuda. Popularność serialu zainspirowała ekipę do wydania książki „Zapraszam do stołu. Kuchnia Jerzego Knappe". – Widzom podoba się to, co pichcimy. Wygląda to ładnie i smacznie. Chcieliśmy pokazać, że łatwo jest to przyrządzić samemu w domu – mówił Borys Szyc.
➲ WT-CZ 5.05-7.05 godz. 13.35 METRO

PRZYJACIELE
Zanim znani kucharze zdominowali show-biznes, Monica Geller (Courteney Cox) była bez wątpienia największą kulinarną gwiazdą w telewizji. Potrafiła przyrządzić za jednym zamachem 12 porcji lasagne, odtworzyć „ze smaku" stuletni przepis na ciasteczka czy przygotować tonę cukierków dla sąsiadów. – Na doła najlepszy jest słodki domowy dżem! – mawiała. Fani do dziś odtwarzają jej kultowe dania i wstawiają ich zdjęcia w mediach społecznościowych.
➲ PO-CZ 4.05-7.05 godz. 16.30 COMEDY CENTRAL

fot. Puls TV, TVN, POLSAT, Netflix, SkyShowtime, Getty Images

eprasa.pl 9e0ff06f6c

LULU
Główna bohaterka wie, jak osłodzić sobie życie. Po zdradzie męża postanowiła spełnić swoje marzenie i założyć własny biznes cukierniczy! Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że piękne, kolorowe i pyszne torty Lulu w serialu były prawdziwe! Na planie czuwał zawsze food stylista Robert Harna, który przygotowywał słodkości i dbał, aby nie tylko pięknie prezentowały się w trakcie zdjęć, ale też wszystkim smakowały. Grająca Lulu Anna Dereszowska przyznała, że w trakcie zdjęć wiele nauczyła się o zdobieniu ciast i... przybyły jej dodatkowe kilogramy. Ale było warto!
➔ **POLSAT BOX GO**

EMILY W PARYŻU
Nikt tak nie zna się na dobrej kuchni jak Francuzi. Kultowy serial prezentuje nam wiele francuskich dań i tradycje kulinarne z różnych regionów kraju. Podczas pobytu w Paryżu Emily (Lily Collins) miała okazję skosztować m.in. steku po tatarsku, aromatycznego sera Maroilles czy zupy porowej, która ponoć działa cuda podczas diety odchudzającej... Niespodzianką jest, że restaurację Gabriela (Lucas Bravo), serwującą tradycyjne francuskie pyszności, gra prawdziwa włoska restauracja o nazwie Terra Nera!
➔ **NETFLIX**

FOODIE LOVE
Przez żołądek do serca – to nie tylko przysłowie! Egzotyczny koktajl może obudzić pożądanie, a nieoczekiwany smak – przywołać duchy przeszłości. Dobrze o tym wiedzą Ella (Laia Costa) i Él (Guillermo Pfening), którzy poznali się przez aplikację randkową dla miłośników dobrego jedzenia. Razem odbywają niezwykłą kulinarną podróż, która może zakończyć się miłością. Co ciekawe, w realnym świecie też jest wiele aplikacji randkowych dla tzw. „foodloversów" – lubiących poznawać nowe restauracje, dla wegetarian czy miłośników szybkich przekąsek.
➔ **ARTE.TV, SKYSHOWTIME**

REKLAMA

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

Sytuacja się pogarszała

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

Szybkie działanie

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

★ ★ ★ ★ ★

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

Liście morwy – przełom!

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

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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

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

eprasa.pl 9e0ff06f6c

MIŁOŚĆ I PASJA
Są razem od ponad 46 lat. Połączyło ich uczucie i żeglarstwo. Lubią ze sobą spędzać czas.

Od 1. odcinka

JAN SERCE (1981)
Opowieść o wrażliwym kawalerze, który szuka kobiety, z którą mógłby założyć rodzinę, przyniosła aktorowi olbrzymią popularność.

BOŻENA MICHALSKA I KAZIMIERZ KACZOR

Rejs przez życie

Poznali się na Mazurach. Od razu poczuli, że wiele ich łączy. Gdy wakacje się skończyły, byli przekonani, że już nigdy się nie spotkają. Jakież było jego zdziwienie, gdy kilka tygodni później zobaczył tę piękną dziewczynę na planie serialu „Jan Serce"! On grał tytułowego bohatera, ona była drugim reżyserem.

RODZINNA SIELANKA
Zdjęcie zrobiono w 1996 roku w domowym zaciszu pary.

JAN SERCE PO 4.05 godz. 17.10 TVP KULTURA

Po latach Kazimierz Kaczor przyznał, że przyszła żona spodobała mu się od pierwszego wejrzenia. Pamięta, jak pewnego razu zauważył piękną dziewczynę przyglądającą się zacumowanym łódkom. Postanowił sprawdzić, co wie na ich temat. Okazało się, że nie tylko potrafiła określić ich typ, ale – podobnie jak on – z pasją żeglowała. Pomyślał sobie wtedy, że jeśli wytrzymają razem na kilku metrach kwadratowych łódki, to wszystko przetrzymają…

Dwa porty

Aktor długo szukał swojego portu, zarówno zawodowego, jak i sercowego. Urodził się w Krakowie w 1941 roku. Był jedynakiem. Jego mama marzyła, żeby został skrzypkiem. Uczył się więc gry na tym instrumencie w szkole muzycznej pod okiem wybitnego profesora Tadeusza Gonety, jednak wirtuozem nie został. Pracował jako magazynier i dyspozytor, a także maszynista w Teatrze Lalek. Chociaż ciągnęło go na scenę, nie miał odwagi marzyć o aktorstwie. – I nadszedł pewien czarodziejski moment, w którym to pomyślałem sobie: to jest właśnie to, co chcę w swoim życiu robić! – wspominał. Dwukrotnie zdawał na studia aktorskie. Za drugim razem dostał się na Wydział Lalkarski, ale potem ukończył też Wydział Aktorski. Początki nie były łatwe, aż w 1976 roku wystąpił w „Polskich drogach". Jako Leon Kuraś zjednał sobie serca Polaków.

Miłość w tajemnicy

Przez te wszystkie lata walki o swoje miejsce w zawodzie szukał też miłości. Był kochliwy i łatwowierny. Po trzech nieudanych związkach, w tym dwóch rozwodach (z drugiego małżeństwa ma córkę Agnieszkę, która została aktorką), uznał, że być może szczęście w miłości nie jest mu pisane. Miał blisko 40 lat

FOT. AKPA, East News (2), Forum

eprasa.pl 9e0ff06f6c

WŚRÓD PRZYJACIÓŁ
Dom Artystów Weteranów Scen Polskich w Skolimowie jest im szczególnie bliski. Tam brali ślub kościelny, a teraz wspierają jego mieszkańców.

i złamane serce. Wolny czas spędzał z kolegami, grając w pokera w legendarnym dziś klubie SPATiF w Warszawie. Latem 1979 roku, jak co roku, pojechał na Mazury pożeglować. I tam spotkał o dziesięć lat młodszą Bożenę.

Przez ponad rok kręcenia serialu „Jan Serce" nie zdradzali nikomu, że są w sobie zakochani. Dopiero na przyjęciu z okazji zakończenia zdjęć pojawili się razem, trzymając się za ręce… Do dziś ma sentyment do tego serialu ze względu na swoją osobistą historię związaną z tą produkcją.

W 1981 roku wzięli ślub cywilny. Minęło wiele lat, zanim zostali rodzicami. W 1995 roku urodziła się ich córka Katarzyna, a dwa lata później powiedzieli sobie sakramentalne „tak". Ślubu udzielał im ksiądz Kazimierz Orzechowski (1929–2019), z którym aktor zaprzyjaźnił się na planie serialu „Złotopolscy".

Pięć składników

U boku ukochanej „Zenci" Kazimierz Kaczor odzyskał radość życia. Oboje kochali żeglowanie, więc kiedy tylko mieli okazję, żeby wypłynąć w rejs na jeziora, morza czy oceany, z radością to robili. Często organizowali wspólne wyprawy z Tonym Halikiem i Elżbietą Dzikowską. Aktor pływał także na żaglowcu „Pogoria", gdzie pełnił funkcje oficerskie.

Dziś, kiedy jest na emeryturze, więcej czasu spędzają razem. On gra w gry komputerowe, a żona uwielbia stawiać pasjanse. Pani Bożena chwali męża za to, że jest bardzo lojalny. Zawsze może liczyć na jego wsparcie. Nie ucieka też od obowiązków domowych, wręcz przeciwnie. Kiedy był młodszy, jak sam przyznaje, częściej zaglądał do kuchni. Zdarzało mu się przygotowywać posiłki dla całej rodziny. Teraz stery w kuchni całkowicie oddał żonie, która dba o ich zdrowe menu.

Jaki jest sekret ich szczęśliwego związku? Według aktora decyduje pięć składników, które sprawdziły się w jego małżeństwie: miłość, przyjaźń, szczerość, pomoc i wspólne pasje. Jeśli to jest, to cała reszta też się ułoży.

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

W końcu
jest lepiej, jest lżej
Wspomagają się nim tysiące osób

Pani Antonina nie rezygnuje z codziennych spacerów i gimnastyki. Ma w sobie upór i pogodę ducha, która rozjaśnia nawet te dni, gdy przychodzi ból. Najlepszym wsparciem okazuje się maść, po którą sięga od lat. „Spośród kilkudziesięciu moich zamówień tylko ta mi pomaga" – mówi z przekonaniem. Gdy coś „zaczyna pikać", raz kolano, raz ręka – pani Antonina nie panikuje. Wycisza się, smaruje delikatnie bolące miejsce i czeka. Ulga przychodzi zawsze. *„Jest lepiej. Jest lżej. Mogę znowu iść"* – opowiada z ciepłem. Krem, który naprawdę działa, ruch i trochę dobrych myśli – to jej codzienna recepta.
Na podstawie autentycznej rozmowy telefonicznej

Średnia ocena z portalu sprzedażowego
4,9/5

Krem, który naprawdę działa!

Wspomaga 5 razy dłużej !!!
jest bardzo wydajny i ma kojący ziołowy zapach

POLECANY KREM DOSTĘPNY OD 5 LAT W APTEKACH

Naprawdę przynosi ulgę
Używam go od kilku miesięcy i z pewnością kupię następny ponieważ naprawdę przynosi ulgę bo wiek już poważny i dokucza mi zwyrodnienie stawów. Krem świetnie się wchłania, nie brudzi i ma przyjemny zapach. Trzeba tylko stosować go zgodnie z opisem i wtedy wszystko będzie dobrze. Szczerze polecam.
Zakup od K...O

Składniki znane nauce!
Liść laurowy to roślina o potwierdzonym działaniu terapeutycznym*. Jego olejek ze świeżych liści hamuje enzymy odpowiedzialne za stany zapalne, wspiera krążenie i łagodzi dyskomfort stawowy.

Dostępny w Aptekach i Zielarniach.
Możesz go także zamówić telefonicznie
+48 123 510 354 z dostawą do domu lub
przez stronę WWW.ASEPTA.PRO

*http://www.postepyfitoterapii.pl/wp-content/uploads/2020/02/pf_2019_268-276.pdf
Asepta s.c. tel: 33 817 34 24, ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

Historie, które dodają nadziei
Masz swoją historię powrotu do zdrowia? Zadzwoń do nas i opowiedz ją nam - dowiedz się jak Twoje doświadczenie może dodać nadziei innym. Za podzielenie się swoją opowieścią czeka miłe podziękowanie!

eprasa.pl 9e0ff06f6c

WYBITNA ARTYSTKA
Choć Ida Rubinstein (Jeanne Balibar) nie była wybitną baletnicą, wyróżniała się niezwykłą charyzmą.

GENIALNY POMYSŁ
Komponując utwór na zamówienie Idy Rubinstein, Ravel (Raphaël Personnaz) wpadł na pomysł odwołania się do muzyki hiszpańskiej.

BLISCY ZNAJOMI
Do grona przyjaciół Maurice'a należeli wielki tancerz Wacław Niżyński i jego siostra Bronisława, autorka choreografii do „Bolera".

BOLERO

W prostocie siła

Ten utwór miał być trochę żartem, trochę prowokacją. Komponując go, Maurice Ravel nie przypuszczał, że właśnie dzięki niemu zostanie zapamiętany na zawsze. Nie przewidział też, że „Bolero" – zanim w 2016 roku stanie się własnością publiczną – przyniesie jego spadkobiercom około 50 milionów euro.

➔ **BOLERO SO 2.05 godz. 20.00 TVP KULTURA**

Choć Maurice Ravel nie uchodził za cudowne dziecko, wyróżniał się wrażliwością i zdolnościami muzycznymi. Bez powodzenia aż pięciokrotnie starał się o nagrodę dla młodych kompozytorów, Prix de Rome, a mimo to dziś właśnie jego uważa się za jednego z największych twórców Francji. A skomponowane w 1928 roku „Bolero", które według statystyk rozbrzmiewa gdzieś na świecie co piętnaście minut, uczyniło go nieśmiertelnym.

Muzyka i moda

Jego ojciec, Pierre-Joseph Ravel, był Francuzem, a matka – Marie, z domu Delouart – Baskijką. To ona, śpiewając synowi ludowe pieśni, ukształtowała jego wrażliwość muzyczną. Nie znaczy to, że ojciec, inżynier-wynalazca, nie przyczynił się do jego artystycznego rozwoju. – Przez całe dzieciństwo byłem wrażliwy na muzykę – wspominał później Maurice Ravel. – Mój ojciec, znacznie lepiej wykształcony w tej sztuce niż większość amatorów, wiedział, jak rozwijać mój gust i pobudzać mój entuzjazm od najmłodszych lat.

Gdy za namową rodziców trafił do paryskiego konserwatorium, szybko się okazało, że nie zostanie wybitnym pianistą. Ale

FOT. Pascal Chantier / Ciné@, Artémis Productions (3), East News

epraasa.pl 9801/0806

BLISKA SERCU Ravel nigdy się nie ożenił, ale całe życie potajemnie kochał się w swojej przyjaciółce Misi Sert, z domu Godebskiej (Doria Tillier).

ten fakt nie podciął mu skrzydeł – od dawna czuł, że najbardziej pociąga go tworzenie własnej muzyki. Co ciekawe, już wtedy cechował go dystans: z równą obojętnością przyjmował pochwały, co krytykę. Jedyną oceną jego muzyki, z którą naprawdę się liczył, była… jego własna, zresztą bardzo surowa.

Drugą pasją Ravela, obok muzyki, była moda. Być może chcąc nieco zrekompensować swój niewielki wzrost (mierzył 160 cm), przykładał ogromną wagę do swojego wyglądu. Zawsze ubierał się bardzo stylowo, dbając, by wszystko do siebie pasowało. Czasami nastręczało to spore trudności – podobno kiedyś jego walizki nie pomieściły się w przedziale!

Natarczywy motyw

W 1928 roku rosyjska tancerka i szefowa zespołu baletowego, Ida Rubinstein, zwróciła się do Ravela z prośbą o orkiestrową transkrypcję sześciu utworów fortepianowych Isaaca Albéniza. W wyniku zamieszania związanego z prawami autorskimi, Ravel zamiast stworzyć adaptację, zdecydował się skomponować nowy baletowy utwór. Szukając inspiracji, sięgnął do swoich korzeni, a konkretnie po boléro – hiszpański taniec ludowy z XVIII wieku. Kilka tygodni później, podczas wakacji w Saint-Jean-de-Luz, spotkał się z przyjacielem, również kompozytorem, Gustave'em Samazeuilhem. W trakcie rozmowy podszedł do fortepianu i jednym palcem zagrał melodię. – Czy nie uważasz, że ten temat ma natarczywy charakter? – zapytał. – Spróbuję powtórzyć go kilkanaście razy stopniowo powiększając orkiestrę.

Premiera „Bolera", która miała miejsce 22 listopada 1928 roku, delikatnie rzecz ujmując, nie była sukcesem. Kompozycję skrytykowano za monotonię, wykonaniu towarzyszyły gwizdy, a nietypowa konstrukcja zaskoczyła publiczność. Gdy jednak emocje opadły, utwór zaczął zyskiwać coraz większą popularność. Co ciekawe, sam Ravel miał mieszane uczucia wobec swojego dzieła. Już przed prawykonaniem ostrzegał, że 17-minutowy utwór składa się z „jednego, bardzo długiego crescendo". Gdy po premierze „Bolera" jedna ze słuchaczek zasugerowała, że kompozytor oszalał, Ravel stwierdził, że przynajmniej jedna osoba zrozumiała utwór…

HANNA MIŁKOWSKA

Jan jest na emeryturze. Obecnie wraz z żoną jest pochłonięty odnawianiem mieszkania, w wolnym czasie chodzi na ryby i gra w siatkówkę.

„Problemy z uszami zaczęły się jakiś czas temu. Często miałem wrażenie, że jestem w centrum głośnego miasta, podczas gdy znajdowałem się na wiejskiej łące. Zaniedbałem ochronę moich uszu." – powiedział Jan.

TONE™ POTĘGA SŁUCHU

Po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Tone**, Jan zauważył różnicę. Lepiej słyszał ponieważ **Tone** zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który przyczynia się do poprawy słuchu. Czasem, kiedy jest zmęczony lub zdenerwowany, słyszy tylko lekki szum w uszach.

DOCENIĆ CISZĘ

„Teraz w końcu mogę docenić ciszę." – powiedział Jan.

„Czuję ten szczególny spokój, jak nad morzem o wschodzie słońca. Również reklamy przestały być dla mnie irytujące i za głośne, jak wcześniej."

– stwierdził Jan, chwaląc Tone!

Wyprodukowany w Skandynawii suplement diety **Tone**, zawiera **naturalne składniki: minerały, witaminy oraz wyciągi roślinne, a zwłaszcza miłorząb** pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu ucha wewnętrznego. O słuch możemy zadbać poprawiając mikrokrążenie w uchu wewnętrznym oraz utrzymując równowagę elektrolitów – zdolność organizmu do przewodzenia impulsów elektrycznych, szczególnie istotną dla słuchu.

Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty wspierające słuch"**
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.**

DOBRA MARKA

NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Paweł coraz gorzej radzi sobie z emocjami...
...pomaga mu Agnes, która wyznaje mu sekret.
Hania pragnie szczęścia mamy. Bierze sprawy w swoje ręce.

CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Dręczony przez przemocowego rodzica nastolatek staje przed dylematem. Bracia Zduńscy odbywają szczerą rozmowę.

Agresywny ojczym nie daje spokoju Frankowi. Chłopak jest przerażony.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1930
Stan psychiczny Zduńskiego nadal jest poważny. Bliscy z całych sił wspierają Pawła, który wciąż przebywa w Grabinie. Szczególnie troszczy się o niego Agnes, która nadal pomaga też w opiece nad Antosiem. Niebawem decyduje się wyznać Zduńskiemu, że nie może mieć własnych dzieci. Natalię i Mikołaja Lipińskiego zaczyna łączyć przyjaźń. Mężczyzna nie tylko zaprasza kobietę na kawę, ale proponuje jej również, by poprowadziła zajęcia dla uczniów o bezpieczeństwie na drodze. Hania ponownie próbuje zmobilizować Adama, by ten oświadczył się jej mamie Natalce. Przemocowy ojczym Franka zmusza go do kolejnego spotkania, co negatywnie odbija się na dalszym życiu i samopoczuciu nastolatka. 60 min

WT ODC. 1931
Bartek próbuje wymóc na Franku, by wyznał, z kim spotkał się w nocy nad rzeką. Sfrustrowany chłopak podejmuje ryzykowną decyzję. Ucieka z domu i po raz kolejny okrada Lisieckich. Poszukiwania nastolatka trwają wiele godzin, a Natalia ogłasza Child Alert. Wieczorem w Siedlisku pojawia się uzbrojony w nóż ojczym Franka. Piotrek i Kinga składają wizytę w Grabinie. Bracia Zduńscy mają okazję do szczerej rozmowy. Piotrek przeprasza Pawła za to, że lekceważył objawy jego depresji. Artur i Joanna spędzają razem niemal każdą wolną chwilę. Mężczyzna proponuje Dobrzańskiej, by wspólnie udali się na konferencję do Krakowa. Judyta ostrzega kolegę, że zażyła relacja z Joanną może bardzo skomplikować mu życie. 60 min

Klan

Skoczek za sprawą Pawła odkrywa nową pasję. Chce spróbować sił w golfie.

TVP 1, 17.55 PO ODC. 4707
Ola musi uciekać z wizyty kuratorskiej, gdy pijany właściciel domu szczuje ją psami. Zauważa też przeciętą oponę w aucie. Zbyszek blokuje pojazd Leszka. Dochodzi do kłótni. 25 min

WT ODC. 4708
Miłka nie chce jechać do Brukseli na ślub ojca z kobietą, za którą nie przepada. Roksi prosi Norberta o ostatni pocałunek na pożegnanie. 25 min

ŚR ODC. 4709
W biurze Jerzy opowiada o ataku na konto Lutki, która straciła oszczędności. Leopold, zaniepokojony wieściami o romansie Kornela spotyka się z córką. Ula twierdzi, że plotki są nieprawdziwe. 25 min

Lubicz powraca do ulubionej gry.

CZ ODC. 4710
Paweł proponuje kolegom rozpoczęcie sezonu golfowego. Gdy w domu informuje o tym żonę, nie wie, że słyszy go Skoczek, który oświadcza, że chciałby do panów dołączyć. 25 min

Na Wspólnej

Adoptowany syn Elizy odkrywa jej romans z trenerem.

TVN, 20.15 PO ODC. 4205
W mieszkaniu Damiana zjawia się policja. Zostaje on aresztowany pod zarzutem pedofilii. Tadeusz atakuje Żbika. Oskarża go o to, że nastawia ich siostrę Marysię przeciwko Kalinie. 35 min

WT ODC. 4206
Plan Kasi i Anety, by zdemaskować Łukasza, kończy się fiaskiem. Igor ustawia Julkę do pionu po suto zakrapianej nocy. Wkrótce dziewczynę odwiedza Leon. 35 min

Junior jest w szoku po tym, co zobaczył.

ŚR ODC. 4207
Junior jest wstrząśnięty widokiem Elizy całującej się z jego trenerem. Przy śniadaniu rzuca na ten temat aluzje. 35 min

CZ ODC. 4208
W dniu premiery przedstawienia Junior jest przykry dla Elizy. Gdy na widowni pojawia się Bartek, chłopak rzuca się na niego. 35 min

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Grzelakowie starają się pogodzić Aleksa z Romeo.

Praktykantka może liczyć na Mariusza.

Barwy szczęścia

Młodzi rywale nie potrafią się porozumieć. Janka przeżywa chorobę ojca.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3371
Po wyjeździe z Mariuszem Kasia przeżywa wstrząs, gdy widzi, jak skandalicznie zachowuje się Ksawery. Pyrkowie walczą z powodzią po awarii. 40 min

PO ODC. 3372
Dominika chce, by Renata w końcu podjęła decyzję w sprawie zakupu Feel Good. Mariusz i Kasia pomagają w Brzezinach Jance, której ojciec miał zawał. 35 min

WT ODC. 3373
Ewa chce zaprosić Romea do siebie na święta, by uchronić go przed wigilią z Aleksem. 35 min

ŚR ODC. 3374
Kasia oferuje Mariuszowi pomoc finansową w rekultywacji gruntów po pożarze. 35 min

CZ ODC. 3375
Aleks okazuje Romeowi niechęć. Aldona i Borys zlecają im wspólne ubieranie choinki. 35 min

Na dobre i na złe

Consalida popełnia poważny błąd, który może kosztować ludzkie życie.

Trawińska stara się pomóc chorej na nowotwór.

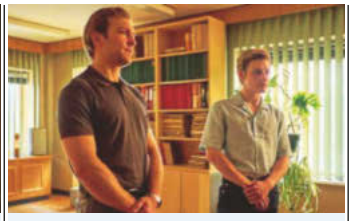
TVP 2, 20.55 ŚR ODC. 992
Blanka, Homolka i nowa onkolog, dr Trawińska, diagnozują młodą kobietę, która skarży się na silny ból brzucha. Okazuje się, że cierpi ona na nowotwór jajnika. W opinii doktor Milewskiej lekarka, u której do tej pory leczyła się chora, mogła popełnić błąd. Gdy dziewczyna wspomina o tym mężowi pacjentki, sprawy przybierają tragiczny obrót. Agata bierze urlop, aby zająć się przygotowaniem pokoju dla Mani. Planuje również spotkanie z kuratorką małej. Liczy także na to, że dowie się od niej czegoś więcej o autystycznym bracie dziewczynki przebywającym w specjalistycznym ośrodku. 60 min

Mąż pacjentki Blanki szykuje zemstę.

REKLAMA

Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.25 SO ODC. 315 Jan Godecki, 30-letni trener osobisty oraz instruktor fitness, ginie w swojej siłowni. W trakcie sekcji Leon odkrywa, że sprawca zbrodni działał nietypowo. Ekipa próbuje ustalić jego tożsamość, ale śledztwo utrudnia duża liczba podejrzanych oraz brak jasnych dowodów. W rozwiązaniu zagadki pomaga niezawodny Alex.
ODC. 316 Podczas joggingu mężczyzna natrafia na plamę krwi i zęby. Mogą one należeć do zaginionego młodego przedsiębiorcy Rocha Wolskiego. Żona i znajomi nie mają pojęcia, co się z nim stało. Policjanci przy wsparciu Alexa znajdują jego ciało. Teraz rozpoczyna się pościg za mordercą. 110 min



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 10
Amerykański wywiad jasno ostrzega przedstawicieli polskich władz, że nierozwiązana kwestia ukrytych rosyjskich głowic nuklearnych będzie miała poważne konsekwencje. Może nawet uniemożliwić krajowi przystąpienie do NATO. Artur i Sadowski dokonują ważnego odkrycia dotyczącego niedawnej afery politycznej.
Ustalają, że miała ona pełnić funkcję zasłony dymnej i była przykrywką dla operacji zagranicznych służb. W celu zneutralizowania zagrożenia Budyń przenika w szeregi grupy przemytniczej. Smirnoff, który szantażem zdobył kody dostępu, uzbraja bombę w centrum Warszawy. 60 min

Pierwsza miłość

Polsat, 18.00 PO ODC. 4208 Biały w trybie pilnym wyjeżdża z jednostką do Kosowa. Angelika chce się z nim pożegnać. Mikołaj zamierza zeznawać przeciwko Kalinie.
WT ODC. 4209 Personel kliniki nie dopuszcza Bolesława do Elizy. Angelika zostaje porwana. Filip pojawia się na praktykach pijany. Konfrontuje się z Radkiem.
ŚR ODC. 4210 Pseudokibice żądają od Bolesława dwóch milionów złotych. Eliza prosi Świdra o wsparcie, lecz on składa jej w odpowiedzi niedwuznaczną propozycję.
CZ ODC. 4211 Florian grozi pozwem przeciwko klinice. Radek może zaprzepaścić karierę. Zbyt późno dostrzega wiadomości od Borysa z błaganiem o pomoc. 50 min

Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PO ODC. 995 Janek, grając na perkusji, naraża się sąsiadom. Gdy ginie, w śledztwo angażuje się Filomena. Hońka sprzedaje pierwsze wydanie „Małego Księcia".
WT ODC. 996 Karol uważa, że jest zaniedbywany przez żonę. Romansuje z Marianną. Zaczyna być szantażowany. Mariola, Bogdan i Monika martwią się o Andżelikę.
ŚR ODC. 997 Ela wbrew woli matki zamierza odnowić relacje z ojcem, który właśnie wyszedł z więzienia. Patrycja prosi Barskiego o zrobienie podejrzanego przelewu.
CZ ODC. 998 Elwira utrzymuje się z alimentów. Okłamuje byłego męża, że cierpi na padaczkę. On zaczyna coś podejrzewać. 60 min

Zaraz wracam 2

TVP 1, 18.20
PT-CZ ODC.122-126
Krystyna ogłasza stan alarmowy z powodu zagrożenia powodziowego. Udaje jej się przeforsować uchwałę umożliwiającą wydobywanie kruszywa. Udalski okrada matkę. Ewa, Anna i Sonia kończą prace nad reportażem dotyczącym Bilskiego. 35 min

Powrót

TVP 1, 20.30
PT ODC.2 Jan rozpoczyna drugie życie. Najpierw postanawia zmienić wszystko to, czym się dotąd zajmował. Znajduje sobie nową pracę. Szybko się przekonuje, że – w przeciwieństwie do poprzedniego zajęcia – ma ona zbawienny wpływ na jego zdrowie. 60 min

Rodzinka.pl

TVP 2, 20.00
SO ODC.310 Tomek jest świadkiem awantury pomiędzy Kubą i Sonią. Postanawia opowiedzieć się po stronie brata. Kacper staje się powiernikiem tajemnicy Majki. Jan regularnie wpada z odwiedzinami do Boskich. Ma dla zięcia propozycję nie do odrzucenia. 30 min

Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00
PT-CZ ODC.1415-1419
Funkcjonariusze jadą do Henryka, którego mógł pobić syn, poszukiwany listem gończym. Nina zostaje porwana podczas przymiarki sukni ślubnej. Mikołaj i Miłosz robią wszystko, by ją odnaleźć. Kolejna sprawa dotyczy okradzionej seniorki. 60 min

Szpital św. Anny

TVN, 16.50
PT-CZ ODC.119-123
Alicja i Kaśka próbują pomóc 12-latkowi, któremu nagle pogorszył się wzrok. Łukasz operuje postrzelonego mężczyznę. Trwa walka o ocalenie oddziału onkologicznego. Marta chce wrócić do pracy w szpitalu. 65 min

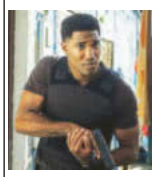
Alternatywy 4

TVP 1, 8.55
ND ODC.4 Próby śpiewaczki Kubiak-Kolińskiej dają się we znaki mieszkańcom bloku. Cichocki nieustannie nachodzi prezesa, który w końcu obiecuje mu mieszkanie. Niestety, pechowca ubiega dygnitarz partyjny, Jan Winnicki. 65 min

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2, 15.05
PO-CZ ODC.382-385
Romulo i Maria przedstawiają Lorenzowi postulaty pracowników. Manuel i Jana próbują ustalić, co ukrywa Abel. Upokorzona przez Cruz Petra ujawnia hrabiemu Ayala sekret markizy. 55 min

FBI: International 4

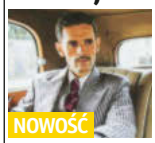


AXN, 21.05
PO ODC.3 17-letnia Leah Cardwell zostaje uprowadzona podczas imprezy na plaży w Lizbonie. Fly Team wspiera portugalską policję w trakcie poszukiwań. Gdy niebawem dziewczyna się odnajduje, śledczy podejrzewają mistyfikację. 60 min

Akacjowa 38

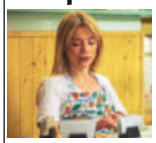
TVP 1, 18.55
PT-CZ ODC.859-863
Po ślubie Silvia kradnie generałowi klucz do szuflady z dokumentami. Robotnicy przejmują kontrolę nad Madrytem. Ursula wykorzystuje zamieszki, by pozbyć się Diega. Wkrótce padają strzały... 35 min

To nie jest zagadka kryminalna



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.1
Anglia, 1936 rok. W posiadłości West Dean odbywa się wystawa surrealistów. Przybywają tam młodzi artyści, m.in. René Magritte i Salvador Dali. Dochodzi do morderstwa. 55 min

Przepis na zbrodnię



PULS 2, 20.00
PO-CZ ODC.32-35
Rodzina nie zgłasza śmierci Antoniego, by nadal pobierać jego emeryturę. Sąsiedzi nabierają podejrzeń. Irka namawia Edka, by zwolnił z pracy Sandrę, która stała się pośmiewiskiem dzielnicy. 60 min

Czarownice Mayfair 2

CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.7, 8
Lasher trafia do szkockiej gałęzi rodu Mayfairów. Sip, choć nie potrafi do końca zaufać Talamasce, zaczyna z nią współpracować. Rowan natomiast jest gotowa na wszystko, by ocalić syna. 90 min

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 245 Kacper ma za sobą trzy małżeństwa. Ginie jego 11-letni syn, a sprawa wygląda na wypadek. Policjanci zaczynają jednak podważać tę hipotezę.
WT ODC. 246 Przy ciele Dżesiki znaleziono list pożegnalny, ale Filip nie daje się zwieść. Wraca do wątku polisy na życie Maksa. Niebawem ktoś zabija kolejną żonę Kacpra.
ŚR ODC. 247 Umiera bezdomny Lewus. Wiele wskazuje na przedawkowanie. Funkcjonariusze ustalają tożsamość ofiary – to były kolejarz Leszek Wieczorkowski.
CZ ODC. 248 Śledztwo w sprawie kradzieży w pociągach i zabójstwa przyspiesza. Policja przesłuchuje mężczyznę, który przywłaszczył sobie telefon wspólnika. 30 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.30 PO ODC. 1024 Podczas bankietu dla pracowników banku ginie dyrektor Marek Marecki. Został ugodzony ceremonialnym mieczem. Jest dwóch podejrzanych.
WT ODC. 1025 Ciało 12-letniej Amelki znaleziono w rzece. Zbrodni mógł dopuścić się pięć lat od niej starszy Brajan. Garda potajemnie bada sprawę śmierci Bosackiego.
ŚR ODC. 1026 Prokurator Jagiełło zostaje odurzony. W tym czasie ktoś wykrada mu teczkę z dowodami przeciwko gangsterowi Fruzie. Mafioso wychodzi na wolność.
CZ ODC. 1027 Umiera Tomasz, którego żona miała postrzelić podczas kłótni. Policjanci zaczynają wątpić w taki przebieg wydarzeń. 60 min

Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC.894-896 Sonia poznaje sympatycznego rolnika Igora. Uciekająca przed policją księgowa doznaje urazu, który powoduje odmę płucną. Ratownicy podejmują interwencję. Dochodzi do wypadku z udziałem karetki. Wśród rannych jest noworodek.
WT ODC. 897 Ekipa Anny musi zająć się znanym aktorem, który niedawno oskarżył Różę o pobicie. Ona w trakcie interwencji spotyka Leona, który okazuje się o nią chorobliwie zazdrosny.
ŚR ODC. 898, 899 Zespół Góry jedzie do mężczyzny pogryzionego przez grasującą w jego domu kunę. Róża i Romek pomagają studentom – jeden z nich zasłabł, drugi ma problemy z sercem. 60 min

Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 448 Amanda planuje otwarcie w Sandomierzu placówki łączącej funkcje domu dziecka i ośrodka dla seniorów. Mateusz, który popiera ten pomysł, postanawia zdobyć potrzebne fundusze. Nawiązuje kontakt z bogatą filantropką Malwiną Kapłon. Jedzie do jej rezydencji. W trakcie spotkania ktoś podrzuca pod drzwi kobiety noworodka.
Malwina od razu oferuje pomoc w opiece, jednak sytuacja się komplikuje, gdy na komendzie zjawia się para z zagranicy. Przybysze twierdzą, że są rodzicami maleństwa. Policja stara się rozwiązać zagmatwaną sprawę, a w śledztwo jak zwykle włącza się niezawodny proboszcz. 60 min

Pan Mama

TVP 2, 18.20
ND ODC.53 Dzieci buntują się i nie chcą dłużej wykonywać obowiązków domowych. Szukają sposobu, by zdobyć środki na opłacenie profesjonalnej sprzątaczki. Miras i Bruno rozkręcają nowy biznes – przekształcają pokój nastolatka w komórkę lokatorską. 35 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.30
PO-CZ ODC.141-144 Wiktor i Maja badają okoliczności śmierci hodowcy gołębi. W pracowni wykładowcy ASP studentka znajduje worek z ludzkimi szczątkami. Zostaje zaatakowana. Patrycja i Maksym szukają porwanej Ilony. Kiszczak odkrywa, że cała sprawa to mistyfikacja. 70 min

Dzielnica strachu 10

PULS 2, 22.00
PO-CZ ODC.469-472 Para młodych ludzi ucieka przed policją. Finał jest dramatyczny. Ratownicy walczą o życie Feliksa, a Ada i Wiking wszczynają śledztwo. Agresywny klient klubu go-go staje się podejrzanym o zabójstwo Mileny. Nauczycielka romansuje z licealistą. Gdy jej mąż odkrywa prawdę, chce dać im nauczkę. Marcel otrzymuje rozkaz wyeliminowania Hrabiego. Policja zajmuje się sprawą ataku na dziennikarkę. Rafał poznaje wyniki badań onkologicznych. 60 min

Syn 2

TVP 2, 22.10
CZ ODC.19, 20 Rok 1852. Komancze natykają się na żołnierzy, którzy składają im zaskakującą ofertę. Eli musi podjąć decyzję, która zaważy na jego dalszych losach. Nadszedł czas, by rozpoczął nowy rozdział w swoim życiu.
Rok 1916. Działania Pete'a mogą doprowadzić do poważnego rozłamu. Trwają przygotowania do ostatecznej rozgrywki z koncernem Standard Oil. Nestor rodu wie, że jego konfrontacja z młodszym synem jest nieunikniona. 140 min

Zabójcza broń 2

AXN, 21.05
ŚR ODC.18, 19 Przed 16 laty płatny zabójca darował życie Murtaughowi. Teraz policjant widzi na miejscu zbrodni jego podpis. Ten twierdzi, że ktoś go wrabia. Podczas ślubu Getza Roger i Martin muszą zająć się sprawą zaginięcia. 115 min

Agenci NCIS

AXN, 21.05
CZ ODC.12 Torres dołącza do działającego pod przykrywką agenta Dale'a Sawyera. Choć uparcie rywalizują, razem próbują rozbić gang złodziei ciężarówek. McGee odkrywa oszustwo pięciokrotnego mistrza teleturnieju. 60 min

FBI: Most Wanted 4

AXN, 22.05
PO ODC.6 Ginie przedsiębiorca działający w branży technologicznej. Trop wiedzie do Jake'a Cooleya, zmagającego się z traumą po samobójstwie matki, i Bekki McCann, żony właściciela prywatnej szkoły. 55 min

Rekrut 8

AXN, 21.05
WT ODC.2 Tim dostaje awans, a Lucy wraca na dzienną zmianę. Los Angeles ma odwiedzić prezydent. Harper i Lopez wspierają Secret Service. Organizują obławę na podejrzanego. 60 min

REKLAMA

eprasa.pl 9e0ff06f3c

PREMIERA 30.04

Człowiek w ogniu

SERIAL THRILLER

Jeden z najlepszych ludzi CIA, John Creasy (Yahya Abdul-Mateen II), zmaga się z ciężkim zespołem stresu pourazowego. Prześladują go mroczne wspomnienia wyrządzonych krzywd. Creasy próbuje odkupić swoje winy, pracując jako ochroniarz. Kiedy przyjmuje dodatkowe zlecenie od małżeństwa, które boi się o swoją córkę, powoli zaczyna odzyskiwać wiarę w lepsze jutro. Ale kiedy dziewczynka zostaje porwana, Creasy znów musi stanąć do walki. Produkcja oparta na serii powieści A.J. Quinnella jest serialową wersją filmu z 2004 roku z Denzelem Washingtonem.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

NETFLIX

PREMIERA 7.05

Kasztanowy ludzik 2

SERIAL KRYMINALNY

Kiedy bliscy 41-letniej mieszkanki Kopenhagi zgłaszają jej zaginięcie, wychodzi na jaw, że kobieta od miesięcy była prześladowana. Anonimowy stalker śledził każdy krok swojej ofiary, wysyłając jej zdjęcia, nagrania oraz prowadząc z nią niebezpieczną grę w kotka i myszkę. Finał poszukiwań jest tragiczny – zaginiona zostaje znaleziona martwa. Śledztwo obejmują detektyw Mark Hess (Mikkel Boe Følsgaard) i Nia Thulin (Danica Ćurčić), którzy ustalają, że sprawa ma związek ze śmiercią licealistki sprzed dwóch lat.

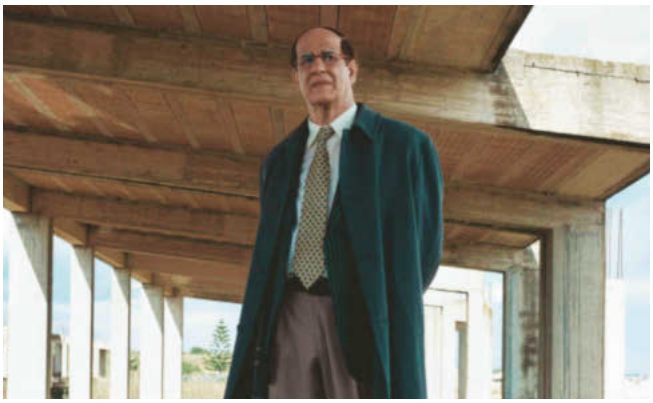
NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Listy sycylijskie

KRYMINALNY

Sycylia, początek XXI wieku. Lokalny polityk i nauczyciel, Catello Palumbo (Toni Servillo), wychodzi z więzienia po odsiedzeniu wyroku za współpracę z mafią. Wkrótce włoska policja prosi go o pomoc w schwytaniu jednego z najgroźniejszych bossów sycylijskiej mafii, będącego zarazem jego chrześniakiem. Palumbo nawiązuje kontakt z ukrywającym się Matteo (Elio Germano) i składa mu pewną propozycję. Film oparty jest na prawdziwej historii szefa sycylijskiej cosa nostra – Matteo Messiny Denaro, który pozostawał nieuchwytny przez 30 lat.



CANAL+

eprasa.pl 9e0ff06f6c

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU

PREMIERA 29.04

Wdowia Zatoka

SERIAL GROZY / CZARNA KOMEDIA

Burmistrz pewnego miasteczka w Nowej Anglii, Tom Loftis (Matthew Rhys), ma coraz bardziej dość jego mieszkańców. Wszyscy są bowiem przekonani, że miejsce, w którym przyszło im żyć, jest przeklęte. Loftis postanawia nie tylko walczyć z przesądami, ale też ściągnąć do miasteczka turystów, dzięki którym będzie mógł podreperować budżet miasteczka. Jednak kiedy pewnego dnia we Wdowiej Zatoce zaczynają wyć syreny, a ostrzeżenia się spełniać, Loftis zastanawia się, czy przypadkiem nie popełnił największego błędu w swoim życiu.

PREMIERA 27.04

Pójdziesz do piekła

SERIAL DRAMATYCZNY

Naukowe analizy, opracowania inżynierów, prognozy hydrologów i najtęższych umysłów Japonii – wszystko to jest niczym w porównaniu z przepowiedniami Kazuko Hosoki (Erika Toda). Okrzyknięta największą japońską wróżbitką kobieta uznawana jest za absolutny autorytet w przewidywaniu posunięć politycznych, sytuacji meteorologicznej czy trendów ekonomicznych. To sprawia, że Hosoki cieszy się ogromną sławą, a jej majątek stale się powiększa. Nie wszyscy jednak wierzą w dobre intencje królowej japońskiej wróżby.

NETFLIX

PREMIERA 6.05

Love is Blind Polska

REALITY SHOW

Czy prawdziwa miłość rzeczywiście jest ślepa? Na to pytanie odpowiedzą po raz pierwszy Polacy, bo popularny program randkowy doczekał się właśnie polskiej edycji. W tym miłosnym eksperymencie, który poprowadzą Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona, uczestnicy wybierają partnerów i zaręczają się na podstawie wielogodzinnych rozmów, nie widząc siebie nawzajem. Dzięki temu mają szansę zakochać się bez względu na wygląd. Prawdziwy test dla ich relacji następuje dopiero po czasie spędzonym razem w prawdziwym świecie – gdy stają przed ołtarzem.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Urodzony rabuś

KOMEDIA KRYMINALNA

Rok 1998. Weteran wojskowy Jeffrey Manchester (Channing Tatum) nie do końca radzi sobie jako ojciec. Kiedy problemy finansowe zaczynają go przerastać, postanawia wykorzystać swoje umiejętności ze szkoleń i... zaczyna włamywać się przez dachy do restauracji McDonald's. Ale dobra passa się kończy i Jeffrey trafia za kratki. Ucieczka z aresztu okazuje się dla wyszkolonego żołnierza przysłowiową bułką z masłem. Ale sytuacja się komplikuje, kiedy ukrywając się przed policją w sklepie z zabawkami, Jeffrey poznaje pewną samotną matkę (Kirsten Dunst).

prime video

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (4), Prime Video, Apple TV, Canal+

eprasa.pl 9e0ff06f6c

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Kreatywność architektów nie zna granic. Zobaczymy, jak ich pomysły przekształciły się w imponujące budowle, takie jak biurowiec w kształcie rzeźby.

Nasz hit

Jak oni to zbudowali?

CZ ***National Geographic, 22.00*** Filmowcy podróżują po całym świecie, by pokazać widzom najbardziej fascynujące wytwory nowoczesnej inżynierii. W niektóre rozwiązania techniczne trudno uwierzyć.

Autorzy serii spotykają się z architektami i twórcami budynków z różnych zakątków świata. Próbują dowiedzieć się, jak wyglądały prace nad tworzeniem arcydzieł współczesnej inżynierii, które są niepowtarzalne i wprawiają w osłupienie. Niesamowite budowle wymagały przemyślanego projektu oraz sporych nakładów pracy. Architekci urzeczywistniają często szalone oraz bezkompromisowe pomysły i sprawiają, że niemożliwe nie istnieje. Ich dzieła wydają się przeczyć logice, a niekiedy prawom grawitacji.

Park położony na rzece

W pierwszej odsłonie serialu zajrzymy za kulisy budowy parku osadzonego na palach nad rzeką Hudson na Manhattanie, znanego jako Little Island. Jest on zlokalizowany na sztucznej wyspie, która opiera się na 132 betonowych filarach w kształcie tulipanów. Architekci z Heaherwick Studio przy współpracy z pracownią MNLA zapewnili w obrębie parku przestrzeń na takie funkcje jak amfiteatr dla 700 widzów czy scena do występów dla 200 osób. W następnych odcinkach serii wpadniemy z wizytą do Bilbao, by przyjrzeć się muzeum Guggenheima. Zobaczymy też, jak powstał kampus uniwersytecki wyrastający z bagien Florydy. Później dowiemy się, w jaki sposób inżynierowie unieśli na palach budynek nowej uczelni artystycznej w Toronto i zbudowali rewolucyjny wieżowiec w Miami.

Zawodowi handlarze

PT ***TVN Turbo, 22.55***

Wśród głównych wydarzeń nowego sezonu jest wyjazd Jacka do Szwajcarii. W okolicach Zurychu obserwujemy polskich handlarzy aut. Robert i Wąski też kontynuują transakcje.

Niezwykłe pociągi

SO ***Fokus TV, 9.00***

Seven Stars to pierwszy luksusowy pociąg sypialny w Japonii. W ciągu 4 dni pokonuje on liczącą 3000 kilometrów pętlę wokół wyspy Kiusiu, słynącej z wulkanów, plaż i gorących źródeł.

W trasie z Normanem...

ND ***CANAL+ 360, 21.00***

Norman Reedus pała miłością do motocykli. Amerykański aktor wyrusza w podróż po USA, by odkrywać fascynujący świat jednośladów. Spotyka się z kolekcjonerami i mechanikami.

PRZYRODA I PODRÓŻE

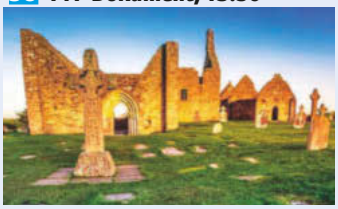
Amerykańskie Południe

PT ***BBC Earth, 19.45***

Podróżnik Griff Rhys Jones tym razem odwiedza niezwykłe miasto Charleston w Karolinie Południowej. Analizuje jego rolę w historii wojny secesyjnej oraz zgłębia dzieje niewolnictwa.

Ukryte serce Irlandii

SO ***TVP Dokument, 13.50***



Ekipa eksploruje wykopaliska Rathcroghan, mija klasztor Clonmacnoise i dociera w góry Slieve Bloom. Po drodze uczestnicy wyprawy poznają zabytki oraz historię i kulturę regionu.

Vantara – azyl dla zwierząt

ND ***Discovery Channel, 15.00***

Forrest Galante przybywa do ośrodka Vantara, zajmującego się ratowaniem i rehabilitacją dzikich zwierząt. Spotyka się z zespołem ekspertów, by z bliska przyjrzeć się ich pracy.

Włochy – ostatnie dzikie...

CZ ***TVP 1, 12.55***

Masyw Gran Sasso znajduje się w centrum Apeninów. Oprócz tego, że zachwyca swoim pięknem, stanowi schronienie dla wielu gatunków zwierząt, które dotarły tu wraz z lodowcami.

eprasa.pl 9e0ff06f6c

HISTORIA I BIOGRAFIE

Obywatel Bruce...
PT *Planete+, 22.00*

Spojrzenie na życie artysty, którego utwory oddają ducha amerykańskiego narodu. Wychowany w skromnej rodzinie Bruce Springsteen sławę zyskał dzięki hitowi „Born in the U.S.A".

Ramzes II. 66 lat...
PO *Planete+, 18.45*

Imię Ramzesa II przetrwało dzięki inskrypcjom sławiącym jego dokonania. Wyryto je na ścianach świątyń. Nie jest jednak możliwe, by wszystkie budowle wzniesiono za jego czasów.

Tajemnice zaginionych...
WT *National Geographic, 17.00*

Albert Lin jedzie do Izraela, by odnaleźć zaginione miasto Kananejczyków. Badacz przyjrzy się wrakowi, który ma cztery tysiące lat. Na niestabilnym klifie przeżyje chwile grozy.

Poszukiwacze historii
CZ *Fokus TV, 21.00*

Miłośnicy historii udają się do lasów w pobliżu Blizny na Podkarpaciu, gdzie w czasie wojny Niemcy testowali rakiety V2. Kilka metrów pod ziemią może znajdować się wrak pocisku.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Ten inny Bond
ND *Planete+, 22.00*

Spotkania z mężczyznami, którzy nazywają się tak samo jak agent 007. Ornitolog James Bond, od którego wszystko się zaczęło, opowiada, jak legendarna postać zmieniła jego życie.

Zapaleńcy. Historia...
WT *CANAL+ PREMIUM, 23.10*

Fascynującą podróż przez historię polskiej animacji – od przedwojennych eksperymentów po cyfrową rewolucję. Autorzy pokazują, jak ta sztuka odzwierciedlała zmieniającą się rzeczywistość.

Pułapki mediów...
ŚR *TVP Dokument, 22.20*

Opowieść o wpływie mediów społecznościowych na życie ludzi, zwłaszcza młodzieży. Ustawodawcy oraz rodzice z USA i Europy stają do walki z cyfrowymi gigantami.

Michael Mosley: zagadki...
CZ *BBC Earth, 22.55*

Brytyjski dziennikarz zgłębia tajemnice ludzkiego organizmu. Analizuje możliwości wydruku organów w 3D i terapie genowe obiecujące odwrócenie ślepoty. Przybliża fascynujące fakty.

DOM I KUCHNIA

Najbrzydszy dom Ameryki
PT *HGTV, 8.30*

Amerykańska komiczka Retta w towarzystwie projektantki wnętrz Alison Victorii odwiedza gospodarzy wyjątkowych domów, które niechlubnie wyróżniają się na tle otoczenia.

Wielkie projekty: Szwecja
SO *CANAL+ DOMO, 21.00*

Mark Isitt spotka się z parą, która chce zbudować dom nad jeziorem Siljan. Architekt zaprojektował dla nich minimalistyczny budynek wkomponowany w pagórkowatą działkę.

Okrasa łamie przepisy
ND *TVP Kobieta, 12.00*

Kucharz zjawia się w dworku w Kuflewie, dawniej należącym do Bronisława Dąbrowskiego. Prezentuje trzy chłodniki, m.in. czerwony z botwinki oraz biały z pieczonymi żeberkami.

Kuchenne rewolucje
PO *TVN Style, 14.30*

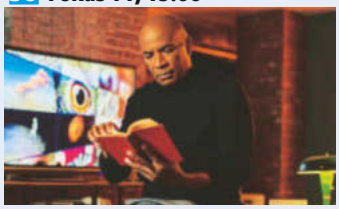
W Czechowicach-Dziedzicach działa lokal Irlandia. Właściciel podaje gościom... kuchnię włoską. To nie przyciąga klientów. Nad chaosem próbuje zapanować Magda Gessler.

MOCNE OPOWIEŚCI

Taniec z rosyjskim...
PT *TVP Dokument, 21.05*

Inwazja Rosji na Ukrainę wzbudziła w Europie lęk przed wojną. Katarzyna Pisarska bada, dlaczego Zachód źle ocenił intencje Putina i ignorował ostrzeżenia, skupiając się na rosyjskiej ropie.

Jak to wyjaśnić 2
SO *Fokus TV, 19.00*



Widzowie dowiedzą się m.in., czy błękitne światła na niebie mogą świadczyć o końcu świata. Eksperci zbadają też sprawę obcych, którzy rzekomo spędzają wakacje nad Jeziorem Górnym.

Pomocy! W moim domu...
ND *Travel Channel, 23.25*

W Peterborough ponura istota wyciąga Kevina z łóżka, zostawiając na jego ciele bolesne zadrapania. Zespół brytyjskich ekspertów rozpoczyna śledztwo w tej tajemniczej sprawie.

Co poszło nie tak
CZ *National Geographic, 21.00*

14 sierpnia 2018 roku zawalił się wiadukt Ponte Morandi w Genui. Śmierć poniosły 43 osoby. Eksperci spróbują wyjaśnić, co było przyczyną tej katastrofy i czy można jej było zapobiec.

eprasa.pl 9e0ff06f6c

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK		PREMIERA W TV		
	Mała Stopa PT *TVN 7, 15.05* Pełna humoru historia rozgrywająca się w świecie, w którym to człowiek jest tajemniczym stworzeniem. Na jego ślad natyka się yeti Migo. Informuje o tym innych, ale mu nie wierzą. *125 min* USA 2018 reż. K. Kirkpatrick, J. Reisig, dub. S. Pawłowski, S. Stankiewicz	**Jedna noc** PT *TVN 7, 20.00* Ruby sądzi, że chłopak zamierza się jej oświadczyć. On jednak nieoczekiwanie kończy ich znajomość. Przyjaciółki zabierają dziewczynę na miasto. Szalony wieczór obfituje w zaskakujące wydarzenia. *120 min* Australia 2023 reż. C. Durlik, wyk. E. Taylor, G. Pullar, S. Shaik, B. Richardson	**Moja wielka grecka wycieczka** PT *TVP Kobieta, 19.30* Przewodniczka ma dość swojej pracy. Ostatni kurs wszystko zmienia. Komedia twórcy „Miss agent". Jednym z jej producentów jest Tom Hanks. *105 min* USA/Hiszpania 2009 reż. D. Petrie, wyk. N. Vardalos, R. Dreyfuss, A. Georgoulis	**La Chimera** PT *TVP Kultura, 20.05* Lata 80. Brytyjski archeolog Arthur wychodzi z więzienia. Poszukuje we Włoszech zaginionej ukochanej, Beniaminy. Szansą na odzyskanie spokoju staje się dla niego znajomość ze służącą Italią. *140 min* Włochy/Fr. 2023 reż. A. Rohrwacher, wyk. J. O'Connor, C. Duarte, V. Nemolato
SOBOTA				
	Legendy sowiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole SO *TVN Fabuła, 15.45* Sowa szuka osławionych wojowników, którzy mogą powstrzymać złoczyńców. Scenariusz powstał w oparciu o pierwszą część literackiej trylogii Kathryn Lasky. *120 min* USA/Australia 2010 reż. Z. Snyder, dub. K. Dominiak, K. Kuszewski	**Imprezowi rodzice** SO *TVN, 22.20* Alec Baldwin i Salma Hayek wcielają się w małżeństwo, które próbuje ukryć tragiczny stan swoich finansów. By podtrzymać amerykański sen, gotowi są na wszystko. Wpadają na szalony pomysł. *115 min* USA 2019 reż. F. Wolf, wyk. A. Baldwin, S. Hayek, J. Manganiello	**Planeta singli 3** SO *PULS 2, 20.50* Finał uczuciowych perypetii niepoprawnej romantyczki i lubianego celebryty. Para ma wziąć ślub. Przygotowania okażą się testem ich miłości, a spotkanie rodzin będzie pełne niespodzianek. *125 min* Pol. 2019 reż. S. Akina, M. Chaciński, wyk. A. Więdłocha, M. Stuhr, T. Karolak	**Kos** SO *TVP 1, 22.15* Pełna popkulturowych nawiązań opowieść o Tadeuszu Kościuszce. Reżyser przedstawia ważny rozdział historii, inspirując się m.in. westernami i dziełami Quentina Tarantino. Sześć Orłów. *135 min* Niem./Szwecja/Pol. 2023 reż. P. Maślona, wyk. J. Braciak, B. Bielenia
NIEDZIELA	NA FAKTACH			PREMIERA W TV
	Mój przyjaciel pingwin ND *PULS 2, 20.00* Wzruszająca historia niezwykłej przyjaźni. Zgorzkniały rybak Joao znajduje oblanego ropą pingwina. Zabiera go do domu. Za sprawą nielota mężczyzna przechodzi wewnętrzną przemianę. *120 min* Brazylia/USA/Hiszpania 2024 reż. D. Schurmann, wyk. J. Reno, A. Barraza	**Bad Boys for Life** ND *Polsat 2, 20.25* Znakomity duet – Martin Lawrence i Will Smith – ponownie wciela się w detektywów. Jeden z nich porzuca myśl o emeryturze. Razem z kompanem musi powstrzymać szefową kartelu narkotykowego. *145 min* USA/Meksyk 2020 reż. B. Fallah, A. El Arbi, wyk. W. Smith, M. Lawrence, V. Hudgens	**Bez urazy** ND *Super Polsat, 21.00* Laureatka Oscara Jennifer Lawrence („Poradnik pozytywnego myślenia") wciela się w przewodniczkę po życiu dla introwertyka. Produkcja okraszona bezpruderyjnym humorem. *130 min* USA 2023 reż. G. Stupnitsky, wyk. J. Lawrence, A. B. Feldman, L. Benanti	**Obwiniony** ND *TVP 2, 22.15* Historia mężczyzny, który zostaje błędnie zidentyfikowany jako terrorysta. Musi oczyścić się z zarzutów. Za kamerą stanął zdobywca nagrody Emmy za reżyserię głośnego serialu „Dojrzewanie". *95 min* Wielka Brytania 2023 reż. P. Barantini, wyk. L. Ajufo, N. Ganatra, C. Kular

eprasa.pl 9e0ff06f6c

SENSACJA I THRILLER

Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa

PT *Polsat, 23.10*

Młody mężczyzna zdobywa pozycję w przestępczym świecie. Cena jest wysoka. Barwny portret polskiej mafii zainspirowany życiorysami osób powiązanych z półświatkiem.

180 min Polska 2019 reż. M. Kawulski, wyk. M. Kowalczyk, T. Włosok, N. Szroeder, N. Siwiec

Człowiek w ogniu

SO *TV Puls, 22.50*

Córka zamożnego małżeństwa zostaje uprowadzona. Ochroniarz zmienia życie jej oprawców w piekło. Szybki montaż, wartka akcja i doskonałe aktorstwo w adaptacji powieści A.J. Quinnella.

185 min USA/Wlk. Bryt. 2004 reż. T. Scott, wyk. D. Washington, C. Walken, D. Fanning

Księgowy

ND *TVN Fabuła, 20.00*

Geniusz matematyczny wykonuje zlecenia dla przestępców. Przez swoją przenikliwość ściąga na siebie niebezpieczeństwo. W 2025 roku powstała kontynuacja filmu z obsadą znaną z pierwszej części.

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

AKCJA I PRZYGODA

Dungeons & Dragons: Złodziejski honor

PT *TVN, 20.00*

Awanturnik Edgin i wojowniczka Holga uciekają z więzienia. Chcą pokonać dawnego wspólnika, lorda Neverwintera. Losy bohaterów znanych z klasycznej gry RPG.

160 min USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2023 reż. J. Goldstein, J. F. Daley, wyk. C. Pine, H. Grant

W 80 dni dookoła świata

SO *AXN, 20.00*

Adaptacja powieści Juliusza Verne'a. XIX wiek. Wynalazca Phileas Fogg podejmuje wyzwanie rzucone przez londyńskich naukowców. Zamierza okrążyć Ziemię w niecałe trzy miesiące.

160 min USA/Niemcy/Irlandia 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. De France

Godzilla

ND *TVN 7, 20.00*

Monstrum wymyka się spod kontroli naukowców. Pokonać je może tylko inna bestia – Godzilla. Kolejna odsłona perypetii słynnego jaszczura, który po raz pierwszy pojawił się na ekranie w 1954 roku.

150 min USA/Japonia 2014 reż. G. Edwards, wyk. A. Taylor-Johnson, K. Watanabe, E. Olsen

HORROR I SF

Wojna o planetę małp

PT *Super Polsat, 21.00*

Nominowana do Oscara za efekty specjalne ostatnia część trylogii. Cezar i podporządkowane mu małpy ponoszą straty w walce z ludźmi. Dowódca naczelnych chce pomścić pobratymców.

175 min USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017 reż. M. Reeves, wyk. A. Serkis, W. Harrelson

Super 8

SO *TVN 7, 22.25*

Nastolatkowie są świadkami katastrofy kolejowej. Wkrótce w okolicy dochodzi do zaginięć mieszkańców i zwierząt. Klimatyczny dreszczowiec twórcy telewizyjnego fenomenu – serialu „Zagubieni".

140 min USA 2011 reż. J.J. Abrams, wyk. J. Courtney, K. Chandler, J. McKinnon Miller

World War Z

ND *Paramount Network, 22.30*

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.

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

KLASYKA

Brunet wieczorową porą

PT *STOPKLATKA, 20.00*

Stanisław Bareja z charakterystycznym dla siebie humorem oddaje klimat PRL. Przedstawia absurdalne perypetie mężczyzny, którego wróżba Cyganki zmieniła w domniemanego zabójcę.

120 min Polska 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora, B. Dykiel

Twierdza

SO *TV Puls, 20.00*

Utrzymane w zawrotnym tempie, efektownie sfilmowane kino z plejadą gwiazd. Zdesperowany generał opanowuje Alcatraz. Grozi atakiem na San Francisco. Do akcji wkraczają agent FBI i były więzień.

170 min USA 1996 reż. M. Bay, wyk. N. Cage, S. Connery, E. Harris, J. Spencer, M. Biehn

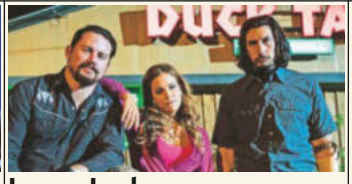
Titanic

ND *FX, 19.45*

Rose podczas rejsu transatlantykiem poznaje ubogiego artystę Jacka. Rodzi się między nimi uczucie. Jedno z najbardziej kasowych dzieł w historii kina, uhonorowane jedenastoma Oscarami.

235 min USA/Meksyk/Australia 1997 reż. J. Cameron, wyk. L. DiCaprio, K. Winslet

eprasa.pl 9e0ff06f6c

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK	**Historia Kopciuszka** PO *TVN Fabuła, 16.55* Hilary Duff, znana z popularnego serialu „Lizzie McGuire", w roli nastolatki, której los odmienia się jak za dotknięciem magicznej różdżki. Współczesna wariacja na temat słynnej baśni. *125 min* USA/Kanada 2004 reż. M. Rosman, wyk. H. Duff, J. Coolidge, C. M. Murray, D. Byrd	**Poznaj mojego tatę** PO *TVN Fabuła, 20.00* Sanitariusz Greg pragnie poślubić ukochaną. Najpierw jednak musi zapewnić sobie przychylność jej ojca. Senior skrywa pewien sekret. Kinowy hit z Robertem De Niro i Benem Stillerem doczekał się dwóch kontynuacji. *140 min* USA 2000 reż. J. Roach, wyk. R. De Niro, B. Stiller, T. Polo, B. Danner, N. DeHuff	**Wakacyjna terapia** PO *TVP Kobieta, 22.30* Dwie siostry robią wszystko, aby pocieszyć porzuconą przez męża matkę. Ich intryga ma zaskakujące konsekwencje. Dużo ciepłego humoru i dobre aktorstwo w malowniczych plenerach rajskiej wyspy. *90 min* Francja 2018 reż. E. Lang, wyk. Miou-Miou, C. Cottin, C. Chamoux, J. Heldenbergh	**Manchester by the Sea** PO *Polsat Film, 21.00* Samotnik Lee Chandler po śmierci brata wraca do rodzinnego miasteczka, żeby zaopiekować się jego synem. Musi się zmierzyć z dramatem sprzed lat. Scenariusz i kreację aktorską Caseya Afflecka nagrodzono Oscarem. *175 min* USA 2016 reż. K. Lonergan, wyk. C. Affleck, M. Williams, K. Chandler, L. Hedges
WTOREK	**Interkosmos** WT *Warner TV, 20.00* Wyrzucony z wojska Tuck godzi się na udział w eksperymencie. Ma zostać pomniejszony i wstrzyknięty do organizmu królika, ale trafia do ciała Jacka. Ten usiłuje pozbyć się intruza. Oscar za efekty specjalne. *145 min* USA 1987 reż. J. Dante, wyk. D. Quaid, M. Ryan, M. Short, J. Hora, M. Taylor	**Ted 2** WT *Polsat Film, 21.00* Bezwzględne prawo staje się przeszkodą w spełnieniu marzeń miśka o adopcji dziecka. Wygadany pluszak szykuje się do sądowej batalii. Kontynuacja hitu z 2012 roku. Głosu tytułowemu bohaterowi użyczył reżyser. *135 min* USA 2015 reż. S. MacFarlane, wyk. M. Wahlberg, A. Seyfried, J. Barth, P. Stewart	**O północy w Paryżu** WT *TVP Kultura, 21.35* Gil, który ma ambicje pisarskie, odbywa magiczną podróż w czasie. Poznaje m.in. Hemingwaya i Picassa. Ulega fascynacji muzą malarza. Inteligentne i oryginalne kino Woody'ego Allena wyróżnione Oscarem za scenariusz. *105 min* Hiszp./USA 2011 reż. W. Allen, wyk. O. Wilson, R. McAdams, M. Sheen, M. Cotillard	NA FAKTACH **Air** WT *Polsat, 21.35* Obraz w reżyserii Bena Afflecka, który wystąpił również przed kamerą. Dyrektor marketingu mało znanej firmy chce poprawić jej sytuację na rynku. Nawiązuje współpracę z koszykarzem Michaelem Jordanem. *145 min* USA 2023 reż. B. Affleck, wyk. M. Damon, J. Bateman, B. Affleck, C. Messina
ŚRODA	**Uwolnić orkę** ŚR *TVN Fabuła, 16.40* Nastoletni Jesse za karę musi wyczyścić ściany oceanarium. Zaprzyjaźnia się z orką, którą uczy sztuczek. Kiedy dowiaduje się, że właściciel chce zabić zwierzę, postanawia temu zapobiec. Wzruszający familijny hit lat 90. *140 min* USA/Fr./Meksyk 1993 reż. S. Wincer, wyk. J. J. Richter, L. Petty, J. Atkinson, Keiko	 **Logan Lucky** ŚR *Polsat, 22.50* Channing Tatum i Adam Driver wcielają się w potomków pechowego klanu. By odmienić los, bracia wraz z kompanami planują skok podczas wyścigów NASCAR. To dla nich początek prawdziwych kłopotów. *150 min* USA/Chiny 2017 reż. S. Soderbergh, wyk. F. Mackenzie, C. Tatum, D. Craig, J. O'Heir	**Bajecznie bogaci Azjaci** ŚR *TVN Fabuła, 22.10* Amerykanka Rachel Chu odwiedza rodzinę ukochanego w Singapurze. Jego pochodzenie i zamożni krewni stają się wyzwaniem dla związku. Orientalna historia miłosna oparta na motywach książki Kevina Kwana. *145 min* USA 2018 reż. J. M. Chu, wyk. S. Mizuno, G. Chan, Awkwafina, L. Lu, C. Wu	**Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy** ŚR *TVP Kultura, 20.00* Dzieło twórcy „Zaklętych rewirów". Lata 50. Po powrocie do kraju Fabian zakłada jazzband. Poznaje Modestę, z którą cieszy się życiem na przekór szarej rzeczywistości. Kobieta znika. *125 min* Polska 2015 reż. J. Majewski, wyk. M. Stuhr, S. Bohosiewicz, N. Rybicka, A. Dymna
CZWARTEK	**Daleko jeszcze?** CZ *Polsat Film, 14.55* Nick, aby zaimponować Suzanne, zgadza się zawieźć jej dzieci do Vancouver. Czeka go pełna zabawnych przygód podróż. Raper Ice Cube na pierwszym planie. *115 min* USA 2005 reż. B. Levant, wyk. Ice Cube, N. Long, A. Allen, P. Bolden, J. Mohr	**Niebezpieczni dżentelmeni** CZ *TVN, 22.40* Rok 1914. Czterej znajomi, m.in. Witkacy i Joseph Konrad, znajdują zwłoki mężczyzny. Mają mało czasu, by rozwiązać zagadkę jego śmierci. Okres Młodej Polski w krzywym zwierciadle. *130 min* Polska 2022 reż. M. Kawalski, wyk. T. Kot, M. Dorociński, A. Seweryn, Ł. Wójcik	**Nowożeńcy** CZ *Polsat Film, 19.00* Brittany Murphy i Ashton Kutcher w nietypowej love story – punktem wyjścia jest ślub dwojga zakochanych, czyli moment, w którym romantyczne opowieści zwykle się kończą. *120 min* USA/Niemcy 2003 reż. S. Levy, wyk. A. Kutcher, B. Murphy, C. Kane, D. Moscow	**Eskorta** CZ *Ale kino+, 20.10* Zaradna właścicielka farmy i jej przypadkowy towarzysz podejmują się niebezpiecznej misji. Kobiecy western w reżyserii Tommy'ego Lee Jonesa, który stanął po obu stronach kamery. *145 min* USA/Francja 2014 reż. T. L. Jones, wyk. T. L. Jones, H. Swank, G. Gummer, M. Otto

eprasa.pl 9e0ff06f6c

SENSACJA I THRILLER

Bez litości 3. Ostatni rozdział

PO *Polsat, 21.35*

Finał trylogii o losach mściciela, którego gra Denzel Washington. Mężczyzna jedzie do Włoch, by odciąć się od przeszłości. Znów wkracza do akcji, gdy orientuje się, że jego nowym przyjaciołom zagraża mafia.

145 min USA/Włochy 2023 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, D. Fanning, E. Mastrandrea

Ostateczna rozgrywka

WT *TV Puls, 21.50*

Terroryści opanowują stadion. Były komandos stawia im czoło. Zawodnik MMA Dave Bautista w roli, która daje mu szansę demonstracji imponujących umiejętności. Na ekranie również weteran kina Pierce Brosnan.

120 min Wlk. Bryt. 2018 reż. S. Mann, wyk. D. Bautista, P. Brosnan, R. Stevenson, M. Ford

xXx

ŚR *Polsat Film, 21.00*

Wielbiciel sportów ekstremalnych Xander Cage realizuje zlecenie amerykańskiego rządu. Ma rozbić siatkę terrorystyczną. Kolejne, po „Szybkich i wściekłych", wspólne przedsięwzięcie Vina Diesela i reżysera Roba Cohena.

155 min USA 2002 reż. R. Cohen, wyk. V. Diesel, A. Argento, M. Csokas, S. L. Jackson

Oczy węża

CZ *Kino TV, 22.00*

Podczas gali bokserskiej ginie sekretarz obrony USA. Śledztwo prowadzą policjant oraz oficer ochrony polityka. Gwiazdorsko obsadzony film twórcy „Człowieka z blizną".

120 min USA 1998 reż. B. De Palma, wyk. N. Cage, G. Sinise, C. Gugino, J. Heard, S. Shaw

AKCJA I PRZYGODA

G.I. Joe: Czas Kobry

PO *TVN, 22.40*

Kapitan Hauser transportuje nową broń. Ludzie nieuchwytnego Destro kradną ładunek. Ocalały oficer wstępuje do oddziału, by walczyć z przestępcą. Losy żołnierzy, których pierwowzorami była seria zabawek.

140 min USA/Czechy 2009 reż. S. Sommers, wyk. C. Tatum, D. Quaid, C. Eccleston, S. Miller

Nienawistna ósemka

WT *Kino TV, 22.40*

Zajazd w górach staje się miejscem nietypowego spotkania. Goście skrywają mroczne tajemnice. Jedną z inspiracji dla Quentina Tarantino był horror „Coś", oparty na motywie izolacji na mroźnym pustkowiu.

200 min USA 2015 reż. Q. Tarantino, wyk. S. L. Jackson, K. Russell, J. J. Leigh, W. Goggins

Witajcie w dżungli

ŚR *TV 4, 22.40*

Beck ma odnaleźć w brazylijskiej dżungli syna mafiosa. Chłopak poszukuje cennego posążka. Nie wróci bez niego do domu. Rywalem tropicieli skarbu jest tyran Hatcher. Efektowne kino przygodowe z hollywoodzką obsadą.

130 min USA 2003 reż. P. Berg, wyk. D. Johnson, S. W. Scott, R. Dawson, C. Walken

Inwazja: Bitwa o Los Angeles

CZ *Super Polsat, 21.00*

Nakręcona z rozmachem wizja ataku na Ziemię. Ostatnim bastionem ludzi jest Miasto Aniołów. Do walki z wrogiem stają sierżant Nantz i jego ludzie. To od nich zależy przyszłość.

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

HORROR I SF

Marsjanin

PO *Polsat Film, 15.55*

Nominowana do Oscara w siedmiu kategoriach galaktyczna robinsonada. Podczas misji astronauta Watney zostaje uznany za martwego i pozostawiony na Czerwonej Planecie. Nie tracąc hartu ducha, podejmuje walkę o życie.

180 min USA/Wlk. Bryt./Jordania 2015 reż. R. Scott, wyk. M. Damon, J. Chastain, K. Wiig

Obecność 3: Na rozkaz diabła

WT *TVN 7, 23.20*

Arne zadźgał nożem właściciela motelu. Chłopak twierdzi, że opętał go demon. Kolejna odsłona mrożącej krew w żyłach serii o wydarzeniach z życia badaczy zjawisk paranormalnych, Eda i Lorraine Warrenów.

135 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. Chaves, wyk. P. Wilson, V. Farmiga, R. O'Connor

Mgła

ŚR *Kino TV, 22.40*

Trzymająca w napięciu adaptacja noweli mistrza horroru, Stephena Kinga. Nad miasteczko nadciąga gęsta mgła. Wraz z nią zjawiają się potwory. Zbiorową panikę próbuje powstrzymać David Drayton.

145 min USA 2007 reż. F. Darabont, wyk. T. Jane, M. G. Harden, L. Holden, J. DeMunn

Mad Max

CZ *Warner TV, 22.00*

Na pustyniach Australii rządzą gangi motocyklowe. Policjant, któremu zabito bliskich, planuje zemstę na oprawcach. Ikoniczna rola Mela Gibsona będącego wówczas u progu sławy.

110 min Australia 1979 reż. G. Miller, wyk. M. Gibson, J. Samuel, H. Keays-Byrne, S. Bisley

KLASYKA

Ziemia obiecana

PO *Kino Polska, 22.45*

Epicki obraz konfliktów kapitalistycznej Łodzi końca XIX wieku, ukazany przez pryzmat błyskotliwej kariery zaprzyjaźnionych przemysłowców, Polaka, Żyda i Niemca. Wiele nagród festiwalowych i nominacja do Oscara.

210 min Polska 1974 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, W. Pszoniak, A. Seweryn

G.I. Jane

WT *Kino TV, 20.00*

Brawurowa rola Demi Moore w filmie twórcy „Gladiatora". Ambitna Jordan O'Neil udowadnia siłę i determinację podczas obozu szkoleniowego elitarnego oddziału wojskowego. Doświadcza upokorzeń i lekceważenia.

160 min USA/Wlk. Bryt. 1997 reż. R. Scott, wyk. D. Moore, V. Mortensen, A. Bancroft

Nieznajomi z pociągu

ŚR *Warner TV, 22.00*

Dwaj pasażerowie pociągu z Waszyngtonu do Nowego Jorku w ramach dżentelmeńskiej umowy decydują się na dokonanie dwóch morderstw. Zaletami dreszczowca jest doskonała gra aktorów.

135 min USA 1951 reż. A. Hitchcock, wyk. F. Granger, R. Walker, R. Roman, L. G. Carroll

Ucieczka z Alcatraz

CZ *STOPKLATKA, 22.10*

Recydywista Frank trafia do najlepiej strzeżonego więzienia w Ameryce. Do brawurowej ucieczki przygotowuje się dwa lata. Scenariusz na podstawie powieści J. Campbella Bruce'a.

150 min USA 1979 reż. D. Siegel, wyk. C. Eastwood, P. McGoohan, R. Blossom

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Jonatan Braut Brunes jest kuzynem Erlinga Haalanda, snajpera Manchesteru City.

Lukáš Sadílek (z lewej) i Michael Ameyaw wpisali się na listę strzelców w marcowym spotkaniu Górnika z Rakowem (3:1).

Erik Janža broni barw klubu z Zabrza od 2019 roku.

PIŁKA NOŻNA • STS PUCHAR POLSKI

Finałowa rozgrywka

GÓRNIK ZABRZE – RAKÓW CZĘSTOCHOWA SO 2.05 godz. 15.50 TVP 1

W środku majówki dojdzie do batalii o drugie najcenniejsze trofeum w krajowym futbolu. Zwycięzca zagra w eliminacjach Ligi Europy.

Zespół ze Śląska wystąpi w decydującym meczu Pucharu Polski już po raz czternasty, ale pierwszy od ćwierć wieku. Zawalczy o siódme trofeum. Z kolei Raków zagra o trzeci puchar w swoim piątym finale.

Droga do stolicy

Medaliki uzyskały prawo występu na PGE Narodowym, pokonując: Cracovię 3:0, Śląsk Wrocław 2:1, Avię Świdnik 2:1 i GKS Katowice (4:4, k. 4:2). Zabrzanie wyeliminowali Legię II Warszawa (3:0), Arkę Gdynia (2:1), Lechię Gdańsk (3:1), Lecha Poznań (1:0) i Zawiszę Bydgoszcz (1:0). Do finałowej potyczki z Rakowem podejdą, mając nad nim psychologiczną przewagę. W bieżącym sezonie Ekstraklasy ograli go 1:0 i 3:1.

Nadchodzi nowa era

Zdobywając krajowy puchar, Górnik nie tylko nawiąże do sukcesów z drugiej połowy XX wieku, ale też podkreśli rozpoczęcie nowego rozdziału w swojej historii. Na finiszu jest bowiem proces prywatyzacji klubu. Wszystko wskazuje na to, że kontrolę nad klubem przejmie LP Holding GmbH, firma należąca do Lukasa Podolskiego, wciąż piłkarza Górnika.

Być albo nie być

Nadchodzący finał Pucharu Polski będzie bardzo ważny także dla Łukasza Tomczyka, i to nie tylko dlatego, że w dotychczasowej karierze nie prowadził on drużyny w tak ważnym meczu. Były trener Polonii Bytom w grudniu 2025 roku zastąpił u steru Rakowa Marka Papszuna, ojca największych sukcesów w historii Medalików. Na razie 37-latek przeciętnie wywiązuje się ze swojej roli, a włodarze klubu z Częstochowy nie ukrywają, że są rozczarowani grą zespołu pod jego wodzą. Prawdopodobnie 2 maja Tomczyk zawalczy więc o swoją posadę. **TJ**

Declan Rice i jego koledzy z Arsenalu drugi rok z rzędu dotarli do półfinału LM.

Konrad Laimer i Khvicha Kvaratskhelia (z prawej) walczą o piłkę w listopadowym meczu PSG – Bayern (1:2).

PIŁKA NOŻNA • LIGA MISTRZÓW UEFA

Kto zagra w Budapeszcie?

ARSENAL – ATLÉTICO WT 5.05, BAYERN – PSG ŚR 6.05 godz. 20.55 CANAL+ EXTRA 1

Czas poznać finalistów Champions League. Jeśli PSG wyeliminuje pogromcę Realu Madryt, stanie przed szansą obrony wywalczonego w ubiegłym roku trofeum. Pokonanie Bayernu na jego terenie to jednak arcytrudne zadanie. W ostatnich pięciu latach w Lidze Mistrzów ta sztuka udała się tylko dwóm drużynom: Interowi i... PSG. W bieżącej edycji rozgrywek smak triumfu nad Monachijczykami poznał Arsenal (3:1 w fazie ligowej). Kanonierów, którzy na finiszu sezonu złapali zadyszkę, czeka konfrontacja z Atlético. Obie drużyny niedawno doświadczyły porażki w finale: Londyńczycy – Pucharu Ligi Angielskiej, a Madrytczycy – Pucharu Hiszpanii. Kto 30 maja w stolicy Węgier dostanie drugą szansę na zdobycie trofeum? **TJ**

eprasa.pl 9e0ff06f6c

FOT. materiały prasowe

REKLAMA

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

IDEALNY NA PREZENT

„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

ZAMÓW za 99 ZŁ!

ZMIEŃ PORZĄDKI W CZYSTĄ PRZYJEMNOŚĆ!

1 ŁADOWANIE do 30 MINUT PRACY

BEZPRZEWODOWY
MINIODKURZACZ „KURZOJAD”
POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątania w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** – ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie

PAJĘCZYNY

MEBLE

KALORYFERY

ŻALUZJE

SAMOCHÓD

ELEKTRONIKA

BEZWORKOWY ZBIORNIK

2 KOŃCÓWKI – PŁASKA I SZCZOTKOWA

WYCZYŚCI KAŻDY KĄT!
DZIECIĘCY BAŁAGAN

Innowacyjny miniodkurzacz „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania, który pokochały gospodynie na całym świecie!

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wysiłku, kabli i dźwigania topornych sprzętów. W przeciwieństwie do zwykłych odkurzaczy, „Kurzojad” jest **zawsze gotowy do sprzątania!** Superwydajny akumulator umożliwia sprawną i wygodną pracę nawet 30 minut na jednym ładowaniu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Dzięki kompaktowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzacz jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątanie może być lekkie i przyjemne. Technologia *ultra-clean* sprawia, że „Kurzojad” **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzacz. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 precyzyjne nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szczotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zasłony. Bezworkowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać miniodkurzacz „Kurzojad” **za 99 zł!**
Ten sprytny i poręczny miniodkurzacz pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia!

Zadzwoń teraz na numer:

42 300 35 48

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

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

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

eprasa.pl 9e0ff06f6c

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Korona Kielce – Piast

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.25 Mecz: Górnik Łęczna – Śląsk

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Legia – Widzew Łódź

PT Liga włoska Eleven Sports 2; Eleven Sports 4
20.40 Mecz: Pisa SC – US Lecce

PT Liga hiszpańska Eleven Sports 3
20.55 Mecz: Girona – RCD Mallorca

PT Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Leeds United FC – Burnley FC

SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 1
12.55 Mecz: DSC Arminia Bielefeld – VfL Bochum

SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55 Mecz: Dynamo Drezno – FC Kaiserslautern

SO (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25 Mecz: Aston Villa FC – Tottenham Hotspur FC

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 4
14.55 Mecz: Udinese – Torino FC

SO Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: FC Bayern Monachium – 1. FC Heidenheim

SO STS Puchar Polski TVP 1; TVP Polonia
15.50 Mecz finałowy: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa

SO Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55 Mecz: AFC Bournemouth – Crystal Palace FC

SO (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55 Mecz: Brentford FC – West Ham United FC

SO Liga angielska CANAL+ Extra 3
15.55 Mecz: Newcastle United FC – Brighton & Hove Albion

SO Liga hiszpańska Eleven Sports 3
16.10 Mecz: Valencia CF – Atletico Madryt

SO Liga francuska Eleven Sports 4
16.55 Mecz: Paris Saint-Germain – FC Lorient

SO Liga włoska Eleven Sports 2
17.55 Mecz: Como – SSC Napoli

SO Liga niemiecka Eleven Sports 3
18.20 Mecz: Bayer 04 Leverkusen – RB Lipsk

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Arsenal – Fulham FC

SO Betclic 1. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Miedź Legnica – FKS Stal Mielec

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Motor Lublin – Lech Poznań

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: Atalanta BC – Genoa

SO (P) Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Osasuna – Barcelona

SO (P) Liga portugalska Eleven Sports 2
21.25 Mecz: FC Porto – FC Alverca

ND Betclic 2. Liga TVP Sport
11.55 Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Podhale Nowy Targ

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: GKS Katowice – Bruk-Bet Termalica Nieciecza

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecz: Bologna FC – Cagliari

ND (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
13.25 Mecz: 1. FC Magdeburg – Hertha BSC

ND (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 4
13.25 Mecz: SV 07 Elversberg – SC Paderborn 07

ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.55 Mecz: Celta Vigo – Elche CF

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia
14.25 Mecz: Ruch – Odra Opole

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Cracovia

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
14.55 Mecz: US Sassuolo Calcio – AC Milan

ND (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.25 Mecz: FC St. Pauli – 1. FSV Mainz 05

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
16.25 Mecz: Manchester United FC – Liverpool FC

ND Liga niemiecka Eleven Sports 3
17.20 Mecz: Borussia Mönchengladbach – Borussia Dortmund

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Pogoń – Wisła Płock

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 2
17.55 Mecz: Juventus FC – Hellas Werona

ND Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Chojniczanka Chojnice – Olimpia Grudziądz

ND Betclic 1. Liga TVP Sport
20.10 Mecz: Stal Rzeszów – Wisła Kraków

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Inter – Parma 1913

ND (P) Liga francuska Eleven Sports 4
20.40 Mecz: Olympique Lyon – Stade Rennais FC

ND Liga hiszpańska Eleven Sports 3
20.55 Mecz: RCD Espanyol – Real Madryt CF

PO Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55 Mecz: Chelsea FC – Nottingham Forest FC

PO Betclic 1. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Polonia Bytom – Polonia Warszawa

PO Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: US Cremonese – SS Lazio

PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Radomiak – Lechia

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: AS Roma – ACF Fiorentina

PO Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Everton FC – Manchester City FC

PO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Sevilla – Real Sociedad

PO Liga portugalska Eleven Sports 2
21.10 Mecz: Sporting – Vitoria SC

WT LM UEFA TVP 1
20.55 Rewanżowy mecz półfinałowy

WT LM UEFA CANAL+ Extra 1
20.55 Rewanżowy mecz półfinałowy: Arsenal FC – Atletico Madryt

ŚR LM UEFA CANAL+ Extra 1
20.55 Rewanżowy mecz półfinałowy: Bayern Monachium – Paris Saint-Germain

CZ Betclic 1. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: ŁKS Łódź – Pogoń Grodzisk Mazowiecki

FORMUŁA 1

PT GP Miami Eleven Sports 1
22.25 Kwalifikacje do sprintu

SO GP Miami Eleven Sports 1
17.55 Sprint

SO GP Miami Eleven Sports 1
21.55 Sesja kwalifikacyjna

ND GP Miami Eleven Sports 1
21.55 Wyścig

FUTSAL

ŚR FOGO Futsal Ekstraklasa TVP Sport
17.55 Mecz fazy play-off

HOKEJ

PT NHL TVP Sport
1.05 Mecz fazy play-off

SO MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 2
12.25 Mecz: Japonia – Francja

SO MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
19.25 Mecz: Polska – Ukraina

SO NHL TVP Sport
2.05 Mecz fazy play-off

ND MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
19.25 Mecz: Francja – Polska

WT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
12.25 Mecz: Litwa – Japonia

WT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
15.55 Mecz: Francja – Ukraina

WT MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
19.25 Mecz: Kazachstan – Polska

CZ MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
12.25 Mecz: Francja – Litwa

CZ MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
15.55 Mecz: Ukraina – Kazachstan

(P) – możliwy występ Polaków

polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

eprasa.pl 9 offers

CZ **MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026** Polsat Sport 1
19.25 Mecz: Japonia – Polska

KOLARSTWO

PT (P) **Wyścig dookoła Turcji** Eurosport 2
13.30 6. etap

PT (P) **Tour de Romandie** Eurosport 2
15.45 3. etap

SO (P) **Wyścig dookoła Turcji** Eurosport 2
10.30 7. etap

SO (P) **Tour de Romandie** Eurosport 2
14.00 4. etap

ND (P) **Wyścig dookoła Turcji** Eurosport 2
10.30 8. etap

ND (P) **Tour de Romandie** Eurosport 2
14.30 5. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 2
20.10 Mecz: MKS Dąbrowa Górnicza – Legia Warszawa

SO **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 3
17.25 Mecz: Energa Trefl Sopot – Tasomix Rosiek Stal Ostrów Wielkopolski

ND **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
12.25 Mecz: ORLEN Zastal Zielona Góra – WKS Śląsk Wrocław

ND **NBA** TVP Sport
23.00 Mecz fazy play-off

ŚR **NBA** TVP Sport
4.00 Mecz fazy play-off

CZ **Final Four Ligi Mistrzów** TVP Sport
20.55 Mecz półfinałowy: Unicaja Malaga – AEK BC

LEKKOATLETYKA

SO (P) **MŚ sztafet – Gaborone 2026** TVP Sport
14.00 1. dzień

ND **Maraton w Pradze** TVP Sport
7.55 30. edycja

ND (P) **MŚ sztafet – Gaborone 2026** TVP Sport
14.00 2. dzień

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO **ORLEN Ekstraliga** TVP Sport
11.55 Mecz: Pogoń Szczecin – Czarni Sosnowiec

WT **ME U-17 – Wyspy Owcze** TVP Sport
15.55 Mecz: Francja – Polska

PIŁKA RĘCZNA KOBIET

SO **ORLEN Superliga Kobiet** Polsat Sport 3
15.00 Mecz: Krasoń MKS Piotrcovia – PGE MKS El-Volt Lublin

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

ND **ORLEN Superliga** Polsat Sport 3
12.30 Mecz półfinałowy

PO **ORLEN Superliga** Polsat Sport 1
20.30 Mecz półfinałowy

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

SO **PLS 1. liga** Polsat Sport 3
12.30 2. mecz o 3. miejsce

SO **PlusLiga** Polsat Sport 1
14.30 3. mecz finałowy: Aluron CMC Warta Zawiercie – Bogdanka LUK Lublin

ND **PLS 1. liga** Polsat Sport 2
12.30 2. mecz finałowy fazy play-off

ND **PlusLiga** Polsat Sport 1
14.30 3. mecz o 3. miejsce: Projekt Warszawa – Resovia Rzeszów

WT **PLS 1. liga** Polsat Sport 2
17.15 3. mecz o 3. miejsce

WT **PLS 1. liga** Polsat Sport 2
19.45 3. mecz finałowy

ŚR **PlusLiga** Polsat Sport 1
17.15 4. mecz o 3. miejsce : Resovia Rzeszów – PGE Projekt Warszawa

ŚR **PlusLiga** Polsat Sport 1
19.45 4. mecz finałowy fazy play-off: Bogdanka LUK Lublin – Aluron CMC Warta Zawiercie

SNOOKER

PT **MŚ w Sheffield** Eurosport 1
19.30 Mecz półfinałowy

SO **MŚ w Sheffield** Eurosport 1
19.30 Mecz półfinałowy

ND **MŚ w Sheffield** Eurosport 1
19.30 Mecz finałowy

PO **MŚ w Sheffield** Eurosport 1
19.30 Mecz finałowy

SPORTY WALKI

SO **UFC Fight Night** Polsat Sport 1
1.00 Walka: Jack Della Maddalena – Carlos Prates

TENIS

PT **Turniej ATP w Madrycie** Polsat Sport 1
16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Madrycie** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Madrycie** Polsat Sport 3
17.00 Mecz finałowy

WT **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 1
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 3
19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Rzymie** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Rzymie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy

ŻUŻEL

PT **IMP** TVP Sport
15.00 Challenge w Świętochłowicach

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: Falubaz – Włókniarz

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
13.30 Mecz: PSŻ Poznań – Orzeł Łódź

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
16.00 Mecz: ROW – Stal Rzeszów

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: Malesa – Polonia

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

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: KS Toruń – GKM Grudziądz

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: Sparta – Unia Leszno

REKLAMA

TOLEK®
Rehabilitacyjne rowery trójkołowe

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

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

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

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

eprasa.pl 9e0ff06f6c

To zdjęcie Gary'ego Coopera z filmu „W samo południe" znalazło się na plakatach zachęcających do głosowania w 1989 r.

1 maja 2004 r. cała Polska się cieszyła – wreszcie staliśmy się częścią Zachodu.

W SAMO POŁUDNIE

Na Zachód za szeryfem

Dziś 1 maja obchodzimy dwa ważne święta: Święto Pracy i rocznicę wstąpienia Polski do Unii Europejskiej.

W PRL-u 1 maja w całej Polsce odbywały się pochody i rozsądnie było brać w nich udział. W 1989 r. powiedzieliśmy, że mamy dość świętowania z PZPR. A od 2004 r. 1 maja świętujemy inne ważne dla Polski wydarzenie.

W SAMO POŁUDNIE
PT 1.05 godz. 16.50
TVP HISTORIA

Zapewne nieprzypadkowo TVP Historia zdecydowała się właśnie 1 maja pokazać dzieło Freda Zinnemanna. Akcja westernu w „Samo południe" rozgrywa się w 1870 r. w Hadleyville, miasteczku na Dzikim Zachodzie. Czyli nie dość, że dawno temu, to jeszcze daleko od nas. A jednak to właśnie ten film, a przede wszystkim jego bohater, stał się jednym z symboli przemian, które sprawiły, że dziś żyje nam się zupełnie inaczej niż kilkadziesiąt lat temu i że dziś możemy świętować to, co sami świętować chcemy, a nie to, co ktoś nam każe. Ale od początku!

Czas próby

Bohaterem filmu jest szeryf Will Kane (Gary Cooper), człowiek prawy i odważny. Przed laty pogonił zbirów, którzy nękali Hadleyville i dzięki temu sprawił, że ludziom w tym miasteczko zaczęło się żyć lepiej i bezpieczniej. Teraz Kane kończy służbę. Wziął ślub z piękną Amy (Grace Kelly), zamierza oddać gwiazdę szeryfa, wyjechać i zająć się swoimi sprawami. I gdy ściska w dłoni bilety na pociąg, a walizki ma spakowane, dostaje wiadomość, że do miasteczka zmierza banda groźnego Franka Millera, którego kiedyś szeryf wpakował do więzienia. Trzeba dać bandytom odpór. Nikt jednak nie chce lub nie może pomóc stróżowi prawa. Mieszkańcy zamykają się w swoich domach i Kane zostaje sam na placu boju...

Ta sytuacja trochę przypominała lata 80. w Polsce. Ludzie wiedzieli, że jest źle, mało kto już wierzył, że Polska Zjednoczona Partia Robotnicza prowadzi naród ku świetlanej przeszłości, ale panował strach i poczucie niemocy. Niewielu decydowało się na odważne działania przeciwko władzy. Gdy przyszedł rok 1989 r., a w czasie obrad Okrągłego Stołu zapadła decyzja o pierwszych częściowo wolnych wyborach do Parlamentu, strona „solidarnościowa" szukała sposobów na mobilizację elektoratu. I wtedy młody plastyk Tomasz Sarnecki wpadł na pomysł, żeby szeryf z filmu „W samo południe", człowiek walczący o wolność i sprawiedliwość, poprowadził Polaków do urn.

Mamy nowe święto

Co było dalej, wszyscy wiemy. Wybory 4 czerwca 1989 r. stały się początkiem zmian ustrojowych w Polsce. Nie było łatwo. Zaczął się czas reform, które boleśnie odczuła część społeczeństwa, trzeba było zmienić prawo, uchwalić nową Konstytucję. Powoli jednak Polska wstawała z kolan, otrzepywała się z resztek komunizmu i szła ku Zachodowi, który przez lata jawił się jak raj na ziemi. I wreszcie stało się. Najpierw przyjęto nas do NATO. W 2003 r. Parlament Europejski jednogłośnie zatwierdził traktat akcesyjny, w czerwcu tego roku Polacy w referendum unijnym powiedzieli „tak" dla naszego członkostwa w Unii Europejskiej, a 1 maja 2004 r. staliśmy się oficjalnie członkiem UE.

Mieszkańcy Hadleyville nie wsparli swojego szeryfa. Polacy długo się ociągali, ale gdy przyszedł czas decydującej próby, poszli za głosem tego, który obiecywał wolność. Pewnie wciąż nie jest idealnie, ale już nie musimy w piosenkach prosić o Polskę „bez lokatorów stukających w ściany, gdy ktoś chce trochę głośniej zaśpiewać o sprawach, które wszyscy znamy". A o tym kilka pokoleń naszych rodaków mogło tylko marzyć.

IWONA LEOŃCZUK

FOT. East News, Reporter (2)

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Cierpliwość męża (Artur Żmijewski) ma granice...

Anna (Małgorzata Kożuchowska) odkrywa, co jest w życiu ważne.

ZOŁZA

Cena sukcesu

ZOŁZA PT 1.05 godz. 21.30 TVP 1

Tę przewrotną historię wymyśliło życie. – „Zołza" pokazuje kondycję współczesnych kobiet sukcesu. Takich, które musiały zapłacić wysoką cenę, żeby go odnieść – mówi scenarzystka filmu Ilona Łepkowska. Królowa polskich seriali nie ukrywa, że postać Anny Sobańskiej została w dużej mierze zainspirowana jej osobą. Zagrała ją Małgorzata Kożuchowska. – Anna jest twórczynią jednego z najpopularniejszych seriali, scenarzystką i producentką kierującą dużym zespołem ludzi. Musi być profesjonalna, kreatywna i odpowiedzialna. Jednocześnie jest żoną i matką, powinna więc być także panią domu. Pogodzenie tych ról nie jest proste – przyznaje aktorka. Jednak Sobańską czeka życiowa rewolucja... **MAM**

MUST BE THE MUSIC

Chwila prawdy

MUST BE THE MUSIC PT 1.05 godz. 21.00 POLSAT

Po tygodniach emocjonujących castingów nadchodzi moment prawdy! Już 1 maja widzowie zobaczą pierwszy półfinał programu „Must Be The Music". Przez scenę przewinęły się tłumy utalentowanych wokalistów, zespołów i instrumentalistów, ale tylko najlepsi – wyłonieni przez jury oraz dzięki tzw. „dzikim kartom" – staną do walki o finał. Szesnastka półfinalistów zaprezentuje się na żywo przed jurorami: Natalią Szroeder, Sebastianem Karpiel-Bułecką, Dawidem Kwiatkowskim i Miuoshem. Za kulisami uczestników będą wspierać Patricia Kazadi, Maciej Rock i Adam Zdrójkowski. Stawką jest awans do wielkiego finału i szansa na zdobycie 250 tysięcy złotych oraz występ na Polsat Hit Festiwal. **MAM**

Półfinały

W odcinkach castingowych przed jurorami wystąpiły setki osób. Na kogo postawią teraz?

FOT. TVP (2), POLSAT

REKLAMA

ULGA DLA ZMĘCZONYCH NÓG

Miałem ciężkie nogi

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

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

Dyskomfort w nogach

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

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

Woda przynosiła ulgę

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

Kiedy więc przeczytał o **Active Legs**, postanowił go wypróbować. *„Brzmiało to interesująco. Liście winorośli mogą wspierać funkcjonowanie żył, witamina C ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, a o sośnie śródziemnomorskiej również wcześniej słyszałem"* – wyjaśnia Georg.

Pozytywne doświadczenie

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

Korzyści z Active Legs™

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

Zapytaj o Active Legs™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.

Ulga dla zmęczonych i ciężkich nóg!

NEW NORDIC

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

eprasa.pl 9e0ff06f6c

TVP 1 DVB T2

5.05 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026
5.25 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.45 Reporterzy – magazyn reporterów
5.55 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 Akacjowa 38 (848) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Agape blisko Ciebie – magazyn religijny, Polska 2023-2025
8.00 Zaraz wracam 2 (121) – serial obyczajowy, Polska 2025
8.30 Ranczo 2 (18): Europejski kandydat – serial obyczajowy, Polska 2007
9.25 Komisarz Alex 3 (27): Zabójcza namiętność – serial kryminalny, Polska 2013
10.20 Ojciec Mateusz 10 (131): Doskonała – serial kryminalny, Polska 2013
11.10 Ogniem i mieczem (1, 2) – serial historyczny, Polska 1999, wyk. Michał Żebrowski, Izabella Scorupco
13.00 Rolnik szuka żony 13 – telenowela dokumentalna, Polska 2026
14.00 Złoty chłopak (281) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 Dziedzictwo (906) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.20 Zaraz wracam 2 (122) – serial obyczajowy, Polska 2025
18.55 Akacjowa 38 (859) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Powrót (2) – serial komediowy, Polska 2022 (patrz obok)
21.30 Zołza – komedia, Polska 2022, reż. Tomasz Konecki, wyk. Małgorzata Kożuchowska, Artur Żmijewski, Anna Dymna, Leon Charewicz (patrz obok)
23.15 To ja, złodziej – dramat sensacyjny, Polska 2000, reż. Jacek Bromski, wyk. Jan Urbański, Janusz Gajos, Daniel Olbrychski, Jan Frycz (patrz obok)
1.00 Wojna zastępcza (9): Afera – serial szpiegowski, Polska 2025
1.50 Bez znieczulenia – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1978, reż. Andrzej Wajda, wyk. Zbigniew Zapasiewicz, Ewa Dałkowska

20.30 KOMEDIOWY
Powrót (2)
Jan (Bartłomiej Topa, zdj.) postanawia zmienić wszystko to, czym się dotąd zajmował i otaczał. Przede wszystkim znajduje sobie nową pracę. Szybko się przekonuje, że – w przeciwieństwie do poprzedniego zajęcia – ma ona zbawienny wpływ na jego zdrowie. **60 min**

21.30 KOMEDIA
Zołza
Scenarzystka Anna Sobańska (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) odniosła wielki sukces. Relacje kobiety z mężem (Artur Żmijewski) i dziećmi są jednak dalekie od ideału, a pracownicy jej nie cierpią. Pewnego dnia odwiedza ją para staruszków, którzy są bohaterami serialu. Chcą, aby zmieniła swoje życie. **105 min**

23.15 DRAM. SENS.
To ja, złodziej
16-letni Jajo (Jan Urbański, zdj.) pragnie dołączyć do gangu złodziei. Aby wkupić się w łaski bossa, kradnie luksusowe auto i ukrywa je w stodole babci. Krzyżuje tym plany dwóch bandytów. **110 min**

TVP 2 DVB T2

5.00 Na dobre i na złe (863): Dziewczyny – serial obyczajowy, Polska 2022
5.55 Koko – komedia, Francja 1963, reż. Jean Girault Léonard (Louis de Funes) przygotowuje się do przeprowadzenia operacji giełdowej, która przyniesie mu wielki zysk. Jego żona nierozważnie kupuje ziemię w Ameryce, rujnując interesy męża. **95 min**
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.15 Kung Fu Yoga – komedia przygodowa, USA/Chiny/Indie 2017, reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan, Yixing Zhang, Mu Qimiya, Disha Patani (patrz obok)
13.05 Panna młoda (84) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (9): Finał – widowisko, Polska 2026 O tym, kto weźmie udział w konkursie Debiuty podczas 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, zdecydują widzowie biorący udział w głosowaniu SMS-owym. Powadzi Artur Orzech. **95 min**
16.50 Rodzinka.pl (292): Staszek – serial komediowy, Polska 2025
17.20 Panna młoda (85) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer poznaje prawdę na temat ciąży Beyzy, co stawia ją w bardzo trudnej sytuacji. Derya tymczasem nabiera przekonania, że Cemil chce ją zostawić. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3370) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 Domowe patenty 2 (2) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.45 Kocham Cię, Polsko! (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23.10 To jest grane (89) – program muzyczny, Polska 2026
23.45 Uciekający pociąg – dramat sensacyjny, USA/Izrael 1985, reż. Andriej Konczałowski, wyk. Jon Voight, Eric Roberts, Kyle T. Heffner, John P. Ryan (patrz obok)
1.35 Szansa na miłość – film obyczajowy, USA 2023, reż. Brittany Goodwin
3.05 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
4.50 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025

11.15 KOM. PRZYG.
Kung Fu Yoga
Archeolog Jack (Jackie Chan, zdj.) i indyjska naukowiec (Disha Patani) chcą odnaleźć w Tybecie zaginiony skarb Magadha. Docierają do kosztowności pod powierzchnią zamarzniętego jeziora. Grupa najemników odbiera im zdobycz i pozostawia na śmierć w górach. **110 min**

20.45 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (8)
W drużynie Michała Koterskiego wystąpią Julia Kamińska, Mateusz Janicki i Katarzyna Żak. W zespole Filipa Gurłacza do rywalizacji staną Kasia Zielińska oraz Staszek Karpiel-Bułecka i Majka Jeżowska (oboje na zdj.). Gościem będzie Cleo. Prowadzi Marzena Rogalska. **95 min**

23.45 DRAM. SENS.
Uciekający pociąg
Z więzienia na Alasce wydostają się recydywista Manny (Jon Voight, zdj.) i Buck (Eric Roberts). Udaje im się dostać do pociągu, którego maszynista umiera. Muszą dotrzeć do lokomotywy i zatrzymać skład. **115 min**

POLSAT DVB T2

4.50 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 Porady, reportaże i wywiady na dobry początek dnia. W studiu goszczą między innymi znani aktorzy. Niedawno Anita Sokołowska opowiedziała o najnowszym filmie ze swoim udziałem, zatytułowanym „Miłe kobiety". **220 min**
11.40 Zakochany Madagaskar – film animowany, USA 2013, reż. David Soren Zbliżają się walentynki, ulubione święto lwa Aleksa. Z okazji dnia zakochanych Melman planuje niespodziankę dla Glorii, a Marty próbuje zaimponować nowym znajomym. W dodatku wszyscy czekają na atrakcje, które ma zapewnić król Julian. **35 min**
12.15 Giganci ze stali – film s.f., USA/Indie 2011, reż. Shawn Levy, wyk. Hugh Jackman, Dakota Goyo, Evangeline Lilly, Anthony Mackie (patrz obok) Połączenie kina familijnego z wątkami SF. Film wyreżyserował twórca hitów „Noc w muzeum" oraz „Deadpool & Wolverine". Imponujące efekty specjalne wyróżniono nominacją do Oscara. **160 min**
14.55 Ogniem i mieczem – film historyczny, Polska 1999, reż. Jerzy Hoffman Wiek XVII. Rycerz Jan Skrzetuski (Michał Żebrowski) zakochuje się od pierwszego wejrzenia w Helenie (Izabella Scorupco), którą przyrzeczono Bohunowi (Aleksander Domogarow). Zdobywa jej uczucie, czym naraża się na zemstę rywala. W tym czasie sprzymierzeni z Tatarami Kozacy organizują powstanie. **235 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Farma (205) – reality show, Polska 2025 Jeden z uczestników przekona się, ile prawdy tkwi w słowach „kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada". Od jednej osoby zależy los pozostałych. By zostać w programie, trzeba wygrać pojedynek lub mieć mocny sojusz. **65 min**
21.00 Must be the music (134) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
23.10 Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa – film kryminalny, Polska 2019, reż. Maciej Kawulski, wyk. Marcin Kowalczyk, Tomasz Włosok, Jan Frycz, Adam Woronowicz, Józef Pawłowski (patrz obok)
2.10 Terrorysta – film kryminalny, Wielka Brytania 2012, reż. Hadi Hajaig

12.15 FILM SF
Giganci ze stali
Bokser Kenton (Hugh Jackman, zdj.) zakończył karierę, gdy ring opanowały roboty. W życiu byłego pięściarza pojawia się chłopiec, który twierdzi, że jest jego synem. Przekonuje, aby wyremontował zawodnika ze stali i wystawił go do walki. To szansa powrotu na szczyt. **160 min**

21.00 ROZRYWKA
Must be the music (134)
Natalia Szroeder (zdj.) i pozostali jurorzy wyłonili podczas castingów artystów, którzy zaprezentują się w pierwszym półfinale. Na tym etapie pojawi się też dwoje zdobywców dzikich kart. Rywalizują zarówno instrumentaliści, jak i wokaliści. Najlepsi zakwalifikują się do ostatniego odcinka. **130 min**

23.10 KRYMINAŁ
Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa
Zafascynowany mafią mężczyzna (Marcin Kowalczyk, zdj.) chce zdobyć wpływy w półświatku. Awansuje w przestępczej hierarchii. Jego przyjaciel pogrąża się w nałogu. **180 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1624) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2025
Bożena otworzyła w Cieszynie restaurację EkoTradycja, w której dania były oparte na produktach ekologicznych. Pomysł nie zyskał aprobaty. Lokal odżywa tylko w weekendy dzięki imprezom okolicznościowym. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Kuchenne rewolucje (12, 5) – program rozrywkowy, Polska
Alina prowadzi restaurację Szafran. W menu są najróżniejsze potrawy, ale żadna nie zawiera tej przyprawy. Właścicielka ma problemy między innymi z pracownikami. Nie wyobraża sobie zamknięcia biznesu. **130 min**

13.40 Ukryta prawda (1585, 1586, 1676) – serial paradokumentalny, Polska
Nurek służący w straży pożarnej powraca w rodzinne strony, aby dołączyć do poszukiwań dwunastoletniego Dawida. Sytuacja komplikuje się, kiedy odżywa jego dawne uczucie do matki zaginionego chłopca. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (119) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55 Detektywi (313) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do śledczych zgłasza się kobieta, której szwagier nagle zniknął, zostawiając pod opieką brata swoją kilkuletnią córkę. Przerażona dziewczynka nie chce nic mówić. Z kolei Drawicz jest świadkiem brutalnego pobicia męża klientki, z którym miał się spotkać. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów

16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (119)
Alicja (Anna Czartoryska-Niemczycka, zdj.) i Kaśka badają 12-latka z nagłym pogorszeniem wzroku. Podejrzewają podłoże neurologiczne. Wiadomość o spotkaniu Wojtka z Hanką burzy spokój Kai. Postanawia ona umówić się na randkę. **65 min**

20.00 PRZYGODOWY

Dungeons & Dragons: Złodziejski honor
Po nieudanym skoku złodziejaszek Edgin Darvis (Chris Pine, zdj.) razem z wojowniczką Holgą (Michelle Rodriguez, zdj.) trafia do więzienia. Udaje mu się uciec. Dowiaduje się, że były wspólnik Forge przejął opiekę nad jego córką. On oraz Holga mierzą się z dawnym kompanem. **160 min**

20.00 FILM Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023, reż. Jonathan Goldstein, wyk. Chris Pine, Michelle Rodriguez, Regé-Jean Page, Justice Smith (patrz obok)

22.40 FILM Mortal Kombat – film sensacyjny, USA 2021, reż. Simon McQuoid, wyk. Lewis Tan, Jessica McNamee, Josh Lawson, Joe Taslim (patrz obok)

0.45 Kuba Wojewódzki (9) – talk-show, Polska 2026

2.00 Szpital św. Anny (80) – serial obyczajowy, Pol. 2026

2.45 Uwaga! – mag. reporterów

3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (13, 14) – krym.

4.35 Jak to jest zrobione? (4) – serial dok., Kan. 2013-2014

5.00 Nauka jazdy 5 (10) – pr. rozr.

22.40 SENSACYJNY

Mortal Kombat
Zawodnik MMA Cole staje się celem cesarza zaświatów. Znajduje kryjówkę w świątyni, gdzie trenuje m.in. z Liu Kangiem (Ludi Lin, zdj.). Razem przygotowują się do walki z wrogami nie z tego świata. **125 min**

TV PULS DVB T2

5.50 FILM 7 krasnoludków – Las to za mało! – komedia, Niemcy 2006, reż. Sven Unterwaldt Jr.

7.50 FILM Jak rozmawiać z psem – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020, reż. Gil Junger

9.40 FILM Jak zostać kotem – komedia, Francja/Chiny/Kanada 2016, reż. Barry Sonnenfeld
Milioner Brand (Kevin Spacey) jest pochłonięty pracą. Spieszy się na urodziny córki, której kupił kota. Dochodzi do wypadku. Dusza Branda zostaje uwięziona w zwierzęciu. **105 min**

11.25 FILM BFG: Bardzo Fajny Gigant – film familijny, USA/Indie 2016, reż. Steven Spielberg
Osierocona Sophie (Ruby Barnhill) spotyka sympatycznego giganta. Chroni on ją przed naprawdę niebezpiecznymi olbrzymami. **135 min**

13.40 FILM Mój przyjaciel wielbłąd – film przygodowy, Francja 2023, reż. Eric Barbier
12-letni włóczęga Zodi (Yassir Drief) przygarnia młodego wielbłąda i daje mu na imię Tehu. Weterynarz odkrywa, że zwierzę ma niezwykły talent do biegania. Jego dar wzbudza jednak zainteresowanie chciwego kłusownika. **130 min**

15.50 FILM Mildred i mityczna pantera – film przygodowy, Nowa Zelandia 2024, reż. Ant Timpson
Mildred (Nell Fisher) marzy o zdobyciu dowodu na istnienie pantery z Canterbury. Gdy jej mama ulega wypadkowi, w życie dziewczynki wkracza nieobecny dotąd ojciec. Razem ruszają w pełną przygód szaloną podróż. **130 min**

18.00 FILM Mój przyjaciel pingwin – film familijny, Brazylia/USA/Hiszpania 2024, reż. David Schurmann
Unikający ludzi zgorzkniały rybak Joao (Jean Reno) znajduje oblanego ropą i dryfującego po oceanie pingwina. Zabiera go do domu. Zwierzę zmienia samotnego mężczyznę na lepsze. **120 min**

20.00 FILM Kickboxer – film sens., USA 1989, reż. Mark DiSalle, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dennis Chan, Michel Qissi, Dennis Alexio (patrz obok)
Początkowo w roli Kurta Sloane'a planowano obsadzić Chucka Norrisa. **120 min**

22.00 FILM Murarz. Na granicy spisku – film sensacyjny, USA/Bułgaria 2023, reż. Renny Harlin, wyk. Aaron Eckhart, Nina Dobrev, Clifton Collins Jr., Tim Blake Nelson (patrz obok)

0.05 FILM Pitbull – dramat sensacyjny, Polska 2021, reż. Patryk Vega, wyk. Andrzej Grabowski, Jan Hrynkiewicz, Przemysław Bluszcz, Sebastian Dela (patrz obok)

2.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (990) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.15 Zobacz to!

20.00 SENSACYJNY

Kickboxer
Amerykański czempion Eric (Dennis Alexio) ma stoczyć walkę w Tajlandii. Podczas pojedynku zostaje nieprzepisowo znokautowany przez Tonga. Okazuje się, że do końca życia będzie przykuty do wózka inwalidzkiego. Brat Erica Kurt (Jean-Claude Van Damme, zdj.) planuje zemstę. **120 min**

22.00 SENSACYJNY

Murarz. Na granicy spisku
Były agent Steve Vail (Aaron Eckhart, zdj.) musi stawić czoło szantażyście, który zagraża CIA. Odkrywa zdradziecki sojusz. Polegając na swoim instynkcie i doświadczeniu, próbuje ustalić motywy wrogów i chronić tajemnice związane z bezpieczeństwem USA. Wyrusza na ryzykowną misję. **125 min**

0.05 DRAM. SENS.

Pitbull
Po śmierci sapera, który ginie w wybuchu bomby na stacji, komendant powierza śledztwo Gebelsowi (Andrzej Grabowski, zdj.). Trop prowadzi do konstruktora ładunków związanego z grupą Pershinga. **135 min**

TVN 7 DVB T2

5.25 Ten moment (5): Samotna decyzja – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (616-618) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1287, 1200, 1201) – serial paradokumentalny, Polska

11.40 Detektywi (72, 73) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Śledczy poszukują sześciolatka. Chłopiec bawił się na boisku. W chwili zaginięcia był pod opieką przyrodniej siostry. Wychodzi na jaw, że na miejscu przebywał również szkolny chuligan. **115 min**

13.35 FILM Miś Yogi – film familijny, USA/Nowa Zelandia 2010, reż. Eric Brevig
Dwa niedźwiedzie beztrosko spędzają czas w Jellystone. Pewnego dnia okazuje się, że z powodu problemów finansowych władze rozważają zamknięcie rezerwatu. Misie postanawiają ocalić swój dom. Pomagają im strażnik Smith (Tom Cavanagh) i reporterka (Anna Faris). **90 min**

15.05 FILM Mała Stopa – film animowany, USA 2018, reż. Karey Kirkpatrick
Młody yeti Migo przynosi do wioski niezwykłą wiadomość. Informuje, że natknął się na ślady tajemniczego stworzenia – człowieka. Dotąd nikt w całej społeczności nie miał do czynienia z ludźmi. Kiedy opowiada, co mu się przytrafiło, wywołuje spore zainteresowanie. **125 min**

17.10 FILM Złoto dla zuchwałych – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970, reż. Brian G. Hutton, wyk. Clint Eastwood, Telly Savalas, Don Rickles, Carroll O'Connor (patrz obok)
Satyra obnażająca absurdy i bezsens każdej wojny. Film powstał w tym samym roku co „Paragraf 22" i „M.A.S.H." Produkcja zdobyła uznanie krytyków i publiczności. **min**

20.00 FILM Jedna noc – komedia, Australia 2023, reż. Callan Durlik, wyk. Eliza Taylor, George Pullar, Sana'a Shaik, Blake Richardson (patrz obok)

22.00 Królowa przetrwania 3 (9) – reality show, Polska 2026

23.15 FILM Mroczny rycerz powstaje – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy, Anne Hathaway, Liam Neeson (patrz obok)

2.25 Hotel Paradise 12 (36) – reality show, Polska 2026

3.15 Fachowcy 2 (15) – serial paradokumentalny, Polska 2018

3.50 SOS Ekipy w akcji (40) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.40 Dorota was urządzi! (4) – pr. rozrywk., Polska 2015

17.10 KOM. WOJENNA

Złoto dla zuchwałych
Francja, trwa druga wojna światowa. Amerykański żołnierz Kelly (Clint Eastwood, zdj.) planuje przejąć złoto znajdujące się w banku w okupowanej przez Niemców strefie. Towarzyszą mu wierni kompani, w tym Crapgame (Don Rickles, zdj.). **170 min**

20.00 KOMEDIA

Jedna noc
Londyn. Ruby (Eliza Taylor) jest przekonana, że chłopak zamierza się jej oświadczyć. On jednak nieoczekiwanie kończy ich znajomość. Kobieta nie może pogodzić się z rozstaniem. Emma (Sana'a Shaik, zdj.) i inne przyjaciółki postanawiają zabrać ją na miasto. Wieczór obfituje w zaskakujące zdarzenia. **120 min**

23.15 SENSACYJNY

Mroczny rycerz powstaje
Bezwzględny terrorysta Bane (Tom Hardy) realizuje swój zbrodniczy plan. Ukrywający się Batman (Christian Bale, zdj.) powraca, by stawić czoło złu i ocalić Gotham. **190 min**

20

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

TVP 3 (DVB-T)

13.00 Bocian biały – film dok.
13.30 Niebezpieczne związki
14.20 Niezwykłe miejsca
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Trening czyni BOA. 50 lat służby – reportaż, Pol.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Cafe Fogg (2)
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski
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 (797) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 Niebezpieczne związki
3.20 Program informacyjny 19.30

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

TVP POLONIA

12.55 M jak miłość (1918, 1919) – obycz., Pol.
14.30 „Panna, madonna, legenda tych lat (...)"
15.30 Wszystko przed nami (84) – serial obycz., Polska
16.00 Polska w Unii Europejskiej. 20 lat później – cykl felietonów
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Górna półka smaku (17)
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu – cykl dokum., Polska 2021-2024
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda
21.15 Na sygnale (633, 634)
22.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (9)
23.50 Panorama
0.15 Matki, żony i kochanki (8) – serial obycz., Polska
1.10 Polskie opowieści (2)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda
2.15 Ranczo 2 (17) – obycz.

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny
7.55 Gwiazdy Kabaretu (5) – pr. rozrywk., Pol. 2018
8.10 Wyspa piratów – przyg.,
FILM USA/Francja/Włochy 1995
10.50 Asterix w Brytanii
FILM – film animowany, Francja/Dania 1986
12.35 Goście, goście
FILM – komedia, Francja 1993
14.45 Faceci w czerni 2
FILM – komedia s.f., USA 2002, wyk. Tommy Lee Jones
16.40 U-571 – dramat wojenny,
FILM USA/Francja 2000
19.00 Policjantki i Policjanci (1415) – obycz., Pol. 2026
20.00 A na deser... (10) – magazyn kulinarny
22.20 Gwiazdy Kabaretu (176) – pr. rozr., Pol. 2026
23.25 Parszywa dwunastka
FILM – film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
2.35 Interwencja – mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (8) – dok.
3.25 Lubię disco! (264) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.

PULS 2 (DVB-T2)

5.45 Ale numer! 22 (12) – pr. rozrywk., Kan. 2021
6.20 Różowa Pantera
FILM – komedia sensacyjna, USA/Czechy 2006
7.55 Czarny młyn – film
FILM przygodowy, Polska 2020
9.55 Lassie – film familijny,
FILM Francja/USA/Irlandia 2005
11.55 Heidi – film familijny,
FILM Wielka Brytania 2005
14.00 Narzeczona dla
FILM **księcia** – film fantasy, USA 1987, wyk. Peter Falk, Fred Savage
16.00 Piękna i Bestia – film
FILM fantasy, Francja/Niemcy 2014, wyk. Vincent Cassel
18.30 Asterix i Kleopatra
FILM – film anim., Fr./Bel. 1968
20.00 Ślub doskonały – Polska
FILM 2023, reż. Nick Moran
22.00 Przepis na zbrodnię (28-31) – serial kryminalny, Polska 2026
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (104, 105) – serial obyczajowy, Polska 2018
4.00 Niesamowite! (16, 17) – serial dokum., Pol. 2014
5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (1) – pr. rozr., Polska 2013

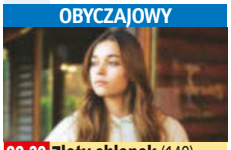
TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (2) – obycz.
14.20 Pan Mama (17) – kom.
14.55 Program rozrywkowy
15.25 Życie to kabaret: **Historia literatury według Kabaretu Moralnego Niepokoju** (1, 2) – pr. rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
20.20 Postaw na milion
22.15 Życie to kabaret: **Historia świata według Kabaretu Moralnego Niepokoju** (1, 2) – pr. rozr.
0.00 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (32) – rozr., Pol.
1.00 Koło fortuny – telet., Pol.
2.05 Życie to kabaret: **Lubię to – kabaret Hrabi** (1, 2)
3.55 Do śmiechu! (77) – rozr.
4.45 Program rozrywkowy

TTV HD (DVB-T2)

10.35 Kanapowczynie 3 (9)
11.35 Zakup w ciemno 4 (31)
12.35 Zakup w ciemno 2 (36)
13.35 Zakup w ciemno 7 (34)
14.35 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (1, 2)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Życie na kredycie 8 (17, 18) – reality show, Pol.
18.05 Damy i wieśniaczki. PL 11 (8) – fab.-dok., Pol.
19.05 Zakup w ciemno extra (35) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Idź na całość 2 (21) – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.05 Zakup w ciemno extra (31) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
23.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (8) – pr. rozr., Polska
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (2)
1.00 Diabelnie boskie 3 (9, 10) – reality show, Pol.
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (19, 20)
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (26)
4.10 Szkoła (790) – paradok.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (142)
Zerri i Pelin odwiedzają kuzynkę Piril, by przygotować jej ojca na informację o ciąży tej pierwszej. Tymczasem Gulgun organizuje spotkanie Seyran z Sultan. **60min**

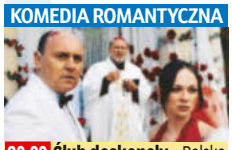
OBYCZAJOWY

20.25 Na dobre i na złe (986)
Mania prosi Agatę, aby zabrała ją do domu. Dyrektorka ośrodka studzi nadzieje. Samotna kobieta ma niewielkie szanse na adopcję. W tej sytuacji Rafał oświadcza się Woźnickiej. **50 min**

PRZYGODOWY

20.05 Witajcie
FILM **w dżungli** – USA 2003
Beck (Dwayne Johnson, zdj.), człowiek do zadań specjalnych, ma odnaleźć w Brazylii syna bandyty. Travis (Seann William Scott, zdj.) szuka tam cennego posążka i nie chce bez niego wracać. **135 min**

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 Ślub doskonały – Polska
FILM 2023, reż. Nick Moran
Po wieczorze kawalerskim pan młody (Adam Woronowicz, zdj.) budzi się w hotelu u boku nieznajomej. Gdy do pokoju przybywa jego wybranka, mężczyzna wikła się w spiralę kłamstw. **120 min**

KULINARNY

19.45 Makłowicz w podróży
Kucharz postanawia udać się na spływ Dunajem, odwiedza browar w Legenfeld i muzeum chmielu. W menu odcinka znalazł się Leberkäse z ziemniakami i białą kapustą w zalewie octowej. **35 min**

FAB.-DOKUM.

22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (9) – Polska 2026
Miłośniczki miejskich wygód zamienią się miejscami z kobietami z prowincji. Oceną one styl życia bogaczek, do których trafiły w gości. Elegantki spróbują odnaleźć się w nowych warunkach. **60 min**

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta **17.25** Czytanie puszczy **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Białostocka szkoła reportażu **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Klub Kultura **18.15** Słowo daję! **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** To jest temat na reportaż **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 17.06 Z historią w tle **17.30** Chodźmy do teatru **17.50** Święta wojna **18.15** Zdarzyło się **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Papyn pyto **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 17.05 Maria **17.55** PGE – kampania edukacyjno-informacyjna **18.10** Zobacz, co słychać **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **18.15** Konkretnie **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Ostatni mistrzowie **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.53 Ojczyznę moją wszelkimi sposobami ratować **18.07** 1 maja z archiwum poznańskiej telewizji **18.30** Teleskop **18.50** Kocham cię najwięcej – sonety Shakespeare śpiewa Stanisław Soyka **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.10 Msza święta dla chorych **18.01** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Rusz się, człowieku **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Koszalin – rytm miasta i regionu **17.45** Vito odkrywa Polskę **18.10** Zwierzolubni **18.30** Kronika **18.51** Chodźcie z nami **21.00** Tacy byliśmy **21.30** Kronika **21.51** Listy do PRL-u

WARSZAWA 17.30 Bohaterki **18.00** Lokalsi **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Gwiazdorska kuchnia Ani 2 **21.00** Misja: Ratunek. Służby w akcji **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.22 Smuga dźwięków, czyli wrocławska kapsuła czasu **18.08** Magazyn ku kulturze **18.22** Studio **18.30** Fakty **19.04** W swoim czasie **19.19** Wielka majówka **21.02** Magazyn ku kulturze **21.17** Majówka

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 10 (128, 129) – krym., Pol. 2013
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (523, 524)
12.25 Ojciec Mateusz 31 (403)
13.20 Komisarz Alex 7 (83)
14.15 Ranczo 4 (51, 52) – obycz.
16.05 Domowe patenty – magazyn poradnikowy
16.10 Wypisz, wymaluj...
FILM **miłość** – komedia romantyczna, USA 2013
18.20 Ojciec Mateusz 19 (251)
19.20 Ranczo 7 (82) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (211, 212)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (444)
22.20 Władza – thriller, USA
FILM 2013, reż. Allen Hughes
0.20 Ekstradycja 3 (9, 10-ost.)
2.40 PitBull (1) – serial sensacyjny, Polska 2005

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.40 Gangsterzy i filantropi
FILM – film sensacyjny, Pol. 1963
13.15 Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny – film dokum.
14.20 Paryżanka – dram. obycz.,
FILM Francja/Włochy 1957
16.00 51. KFPP Opole 2014 (1, 2)
18.05 Tygodnik kulturalny
18.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok.
19.25 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 Wieczór kinomana
20.05 La Chimera – dram. obycz.,
FILM Włochy/Francja 2023
22.25 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
22.35 Popioły (2-ost.) – dramat
FILM historyczny, Polska 1965
0.45 Przygody Sherlocka Holmesa (9) – serial krym.

ANTENA HD (DVB-T2)

7.35 Niezwykły dr Pol (1-4) – serial dok., USA 2011
11.45 Raport 77 (2)
13.50 Morderstwa we Francji
FILM **– Toulouse** – film kryminalny, Francja 2021
15.50 Morderstwa we Francji
FILM **– Na przylądku** – film kryminalny, Francja 2020
17.55 Morderstwa we Francji
FILM **– Angouleme** – film kryminalny, Francja 2021
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker
FILM – dramat obycz., USA 2013
21.40 Zabójca z autostrady I-5
FILM – thriller, Kanada 2011
23.20 Morderstwa we Francji
FILM **– Le Mans** – krym., Fr. 2023
1.35 Kabaretowy Szał – rozr.

TV 6 (DVB-T2)

8.45 Stuart Malutki 2 – film
FILM przygodowy, USA 2002
10.25 Na fali – film animowany,
FILM USA 2007, reż. Ash Brannon
12.05 Kod nieśmiertelności
FILM – thriller s.f., USA/Fr. 2011
14.00 Policjantki i Policjanci (1150) – serial obycz., Polska
15.00 Kobra – oddział specjalny (157, 158)
17.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (95) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (15, 16)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (139, 140) – krym.
21.55 Kości (51, 52) – serial krym.
23.50 Wściekłość – horror,
FILM Kanada 2019
2.05 Krejzi patrol (31-35)
4.40 Kochane pieniądze (10)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.35 Ojciec Brown 9 (5) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami 7 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (5) – serial krym.
12.55 Koroner 2 (9, 10) – krym.
14.55 Ojciec Brown 3 (9) – krym.
15.55 Lewis 7 (3) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (1)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (3, 4)
19.55 Śmierć pod palmami 7 (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Ojciec Brown 13 (3)
22.00 Śmierć pod palmami 15 (7) – serial kryminalny
23.10 Koroner 2 (9, 10-ost.)
1.10 Śmierć pod palmami 7 (8-ost.) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

13.20 Inga Lindström:
FILM **Poszukując Ciebie** – melodramat, Niemcy 2019
15.15 Statek marzeń – Coco
FILM **Island** – obycz., Niem. 2022
17.05 Rosamunde Pilcher:
FILM **Rocznica ślubu** – film obyczajowy, Niemcy 2022
19.00 Górski lekarz (88) – obycz.
20.00 Statek marzeń – Phuket
FILM – film obycz., Niemcy 2024
21.55 Czekoladowy klub
FILM – obycz., Wlk. Bryt. 2025
23.55 Górski lekarz (88) – obycz.
0.55 Statek marzeń – Phuket
FILM – film obycz., Niemcy 2024
2.50 Rosamunde Pilcher:
FILM **Żagle miłości** – film obycz., Niem./Austria 2005

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 8 (12-15)
8.55 Przyjaciele 5 (4-9) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 6 (14-19) – kom.
14.30 Dwóch i pół 8 (16) – serial komediowy
15.00 Dwóch i pół 9 (1-3) – kom.
16.30 Przyjaciele 5 (10-15)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 6 (20-24) – kom.
21.35 Teoria wielkiego podrywu 7 (1) – serial komediowy, USA 2013-2014
22.00 The Office PL 2 (9, 10)
23.05 Comedy Club 3 (9, 10)
0.05 Miasteczko South Park 17 (8, 9)
1.05 Pracoholicy 3 (1, 2)

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (432, 433)
9.50 Przepis na życie 5 (5)
10.45 Artystki (5) – pr. rozr., Pol.
11.35 Uwolnić orkę – film
FILM familijny, USA/Francja/Meksyk 1993
13.50 Nad życie – dramat
FILM biograficzny, Polska 2012
15.50 Igrając z ogniem
FILM – komedia, USA 2019
17.50 Starcie tytanów
FILM – film fantasy, USA 2010
20.00 Blue Beetle – film s.f.,
FILM USA/Meksyk 2023
22.35 Człowiek demolka – film
FILM sensacyjny, USA 1993
0.55 Coś jest nie tak
FILM **z dzieciakami** – horror, USA 2023

eprasa.pl 9e0ff06f6c

STOPKLATKA

6.00 **Nowa Scena Śmiechu 2** (3) – rozr., Pol.
6.45 **Tajemnice piramid** – film dok., Francja 2010
8.50 **Mikołajek** – komedia, FILM Francja/Belgia 2009
10.50 **Rodzina Addamsów** FILM – czarna komedia, USA 1991
13.10 **Tajemnica pieczęci smoka** FILM – film przyg., Rosja/Chiny/USA 2019
15.30 **Jutro będziemy szczęśliwi** FILM – komediodram., Francja/Wielka Brytania 2016
17.50 **Spacer w chmurach** FILM – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (242)
7.30 **Na ratunek 112** (829, 830) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (237-239) – paradok., Pol.
11.30 **Przyjaciółki** (303) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 **Dlaczego ja?** (1432, 1433) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (282-286) – serial kom., Polska 2008
17.00 **48h. Zaginieni** (259, 260) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1120) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (23) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1052) – serial paradokumentalny, Pol.

TVP SERIALE

5.00 **U Pana Boga za piecem** FILM – komedia, Polska 1998, wyk. Ira Łaczina, Jan Wieczorkowski
6.40 **U Pana Boga za miedzą** FILM – komedia, Polska 2009, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Żaborski
8.45 **Alternatywy 4** (1-9) – serial kom., Polska 1983
19.30 **Ojciec Mateusz 26** (339) – serial kryminalny, Polska
20.25 **Ojciec Mateusz 33** (433) – serial kryminalny, Polska 2025
Porwano dziecko Mileny. Proboszcz Mateusz, policja i mieszkańcy Sandomierza ruszają na poszukiwania niemowlęcia. **60 min**

KINO POLSKA

6.00 **Rzemiosła świata według Orskiej** – program krajoznawczy
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Miś Kudłatek** (5, 6) – serial animowany, 1971
7.40 **Przygody Myszki** (5, 6) – serial animowany
8.00 **Bolek i Lolek na wakacjach** (1, 2)
8.35 **Akademia Pana Kleksa** FILM (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
11.55 **Czarne Stopy** – film FILM przygodowy, 1986
14.05 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974
18.00 **Nie ma róży bez ognia** FILM – komedia obycz., 1974

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Dr House 2** (17, 18) – serial obyczajowy, USA 2006
9.20 **Castle 6** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2013
11.20 **Detektyw Monk 3** (6, 7) – serial kryminalny, USA
13.10 **Dr House 2** (19, 20) – serial obycz., USA 2006
15.10 **Agenci NCIS 13** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2015
17.05 **Castle 6** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2013
19.05 **FBI 5** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2022

CANAL+ PREMIUM

7.30 **Kayara niepokonana** FILM – anim., Peru/Hiszp. 2025
8.50 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
10.05 **Hollywood Buzz** – mag.
10.35 **Yintah** – film dok., Kan.
12.40 **Premierowa jazda**
12.55 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
14.25 **The Office PL 3** (10, 11) – serial kom., Polska 2023
15.25 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
17.00 **Notting Hill** – komedia FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
19.00 **Łapu-capu**
19.05 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Wreszcie piątek: **Brunet** FILM **wieczorową porą** – Polska 1976
W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zjawia się niejaki Dzidek, który wkrótce ginie w dziwnych okolicznościach. Gospodarz usiłuje rozwikłać zagadkę śmierci nieznajomego. **120 min**

22.00 **Suma wszystkich** FILM **strachów** – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
0.35 **Dzień świra** FILM – komediodramat, Polska 2002, wyk. Marek Kondrat
2.40 **Klub włóczykijów** – film FILM familijny, Polska 2015
4.50 **Tajemnice szpiegów wojny** (1) – dok.

KOMEDIODRAMAT

22.00 **Pewnego razu** FILM **w Hollywood** – USA/Wlk. Bryt./Chiny 2019
Aktor Rick (Leonardo DiCaprio, zdj.) próbuje ratować upadającą karierę. Wraz z dublerem (Brad Pitt, zdj.) występuje w kilku filmach kręconych we Włoszech. Gdy wracają do kraju, los stawia na ich drodze sektę Mansona. **195 min**

1.15 **Accident Man:** FILM **Wakacje zabójcy** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2022
3.20 **Interwencja** – mag.
3.40 **Wydarzenia**
4.15 **Strzelnica Renaty Mauer** (12) – program sportowy

OBYCZAJOWY

21.25 **Ranczo 5** (57, 58) – Polska 2011
Kozioł musi szybko sprzedać partię olejku goździkowego. Straszy mieszkańców wsi plagą meszek. Lucy zamierza ogłosić stan klęski żywiołowej, jednak wcześniej konsultuje się z Wezółem. **115 min**

23.20 **Ojciec Mateusz 26** (340) – serial kryminalny, Polska
0.10 **Planeta singli** – komedia FILM romantyczna, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhr
2.20 **Oficer** (10) – serial sensacyjny, Polska 2005
3.15 **Czarna śmierć** (7) – serial obycz., Pol. 2025
4.05 **Rodzinka.pl** (306-309) – serial kom., Polska 2026

OBYCZAJOWY

20.00 **Wielka** FILM **majówka** – 1981
Rysiek (Zbigniew Zamachowski, zdj.), uciekinier z poprawczaka, włamuje się do eleganckiej willi, z której kradnie znaczną sumę pieniędzy. Wraz z nowymi znajomymi zamierza się zabawić. **115 min**

21.55 **Horror Story** – czarna FILM komedia, 2023, wyk. Jakub Zając, Michalina Olszańska
23.55 **Wesele** – dram. obycz., FILM Polska/Łotwa 2021, wyk. Michalina Łabacz
2.05 **Ajlawju** – komedia, FILM 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz
4.05 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002

SENSACYJNY

21.05 **Zabójca** – USA 2007, FILM reż. Philip G. Atwell
Płatny morderca Rogue (Jet Li, zdj.) wymyka się z zasadzki. Następnego dnia pozbawia życia agenta i jego rodzinę. Jack chce pomścić kolegę po fachu. Planuje kolejne etapy wendety. **130 min**

23.15 **Snajper: Kolejne** FILM **starcie** – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011, wyk. Richard Sammel, Annabel Wright
0.55 **FBI 5** (6, 7) – serial krym.
2.50 **Castle 6** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2013
4.40 **Agenci NCIS 13** (19) – serial kryminalny, USA
5.25 **Blok promocyjny AXN**

KRYMINALNY

21.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (1)
Anglia, 1936 rok. René Magritte, Salvador Dalí i inni artyści spotykają się na prywatnej wystawie w majątku West Dean. Dochodzi tu do morderstwa. **55 min**

21.55 **Wcielenie** – horror, FILM Wielka Brytania 2024
23.30 **Kill Bill 2** – film FILM sensacyjny, USA 2004
1.45 **Utrata równowagi** FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024
3.20 **Tylko dzień i noc** – film dokumentalny, Polska

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

13 ULICA

6.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.15 **Kapitan Marleau 4** (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.10 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (7, 8) – sens.
12.00 **Motyw** (7, 8) – krym., Kan.
13.50 **Astrid i Raphaëlle 2** (7, 8)
16.20 **Kapitan Marleau 5** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (9, 10) – sens.
20.10 **Motyw** (9, 10) – krym., Kan.
22.00 **Z zabójcą w zamknięciu** FILM – thriller, Kanada 2022
0.00 **Kontrabanda** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 2012
2.15 **Kapitan Marleau 5** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
4.15 **Astrid i Raphaëlle 2** (7)

POLSAT FILM

7.00 **Ozzy** – film animowany, FILM Hiszpania/Kanada 2016
8.50 **Garfield** – anim., USA/ FILM Wlk. Bryt./Hongkong 2024
10.55 **Kevin sam w domu** FILM **– po raz czwarty** – komedia, USA 2002
12.40 **Pingwiny z Madagaskaru** FILM – film anim., USA 2014
14.35 **Dobra wróżka** – film FILM familijny, USA/Kanada 2010
16.40 **Łowca i Królowa Lodu** FILM – film fantasy, USA 2016
18.55 **Faceci w czerni** FILM – komedia s.f., USA 1997
21.00 **Gierek** – film biograficzny, FILM Polska 2021
0.05 **Wojna królów** – dramat FILM historyczny, Czechy 2022
2.40 **Ślad** (82, 83) – serial krym.
4.45 **Na ratunek 112** (795, 796)

HBO

10.40 **Geneza planety małp** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2011
12.25 **Na planie 23** (18) – mag.
12.50 **Marsjanin** – film s.f., USA/ FILM Wlk. Bryt./Jordania 2015
15.10 **Boska Sarah Bernhardt** FILM – film biograf., Fr./Bel. 2024
16.45 **Teściowie 3** – komedia, FILM Polska 2025
18.15 **Mountainhead** – dramat FILM obyczajowy, USA 2025
20.00 **Piękna i rzeźnik** – horror FILM komediowy, Kan./USA 2020
21.40 **Oszukać przeznaczenie** FILM **nie: Więzy krwi** – horror, USA/Kanada 2025
23.30 **Until Dawn** – horror, USA/ FILM Węgry 2025, wyk. Ella Rubin
1.15 **Bliżej** – dramat FILM obyczajowy, USA 2004

WARNER TV

10.55 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
13.35 **Stosunki międzymiastowe** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
15.40 **Dziewczyna** FILM **na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
17.55 **Miłość jak narkotyk** FILM – kom. romant., USA 1997
20.00 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
21.40 **Co się wydarzyło** FILM **w Madison County** – melodramat, USA 1995
0.20 **Kobra** – film sensacyjny, FILM USA/Izrael 1986
2.00 **Dziewczyna, która** FILM **uciekła: Historia Kary Robinson** – dramat kryminalny, USA 2023

ALE KINO+

9.20 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Grantchester 9** (5, 6)
12.05 **Vera 8** (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Śmierć na Nilu** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1978
16.35 **Decydująca godzina** FILM – thriller, USA 2021
18.15 **Vera 8** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Anatomia zemsty** FILM – komedia krym., USA 2013
22.15 **Godzina prawdy** – thriller, FILM USA 2020, wyk. Anne Heche
0.40 **Superposition** FILM – thriller, Dania 2023
2.35 **Kryptonim Polska** (3-ost.)
3.15 **Polana pośród brzeziny** FILM – dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003
4.45 **Teoria grup** – krótkometr.
5.05 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (5) – serial krym., Polska

CANAL+ FILM

10.30 **Kung Fu Panda 3** – film FILM anim., Chiny/USA 2016
12.05 **Robin i obrońcy** FILM **królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
13.45 **Hollywood Buzz** – mag.
14.15 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
15.40 **47 roninów** – film FILM kostiumowy, USA 2013
17.40 **Holiday** – komedia FILM romantyczna, USA 2006
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Królestwo** – dramat sens., FILM USA/Niemcy/ZEA 2007
21.50 **Na zaginionych** FILM **ziemiach** – film fantasy, Niem./USA/Szwajcaria 2025
23.30 **Alarum** – film FILM sensacyjny, USA 2025

SCI FI

6.00 **Arcadia 2** (4) – serial s.f.
6.55 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (7-9) – serial s.f.
9.50 **Medium 5** (15, 16) – krym.
11.40 **Czarodziejki 5** (15, 16)
13.30 **Grimm 2** (11, 12) – fantasy
15.20 **Medium 5** (17, 18) – krym.
17.10 **Czarodziejki 5** (17, 18)
19.00 **Pana Magorium** FILM **cudowne emporium** – kom. fantasy, USA 2007
21.00 **Karate Kid** – film FILM przygodowy, USA 1984
23.35 **Rollerball** – film s.f., USA/ FILM Niemcy/Japonia 2002
1.35 **Adam** – thriller, FILM USA/Kanada 2004
3.35 **Czarodziejki 5** (17, 18)
5.10 **Arcadia 2** (4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (36) – serial animowany
10.00 **Narzeczona dla** FILM **geniusza** – komedia romantyczna, USA 1994
12.20 **Wolny dzień Ferrisa** FILM **Buellera** – kom., USA 1986
14.35 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sens., USA 2005
17.10 **Terminal** – komedia FILM romantyczna, USA 2004
20.00 **Ostra jazda** FILM – komedia, USA 2000
22.00 **Wywiad z wampirem** FILM – horror, USA 1994
0.25 **Zakładnik** – film FILM sensacyjny, USA 2004
2.55 **Mexican** – komedia, USA FILM 2001, wyk. Brad Pitt

FX

5.10 **Dr House** (18, 19) – obycz.
7.00 **Kości** (11, 12) – serial krym.
8.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
10.40 **Spider-Man 2** – film FILM przygodowy, USA 2004
13.15 **Spider-Man 3** – film FILM przygodowy, USA 2007
16.05 **Faceci w czerni 2** FILM – komedia s.f., USA 2002
17.45 **Szklana pułapka** – film FILM sensacyjny, USA 1988
20.20 **Świat w płomieniach** FILM – film sensacyjny, USA 2013
22.55 **W pogoni za zemstą** FILM – film sensacyjny, USA 2010
1.00 **Pociąg z forsą** – film FILM sensacyjny, USA 1995
3.15 **Zabójcze umysły 13** (7, 8)

KINO TV

9.40 **Pierwsza liga** FILM – komedia, USA 1989
11.55 **Francuski pocałunek** FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1995
14.00 **Ści(ą)gany** – komedia FILM sens., Niemcy/USA 1998
15.45 **Kung Fu Panda 2** – film FILM animowany, USA/Kan. 2011
17.45 **Cztery wesela i pogrzeb** FILM – komedia romantyczna, Wielka Brytania 1994
20.00 **Robin Hood: Początek** FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018
22.35 **Snowpiercer: Arka** FILM **przyszłości** – thriller s.f., Korea Południowa/Czechy/USA 2013, wyk. Chris Evans

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Disco: soundtrack rewolucji** (1-3) – film dok.
12.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
12.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (5, 7) – serial kom.
14.45 **Premierowa jazda** – mag.
15.05 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
15.35 **Hrabstwo Kerry: Dzika Irlandia** (1, 2) – serial dok.
17.30 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
18.25 **The Office PL 5** (10-12)
20.00 **Czarownice Mayfair** (3, 4) – serial fantasy, USA
21.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
22.00 **Wartownicy** (3, 4)
23.40 **Scarlet Hill** (3, 4) – krym.
1.45 **Żmijowisko** (1, 2) – krym.

CANAL+ 360

13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (6) – serial dokum.
14.05 **Nepal – z zachodu na wschód** – film dokum.
15.00 **Wykrywacz historii 4** (4)
16.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (7)
17.00 **Supersamoloty bojowe 11** (4) – serial dok.
18.00 **Sędziowie 2** (8) – dok., Pol.
18.45 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (3) – serial dokum.
19.50 **Supersamoloty bojowe 11** (5) – serial dok.
20.50 **Porzucona Ameryka 4** (4)
21.55 **Montana: na dzikiej północy** (4) – serial dok.
23.00 **Small World** (1) – sens.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

8.00 **Kupić sobie plażę** (12)
9.00 **Rodzice na szóstkę**
10.00 **Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 6**
11.00 **Rodzina 10+ 8** (2) – rozr.
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
13.00 **Bawić się jak amisze 7**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy** (1)
18.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3:** Sal i Rebecca
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 5**
20.00 **Miłość za granicą**

21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
23.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami** – reality show
0.00 **Twarz od nowa**
1.00 **Dr Pryszczylla 4**
2.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (7, 8) – serial paradokumentalny, Pol.
8.00 **Komisarz Mama** (7)
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (10) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (21, 22) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (117, 118)
14.30 **Kolacja w ciemno** (19)
15.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (11) – rozr., Pol.
16.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (70)
18.00 **Nasz nowy dom** (272, 273) – reality show

20.00 **Randka w ciemno** (5)
21.00 **Kolacja w ciemno** (96)
22.00 **Gry małżeńskie** (209, 113) – reality show
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (312, 313)
2.00 **Gry małżeńskie** (114, 115) – reality show
4.00 **Zdrady** (20, 21) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.55 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (15, 16) – pr. rozr.
7.50 **Zgłoś remont 11** (6)
8.45 **Gwiazdy lumpeksów** (10-ost.) – magazyn
9.45 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5)
10.25 **Bez kompleksów** (7)
11.25 **Ugotowani** (5, 6)
13.20 **Kuchenne rewolucje** (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2022
15.10 **Babski biznes** (4) – rozr.
16.05 **Jestem z Polski** (11)
17.00 **Jestem z Polski 16** (29)
18.00 **Jestem z Polski** (3)
18.55 **Kuchenne rewolucje** (10, 11) – pr. rozr., Polska

20.55 **Bitwa o gości** (7)
21.50 **Jestem z Polski 16** (31, 32) – serial dokum.
23.45 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** (8) – rozr., Pol.
0.40 **Skąd pochodzę?** (7)
1.50 **Pojedynek na podróże** (3) – pr. rozr., Polska 2023
2.40 **Jak siostry** (5) – dok., Pol.
3.05 **Apetyt na miłość** (1)

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Fani czterech kółek:** Volkswagen corrado VR6
7.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 4:** Marzenia o rurociągu
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali**
12.00 **Fani czterech kółek**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 9**
15.00 **Złomowisko PL** (3)
16.00 **Złoto drwali:** Sygnał ostrzegawczy
17.00 **Porty: Hiszpania** (15, 16)

18.00 **Truckerki** (8)
19.00 **Złomowisko PL 5** (10, 11)
21.00 **Specjalistki** (5)
22.00 **Bimbrownicy 14:** Dymiące lufy
23.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**
1.00 **Zoom na architekturę 6:** Tajemnice Nimrudu

TVP HISTORIA (DVB-T2)

10.45 **Tajemnica pana Michała** – reportaż
11.05 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
12.00 **Rezydencje królewskie** (2) – dok.
12.55 **Z ruin Warszawy** – dok.
13.50 **Polskie 100 lat**
14.25 **Przygody pana Michała** (1-4) – przyg.
16.50 **W samo południe**
FILM – western, USA 1952
18.15 **Dzień pierwszy – 1 maja 2004** – dok.
19.15 **Jacek Cygan. Życie jest sztuką** – film dok., Pol.

20.30 **1917** – dramat wojenny,
FILM USA/Wlk. Bryt./Indie 2019
22.30 **Historia w postaciach zapisana:** Ludwik XV i tajemnica krwawej bestii – cykl dokumentalny
0.25 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
2.25 **Encyklopedia II wojny światowej** – serial dok.

FOKUS TV (DVB-T2)

9.00 **Starożytni kosmici** (10)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (36-39) – reality show, USA
12.00 **Niezwykłe osiągnięcia starożytności** (9) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (9, 10)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (1, 2) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (2, 3) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (13, 14) – serial dokum.
20.00 **Starożytni kosmici. Ostateczny dowód** (5)
21.00 **Niezwykłe osiągnięcia starożytności** (5) – dok.

22.00 **Wymiar Sprawiedliwości według Hitlera** (1/2)
23.00 **Wymiar Sprawiedliwości według Hitlera** (2-ost.)
0.00 **Miłość i seks w Ameryce** – film dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (18-21) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – mag.

METRO

8.30 **Szpital** (689, 690) – paradok.
10.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (632)
11.15 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (1)
12.00 **Kryminalni 4** (9-11) – krym.
15.05 **The Floor. VIP Challenge**
16.15 **Ciężarówką przez Afrykę**
17.05 **Prawo Agaty 3** (8) – obycz.
18.00 **Kartoteka 9** (9, 10)
20.00 **Małe rzeczy** – thriller, USA
FILM 2021, wyk. Denzel Washington
22.35 **The Traitors. Zdrajcy** – rozr.
0.05 **Żołnierz przyszłości** – film
FILM s.f., USA/Wielka Brytania 1998
2.05 **Szpital** (685) – paradok., Pol.
2.50 **Pani gadżet** – mag.
3.15 **Szkoła** (792, 786) – paradok.
4.45 **Nowa Maja w ogrodzie 2**

ZOOM TV

8.45 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
10.15 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
13.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.50 **Janosik** – film przygodowy,
FILM Polska 1974
18.40 **Stara baśń** – film
FILM kostiumowy, Polska 2003
20.55 **Książę i ja** – komedia
FILM romant., USA/Czechy 2004
23.05 **Magia nagości. Finlandia 4** – pr. rozrywk., Finlandia 2024
23.45 **Magia nagości. Norwegia 3** – pr. rozrywk.
0.30 **Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski**
1.35 **Kabaretowe przeboje 2**
3.55 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

11.00 **10 zadań specjalnych Michela Morana 5** – pr. rozr.
12.05 **Amatorzy kontra zawodowcy** – telet. kulin.
13.10 **Posiekani** – teleturniej kulin.
14.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.20 **Magda gotuje internet**
17.55 **Londyńska rewolucja Magdy Gessler** – reportaż
18.55 **Najlepszy cukiernik Ameryki** – reality show
19.55 **Pojedynek na grille**
20.55 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
22.00 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie**
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.15 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Człowiek kontra asteroida** – dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
20.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
21.00 **Tajemnice starożytnych mumii**
23.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Szyfry i spiski 2**
5.00 **Jak działa wszechświat?**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
14.00 **Złapać przemytnika**
15.00 **Morski patrol: Hiszpania**
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Tajemnice zaginionych miast:** Wojownicy z chmur
18.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
19.00 **Igrzyska Hitlera** – film dok.
20.00 **Ikony lotnictwa:** DC-3
21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
22.00 **Nazistowskie stworzenia**
23.00 **1946: Proces tokijski** – dok.
0.00 **Złoto Hitlera**
1.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**

BBC EARTH

11.10 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
12.15 **Planeta Ziemia 2** – dok.
13.20 **Układ Słoneczny** – dok.
14.30 **W okowach mrozu 12**
15.30 **Życie na pustkowiu 11**
16.30 **Wyspy. Laboratoria natury**
17.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
18.30 **Planeta Ziemia 3** – dok.
19.45 **Amerykańskie Południe**
20.40 **Potęga ssaków: kulisy**
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu 12**
22.55 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
0.00 **Brutalna planeta** – dok.
0.55 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
2.00 **W okowach mrozu 9** – dok.

WP (DVB-T)

7.00 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.
8.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
9.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (2)
11.00 **Makłowicz w podróży**
12.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
20.00 **Policjanci w akcji** (8)
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
22.00 **Kabaretowa noc pod gwiazdami** – pr. rozr., Polska
0.00 **Mistrzowie Kabaretu**
1.05 **Mistrzowie Kabaretu 12**
2.05 **Mistrzowie Kabaretu 8**
3.05 **Mistrzowie Kabaretu 17**
4.05 **Inspektor Vera** (4) – krym.

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (3) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (22) – kom.
10.30 **Więzienie 3** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (10, 1) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (562, 563) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (229-234) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (17) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (120-122)
21.00 **Zdrady** (83) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (78, 79, 85) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

8.30 **Najbrzydszy dom Ameryki 6** – reality show
12.00 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
13.00 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
14.00 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
15.10 **Mieszkanie na miarę**
17.05 **Polowanie na ogród 2**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.10 **Zróbmy sobie dom**
21.15 **Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty** – rozr.
22.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
0.20 **Sprzątaczki 2** (7-9) – obycz.
2.30 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
3.25 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

TRAVEL CHANNEL

8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
11.15 **Nieoczywiste miejsca**
12.15 **Szokujące potrawy** – dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
19.00 **Survival we dwoje** – dok.
21.05 **Nagi instynkt przetrwania: Elita** – dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Szokujące potrawy** – dok.
2.45 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
4.20 **Człowiek kontra jedzenie**
4.45 **Sukces nie zna granic**
5.30 **Smakuj świat z Pascalem**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Dom – serial dokum.
12.00 **Królestwo drapieżników: Rebelia:** Rządy zdrajców
13.00 **Królestwo krokodyli: Grumeti i Mara** – film dok.
14.00 **Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja** – film dokum., USA
15.00 **Najgroźniejsze meduzy świata** – film dokumentalny
16.00 **Olśniewająca Ameryka**
17.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Szympansiątko
18.00 **Dzikie miejsca Europy**
19.00 **Walki zwierząt:** Siła i spryt
20.00 **Niszczycielskie żywioły:**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika Mongolia...**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.10 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Blitzkrieg – dok.
13.15 **II wojna światowa: cena imperium**
15.30 **Zaginione miasta Biblii** (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
17.35 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
18.50 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Blitzkrieg – dok.
19.55 **II wojna światowa: cena imperium:** Tysiąc słońc
21.00 **Historia sprawiedliwości**
22.00 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
23.20 **Królowie-zabójcy**
0.20 **II wojna światowa: Bombowce**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
15.45 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Hongkong od kuchni...**
18.30 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
18.55 **Zgrillowani 3** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso** – serial dokum.
20.15 **Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
0.45 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni**

CANAL+ DOMO HD

11.55 **Mały metraż w wielkim stylu 2** – serial dokumentalny
12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Porządek musi być** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
0.10 **Pogromcy bałaganu 3**

SUPER POLSAT (DVB-T2)

11.30 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** – pr. rozr., Pol. 2022
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska** – reality show, Polska 2021
18.00 **Świat według Kiepskich** (467, 468) – serial komediowy
19.00 **Rolniczki** – serial dokum.
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Wojna o planetę małp**
FILM – film s.f., USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017
23.55 **Inwazja: Bitwa o Los**
FILM **Angeles** – film s.f., USA 2011

TVP KOBIETA (DVB-T2)

15.00 **Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską**
15.30 **Ojciec Mateusz 25** (317, 318) – serial kryminalny
17.30 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem:** Dalekie Południe – serial dokum.
18.30 **Tak to leciało!** – telet. muz.
19.30 **Moja wielka grecka**
FILM **wycieczka** – komedia romant., USA/Hiszpania 2009
21.15 **La Promesa – pałac tajemnic** (221) – serial obycz.
22.15 **Dziewczyna warta**
FILM **grzechu** – komedia, Niemcy/USA 2014, wyk. Imogen Poots

PLANETE+

12.35 **Stawy nad Brenne. Czujnym okiem kamery**
13.45 **Hannu – zaklinacz rysi**
14.50 **Wielbłądzie przeciwciała. Rewolucja w medycynie?**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 14** – serial dokum.
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.45 **Pomyśl, zanim zjesz!** (1)
19.45 **CERN. Podróż w głąb atomu** – film dokumentalny
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
22.00 **Obywatel Bruce Springsteen** – film dokum.

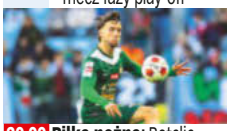
TVP DOKUMENT

14.00 **Karpaty – królestwo niedźwiedzia** – film dokum.
15.05 **Był sobie suseł** – film dok.
15.55 **Góry. Granice ludzkich możliwości** – film dokum.
16.50 **Podróżnicy – odkrywcy**
17.50 **John Wayne – więcej niż mit** – film dok., Wlk. Bryt./Fr.
18.55 **W sercu gór** – film dok., Fr.
20.00 **Dzień pierwszy: 1 maja 2004** – film dokum., Pol. 2005
21.05 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem** (1) – dok.
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Matki wojny** – dok., Ukraina

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.35 **Sportowy wieczór**
5.55 **Retro TVP Sport** – mag.
8.05 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie ćwierćfinałów
9.55 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów
11.25 **Ring TVP Sport** – mag.
12.25 **Piłka nożna:** LM UEFA: Atletico Madryt – Arsenal
14.35 **Żużel:** Indywidualne MP – challenge w Świętochłowicach **(live)**
18.00 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz fazy play-off



20.00 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Górnik Łęczna – Śląsk Wrocław **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Boks:** Gala w Meksyku – podsumowanie
1.05 **Hokej:** NHL – mecz fazy play-off **(live)**
4.05 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Turcji – 5. etap
7.30 **Kolarstwo:** Tour de Romandie – 2. etap
8.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Singapur – podsumowanie
9.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał
11.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał **(live)**
14.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał
15.15 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał **(live)**
18.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał

19.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał **(live)**
23.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał
0.00 **Kolarstwo:** Tour de Romandie – 2. etap
1.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał
2.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Turcji – 6. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
9.00 **Kosa na Kosę** – mag.
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
16.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
18.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off

20.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – mecz półfinałowy **(live)** Alexander Żverev dwukrotnie zwyciężył w stolicy Hiszpanii. Trofeum podniósł w 2018 i 2021 roku.
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
1.00 **Boks**

TVP ABC (DVB-T2)

7.40 **Dolina Muminków**
8.05 **44 Koty**
8.20 **Jak borsuk z lisem 2**
9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**

14.30 **Świnka Peppa 8**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg 5**
16.10 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

10.51 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mia i Koduś**
16.05 **Mega Ekspres**

16.30 **Ciekawski George 7**
17.00 **Strażak Sam 14**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.55 **Blaze i megamaszyny**
19.52 **Basia**
20.05 **Wierszyki domowe**
20.35 **Dolina Muminków 4**
21.31 **Trojaczki**
22.07 **Hello Kitty: Super styl**
22.46 **Nina i Olga**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.15 **Mi-14** – reportaż
19.05 **Serwis informacyjny**

19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
20.30 **Dokument w TVN 24**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Oviedo – Elche
11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia
13.30 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
15.45 **Premier League Review**
16.55 **Speedway+**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Włókniarz **(live)**
20.15 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
22.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
23.00 **Premier League Preview**
23.30 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 152
2.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

EUROSPORT 2

11.50 **Race bikes**
12.20 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Turcji – 5. i 6. etap
15.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – short track mężczyzn
15.45 **Kolarstwo:** Tour de Romandie – 3. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Yongpyong – short track kobiet i mężczyzn
19.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Turcji – 6. etap
20.00 **Kolarstwo:** Tour de Romandie – 3. etap
21.00 **Golf:** Cadillac Championship – 2. runda **(live)**
1.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Londynie

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
11.00 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Piłka nożna z archiwum**
15.00 **Piłka nożna z archiwum**
17.30 **Piłka nożna z archiwum**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: MKS Dąbrowa Górnicza – Legia **(live)** Batalia drużyn, które w ostatnich tygodniach osiągały niezłe wyniki w OBL. Obie pokonały m.in. Trefla Sopot.
22.30 **Piłka nożna z archiwum**
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 3**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 2**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.30 **Harmidom 7**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsuplilamki**

TELETOON+

7.50 **W Papierowym Porcie 2**
8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.15 **Polly Pocket 6**
15.30 **Harmidom**

TVP INFO (DVB-T2)

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

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
12.45 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
17.15 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
19.30 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
21.45 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia

ELEVEN SPORTS 1

14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Freiburg
16.00 **Formuła 2:** GP Miami – sesja treningowa **(live)**
17.00 **GP Confidential**
17.35 **Inside Serie A** (35) – magazyn piłkarski
18.10 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – sesja treningowa **(live)**
20.00 **F2: Chasing the Dream**
20.25 **Formuła 2:** Grand Prix Miami – sesja kwalifikacyjna **(live)**
21.15 **Formuła 1:** GP Miami – sesja treningowa
22.25 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – kwalifikacje do sprintu **(live)**
0.00 **Formuła 2:** Grand Prix Miami – sesja kwalifikacyjna

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka nożna z archiwum**
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
13.30 **Piłka nożna z archiwum**
16.00 **Piłka nożna z archiwum**
18.00 **Piłka nożna z archiwum**
20.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie
22.45 **Szef Superligi** Wysłuchamy wywiadów z zawodnikami grającymi w klubach ORLEN Superligi. Kibice zobaczą także, jak piłkarze wywiążą się z zadań sprawdzających ich umiejętności sportowe.
23.00 **Handball Arena**
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Rubble i jego ekipa 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 4**
17.30 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
10.30 **Blue 3**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.00 **Spidey i superkumple 4**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

9.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Unia Leszno – Stal Gorzów
11.45 **Premier League: The Big Interview** (38)
12.20 **Speedway+**
13.00 **Ekstraklasa po godzinach**
14.10 **Turbokozak**
15.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – FC Barcelona
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Włókniarz **(live)**
20.30 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 152
23.45 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody indywidualne

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Mainz – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Werder Brema
18.00 **Bundesliga Clubs**
18.15 **Bundesliga Clubs**
18.30 **Bundesliga Special** (19)
19.00 **Ligue 1 Show** (31)
19.35 **Bundesliga Weekly** (36)
20.05 **Ligue 1 Preview** (32)
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Pisa – Lecce **(live)**
22.55 **Inside Serie A** (35)
23.30 **Podróż do świata Calcio**

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
7.00 **Truckersi przez Australię**
8.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina** – serial dokumentalny
23.05 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.00 **Wojny samochodowe**
12.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
14.10 **Zawodowi handlarze**
15.35 **Ciężarówką przez Chile**
16.30 **Z drugiej ręki**
17.55 **Jeździć, obserwować**
19.20 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.05 **Moto kombat**
20.50 **Mobilni mechanicy**
21.30 **Duda kontra Szafrański**
22.15 **Z drugiej ręki**
22.55 **Zawodowi handlarze**
23.40 **Moto Fachury**
0.20 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

7.05 **Klachy i Lachy**
8.10 **Przy muzyce po Śląsku**
11.10 **Klachy i Lachy**
11.35 **Muzyczne podróże**
12.35 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Tajemnica białej gołębicy** – melodramat, Niemcy/Austria 2012
14.30 **Wielka Gala Hansiego**
16.25 **Koncert w TVS**
18.00 **Koncert życzeń**
19.10 **Koncert w TVS**
21.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Śląska karuzela**
0.25 **Program kulinarny**
2.00 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM (DVB-T2)

16.55 **Brat Bronisław z Dębowca**
17.30 **Łączy nas historia**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Brat Franciszek**
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 **Maria – kobieta ośmiu błogosławieństw** – dok.

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

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Nowa postać

KOMISARZ ALEX • KAROL DZIUBA

Całkiem zwykły facet

W serialu „Komisarz Alex" wciela się w policjanta, który trochę go przypomina. – Ma w sobie sporo empatii i ciepła, choć potrafi też być twardy – mówi aktor.

– Każdy odcinek przynosi nową historię – pełną intryg i zwrotów akcji. Równolegle rozwija się główny wątek sezonu, czyli duże śledztwo, które znajduje swój finał w ostatnim odcinku – opowiada Karol Dziuba.

W dzisiejszym odcinku czworonożny gliniarz przy wsparciu Artura udaremnia próbę oszustwa.

Czy nowy policjant i komisarz Monika Niewiadomska (Olga Bołądź) znajdą wspólny język?

KOMISARZ ALEX SO 2.05 godz. 20.25 TVP 1

Artur Dębiec chciał być nauczycielem języka polskiego. Dlaczego został komisarzem policji?
Jego życie potoczyło się inaczej, niż planował. Od zawsze pasjonowały go książki, zwłaszcza kryminały. W pewnym sensie właśnie to wyznaczyło kierunek. Trafił do Wydziału Poszukiwań Osób Zaginionych, gdzie mógł zajmować się tym, co go pociągało: analizą akt, rozwiązywaniem zagadek, pracą głównie przy biurku, choć czasem także w terenie. Nie był typem policjanta, który marzy o pościgach z bronią w ręku i łapaniu groźnych przestępców. Jak sam mówi – woli zagłębiać się w dokumenty, a wieczorem sięgnąć po książkę. Jednak los sprawił, że przy okazji wspólnej sprawy dwóch wydziałów ostatecznie trafił do Wydziału Kryminalnego.

Podobno świetnie strzela?
Paradoksalnie jego „supermocą" jest właśnie to, że jest znakomitym strzelcem – jeśli już sięga po broń, trafia bez pudła. Koledzy szybko się o tym przekonują. To zresztą jeden z powodów, dla których pasuje do ekipy.

Dostrzega Pan podobieństwa między nim a sobą?
Kiedy czytałem opis tej postaci, pomyślałem, że mamy ze sobą sporo wspólnego pod względem charakteru. Artur nie jest stereotypowym policjantem w stylu „fura, skóra i komóra". Oczywiście, to też ma swój urok, ale on został napisany zupełnie inaczej. Jest trochę na przekór temu schematowi, co czyni go postacią dla mnie bardzo ciekawą.

Czyli to nie jest mroczny glina, ekscentryk czy złośliwiec?
Na pewno żaden z niego złośliwiec. Ma w sobie sporo empatii i ciepła, choć potrafi być też twardy. To dowód, że jest dobrze przystosowany do zawodu policjanta i radzi sobie w stresie. Kiedy trzeba, podejmuje trudne decyzje, ale poza tym jest całkiem normalnym facetem.

Nie mogę nie zapytać o czworonożnego bohatera serialu.
Aleksa grają dwa psy. Jeden odpowiada za spokojniejsze, „aktorskie" sceny, drugi specjalizuje się w bardziej wymagających, kaskaderskich ujęciach. Dla mnie to czysta przyjemność, bo jestem ogromnym miłośnikiem psów. W domu mamy dwa, a właściwie trzy – jeden mieszka u teściów, ale widujemy się z nim niemal codziennie. Przed wejściem na plan przeszedłem osobne szkolenie, żeby nauczyć się właściwej komunikacji z psem – tak by nie wysyłać mu sprzecznych sygnałów, zwłaszcza że wokół dużo się dzieje. Chodzi o to, żeby zwierzę czuło się komfortowo i wiedziało, czego się od niego oczekuje. A poza tym to codzienna dogoterapia. Trudno o przyjemniejszy element pracy.

Jak znajduje Pan czas na reset?
Najważniejsze jest mądre zarządzanie energią. Patrzę w kalendarz i staram się wszystko tak poukładać, żeby znaleźć przestrzeń na najważniejsze rzeczy. Nie narzekam, bo aktor nie powinien narzekać na nadmiar pracy, ale trzeba działać rozsądnie. Dlatego uczę się tekstów „po drodze" – w przerwach na planie, podczas obiadu, grając na gitarze w słuchawkach. Zamiast tracić czas na scrollowanie, można robić coś konkretnego. Często łączę różne aktywności – nawet teraz rozmawiam z panem, jadąc do pracy. Później mam casting, potem odbieram dziecko, a gdy będzie na zajęciach z angielskiego, wykorzystam tę godzinę na naukę tekstu na jutro. Dzięki temu wieczorem mogę być naprawdę obecny dla rodziny. No i staram się wysypiać – sen to podstawa dobrego funkcjonowania.

ROZMAWIAŁ MACIEJ MISIORNY

FOT. Forum, TVP (2)

eprasa.pl 9e0ff06f6c

MIŚ

Dzień dobry, cześć i czołem!

MIŚ SO 2.05 godz. 20.00
KINO POLSKA

Stanisław Tym, współscenarzysta i odtwórca głównej roli, podkreślał, że „Miś" to przede wszystkim film o kłamstwie, które stało się fundamentem codzienności. Film przejaskrawia absurdy tamtych czasów, obnaża beznadzieję i działania na pozór, wyśmiewa biurokrację w każdej dziedzinie życia, a cytaty z niego weszły na stałe do codziennego języka kilku pokoleń. Historia osnuta wokół walki byłych małżonków o konto w londyńskim banku przypomina nam, jak w sumie upokarzające były realia życia tych, których dziś nazywają boomerami, ale – dzięki geniuszowi Stanisława Barei i samego Tyma – przypomina śmiesznie. Więc śmiejmy się. **KS**

PASIKOWSKI & LINDA – W CZERWONYM KRĘGU

O dwóch takich...

PASIKOWSKI & LINDA... SO 2.05 godz. 21.30
TVP DOKUMENT

To opowieść o dwóch słynnych postaciach polskiego filmu: reżyserze Władysławie Pasikowskim oraz jego ulubionym aktorze, Bogusławie Lindzie. Ich współpraca rozpoczęła się w 1991 roku filmem „Kroll", a dalej poszło jeszcze lepiej: „Psy", „Psy 2. Ostatnia krew", „Reich" oraz nakręcony 28 lat (!) po pierwszej części „Psy 3. W imię zasad" odnosiły spektakularne sukcesy. Ubiegłoroczny „Zamach na papieża" określają jako swój ostatni wspólny projekt. Sylwetki Pasikowskiego i Lindy przybliżają współpracownicy, w tym operator Paweł Edelman, Grażyna Torbicka oraz aktorzy, m.in. Roma Gąsiorowska, Zbigniew Zamachowski i Artur Żmijewski. **KS**

Duet Pasikowski--Linda nieraz porównywano do Scorsese i De Niro.

FOT. Kino Polska (2), Forum

REKLAMA

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 MIEJASCOWOŚCI

Nasze sklepy partnerskie

BIAŁA PODLASKA-CEZAL-17-862-12-38
BIAŁYSTOK MEDACTIVE-662 245 120
BRZESKO-RAMED-502412727
BYTOM- MEDAVID-535 12 613
BYSTRA -PATRONUS-533951563
BIAŁYSTOK -SKOLIORT-660991882
BYDGOSZCZ-FLANDRIA-57006255
CHORZÓW-REMED-32 241 75
DĄBROWA GÓRNICZA-VALMED-515-172-224
GLIWICE- SPECJAL-322389706
GDYNIA-ORTOVITA-733773643
GDYNIA ZDROWY PANTOFELEK-885770665
JANIKOWO-KAMED-606207818
KIELCE-ALFA-MED -413434780
KŁOBUCKI GAB. PODOLOGICZNY -516921532
KĘTRZYN-DORMEDIC-661 276 215-
KRYNICA ZDRÓJ-ALIVE-18 542 49 06
KATOWICE -SPECJAL-693290136
KŁODZKO-ORTIS-746475391
KRAKÓW-PANAS-665502522
KRAKÓW-ARTROMED-606347288
KOSZALIN MOCCASINI-535354982
LUBLIN-ORTO-WRZOS-815320160
MIŃSK MAZOWIECKI -ORTO-508519775
MIEDZYBORZ-PASIFLORA-601928178
MYSLOWICE BEFADO-601586671
NOWY DWÓR MAZ.-DIAMED-22 775-32-24
OŚWIECIM-SANITEKS-338423065
OLSZTYN JURA-MEDPOINT-790881201
POZNAŃ -MAX-CORP-697595045
POZNAN NASZE BUTY-781223622
PIEKARY SLASKIE -MIRMED-326686488
RADOMSKO -AS SERWIS-44 685 47 34
RZESZÓW- SUPORT-517 244 350
RZESZÓW -RENA-728254413
STRZELCE OPOLSKIE-MEDIREHAB-665-315-362
SKA£A SH-MED664037387
SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE- REMED-32 220-76-76
SYCOW-MEKMED-797418932
SOKOŁOW PODLASKI-ORTHOS-25 781 25 90
SZCZYTNO- SAMO ZDROWIE-511669809
RZESZÓW- SUPORT-517 244 350
RZESZÓW -RENA-728254413
TORUN-FLANDRIA-564756055
WARKA-JANTAR -516074854
WARSZAWA-SANOVIA -690 113 310
WARSZAWA -NOVICAR-533514819
WARSZAWA-NEURON-22 619 50 02
WARSZAWA-ASMEDI-538 222 999
WARSZAWA -PRO -ORTO--226584427
WŁOCŁAWEK-HIPOKRATES-513-227-017
WROCŁAW-AGAMEDIC-790-696-030
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

eprasa.pl 9e0f06f6c

TVP 1 DVB-T2

6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2023-2026
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.40 Rok w ogrodzie (1163)
8.05 Rok w ogrodzie extra (436)
8.20 Pełnosprawni (650) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 Ranczo 2 (19): Rozwód z miłości – serial obyczajowy, Polska 2007
9.55 Komisarz Alex 3 (28): Bilet do śmierci – serial kryminalny, Polska 2013
10.55 Ojciec Mateusz 10 (132): Radar – serial kryminalny, Polska 2013
11.50 Ogniem i mieczem (3, 4-ost.) – serial historyczny, Polska 1999
Pan Onufry upija się na weselu do nieprzytomności. Zostaje uwięziony przez Bohuna. Z odsieczą przychodzi mu Wołodyjowski. **145 min**
14.15 Domowe patenty 2 (2) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
14.25 Okrasa łamie przepisy: – magazyn kulinarny, Polska 2026
Kucharz przygotuje propozycje pachnące estragonem. Przyrządzi m.in. sałatkę z pieczonych ziemniaków z sosem, korniszonami i kiełbasą. Potem szaszłyk z łososia z boczkiem i suszoną śliwką. **30 min**
14.55 Sanatorium miłości 8 (8) – reality show, Polska 2026
15.50 Piłka nożna: STS Puchar Polski – 1. połowa meczu finałowego: Górnik – Raków **(live)** (patrz obok)
16.50 Teleexpress
17.00 Piłka nożna: STS Puchar Polski – 2. połowa meczu finałowego: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa **(live)**
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 Komisarz Alex 25 (315, 316) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 FILM Hit na sobotę: **Kos** – dramat historyczny, Niemcy/Szwecja/Polska 2023, reż. Paweł Maślona, wyk. Jacek Braciak, Bartosz Bielenia, Jason Mitchell, Robert Więckiewicz (patrz obok)
Pełna popkulturowych nawiązań opowieść o Kościuszce. Twórca inspirował się m.in. westernami i dziełami Quentina Tarantino. **125 min**
0.20 Gdzie jesteś, Amando? FILM – dramat kryminalny, USA 2007, reż. Ben Affleck
2.15 Zołza – komedia, Polska FILM 2022, reż. Tomasz Konecki
3.55 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny, Polska ▶ **4.40**

15.50 SPORT
STS Puchar Polski
Górnik Zabrze w przeszłości sześć razy sięgał po PP, ostatnio 54 lata temu. Finał tegorocznych rozgrywek jest dla niego pierwszym od 2001 roku. Ekipa spod Jasnej Góry poprzednio zameldowała się w nim w kampanii 2022/2023, a dwie wcześniejsze edycje wygrała. **60 min**

20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 25 (315, 316)
Trener osobisty Jan Godecki zostaje odnaleziony martwy w swojej siłowni. Wyjaśnienie zagadki utrudnia duża liczba podejrzanych. Kolejne śledztwo dotyczy makabrycznego znaleziska dokonanego przez biegacza. Policjanci odkrywają, że ślady mogą być związane z zaginionym przedsiębiorcą. **110 min**

22.15 DRAMAT HIST.
Kos
Rok 1794. Generał Kościuszko (Jacek Braciak, zdj.) planuje powstanie przeciw Rosjanom. W tym czasie Ignac (Bartosz Bielenia), nieślubny syn szlachcica, ucieka z cennym dokumentem. Ściga go brat. **135 min**

TVP 2 DVB-T2

5.25 Barwy szczęścia (3367, 3368) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.35 M jak miłość (1928) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.30 Górna półka smaku (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
12.45 Kolekcja: Ewa Kuryluk – cykl felietonów, Polska 2025
13.05 Panna młoda (85) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (8): Poparzeni Kawą Trzy – widowisko, Polska 2026
Na jurorskiej kanapie zasiądą członkowie zespołu Poparzeni Kawą Trzy. Wokaliści wykonają największe przeboje formacji, jak „Kawałek do tańca", „Okrutna, zła i podła" i „Byłaś dla mnie wszystkim". **65 min**
16.20 Na dobre i na złe (991): Moja Nemezis – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia wokalistka, która po wyczerpującym dniu zemdlała. Wskutek upadku rozbiła sobie głowę. Oliwia diagnozuje u niej chorobę autoimmunologiczną. Poznaje też sekret artystki. **60 min**
17.20 Panna młoda (86) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Melih daje Sinem pierwszą lekcję jazdy samochodem. Wszyscy intensywnie poszukują zaginionej Beyzy. Niespodziewanie okazuje się, że Hancer potajemnie spotyka się z nią za plecami Cihana. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Słowo na niedzielę
19.00 Informacje kulturalne
19.25 Rodzinka.pl (309): Babie Doły – serial komediowy, Polska 2026
20.00 Rodzinka.pl (310): Supermoce – serial kom., Polska 2026 (patrz obok)
20.30 The Voice Kids 9 (15): Bitwa; Bitwa Sing Off – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (9) – talk-show
23.45 FILM Kino relaks: **Co się zdarzyło w Las Vegas** – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Tom Vaughan, wyk. Cameron Diaz, Ashton Kutcher, Rob Corddry, Lake Bell(patrz obok)
1.25 FILM **Uciekający pociąg** – dramat sensacyjny, USA/Izrael 1985, reż. Andriej Konczałowski, wyk. Jon Voight, Eric Roberts, Kyle T. Heffner, John P. Ryan
3.15 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
4.05 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025

20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (310)
Tomek (Maciej Musiał, zdj.) jest świadkiem awantury pomiędzy Kubą i Sonią. Postanawia opowiedzieć się po stronie brata. Kacper staje się powiernikiem tajemnicy Majki. Jan regularnie wpada z odwiedzinami do Boskich. Ma dla zięcia pewną propozycję. **30 min**

20.30 WIDOWISKO
The Voice Kids 9 (15)
Jako ostatni do „Bitew" przystępują młodzi wokaliści z drużyny Tribbsa (zdj.), między innymi Magnus Karczewski, Nikola Sowińska i Maja Stawecka. Trener podzieli uczestników na tria. Z każdego z nich do kolejnego etapu przejdzie tylko jedna osoba. W Sing Offach szóstka zawalczy o udział w finale. **140 min**

23.45 KOMEDIA
Co się zdarzyło w Las Vegas
Joy (Cameron Diaz, zdj.) i Jack (Ashton Kutcher, zdj.) po szalonej nocy odkrywają, że wzięli ślub. Chcą się rozwieść. Gdy mężczyzna wygrywa 3 miliony dolarów, żona upomina się o swoje. **100 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
Małgorzata Ohme w cyklu „Zakochaj się w sobie" opowie o tym, jak budować wewnętrzną siłę. Nie zabraknie praktycznych porad i gości. **220 min**
11.40 Ewa gotuje (570) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Prowadząca zaprasza na grilla. Zacznie od sałatki z mango, awokado i borówek. Kolejna propozycja to gofroplacki, czyli placki ziemniaczane smażone na odrobinie tłuszczu. Na danie główne mistrzyni kuchni zaproponuje greckie szaszłyki. **35 min**
12.15 Karate Kid 2 – film FILM przygodowy, USA 1986, reż. John G. Avildsen
Mistrz karate Miyagi (Noriyuki „Pat" Morita) odwiedza na Okinawie umierającego ojca. Towarzyszy mu uczeń, Daniel LaRusso (Ralph Macchio), który zakochuje się w Kumiko. Jego mentor także odnajduje dawną wybrankę. **155 min**
14.50 Shrek – film animowany, FILM USA 2001, reż. Andrew Adamson
Dom ceniącego sobie spokój ogra zapełniają bajkowe postaci, które uciekły przed lordem Farquaadem. By się ich pozbyć, samotnik musi spełnić żądanie władcy – ma uwolnić księżniczkę Fionę. Pomaga mu osioł. **110 min**
16.40 Serce nie sługa FILM – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Filip Zylber, wyk. Roma Gąsiorowska, Paweł Domagała, Magdalena Różczka, Mateusz Damięcki (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny, Polska
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf (172) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Psy 3. W imię zasad – film FILM sensacyjny, Polska 2020, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Bogusław Linda, Cezary Pazura, Jan Frycz (patrz obok)
Kontynuacja kultowego filmu sensacyjnego, który okazał się ewenementem w polskiej kinematografii, ukazując przemiany w kraju po 1989 roku. W nowej odsłonie do dawnej obsady dołączył m.in. Marcin Dorociński. **170 min**
0.50 Nie zadzieraj z fryzjerem FILM – komedia, USA 2008, reż. Dennis Dugan
3.10 Świat według Kiepskich (561, 562) – serial komediowy, Polska 2019-2020

16.40 KOMEDIA
Serce nie sługa
Beztroski Filip (Paweł Domagała, zdj.) postanawia zmienić swoje życie. Przypomina przyjaciółce Darii (Roma Gąsiorowska, zdj.) obietnicę sprzed lat. Poprzysięgli sobie wówczas, że jeśli do trzydziestki nie założą rodzin, wezmą ślub. Kobieta ma wątpliwości, lecz zgadza się wyjść za mąż. **130 min**

19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak (zdj.) oraz inni znakomici satyrycy ponownie przyjrzą się lekturom szkolnym, które odczytają na nowo. Przypomnieli już widzom m.in. „Potop" i „Lalkę" Nie zabraknie serwisu informacyjnego. W „Sektorze prezydenckim" kamery będą gościć w najważniejszym gabinecie w Polsce. **125 min**

22.00 SENSACYJNY
Psy 3. W imię zasad
Franz (Bogusław Linda, zdj.) po 25 latach opuszcza zakład karny. Spotyka dawnego znajomego, Waldka (Cezary Pazura). Byli policyjni partnerzy wpadają na trop kryminalnej intrygi. **170 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1625) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.35 Na Wspólnej (4201-4204) – serial obyczajowy, Polska 2026
Mariusz nie potrafi poradzić sobie z pozwem Nowińskiego, który domaga się 5 milionów odszkodowania. Ola odwiedza Alana. Z kolei Wichrowski wyznaje Sylwii, że kocha Bergową. **120 min**

13.35 Dennis rozrabiaka FILM – komedia, USA 1993, reż. Nick Castle, wyk. Walter Matthau, Mason Gamble, Joan Plowright, Christopher Lloyd (patrz obok)
Pierwowzorem głównego bohatera jest postać z komiksu Hanka Ketchmana, opublikowanego po raz pierwszy w 1951 roku i cieszącego się w Stanach Zjednoczonych popularnością. **125 min**

15.40 Rodzina od zaraz FILM – komedia, USA 2018, reż. Sean Anders
Pete (Mark Wahlberg) i jego żona Ellie (Rose Byrne) przygarniają trójkę dzieci. Starają się zbudować z nimi dobre relacje, co nie jest łatwe. W dodatku ich piętnastoletnia podopieczna przechodzi okres buntu. **140 min**

18.00 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2026
Trzech przyjaciół i kucharzy spełniło marzenie o własnej restauracji, otwierając Bistro Brejk w Poznaniu. Szybko przekonali się, że talent kulinarny to za mało, by przyciągnąć gości. Problemy finansowe zaczynają ich przerastać. **60 min**

19.00 Fakty

19.25 Mam talent – prosto ze sceny (4) – program rozrywkowy, Polska 2026

19.30 Sport, Pogoda

13.35 KOMEDIA

Dennis rozrabiaka
Sześcioletni Dennis (Mason Gamble, zdj.), choć sprawia wrażenie grzecznego, jest urwisem. Pod nieobecność matki opiekuje się nim sąsiad – zrzędliwy pan Wilson (Walter Matthau, zdj.). Chłopiec dostrzega złodzieja, który włamuje się do domu mężczyzny. Postanawia go powstrzymać. **125 min**

19.45 ROZRYWKA

Mam talent! (11)
To już ostatni odcinek przed wielkim finałem. Okaże się, kto wystąpi na scenie w kolejnym tygodniu. Pierwszy półfinał wygrała Marcelina Runewicz, która oczarowała wszystkich swoim głosem. Drugie miejsce zajęli Pati Alen i Piotr Iwanicki. Szansę, by ponownie zaprezentować się na żywo, ma jeszcze Miłosz Jaskuła. **155 min**

19.45 Mam talent! (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

22.20 Imprezowi rodzice FILM – komedia, USA 2019, reż. Fred Wolf, wyk. Alec Baldwin, Salma Hayek, Jim Gaffigan, Joe Manganiello (patrz obok)

0.15 Amnezja – thriller, USA/Niemcy 2004, reż. Philip Kaufman FILM

2.15 Szpital św. Anny (81) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.00 Uwaga! – magazyn reporterów

3.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

4.45 Jak to jest zrobione? (26) – serial dokumentalny, Kanada 2013

5.10 Nauka jazdy 5 (11) – pr. rozrywk., Polska 2022

22.20 KOMEDIA

Imprezowi rodzice
Frank (Alec Baldwin, zdj.) i Nancy (Salma Hayek, zdj.) uchodzą za bogatą parę z przedmieść. Tak naprawdę są jednak bez grosza. Żeby zdobyć gotówkę, chcą wynająć dom sąsiada. **115 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (8-10) – serial sensacyjny, Niemcy 2014
Zuchwały diler narkotykowy ucieka przed Semirem i jego partnerem. Wygląda on jak Spike, dawny współpracownik Alexa, przez którego komisarz spędził dwa lata w więzieniu. Brand uświadamia sobie, że mógł zostać wrobiony. Semir chce pomóc koledze. Razem rozpoczynają niebezpieczne dochodzenie. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków. Ważnym elementem są także rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami oraz spojrzeniem na aktualne kwestie. **60 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (699-703) – serial obyczajowy, Polska 2023
Pracownik sanepidu, Adam, ma problemy z alkoholem. Mimo to zawsze sumiennie podchodzi do swoich obowiązków. Pewnego dnia przychodzi do niego restaurator, rozgoryczony tym, że zamknięto jego lokal. Mama Romana trafia do szpitala z powodu zatrucia. Zjadła nieświeżą rybę. Alicja zamierza przekazać Barskiemu ważną wiadomość. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (990-994) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
Zakład na Cichej jak zawsze tętni życiem. Ziutek planuje wyjazd w Bieszczady. W ramach przygotowań kupuje kilka przedmiotów. Wkrótce w lombardzie zjawia się także przestraszona Grażynka i twierdzi, że mężczyzna rozpłynął się w powietrzu. Nano spędza noc u Natalii. Rano przychodzi Daria... **300 min**

15.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (990-994)
Marcelina niedługo rodzi. Ojciec dziecka nie interesuje się ich losem. Kobieta postanawia udawać partnerkę przyjaciela geja. Mistyfikacja się komplikuje. Kornelia prosi o kolejną pożyczkę Orianę. Tanek (Tomasz Hajduk, zdj.) nie ma do niej zaufania. **300 min**

20.00 THRILLER

Twierdza
Generał Hummel (Ed Harris) opanowuje Alcatraz. Żąda 100 mln dolarów. Bierze zakładników i grozi, że skieruje w stronę San Francisco rakietę ze śmiercionośnym gazem. Ekspert od broni chemicznej (Nicolas Cage, zdj.), dawny agent Mason (Sean Connery, zdj.) i komandosi podejmują walkę z terrorystami. **170 min**

20.00 Twierdza FILM – thriller, USA 1996, reż. Michael Bay, wyk. Sean Connery, Nicolas Cage, Ed Harris, John Spencer, David Morse (patrz obok)

22.50 Człowiek w ogniu FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, Christopher Walken, Dakota Fanning, Marc Anthony (patrz obok)

1.55 Raport Pelikana FILM – film sensacyjny, USA 1993, reż. Alan J. Pakula
Studentce Darby Shaw (Julia Roberts), która wpadła na trop afery obciążającej polityków, grozi niebezpieczeństwo. Chce ona ujawnić zdobyte informacje. Wtajemnicza w sprawę dziennikarza. **185 min**

5.00 Zobacz to!

22.50 DRAM. SENS.

Człowiek w ogniu
Pita (Dakota Fanning), dziesięcioletnia córka meksykańskiego przemysłowca, zostaje uprowadzona. Jej ochroniarz John Creasy (Denzel Washington, zdj.) planuje krwawy odwet. **185 min**

TVN 7

DVB T2

5.10 Szkoła (619) – serial paradokumentalny, Polska 2018

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (6) – program rozrywkowy, USA 2018

7.00 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (33, 34) – serial animowany, USA 2022

7.30 Batman – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1989, reż. Tim Burton FILM
Gotham City rządzi przemoc. Pokonać bandytów może jedynie miliarder Bruce Wayne (Michael Keaton) w przebraniu Człowieka Nietoperza. Jego największym wrogiem jest Joker (Jack Nicholson), który knuje złowrogi plan wymierzony przeciwko mieszkańcom miasta. **150 min**

10.00 Ukryta prawda (1200, 1192-1195) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Nina i Michał rozwiedli się wiele lat temu. Ich syn, Łukasz, został z matką, która znalazła sobie nowego partnera, Adama. Kobieta wpadła w obsesję na punkcie bezpieczeństwa dziecka. **300 min**

15.00 Detektywi (295-297) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dochodzi do zamachu na sołtysa. Ciężko ranny mężczyzna trafia do szpitala, a jego żona zwraca się o pomoc do Katarzyny Kowalik i Macieja Dębosza. Śledczy trafiają na trop quadowców, którzy byli w konflikcie z poszkodowanym. **175 min**

17.55 Blueback FILM – dramat obyczajowy, Australia 2022, reż. Robert Connolly, wyk. Mia Wasikowska, Albert Mwangi, Ariel Donoghue, Radha Mitchell (patrz obok)
Kino dla całej rodziny z ekologicznym przesłaniem, które zachwyca zdjęciami australijskiego wybrzeża, oceanu i rafy koralowej. Scenariusz powstał na podstawie książki Tima Wintona. **125 min**

17.55 DRAM. OBYCZ.

Blueback
Australia. Pasjonatka nurkowania Abby (Ilsa Fogg, zdj.) od dzieciństwa przyjaźni się z tropikalną rybą, którą nazwała Blueback. Dziewczyna wraz z matką (Radha Mitchell) angażuje się w walkę o ochronę rafy koralowej. Bezwzględny biznes może zniszczyć środowisko. **125 min**

20.00 PRZYGODOWY

Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia
Dzielna archeolog (Angelina Jolie, zdj.) musi odnaleźć ukrytą w afrykańskim buszu puszkę Pandory, zanim zrobi to dr Reiss (Ciarán Hinds). Chce on wykorzystać zawartość tajemniczego przedmiotu do produkcji broni biologicznej. W misji towarzyszy jej były chłopak (Gerard Butler). **145 min**

20.00 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia FILM – film przygodowy, USA/Niemcy/Japonia 2003, reż. Jan de Bont, wyk. Angelina Jolie, Gerard Butler, Ciarán Hinds, Chris Barrie (patrz obok)

22.25 Super 8 – thriller s.f., USA 2011, reż. J.J. Abrams, wyk. Joel Courtney, Jessica Tuck, Joel McKinnon Miller, Ryan Lee (patrz obok) FILM

0.45 Ukryta gra – film sensacyjny, Polska/USA 2019, reż. Łukasz Kośmicki FILM

2.40 Żyjąc z potworem 6 (14) – serial dokumentalny, USA 2021

3.30 Usterka 11 (25) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

4.05 Fachowcy (1) – serial paradokumentalny, Pol. 2017

4.40 Dorota was urządzi! (5) – pr. rozrywk., Polska 2015

22.25 THRILLER SF

Super 8
Rok 1979. Joe (Joel Courtney, zdj.) i jego koledzy stają się świadkami katastrofy. Niebawem dochodzi do serii zaginięć. Policjant Jackson (Kyle Chandler, zdj.) próbuje na własną rękę poznać prawdę. **140 min**

20

TVP 3 (DVB-T)

9.00 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem
9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Korona Gór Polski
10.25 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 (34) – mag. kulin.
11.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (37) – talk-show
11.55 Islandia, królestwo maskonurów – film dok.
12.50 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski
13.00 Całkiem niezła historia
13.25 Wiosna na ROD'os
14.00 O milimetr – magazyn
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Kryminalna siódemka
23.00 O milimetr – magazyn
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Całkiem niezła historia
1.15 Turystyczna jazda
1.35 Sprawa dla reportera

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

TVP POLONIA

12.20 Świadek historii – dok.
13.40 Na dobre i na złe (986)
14.35 Na sygnale (633, 634)
15.35 Z ziemi włoskiej do Polski – film dokum.
15.50 Piłka nożna: STS PP: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa **(live)**
16.50 Teleexpress
17.00 Piłka nożna: STS PP: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa **(live)**
18.30 54. KFPP w Opolu – Wariatka tańczy – 50 lat na scenie. Jubileusz Maryli Rodowicz
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda
21.15 Sanatorium miłości 8 (8) – reality show, Polska
22.05 Koncert muzyki filmowej (2) – widowisko
23.15 Tajemnica Enigmy (4)
0.05 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór
1.00 Dama pikowa – obycz.
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.00 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (173) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (1098, 1099) – pr. popularnonaukowy
9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 A na deser... (10) – magazyn kulinarny
9.35 Galileo (1100, 1190, 1191) – program popularnonaukowy
12.35 Mini Galileo (3) – pr. popularnonaukowy
12.55 Kod nieśmiertelności
FILM – thriller s.f., USA/Francja 2011, wyk. Jake Gyllenhaal
14.55 Policjantki i Policjanci (1401-1405) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1020-1023) – Polska 2026
Mikołaj trafia do szpitala po przedawkowaniu leków. W jego mieszkaniu Izabela i Barbara natrafiają na hurtowe ilości specyfików oraz telefon, który naprowadza je na trop lekarza. **240 min**
0.00 Gwiazdy Kabaretu (175, 173) – rozr., Pol. 2026
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.15 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (265) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

PULS 2 (DVB-T2)

6.00 Marta mówi 2 – serial animowany
6.35 Smerfy – serial anim.
7.35 Kacze opowieści – serial animowany
8.40 Asterix i Kleopatra
FILM – film anim., Fr./Bel. 1968
10.05 Niezgaszalni – film
FILM animowany, Fr./Kan. 2022
11.55 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
13.40 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2023
15.40 Diabeł z trzema
FILM **złotymi włosami** – baśń filmowa, Niemcy 2013
16.55 Cudowna studnia
FILM – baśń filmowa, Włochy/USA 2023
19.00 Dwanaście prac
FILM **Asteriksa** – Francja 1976
Pięćdziesiąt lat przed narodzeniem Chrystusa cała Galia należy do Rzymian. Wyjątek stanowi mała wioska. Otoczeni przez siły wroga mieszkańcy wykazują się walecznością. **110 min**
20.50 Planeta singli 3 – kom.
FILM romant., Polska 2019
22.55 Towarzysze broni
FILM – film wojenny, USA 2022
1.45 Wstydliwe choroby: XXL 2 (5) – dok., Wlk. Bryt.
3.45 A kto to mówi? (42)
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (111) – obycz.
5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (2) – pr. rozr., Polska 2013

TVP ROZRYWKA

9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.10 Tańcząca ze światem – Grecja (2) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)
11.45 To jest grane (89) – muz.
12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (8) – przyrod.
12.45 Program rozrywkowy
13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (39) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.50 Va banque – teleturniej
17.00 Koło fortuny – telet., Pol.
17.35 Program rozrywkowy
17.40 Domowe patenty 2 (2)
17.50 Życie to kabaret: **Historia świata według Kabaretu Moralnego Niepokoju** (1, 2) – pr. rozr.
19.45 Życie to kabaret: **M jak majówka** (1, 2) – Pol.
W krakowskiej Rotundzie zorganizowana została wielka kabaretowa majówka. Wystąpili m.in. kabaret Neo-Nówka (zdj.), Babeczki z Rodzynkiem i Kabaret Skeczów Męczących. **125 min**
21.50 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23.50 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
0.55 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (27) – rozr., Pol.
1.55 Rodzina, ach, rodzina (10) – pr. rozr., Pol. 2018
2.50 Kabaretomaniacy (10, 11) – pr. rozr., Polska
4.30 Program rozrywkowy

TTV HD (DVB-T2)

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Nic do zgłoszenia 3 (6)
11.05 Nic do zgłoszenia 4 (3)
12.05 Zakup w ciemno extra (35) – reality show, Polska
12.35 Zakup w ciemno 7 (34-36) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (23)
17.05 Zakup w ciemno extra (35) – reality show, Polska
17.45 Express, Pogoda – inf.
18.05 Kanapowczynie 3 (10)
19.05 Zakup w ciemno extra (34) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Idź na całość 2 (22) – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (1)
22.00 Boys, boys, boys (1)
Chłopaki wybierają się na city break do Palermo. Wcześniej podróżują śladami „Ojca Chrzestnego" do Corleone. Po drodze czeka ich wygrana, ale i porażka. Wieczór spędzają na karaoke. **60 min**
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (2)
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (10)
1.00 Diabelnie boskie 3 (11, 12) – reality show, Pol.
1.55 Zapukaj do moich drzwi (108, 109) – telen.
3.35 Detektywi (121) – serial fab.-dokum., Polska 2024
4.20 Gogglebox. Przed telewizorem 7 (5) – rozr.

PIŁKA NOŻNA

KOSTIUMOWY

KRYMINALNY

ANIMOWANY

ROZRYWKA

ROZRYWKA

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.15 Słownik polsko@polski **16.40** Tamte lata, tamte dni **17.05** Historie niezapisane **17.20** Klub seniora **17.30** Astronarium **17.55** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.15 Języczek u wagi **16.30** Nad Drwęcą **16.45** Teraz Inowrocław **17.00** Bliżej nieba **17.30** Jeszcze dzień z życia **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.30** Zbliżenia **18.57** Kulturalnie mówiąc **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 16.00 Bezgranicznie: Karaś&Frej **17.00** Drogi wolności **18.00** Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda
KATOWICE 16.10 Punkty zwrotne **16.45** Misja interwencja **17.15** Na KOŃcu świata **17.30** Relacje **17.45** Zdarzyło się **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.12** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności
KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda **16.41** Pełnosprawni **17.05** Makłowicz w podróży **17.31** Magazyn medyczny **17.45** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.30** Kronika
LUBLIN 16.45 Pieśń mocy **17.40** Powrót generała **18.30** Panorama lubelska **19.00** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **19.10** Języczek u wagi **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 16.40 Idź się zbadaj **16.52** Ekspert ZUS odpowiada **17.00** Wesołe lata Telewizji Kraków **17.30** Jazz Kwadrans **17.45** Babskim okiem **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą
POZNAŃ 16.45 Fach że hej **17.17** Ach, ten maj **17.30** Blues bez pieniędzy **17.53** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.04** Kurier akademicki **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe
RZESZÓW 16.30 Kulturalnie mówiąc **17.01** Stacja Rzeszów Główny **17.16** Koncert **17.46** Z życia regionu **18.00** Skarby podkarpackiej przyrody **18.08** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **21.30** Aktualności
SZCZECIN 16.35 Młodzi – mamy głos **17.20** Powrót do przeszłości **17.30** Dzień z życia artysty **18.00** Era seniora **18.30** Kronika **18.52** Scena taneczna **21.31** Kronika
WARSZAWA 16.38 Dobrego dnia **16.51** Reagujemy **17.15** Daję słowo – Maciej Orłoś 2 **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Weterani sportu **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 16.30 Fakty **16.42** Szlachetne zdrowie **17.00** Przyszłość jest teraz **17.15** Drogi wiary **17.49** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Magazyn ku kulturze **21.31** Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (922) – serial obycz., Polska 2024
6.55 Ranczo 9 (111) – obycz.
7.55 Rodzinka.pl (87, 88)
8.55 Ojciec Mateusz 10 (130, 131) – krym., Pol. 2013
10.45 Czy wiesz, że? (266) – dok.
11.20 Na sygnale (525, 526)
12.25 Ojciec Mateusz 31 (404)
13.20 Komisarz Alex 7 (84)
14.15 Ranczo 5 (53, 54) – obycz.
16.10 Muppety na Manhattanie – komedia, USA 1984
18.20 Ojciec Mateusz 20 (252) – serial kryminalny, Polska
19.20 Ranczo 7 (83-85) – obycz.
22.20 Herkules – film
FILM przygodowy, USA 2014
0.10 PitBull (2-4) – serial sens.
3.05 Śniadanie u Tiffany'ego
FILM – komediodramat, USA 1961

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.10 Droga (2) – serial obycz.
12.15 Unity (finał zagranicznego programu kulturalnego polskiej prezydencji w Brukseli)
13.45 Frankie i Johnny
FILM – film muzyczny, USA 1966
15.20 Wydarzenie aktualne
15.50 Abba. Film – film
FILM biograficzny, Szwecja 1977
17.40 Tamte lata, tamte dni
18.20 Paryżanka – dram. obycz.,
FILM Francja/Włochy 1957
20.00 Bolero – dramat historycz-
FILM ny, Francja/Belgia 2024
22.05 The Rolling Stones – Live At The Wiltern Theatre
23.25 Wieczór kinomana
23.35 La Chimera – dram. obycz.,
FILM Włochy/Francja 2023
1.45 Dobry tytuł – mag. kult.

ANTENA HD (DVB-T2)

6.40 Niezwykła Historia Ace Of Base (1, 2) – serial dok.
8.40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (76-81) – cykl reportaży, Pol.
11.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (6-9) – serial dok., Australia
16.00 Gdzie tu coś zjeść?
18.00 Polska. Największe tajemnice 2 (7) – rozr., Pol.
19.00 77 TV 5 (24) – pr. rozr., Pol.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Front-Romeu** – film kryminalny, Francja 2023
22.05 Przepowiednia
FILM – thriller, USA 2002
0.25 Kryminał: Gliny (7-10)
2.30 Kryminał Wronki (1-4)
4.25 Kabaretowy szał (8)

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
7.55 Na fali – film animowany,
FILM USA 2007, reż. Ash Brannon
9.35 Cobra Kai (44, 45) – przyg.
11.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (92-94) – serial sensacyjny, USA
14.00 Poirot (9, 10) – serial krym.
16.10 Columbo (2, 1) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (141, 142) – serial kryminalny, USA
22.00 Kości (53, 54) – serial krym.
0.00 Babylon A.D. – film s.f.,
FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 2008
2.05 Krejzi patrol (36) – serial kryminalny, Polska 2023
2.40 Kochane pieniądze (11-13) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

6.00 Z pamiętnika położnej 5 (5, 6) – serial obyczajowy
7.50 Duchy 4 (3-6) – serial kom.
10.30 Morderstwa w Midsomer 22 (5)
12.25 Ojciec Brown 3 (6-8)
15.25 Powrót do raju (5, 6)
17.45 Z pamiętnika położnej 14 (6) – obycz.
18.50 Śmierć pod palmami 15 (7) – serial kryminalny
19.55 Śmierć pod palmami 8 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja 2019
21.00 Dyplomatki (3) – krym.
22.00 Milczący świadek 28 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2025
0.10 Ojciec Brown 13 (3)

ROMANCE TV

14.00 Statek marzeń
FILM **– Vancouver** – film obyczajowy, Niemcy 2023
15.55 Mężczyzna robi, co
FILM **może** – kom., Niemcy 2012
18.05 Rosamunde Pilcher:
FILM **Godziny decyzji** – film obycz., Niem./Austria 1996
20.00 Kryminalne zagadki
FILM **Mazur: Zaginiona córka** – film krym., Niemcy 2024
21.55 Krawcowa z Madrytu (9, 10) – serial obycz., Hiszp.
23.55 Inga Lindström: Ślubna
FILM **gorączka** – film obyczajowy, Niemcy 2021
1.50 Kryminalne zagadki
FILM **Mazur: Zaginiona córka** – film krym., Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

6.00 The Office PL 2 (1, 2)
7.10 Teoria wielkiego podrywu 5 (21-24) – kom.
9.00 Teoria wielkiego podrywu 6 (1-10) – kom.
13.30 Przyjaciele 4 (10-20)
19.00 Duchy (3-6) – serial fantasy
21.00 Wasabi: Hubert
FILM **zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
23.00 Comedy Club 3 (11, 12)
0.00 Miasteczko South Park 16 (14) – serial animowany dla dorosłych
0.30 Miasteczko South Park 17 (1-3)
2.00 Pracoholicy 2 (3-7) – kom.
3.50 Śmiesznej nie będzie (1-6) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

7.10 Kryminalni 3 (2-5) – krym.
11.20 Pierścień i róża – baśń
FILM filmowa, Polska 1986
13.30 Córka prezydenta
FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004
15.45 Legendy sowiego
FILM **królestwa: Strażnicy Ga'Hoole** – film anim., USA/Australia 2010
17.45 Och, życie! – komedio-
FILM dramat, USA 2010
20.00 Shrek Forever – film
FILM animowany, USA 2010
21.55 Bajecznie bogaci Azjaci
FILM – kom. romant., USA 2018
0.25 xXx: Reaktywacja – film
FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
2.35 Szkoła (705) – paradok.

eprasa.pl 9e0ff06f6c

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 12** (9-12) – serial kryminalny, Wł.
9.55 **Hudson i Rex 5** (20) – krym., Kan. 2022-2023
10.55 **Hudson i Rex 6** (1) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
11.55 **Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000
13.50 **Ści(ą)gany** – komedia sens., Niemcy/USA 1998
15.40 **Kongo** – film przygodowy, USA 1995, wyk. Dylan Walsh, Laura Linney
17.50 **Francuski pocałunek** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1995, wyk. Kevin Kline, Meg Ryan, Jean Reno

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (243) – reality show, Polska 2021
7.30 **Ewa gotuje** (567, 568) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1343-1347) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (116) – serial paradokumentalny, Polska 2018
15.05 **Więzienie kobiet** (89-92) – serial dokum., Polska 2024-2025
16.55 **Nasz nowy dom** (355) – reality show, Polska 2025

TVP SERIALE

5.55 **Na sygnale** (883) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.35 **Janosik** (11) – przyg., Pol.
7.25 **Na sygnale** (884-888)
10.20 **Na dobre i na złe** (990)
11.20 **Komisarz Alex 25** (314)
12.10 **Rodzinka.pl** (308, 309)
13.20 **Ojciec Mateusz 26** (332, 333) – serial krym.
15.10 **U Pana Boga w Królowym Moście** (7) – serial obycz., Polska
16.10 **Ranczo 4** (52) – obycz.
17.15 **Czterdziestolatek** (7) – serial obycz., Pol. 1974
18.10 **Na sygnale** (889-891) – serial fabularno-dokum.
19.40 **U Pana Boga w Królowym Moście** (8) – serial obycz., Polska

KINO POLSKA

6.00 **Rzemiosła świata według Orskiej** – program krajoznawczy
6.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Miś Kudłatek** (7, 8) – serial animowany, 1971
7.45 **Przygody Myszki** (7, 8)
8.20 **Bolek i Lolek na wakacjach** (3-5)
8.55 **Podróże Pana Kleksa** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
12.40 **W pustyni i w puszczy** – film przygodowy, 2001
15.05 **Znachor** – dramat obyczajowy, 1981
18.00 **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – kom. obycz., 1976

AXN

6.00 **Angry Birds 2 Film** – film animowany, Finlandia/Kan./USA 2019
7.35 **Walker: Strażnik Teksasu 4** (12) – krym.
8.25 **Rekrut 8** (1) – serial kryminalny, USA 2026, wyk. Nathan Fillion, Alyssa Diaz
9.25 **FBI: Most Wanted 4** (5) – serial kryminalny, USA
10.25 **Detektyw Monk 2** (14-16) – serial kryminalny
13.10 **Detektyw Monk 3** (1, 2)
15.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (17) – krym., USA/Kanada
16.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (1-4) – krym., USA/Kanada

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu-capu**
6.05 **Pan Tadeusz** – film kostiumowy, Pol./Fr. 1999
8.35 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
10.05 **Łapu-capu**
10.20 **Holiday** – komedia romantyczna, USA 2006
12.35 **Robin i obrońcy królestwa** – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
14.15 **Making of** – mag. film.
14.20 **Kaskader** – komedia sensacyjna, USA 2024
16.25 **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
18.10 **Ultimatum Bourne'a** – sens., USA/Niemcy 2007
20.05 **Ekspedycja XD** (1-5) – serial kom., Polska 2026

SENSACYJNY

20.00 Głośne hity: **Ślepa furia** – USA 1989
Nick Parker (Rutger Hauer, zdj.), ociemniały weteran z Wietnamu, wykorzystuje umiejętność władania mieczem, by pomóc dawnemu przyjacielowi. Wypowiada wojnę groźnym bandytom. **115 min**

21.55 **Kodeks sprawiedliwego** – film sensacyjny, USA 2016, wyk. Steven Seagal
0.00 **Sin City – Miasto grzechu** – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba, Devon Aoki
2.50 **Gangsterzy i filantropi** – film sens., Polska 1963
4.30 **Tajemnice szpiegów wojny** (2) – dok.

KOMEDIA

18.15 **Jak rozpętałem II wojnę światową** (1-3-ost.) – Polska 1969
Szeregowiec Franek Dolas (Marian Kociniak, zdj.) jest pewien, że strzałem na granicy polsko-niemieckiej rozpoczął wojnę. Trafia do obozu jenieckiego, skąd próbuje się wydostać. **285 min**

23.00 **Bad Boys for Life** – kom. sens., USA/Meksyk 2020
1.40 **Wydarzenia 18.50**
2.20 **Ewa gotuje** (470-472) – magazyn kulinarny
4.10 **SuperLudzie** (7) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (148) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY

20.40 **Ojciec Mateusz 26** (334, 335) – Polska 2021
Zosia w trakcie spowiedzi wyznaje wstydliwy sekret. Mateusz proponuje jej pomoc, dyskretne śledztwo i znalezienie sprawcy nieszczęścia. Prosi o wsparcie Marczaka i Nocula. **110 min**

22.30 **Ranczo 5** (53, 54) – serial obyczajowy, Polska 2011
0.15 **E=mc2** – komedia sensacyjna, Polska 2002, wyk. Cezary Pazura
1.55 **PitBull** (9, 10) – serial sensacyjny, Polska 2007
3.25 **Oficer** (10, 11) – serial sensacyjny, Polska 2005
5.25 **Rodzinka.pl** (128) – serial komediowy, Polska 2013

KOMEDIA

20.00 **Miś** – 1981, reż. Stanisław Bareja
Prezes Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) założył wraz z żoną konto w londyńskim banku. Po rozwodzie skłóceni małżonkowie rozpoczynają wyścig, w którym stawką są oszczędności życia. **155 min**

22.35 **Na układy nie ma rady** – komedia, 2017, wyk. Grzegorz Małecki, Katarzyna Glinka
0.30 **Dzień świra**
1.45 – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
2.35 **IO** – dramat obyczajowy, Polska/Włochy 2022
4.15 **Jesteśmy razem** – dok.
5.40 **Zakalec** – dramat obycz.

PRZYGODOWY

20.00 **W 80 dni dookoła świata** – USA/Niemcy/Irlandia 2004
XIX w. Phileas Fogg (Steve Coogan, zdj.) zakłada się, że w ciągu 80 dni okrąży kulę ziemską. Towarzyszą mu piękna Monique (Cécile De France, zdj.) i lokaj Passepartou (Jackie Chan, zdj.). **160 min**

22.40 **Snajper: Niewidzialny zabójca** – film sensacyjny, USA 2016
0.30 **Snajper: Ostatni strzał** – dramat sens., USA 2017
2.25 **Zabójca** – film sensacyjny, USA 2007
4.40 **FBI: International 4** (2) – serial kryminalny, USA
5.25 **Blok promocyjny AXN**

SCIENCE FICTION

21.00 **Uciekinier** – Wielka Brytania/USA 2025
Ben (Glen Powell, zdj.) bierze udział w brutalnym reality show, w którym stawką jest jego życie. Staje się symbolem walki z nieludzkim systemem. **130 min**

23.10 **13 dni, 13 nocy** – thriller, Francja/Belgia 2025
1.00 **Bitwa o Atlantyk** – dramat historyczny, Norwegia 2023
2.45 **Julia wraca do domu** – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002
4.45 **Premierowa jazda**

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

13 ULICA

6.40 **Kapitan Marleau 3** (4) – serial kryminalny, Fr. 2019
8.45 **Motyw** (1-10) – serial kryminalny, Kanada 2013
17.55 **Blue Ridge 2** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2024
19.55 **Chicago P.D. 13** (17) – serial kryminalny, USA
20.55 **Blanca 3** (10) – serial kryminalny, Włochy 2025
22.00 **Morderstwo w miesiąc miodowy: Aurora Teagarden na tropie** – film krym., Kan./USA 2021
23.50 **American Heist. Skok życia** – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014
1.50 **Z zabójcą w zamknięciu** – thriller, Kanada 2022, wyk. Camille Stopps
3.50 **Knok** (1, 2) – krym., Fr. 2024

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (30) – serial anim.
8.10 **Byli sobie podróżnicy** (26) – serial anim., Fr. 1997
8.45 **Była sobie Ziemia** (1)
9.25 **Skok przez płot** – film animowany, USA 2006
11.00 **Dobra wróżka** – film familijny, USA/Kanada 2010
13.15 **Karate Kid** – film przyg., USA/Chiny 2010
16.00 **Zew krwi** – film przyg., USA/Kan./Portugalia 2020
18.00 **Marsjanin** – film s.f., USA/Wlk. Bryt./Jordania 2015
21.00 **Znachor** – dramat obyczajowy, Polska 2023
23.50 **Manchester by the Sea** – dramat obycz., USA 2016
2.40 **Ślad** (84, 85) – serial krym.
4.40 **Na ratunek 112** (796, 797) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

10.00 **Ewolucja planety małp** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014
12.10 **Karate kid** – film przygodowy, USA 1984
14.15 **Karate Kid** – film przyg., USA/Chiny 2010
16.30 **Karate Kid: Legendy** – film przyg., USA/Kan. 2025
18.05 **Vinci 2** – komedia kryminalna, Polska 2025
20.00 **Kolejna zwyczajna przysługa** – czarna komedia, USA 2025
22.00 **Anakonda** – komedia przygodowa, USA 2025
23.40 **Eileen** – thriller, USA/Wielka Brytania 2023
1.15 **Królestwo niebieskie** – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005

WARNER TV

8.45 **Kopciuszek: Roztańczona historia** – komedia muzyczna, USA/Kanada 2008
10.35 **Dennis znów rozrabia** – komedia, USA 1998
12.10 **Willy Wonka i fabryka czekolady** – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
14.15 **Randka z billboardu** – film familijny, USA 1998
16.10 **Superman 4** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 1987
17.50 **Dziedzic maski** – komedia przyg., USA/Niemcy 2005
19.50 **Dziewczyna na pożegnanie** – komedia romantyczna, USA 1977
22.00 **Wrogie niebo 3** (8, 9) – s.f.
23.45 **Batman i Robin** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997

ALE KINO+

11.45 **Stan wyjątkowy** – komedia, Czechy 2024
13.45 **Morderstwo w Orient Ekspresie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1974
16.15 **Punkty zwrotne** – thriller, Hiszpania 2024
18.10 **Porwanie Heinekena** – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
20.10 **Źródło nadziei** – dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014, wyk. Russell Crowe, Olga Kurylenko
22.25 **Kamdesh. Afgańskie piekło** – dramat wojenny, USA/Bułgaria 2019
0.55 **Wind River. Na przeklętej ziemi** – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017
2.55 **Belfer 3** (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.10 **Jutro będzie nasze** – komediodramat, Wł. 2023
14.05 **Nadzieja** – dramat sensacyjny, Pol./Niem. 2006
15.55 **Azyl** – dramat biograf., Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
18.00 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Wcielenie** – horror, Wielka Brytania 2024
21.35 **Skarbek** – thriller, Polska/Wielka Brytania/USA 2024
23.20 **I.S.S.** – thriller s.f., USA 2023, wyk. Ariana DeBose
0.55 **Nieukończony film** – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
2.40 **Wrooklyn Zoo** – dramat obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Medium 5** (9-12) – krym.
10.05 **Grimm 2** (5-8) – fantasy
14.05 **Bohater ostatniej akcji** – komedia sens., USA 1993
16.50 **Przygody Tintina** – anim., USA/Nowa Zelandia 2011
19.00 **Miasto cienia** – film przygodowy, USA 2008
21.00 **Zielony Szerszeń** – komedia sens., USA 2011
23.25 **Chappie** – film s.f., USA/Meksyk 2015, wyk. Sharlto Copley, Dev Patel
1.55 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
4.15 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (1, 2) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.20 **Kiedy Harry poznał Sally** – kom. romant., USA 1989
11.25 **Baranek Shaun** – anim., USA/Francja/Wlk. Bryt. 2015
13.05 **Dora i Miasto Złota** – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019
15.15 **Choć goni nas czas** – komediodramat, USA 2007
17.30 **Pan i pani Smith** – komedia sens., USA 2005
20.00 **Podziemny krąg** – dram. psycholog., Niem./USA 1999
23.00 **Pakt z diabłem** – film krym., USA/Wlk. Bryt. 2015
1.20 **Rambo** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2008
3.00 **Ostra jazda** – komedia, USA 2000

FX

6.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
8.40 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7-9)
11.25 **Agenci NCIS 8** (8, 9)
13.15 **Tropiciel** (11) – serial krym.
14.10 **Matlock** (4) – serial krym.
15.05 **Titanic** – dramat katastrof., USA/Meksyk/Australia 1997
18.50 **Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004
21.25 **Londyn w ogniu** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016
23.35 **Świat w płomieniach** – film sensacyjny, USA 2013
2.10 **Tropiciel** (11) – serial krym.
3.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)

KINO TV

8.05 **Kingsajz** – komedia, Polska 1987, wyk. Jerzy Stuhr
10.30 **I znowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże!** – komedia, Francja 2019
12.25 **Niekończąca się opowieść** – film fantasy, RFN/USA 1984, wyk. Barret Oliver, Gerald McRaney
14.20 **Zaginione miasto Z** – film biograficzny, USA 2016
17.05 **Noe: Wybrany przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
20.00 **John Wick 4** – film sens., USA/Niemcy 2023
23.40 **Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Dzika fauna śródziemnomorska** (1-3)
12.55 **The Office PL 5** (4-6)
14.30 **Naruto** (1-3) – serial anime
16.05 **Mały Grand Hotel** (7) – serial komediowy, Polska
16.25 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.30 **Włochy z góry** (1, 2) – dok.
18.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
18.15 **13 posterunek 2** (20-22) – serial komediowy, Polska
20.00 **Edukacja XD** (3-6) – kom.
22.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (1, 2) – sens.
23.50 **Belfer** (3, 4) – serial krym.
1.35 **Pętla** (1, 2) – serial sens.
3.15 **Premierowa jazda** – mag.
3.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.00 **Andy Murray: Game, Set, Match** – film dokumentalny
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (3) – serial dok.
13.55 **Co poszło nie tak 4** (3)
15.00 **Porzucona Ameryka 4** (3, 4) – serial dokumentalny
16.55 **Wykrywacz historii 4** (3)
17.55 **Grip – w świecie supersamochodów** (12)
19.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (2) – dok.
20.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (3) – dok.
20.50 **Lotniskowce na wojnie** (3) – film dokum., Wlk. Bryt.
21.55 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
22.55 **Wykrywacz historii 4** (4)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych z Tanem France'em**
8.00 **Baldwinowie**
9.00 **Włoski salon piękności 2**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem** – rozr.
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 5**
12.00 **Jyoti: najmniejsza kobieta świata** – dok.
13.00 **Rodzina 10+ 8** – rozr.
14.00 **Klinika bez tajemnic** (7)
15.00 **Klinika urody gwiazd** (2) – serial dok., Pol. 2018
15.30 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show

17.00 Premiera: **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (, 18) – rozr.
20.00 **Niepokonani** (3) – dok.
21.00 **Twarz od nowa**
22.00 **Skórze na ratunek 8**
23.00 **Pogromcy guzów**
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Niepokonani** (3) – dok.
2.00 **Twarz od nowa**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (35, 36) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (119, 159) – reality show, Polska
10.00 **Polacy za granicą – miłość** (11, 12): Dania; Londyn – serial dokum.
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (29, 30) – pr. rozr., Polska
14.00 **Ani słowa pannie młodej** (3, 4) – dok., Pol.
16.00 **Kolacja w ciemno** (20, 21) – pr. rozr., Polska
18.00 **Nasz nowy dom** (274, 275) – reality show

20.00 **Love Island. Wyspa miłości** (264-266) – reality show, Polska 2023
23.00 **Gry małżeńskie** (116)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (314, 315)
2.00 **Gry małżeńskie** (117, 118) – reality show
4.00 **Zdrady** (22, 23) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.20 **Związki z modą** (1)
6.15 **Co za tydzień** – mag.
6.50 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** (8-ost.) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Dzieci świata** (5) – eduk.
12.00 **Jestem z Polski** (13, 14, 12) – serial dok.
14.55 **Babski biznes** (4) – rozr.
15.50 **Ostre cięcie 12** (6) – rozr.
16.45 **Do zobaczenia 2** (8)
17.15 **Bitwa o gości** (7) – reality show, Pol. 2026
18.15 **Niezwykłe Stany Prokopa** (3) – rozr., Pol.
19.10 **Kuchenne rewolucje** (12, 13) – pr. rozr., Polska

21.05 **Królowa przetrwania 3** (9) – reality show, Polska
22.25 **Skok na głęboką wodę** (8) – pr. rozr., Polska 2026
23.20 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (7, 8)
1.20 **Pani gadżet erotycznie** (1, 2) O – mag.
2.20 **Apetyt na miłość** (2)
3.55 **Dieta czy cud?** (2)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Brudne skarby 2**
8.00 **Bimbownicy 14**
9.00 **Gorączka złota 16**
10.00 **Łowcy opali 8:** W dołku
11.00 **Od samochodu do domu 2**
12.00 **Wyścigi po antyki**
13.00 **Złomowisko PL** (2, 3)
15.00 **Nic do zgłoszenia** (8)
16.00 **Lotnisko** (4)
17.00 **Nagi instynkt przetrwania 11:** Przybywa królowa
19.00 **Największe napady świata:** Rabunek w Millennium Dome
20.00 **Bimbownicy 14**

21.00 **Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (4)
22.00 **Łowcy opali 8:** W dołku
23.00 **Morze złota 13**
0.00 **Co zabiło Maradonę** (1)
1.00 **Potwory z Alaski**
2.00 **Łowcy staroci 10** (13, 14) – serial dok.
3.35 **Gorączka złota: Australia 4** (8)

TVP HISTORIA DVB-T2

6.40 **Był taki dzień** (550) – fel.
6.45 **Przyrodnik na tropie** (13-15) – serial dok., Pol.
8.25 **Było, nie minęło...**
9.00 **Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem** (2)
9.55 **Odnaleźć zaginione** (14) – serial dokumentalny
10.30 **Amerigo Vespucci, zapomniany odkrywca**
11.30 **Wszystkie kolory świata**
12.30 **Odkryć tajemnicę**
13.20 **Polskie 100 lat**
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.25 **Przygody pana Michała** (5-9) – przyg.

17.10 FILM **Trzej muszkieterowie: D'Artagnan** – film przyg., Niemcy/Bel./Fr. 2023
19.15 **Narodziny chirurgii** (1)
20.10 **Zapomniane karty historii** (1)
21.10 FILM **Parszywa dwunastka 3: Mordercza misja** – film wojenny, USA/Jugosławia 1987

FOKUS TV DVB-T2

7.00 **Rolnicy. Podlasie** (3, 4)
9.00 Premiera: **Niezwykłe pociągi** (3, 4) – dok., Kan.
11.00 **Świat z góry. Parki narodowe** (1, 2) – dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (29-31) – serial dok., Pol.
16.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (1) – serial dok.
17.00 Premiera: **Wielkie wycieczkowce** (6)
18.00 **Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły** (1)
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (9) – dok.
19.25 **Top 10 Największe tajemnice świata** (7)

20.00 **Sekrety Biblii** (4) – dok.
21.00 **UFO. Zaginione dowody** (1, 2) – dok., USA
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Tragedia Fukushimy** – film dok.
0.00 Premiera: **Przestępcze podziemie** (5) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (22-25) – serial dok., Pol.

METRO

6.00 **Gorączka złota 8** – dok.
8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.15 **Złomowisko PL 4** – dok.
13.10 **Gwiazdy lumpeksów**
13.55 **Kryminalni 4** (12, 13) – krym.
16.00 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
17.00 **Mam talent!** – pr. rozr., Pol.
19.25 **Magda gotuje internet** – magazyn kulinarny
20.00 **Terror w Berlinie**
FILM – thriller, Niemcy 2017
22.00 **Zabójcza broń 4** – film
FILM sensacyjny, USA 1998
0.30 **Kuba Wojewódzki**
1.40 **Szpital** (687, 686) – paradok.
3.15 **Szkoła** (793, 787) – paradok.
4.45 **Nowa Maja w ogrodzie 2**

ZOOM TV

6.00 **Strażnik Teksasu 6** (16, 17)
7.50 **Dynamo Extra: Więcej niż magia** (1/2) – dok., Wlk. Bryt.
8.50 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
10.20 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
13.50 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – serial wojenny, Polska
16.30 **Potop Redivivus** – film
FILM historyczny, Polska 2014
20.10 **Igrzyska śmierci**
FILM – dramat s.f., USA 2012
23.10 **Adam szuka Ewy. Niemcy 3** – pr. rozr., Niemcy
1.10 **Magia nagości. Finlandia 4**
1.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
4.55 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.

FOOD NETWORK

9.55 **MasterChef Nastolatki**
11.20 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
12.20 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Śródziemnomorski przepis na zdrowie** – mag.
14.35 **Rodzinne przepisy Joanny: prosto z farmy**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Z wizytą u Iny** – mag. kulin.
17.50 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
18.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.
19.45 **Człowiek kontra jedzenie**
21.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.25 **Gdzie zjeść we Włoszech**
1.35 **Mordercza kuchnia**
3.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Autostrada spotkań z UFO**
7.00 **NASA – archiwum tajemnic**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO**
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wyjec z Ozark; Małpy z Wietnamu – dok.
2.00 **Przypadki z archiwum 10**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Kosmiczne katastrofy**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Euroinżynieria**
18.00 **Morski patrol: Hiszpania**
20.00 **Mega Metro:** Czas wielkiej próby – serial dokumentalny
21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
23.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce**
0.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
2.00 **Wyprawa na dno: Mroczne głębiny**
4.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
5.00 **Car SOS:** Ford Escort RS2000

BBC EARTH

10.00 **Wyspy. Laboratoria natury**
11.00 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
12.00 **W okowach mrozu 12**
13.00 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
14.10 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
15.15 **Imperium brytyjskie** – dok.
16.30 **Amerykańskie Południe**
17.40 **Potęga ssaków: kulisy**
17.55 **Dziewicze zakątki Ziemi**
21.00 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
22.10 **W okowach mrozu 12**
23.10 **Wyspy. Laboratoria natury**
0.10 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
1.10 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.
2.10 **W okowach mrozu 12**

WP DVB-T

9.05 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (3)
11.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
12.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
15.00 **Policjanci w akcji** (7, 8)
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
21.55 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** – pr. rozr.
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 6**
3.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**

NOWA TV DVB-T

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (567) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (1, 2)
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (1-7)
13.00 **One Punch Man** (11, 12)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 3** (22, 23) – kom., Wlk. Bryt. 1992
15.20 **Co ludzie powiedzą? 4** (24)
16.00 **Miodowe lata** (29-33)
19.45 **Poirot** (7-10) – serial krym.
0.00 **Ślad** (65) – serial kryminalny
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

8.50 **Życie w ogrodzie 3** – rozr.
9.55 **Z miłości do ogrodu 3**
11.00 **Zróbmy sobie dom**
12.05 **Odlotowy ogród** – mag.
13.10 **Domy z potencjałem: dom w Górach Skalistych** – rozr.
16.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
18.55 **Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty** – rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.45 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
21.40 **Mieszkanie na miarę**
23.35 **Letnia chata na lata 13**
0.30 **Sprzątaczki** (1-3) – obycz.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.20 **Najlepsze drinki z Shay Mitchell** – serial dokum.
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.10 **Afryka Express**
23.50 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.55 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.15 **Człowiek kontra jedzenie**
4.40 **Sukces nie zna granic**
5.25 **Smakuj świat z Pascalem**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 **Królowe świata zwierząt**
12.00 **Critters Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
14.00 **Dzika Północ Europy**
15.00 **Sekretne życie pingwinów:** Siła umysłu
16.00 **Sekretne życie ośmiornic**
17.00 **Cuda Afryki:** Rwanda – dok.
18.00 **Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja** – film dokum., USA
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Sekretna broń – dok.
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Wodne pole walki
22.00 **Węże w mieście**
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

8.50 **II wojna światowa: końcówka:** Zniszczenie
9.55 **Linie frontu:** Anzio – dok.
11.05 **Tajne bronie II wojny światowej:** Tajne działania
12.15 **II wojna światowa: cena imperium**
17.40 **Naziści: korzenie zła**
18.50 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Hermann Goering
19.50 **Jeden dzień w Auschwitz**
21.00 **II wojna światowa: Bombowce**
22.05 **Linie frontu:** Anzio – dok.
23.15 **Tajne bronie II wojny światowej:** Tajne działania
0.20 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**

CANAL+ KUCHNIA

14.45 **Dzień dobry, obiad 2**
15.40 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 3:** Węgry – dok.
16.55 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
17.55 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
18.50 **Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji** – serial dok.
19.50 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
20.45 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
21.40 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
22.35 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka** – dok.

CANAL+ DOMO HD

15.05 **Wielkie projekty...**
16.00 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
17.05 **Meblokreacje** – mag.
17.35 **Dom w miesiąc** – serial dok.
18.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
19.00 **Podzielić M2** – mag.
20.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
21.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.00 **Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2** – serial dok.
22.55 **Wiejskie domy do liftingu 2** – serial dokum.

SUPER POLSAT DVB-T2

10.00 **Piotruś Królik 2:**
FILM **Na gigancie** – film przygodowy, Australia/Indie/USA 2021
11.55 **Świat według Kiepskich** (97, 543-547) – serial kom.
15.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (548-551) – serial kom., Polska
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.10 **Anakonda** – thriller, USA/
FILM Brazylia/Peru 1997
22.55 **Wojna o planetę małp**
FILM – film s.f., USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017
1.55 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) – serial kom.

TVP KOBIETA DVB-T2

12.30 **Pięknie przyprawiONA 5**
13.00 **Sanatorium miłości 8**
14.00 **Rodzinka.pl** (108, 109)
15.00 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 25** (319, 320) – serial kryminalny
17.25 **Mury** – film dokum., Pol. 2022
18.30 **Organek pod prąd na dobry wieczór**
19.30 **Miłość, ślub i inne**
FILM **nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020
21.15 **Bardotka** (1) – serial biograf.
22.20 **Judy** – dramat biograficzny,
FILM Wielka Brytania/USA 2019

PLANETE+

10.20 **360° Świat bez granic**
12.30 **Świat z góry 11**
13.35 **Zebra. Gwiazda w paski**
14.40 **Bucket – historia pewnego Iwiątka** – dok.
15.50 **Cap Corse – zagadkowe kręgi na dnie** – film dokum.
17.00 **Asteroidowy szał** (1) – dok.
18.00 **Świat z góry 11**
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3**
19.45 **Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc** – film dokum.
20.50 **Louis de Funes – król francuskiej komedii** – dok.
22.00 **Tajemnice Picassa** (2)

TVP DOKUMENT

13.20 **Tacy byliśmy** (7)
13.50 **Ukryte serce Irlandii**
14.50 **Kraina górskich szczytów i rzek** – film dok., Niem. 2024
15.55 **Ziemia i jej sąsiedzi**
17.00 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem**
17.50 **Dzień pierwszy: 1 maja 2004** – film dokum., Pol. 2005
18.50 **Od zera do milionera – 20 lat w Unii** – film dok., Pol.
20.00 **Świat po pracy** – film dok.
21.30 **Pasikowski & Linda – w czerwonym kręgu**
22.35 **Moje miasto** – impresja film.
22.45 **Sprawdzamy** – magazyn

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

9.30 **Kamerą TVP Sport**
10.00 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów
11.20 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
11.55 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga: Pogoń – Czarni Sosnowiec **(live)**
14.00 **Lekkoatletyka:** MŚ sztafet – Gaborone 2026 – 1. dzień **(live)**
17.00 **Piłka nożna:** STS PP: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa **(live)**
17.55 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – studio **(live)**

19.30 **NBA Action** – mag.
20.05 **Piłka nożna** – Mecz Gwiazd HS All Stars 2026
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Piłka nożna:** STS PP: Górnik Zabrze – Raków
0.45 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie
2.05 **Hokej:** NHL – mecz fazy play-off **(live)**

EUROSPORT 1

7.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong – zjazd mężczyzn **(live)**
9.15 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz półfinałowy
11.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz półfinałowy **(live)**
14.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz półfinałowy
15.15 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz półfinałowy **(live)**
18.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał

19.30 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz półfinałowy **(live)**
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
1.00 **Kolarstwo:** Tour de Romandie – 4. etap
1.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **7. strefa** – mag. siatkarski
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
14.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 3. mecz finałowy fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin **(live)**

19.00 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Ukraina **(live)**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
1.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: J. Della Maddalena – C. Prates **(live)**
4.00 **7. strefa** – mag. siatkarski

TVP ABC (DVB-T2)

8.30 **Wissper**
9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**

14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Księga Ksiąg 5**
16.10 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**

MINIMINI+

10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia**
11.20 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**

16.56 **Ciekawski George 4**
17.55 **Blaze i megamaszyny**
19.55 **Smerfy**
20.20 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
22.46 **Tulipop**

TVN 24

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

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

CANAL+ SPORT

11.15 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **Premier League: The Big Interview** (38)
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – UD Levante
16.10 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – UD Levante
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – FC Barcelona **(live)**
23.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 152
1.15 **Premier League: The Big Interview** (38)

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – zjazd kobiet
10.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Turcji – 7. etap **(live)**
12.30 **Kolarstwo:** Wyścig Eschborn-Frankfurt
14.00 **Kolarstwo:** Tour de Romandie – 4. etap **(live)**
16.15 **Formuła E:** ePrix Niemiec – 1. wyścig **(live)**
17.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – zjazd mężczyzn
18.15 **Golf:** Cadillac Championship – 3. runda **(live)**
0.00 **Tenis:** Turniej Australian Open 2026 – finał kobiet: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – półfinał gry pojedynczej
10.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: MKS Dąbrowa Górnicza – Legia
12.25 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026: Japonia – Francja **(live)**
15.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – mecz półfinałowy: VakifBank – Conegliano **(live)**
18.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń: Eczacibasi – Savino Del Bene Scandicci **(live)**
21.00 **Piłka nożna z archiwum**
23.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Ukraina
2.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
9.55 **Marsuplilamki**
10.55 **Harmidom 3**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.15 **Niebezpieczny Henryk**
14.15 **That Girl Lay Lay 2**
15.10 **Harmidom 7**
16.00 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
16.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
16.45 **Marsuplilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**

TELETOON+

8.50 **Siostry**
10.15 **Dinuś i Lusia**
11.40 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.25 **Osmar**
13.00 **Talking Tom and Friends 3**
13.55 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.50 **Siostry 2**
15.30 **Harmidom**
18.20 **Siostry**
18.45 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**
19.40 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
20.40 **Polly Pocket 6**
21.20 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**
21.50 **Turbokozak Junior**

TVP INFO (DVB-T2)

14.30 **Serwis Info Dzień**
15.30 **Trochę kultury**
16.00 **Dzień w godzinę**
16.58 **Teleexpress Extra**
17.18 **Serwis Info Wieczór**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Kod bezpieczeństwa**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Stan wyborczy**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
12.45 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
15.00 **8 wspaniałych** (2)
16.00 **Tenis raport**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – finał **(live)**
19.30 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
21.45 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – finał
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia

ELEVEN SPORTS 1

12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Arminia – Bochum **(live)**
15.05 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – kwalifikacje do sprintu
15.55 **Formuła 2:** Grand Prix Miami – sprint **(live)**
16.55 **GP Confidential** – magazyn
17.30 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – sprint **(live)**
19.20 **Formuła 2:** GP Miami – sprint
20.15 **Formuła 1:** GP Miami – sprint
21.15 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – studio **(live)**
21.55 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – sesja kwalifikacyjna **(live)**
0.00 **Eleven Gol Live**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
10.30 **Piłka nożna z archiwum**
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off **(live)**
15.00 **Piłka ręczna kobiet:** ORLEN Superliga Kobiet: Piotrcovia – PGE MKS El-Volt Lublin **(live)**
17.25 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz: Trefl – Stal Ostrów Wlkp. **(live)**
20.00 **Piłka nożna z archiwum**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Rubble i jego ekipa 4**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 3**
17.30 **Pan Krokodyl**
18.00 **Barbapapa i jego rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue**
18.00 **Jej Wysokość Zosia: Pałac**
FILM **na wodzie** – anim., USA 2013
19.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

12.30 **Premier League Preview**
13.00 **Premier League Stories** (38)
13.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź **(live)**
16.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – ZKS Stal Rzeszów **(live)**
18.45 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
21.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – Orzeł
23.45 **Liga+**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

ELEVEN SPORTS 2

14.00 **Inside Serie A** (35)
14.40 **Bundesliga Weekly** (36)
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Heidenheim **(live)**
17.35 **Bundesliga Clubs**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Como – Napoli **(live)**
20.10 **GP Confidential**
20.45 **Ligue 1 Show** (31)
21.25 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Alverca **(live)**
23.30 **Miguel Soler** – film dokum.
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: OGC Nice – RC Lens
2.00 **Legendy LaLiga**

POLSAT PLAY

9.35 **Poszukiwacze historii**
10.00 **Kolaboranci Hitlera**
11.05 **Świat po klęsce Hitlera**
13.10 **Historia niemieckich czołgów** – film dok., Niem.
14.15 **1945 – rok, który odmienił historię** – film dokumentalny
15.35 **Tajna historia XX wieku**
16.00 **Niezwykłe pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.10 **Łowca pedofilów**
1.50 **Jedziemy na ryby!**

TVN TURBO

9.50 **Naprawy nie do naprawy**
10.35 **Moto kombat**
11.15 **Ciężarówką przez Chile**
12.15 **Moto Fachury**
13.00 **Jeździć, obserwować**
13.45 **Zawodowi handlarze**
15.10 **Wojny samochodowe**
17.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
18.00 **Ciężarówką przez Malezję**
21.35 **Ciężarówką przez Chile**
22.35 **Naprawy nie do naprawy**
0.45 **Zawodowi handlarze**
1.30 **Wypad z kraju**
2.05 **Megatransporty**

TVS

7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.25 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Koncert w TVS**
22.00 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.30 **Przełamując bariery**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **W Naszej Rodzinie**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

eprasa.pl 9e0ff06f6c

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Dla kogo „złote usta"?

Chociaż w tym programie liczą się przede wszystkim nogi, to równie ważne są... usta, a właściwie słowa wypowiadane w trakcie tanecznego show. Czasem jeden komentarz jurora potrafi zrobić większe zamieszanie niż najbardziej ogniste paso doble!

EWA KASPRZYK Barwna osobowość i wielkie poczucie humoru sprawiają, że jest najbardziej wyrazistą postacią wśród jurorów. To jej komentarze najczęściej wywołują uśmiech na twarzy widzów. W jednym z odcinków, po występie Gamou Falla, wyznała z rozmarzeniem: – Ja bym poszła z Tobą w tango!

➔ DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 3.05 godz. 19.55 POLSAT

TOMASZ WYGODA Po występie Mateusza Pawłowskiego w drugim odcinku powiedział z zachwytem, wywołując uśmiech na twarzach i publiczności w studiu, i widzów przed telewizorami: – To, co zrobiłeś z biodrami! Nie wiem, gdzie więcej było radości, czy na twarzy, czy w biodrach.

KRZYSZTOF IBISZ I PAULINA SYKUT-JEŻYNA Ten duet rozumie się bez słów, ale w programie na żywo zdarzają się czasami wpadki, na które trudno szybko zareagować. Kiedy w 3. odcinku prezenter zamiast „Kayah Night" zapowiedział „Kora Night", jego koleżanka z wrażenia... zakryła tylko twarz dłońmi.

KAYAH Piosenkarka jako gość specjalny 3. odcinka z nieśmiałością zasiadła w gronie jurorów. Dopiero po występie Sebastiana Fabijańskiego z ulgą odetchnęła: – Przez chwilę zastanawiałam się, po co ja tu jestem. Właśnie dla takich występów!

IWONA PAVLOVIĆ „Czarna Mamba" zawsze mówi to, co myśli. Bywa surowa, ale zawsze jest sprawiedliwa. Oto, jak oceniła ostatnio Piotra Kędzierskiego: – Żyjesz Piotrze? To najważniejsze. Nie za fajna rama, taki taneczny gruz trochę, ale bawisz nas wszystkich.

RAFAŁ MASERAK Kiedy w rodzinnym odcinku zakończył się taniec Pauliny Gałązki i jej mamy Eugenii, wyraźnie poruszony skomentował ten występ, odkrywając swoją wrażliwą duszę: – Mam zażalenie do produkcji, że nie zostawiła nam chusteczek na stole...

FOT. AKPA (5), East News

eprasa.pl 9e0ff06f6c

MAJÓWKA NA MOLO – ZAKOCHANI W PIOSENCE

Solo i w duetach

MAJÓWKA NA MOLO – ZAKOCHANI W PIOSENCE
ND 3.05 godz. 17.15 TVP 2

Majówka to dobra okazja także do spotkań muzycznych, a wyjątkowo atrakcyjnym miejscem może być sopockie molo. Pod warunkiem, że pogoda dopisze. Już w 1956 r., a więc 70 lat temu, pisarz Leopold Tyrmand i wybitny publicysta Stefan Kisielewski otworzyli na molo I Ogólnopolski Festiwal Muzyki Jazzowej w Sopocie. Dlatego w tym roku usłyszymy to, co znamy, czyli lubimy – utwory nawiązujące do polskiej tradycji muzyki rozrywkowej, popularnej i jazzu. Zaśpiewają je, solo lub w duecie, znakomici wokaliści: Ania Rusowicz, Natalia Przybysz, Ewelina Flinta, Maciej Zakościelny i Filip Gurłacz, który ten koncert także poprowadzi. **KS**

Maciej Zakościelny brał już udział w projektach muzycznych, takich jak „Śpiewając jazz".

Ania Rusowicz pięknie wykonuje piosenki współczesne i sprzed lat.

Na żywo

ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA

Świętujemy!

ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA ND 3.05 godz. 11.45 TVP 1

Nie była doskonała, ale porządkowała wiele spraw w Polsce. Wprowadziła trójpodział władzy, zapewniała monarchię dziedziczną, co ograniczało wpływy Rosji, znosiła liberum veto, chłopi zostali wzięci pod ochronę prawa i rządu. Konstytucja 3 maja była pierwszą zapisaną konstytucją w Europie i drugą (po USA) na świecie. Możemy więc być dumni, że nasi przodkowie byli przykładem dla innych. Przed nami obchody 235. rocznicy jej uchwalenia. Przed Zamkiem Królewskim odbędzie się oficjalna ceremonia z udziałem najwyższych władz państwowych i wojska, która w całości będzie transmitowana. A potem w całej Polsce odbędzie się szereg imprez. **ILE**

CRÁ. TORFOWISKA

Mroczna przeszłość

CRÁ. TORFOWISKA
ND 3.05 godz. 20.10
ALE KINO+

Policjant Barry Roche (Alex Murphy) znajduje na torfowisku ciało kobiety. Niebawem okazuje się, że to szczątki zaginionej piętnaście lat temu Sabine Ó Súilleabháin, matki jednego ze stróżów prawa. Przełożeni podejmują natychmiast decyzję o wyłączeniu go ze śledztwa. Conall (Dónall Ó Héalai) jest wściekły i nie potrafi pogodzić się z tą decyzją, a na dodatek nie zamierza bezczynnie przyglądać się działaniom kolegów. Dość niespodziewanie łączy siły z młodą dziennikarką, Ciarą-Kate (Hannah Brady)... Doskonała wiadomość dla wszystkich niecierpliwych – już dziś Ale kino+ pokaże wszystkie sześć odcinków tej fascynującej historii! **HM**

Szczątki znalezione na torfowiskach okazują się ciałem matki jednego z policjantów...

Fot.: AKPA, East News (2), Ale Kino+

eprasa.pl 9e0ff06f6c

TVP 1 DVB-T2

5.30 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 Słownik polsko@polski (687)
6.55 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8.30 Życie po „Sanatorium miłości" (8) – cykl reportaży, Polska 2026
8.55 Alternatywy 4 (4): Profesjonaliści – serial komediowy, Polska 1983
10.00 Ojciec Mateusz 35 (447) – krym., Polska 2026
11.00 Między ziemią a niebem – magazyn
11.45 Święto Konstytucji 3 Maja – transmisja, Polska 2026
13.25 Kapral Wojtek – film krótkometrażowy, Polska/Wielka Brytania 2023
Historia niedźwiadka znalezionego podczas wojny przez żołnierzy II Korpusu Polskiego. Zwierzę przeszło z nimi cały szlak bojowy. **60 min**
14.25 Dom (14): Ta mała wiolonczelistka – serial obyczajowy, Polska 1996
Mietek źle znosi szykany przełożonych. Do jednostki przyjeżdża Gosia. Załatwia mu przepustkę. Basia prosi Andrzeja o wstawienie się za Łukaszem. **100 min**
16.05 Dziedzictwo (907) – serial obyczajowy, Turcja 2020
Poyraz i Mert próbują zdobyć informacje na temat Trucizny od lekarza więziennego. Ten niebawem zostaje zamordowany. Cansel stara się doprowadzić do zwolnienia Nany przez Poyraza. **55 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (36): Andrzej Seweryn – talk-show
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

20.25 SZPIEGOWSKI
Wojna zastępcza (10)
CIA ostrzega, że kwestia ukrytych w Polsce głowic może uniemożliwić przystąpienie do NATO. Artur i Sadowski odkrywają, że niedawna afera polityczna jest przykrywką. Budyń (Piotr Witkowski, zdj.) przenika w szeregi grupy przemytniczej. **60 min**

21.25 REALITY SHOW
Sanatorium miłości 8 (9)
Panowie będą się starali zdobyć serca wybranek poprzez przygotowanie posiłków. Ekspert oceni, czy są zdrowe i pełnowartościowe. Kuracjusze zostaną zabrani na loty helikopterem w parach i ćwiczenia surwiwalowe na poligonie. Rozwój wydarzeń zaskoczy Martę Manowską (zdj.). **50 min**

20.05 Sport, Pogoda
20.25 Wojna zastępcza (10): Eksplozja – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok)
21.25 Sanatorium miłości 8 (9) – reality show, Pol.(patrz obok)
22.15 „Sanatorium miłości 8". Kulisy programu – cykl fel.
22.20 Życie po „Sanatorium miłości" (9) – cykl reportaży
22.50 Zakochana Jedynka: **Zanim się pojawiłeś** – film obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2016, reż. Thea Sharrock, wyk. Emilia Clarke, Sam Claflin (patrz obok)
0.40 Kos – dramat historyczny, Niemcy/Szwecja/Polska 2023, reż. Paweł Maślona
2.45 Gdzie jesteś, Amando? – dramat kryminalny, USA 2007, reż. Ben Affleck
4.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

22.50 OBYCZAJOWY
Zanim się pojawiłeś
Energiczna i gadatliwa Louisa (Emilia Clarke, zdj.) zostaje opiekunką sparaliżowanego bogacza Willa (Sam Claflin, zdj.). Udowadnia mu, że wciąż ma on szansę cieszyć się życiem. **120 min**

TVP 2 DVB-T2

4.50 Barwy szczęścia (3369-3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.30 M jak miłość (1929) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – mag., Pol. 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.10 Domowe patenty 2 (2) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
11.20 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (63) – magazyn kulturalny, Polska 2026
11.50 The Voice Kids 9 (15) – widowisko, Polska 2026
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (1) – widowisko, Polska 2025
Gwiazdami tego odcinka będą artyści znani z muzycznego talent show. W jednym miejscu po raz pierwszy w historii spotka się czterech zwycięzców różnych edycji „The Voice of Poland": Mateusz Ziółko, Marcin Sójka, Krystian Ochman i Dominik Dudek. **65 min**
16.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Pierwszą uczestniczką jest Justyna ze Śląska, która programuje roboty przemysłowe i składa auta. Poza tym pracuje w gminnym ośrodku kultury i prowadzi zespół Strzyżowiczanki. Drugi zawodnik to Olek ze Szczecina. **60 min**
17.15 Majówka na molo. Zakochani w piosence – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
Kameralna podróż przez najpiękniejsze polskie utwory, które rozbrzmiewają nad morzem od siedemdziesięciu lat. Wokalistom towarzyszyć będzie zespół pod kierownictwem pianisty oraz aranżera Rafała Stępnia. **65 min**
18.20 Pan Mama (53) – serial kom., Polska 2026(patrz obok)
18.55 Kocham Cię, Polsko! (8) – pr. rozrywk., Polska 2026

17.15 KONCERT
Majówka na molo. Zakochani w piosence
W wyjątkowej scenerii sopockiego molo wystąpią solo i w duetach popularni artyści, m.in. Natalia Przybysz, Sławomir Uniatowski (zdj.), Ania Rusowicz, Natalia Muianga, Ewelina Flinta i Maciej Zakościelny. Prowadzi Filip Gurłacz. **65 min**

18.20 KOMEDIOWY
Pan Mama (53)
W rodzinie dochodzi do buntu – dzieci nie chcą dłużej zajmować się codziennymi obowiązkami domowymi. Szukają sposobu, by zdobyć środki na opłacenie sprzątaczki. Tymczasem Miras i Bruno (Mirosław Tamchuk, zdj.) rozkręcają niecodzienny biznes – przekształcają pokój nastolatka w komórkę lokatorską. **35 min**

20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.20 Kwiatki polskie duże – program publicystyczny, Polska 2025-2026
22.15 Obwiniony – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2023, reż. Philip Barantini, wyk. Lauryn Ajufo, Nitin Ganatra (patrz obok)
23.50 Krucjata 2. Znak bliźniąt (7) – serial kryminalny, Polska 2024
Zwolniony z aresztu Kowal odkrywa, że jego niepełnosprawny syn nie żyje. **55 min**
0.45 Co się zdarzyło w Las Vegas – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Tom Vaughan
2.25 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
3.15 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025

22.15 DRAM. OBYCZ.
Obwiniony
Harri Bhavsar (Chaneil Kular, zdj.) jedzie pociągiem do rodziców. Na stacji, z której wyruszył, dochodzi do zamachu bombowego. Mężczyzna zostaje błędnie zidentyfikowany jako terrorysta. **95 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf.
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
10.50 Małolaty na obozie – film familijny, USA 2007, reż. Fred Savage
Charlie (Cuba Gooding Jr.) i Phil (Paul Rae) organizują letni wyjazd dla dzieci. Nie radzą sobie z niesfornymi maluchami. Proszą więc o pomoc pułkownika Hintona (Richard Gant). **115 min**
12.45 Percy Jackson: Morze potworów – film przygodowy, USA 2013, reż. Thor Freudenthal, wyk. Logan Lerman, Alexandra Daddario, Douglas Smith, Leven Rambin (patrz obok)
Scenariusz filmu powstał na motywach jednej z powieści Ricka Riordana. Przygody nastoletniego półboga doczekały się też serialowej odsłony. **145 min**
15.10 Mastercard Off Camera 2026 – gala wręczenia nagród (1, 2-ost.) – reportaż
Relacja ze zwieńczenia kolejnej edycji międzynarodowego festiwalu kina niezależnego. Polskim akcentem była opowieść o sile rodzinnych więzi w filmie „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" w reżyserii Emi Buchwald. **60 min**
16.10 Król Artur – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Irlandia 2004, reż. Antoine Fuqua
V wiek. Artur (Clive Owen) oraz jego drużyna służą Rzymianom. W ramach ostatniego zadania muszą wyprowadzić rodzinę cesarskiego dostojnika z terenów zajętych przez wojska saskie. **160 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Sport, Pogoda
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny, Polska 2026

12.45 PRZYGODOWY
Percy Jackson: Morze potworów
Mieszkający w Nowym Jorku Percy (Logan Lerman, zdj.) wydaje się zwykłym nastolatkiem, ale jest synem Posejdona. Chłopak musi zdobyć złote runo. Wspólnie z córką Ateny, Annabeth (Alexandra Daddario, zdj.), udaje się w niebezpieczną podróż. **145 min**

19.55 ROZRYWKA
Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (182)
Do półfinału tanecznej rywalizacji zakwalifikowały się najlepsze pary. Poziom w bieżącej edycji programu jest wysoki. Wśród uczestników, którym udało się uzyskać najwyższe jurorskie noty, są między innymi aktorzy Sebastian Fabijański (zdj.) oraz Magdalena Boczarska. **175 min**

19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (182) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.50 Siostry – komediodramat, USA 2005, reż. Curtis Hanson, wyk. Cameron Diaz, Toni Collette, Shirley MacLaine, Mark Feuerstein (patrz obok)
Zabawna, a przy tym skłaniająca do refleksji opowieść o rodzinnych relacjach. Za kamerą stanął laureat Oscara za scenariusz do „Tajemnic Los Angeles". Rolę Shirley MacLaine wyróżniono nominacją do Złotego Globu. **165 min**
1.35 Być jak Kazimierz Deyna – film obyczajowy, Polska 2011, reż. Anna Wieczur-Bluszcz
3.55 Świat według Kiepskich (563) – serial komediowy, Polska 2019-2020

22.50 KOMEDIODRAM.
Siostry
Maggie (Cameron Diaz, zdj.) i Rose (Toni Collette) są jak ogień i woda. Pierwszą interesuje moda, druga robi karierę w kancelarii. Siostry poróżnił incydent z przeszłości. Teraz mogą się pojednać. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1626) – serial paradokumentalny, Polska 2024
13-letnia Julia nieumyślnie wywołała pożar w stodole. Ocalił ją 16-letni brat Tomek. Oboje zostali poparzeni. Po latach mężczyzna wykorzystuje ten fakt, żeby zmusić siostrę do sprzedaży gospodarstwa. **55 min**

6.50 Bitwa o gości (8) – reality show, Polska 2026
W Sierakowie Sławieńskim Asia i Robert zapraszają do Alpak na Sosnowych Wzgórzach. Czeka tam na gości 10 hektarów natury, swojski klimat, przejażdżka traktorem, a także wyjątkowy smak domowych serów. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
Olivier Janiak prezentuje wydarzenia kulturalne i artystyczne z kraju i ze świata. Reporterzy zaglądają za kulisy głośnych eventów ze świata sztuki i show-biznesu. Widzowie zobaczą relacje z premier filmowych czy koncertów. **45 min**

12.20 Mam talent! (11) – program rozrywkowy, Polska 2026

14.55 FILM Koniec świata, czyli kogel-mogel 4 – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wieczur, wyk. Katarzyna Łaniewska, Paweł Nowisz, Grażyna Błęcka-Kolska, Zdzisław Wardejn (patrz obok)

16.50 FILM Nie lubię poniedziałku – komedia obyczajowa, Polska 1971, reż. Tadeusz Chmielewski
Włoski przemysłowiec Francesco (Kazimierz Witkiewicz) przybywa do Warszawy. Już na lotnisku zaczyna prześladować go pech. Z licznymi kłopotami borykają się również kolejne osoby, które spotyka na swojej drodze. **130 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

14.55 KOM. OBYCZ.

Koniec świata, czyli kogel-mogel 4
Marcin Zawada (Nikodem Rozbicki, zdj.) prosi Agnieszkę (Aleksandra Hamkało) o rękę. Na drodze do szczęścia chłopaka staje jednak jego dawna znajoma, Bożena (Anna Mucha). Sytuację dodatkowo komplikuje nagłe zniknięcie narzeczonej. **115 min**

19.45 ROZRYWKA

The Traitors. Zdrajcy (11)
Uczestnicy coraz częściej zastanawiają się, dlaczego Iza i Wojtek wciąż pozostają poza kręgiem podejrzeń. Przy śniadaniu znów brakuje jednego z lojalnych, co podsyca napięcie. Chwilę później gracze stają do misji, w której stawką jest kolacja prawdy. Przed okrągłym stołem emocje sięgają zenitu. **105 min**

19.45 The Traitors. Zdrajcy (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

21.30 FILM Polityka – film obyczajowy, Polska 2019, reż. Patryk Vega, wyk. Ewa Kasprzyk, Andrzej Grabowski, Anna Karczmarczyk, Antoni Królikowski (patrz obok)

0.05 FILM John Wick 3 – film sensacyjny, USA 2019, reż. Chad Stahelski

2.30 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026

3.10 Szpital św. Anny (82) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.00 Uwaga! – magazyn reporterów

4.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (17) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

5.05 Jak to jest zrobione? (1) – serial dok., Kan. 2013-2014

21.30 OBYCZAJOWY

Polityka
Jadwiga (Ewa Kasprzyk) zostaje premierem. Prezes (Andrzej Grabowski, zdj.) wyjaśnia jej, jak sprawować urząd. Nową pozycją cieszy się też Arek, który został szefem gabinetu politycznego MON. **155 min**

TV PULS DVB T2

5.35 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

5.55 Don Matteo: Boski detektyw 13 (15-18) – serial kryminalny, Włochy 2022
Na matce Federica ciąży podejrzenie, że jest winna dokonania próby zabójstwa. W Spoleto ponownie zjawia się pułkownik Anceschi. **275 min**

10.30 FILM Robin Hood: Faceci w rajtuzach – komedia, Francja/USA 1993, reż. Mel Brooks
Anglia, XII w. Robin z Loxley (Cary Elwes) dowiaduje się, że jego majątek został skonfiskowany, a rodzina nie żyje. Postanawia stawić czoło księciu i szeryfowi. Dzielny rozbójnik zakochuje się też w pięknej Marian (Amy Yasbeck). Musi zdobyć jej serce oraz... klucz do pasa cnoty. **130 min**

12.40 FILM Mildred i mityczna pantera – film przygodowy, Nowa Zelandia 2024, reż. Ant Timpson

14.55 FILM Pies – komediodramat, USA 2022, reż. Reid Carolin
Briggs (Channing Tatum) po zakończeniu służby wojskowej nie potrafi ułożyć sobie życia. Kiedy więc otrzymuje propozycję powrotu do armii, przyjmuje ją z entuzjazmem. Okazuje się, że musi zawieźć wojskowego owczarka Lulu na pogrzeb jego pana. Niestety, czworonóg nie toleruje ludzi, a zwłaszcza Briggsa. **125 min**

17.00 FILM Forrest Gump – komediodramat, USA 1994, reż. Robert Zemeckis
USA, koniec lat 40. XX wieku. W miasteczku w Alabamie przychodzi na świat Forrest, upośledzony umysłowo chłopiec z niedowładem nóg. Jego matka jest przekonana, że potrafi on dorównać swoim rówieśnikom. Okazuje się, że może osiągnąć dużo więcej. Forrest (Tom Hanks) podróżuje po całym świecie i poznaje największe osobistości swoich czasów. **180 min**

20.00 FILM Niedziela z gwiazdami: **Mechanik: Prawo zemsty** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Ben Foster, Tony Goldwyn (patrz obok)
Remake „Mechanika" z 1972 roku z Charlesem Bronsonem. W najnowszej odsłonie kandydatami do głównej roli byli m.in. Michael Douglas i Sylvester Stallone. **115 min**

21.55 FILM Osaczony – thriller, USA/Niemcy 2005, reż. Florent Emilio Siri, wyk. Bruce Willis, Kevin Pollak, Jimmy Bennett, Michelle Horn (patrz obok)

0.10 FILM Badh – film sensacyjny, Francja 2025, reż. Guillaume de Fontenay, wyk. Emmanuelle Bercot, Marine Vacth, Niels Schneider, Slimane Dazi (patrz obok)

2.05 Zobacz to!

20.00 SENSACYJNY

Mechanik: Prawo zemsty
Arthur Bishop (Jason Statham, zdj.), niezawodny płatny zabójca, otrzymuje zlecenie na swojego mentora i nauczyciela, który rzekomo dopuścił się zdrady. Po realizacji zadania odkrywa, że został oszukany. Planuje odwet. Jego sojusznikiem zostaje syn ofiary. **115 min**

21.55 THRILLER

Osaczony
Bandyci porywają rodzinę Talleya (Bruce Willis, zdj.), szefa policji w Bristo Camino i byłego negocjatora. Mężczyzna musi odzyskać dla nich dysk z danymi, ukryty w willi skarbnika mafii. Problem w tym, że w budynku są złodzieje, którzy wzięli mieszkańców na zakładników. Zaczyna się niebezpieczna rozgrywka. **135 min**

0.10 SENSACYJNY

Badh
Francuska agentka Badh (Marine Vacth, zdj.) zostaje zdradzona. Znika i układa sobie życie w Maroku. Wszystko się komplikuje, gdy jej mąż staje się celem najemników. Badh postanawia go chronić. **115 min**

TVN 7 DVB T2

5.15 Szkoła (620) – serial paradokumentalny, Polska 2018

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (7) – program rozrywkowy, USA 2018

6.55 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (35-37) – serial animowany, USA 2022

7.40 FILM Dora i miasto złota – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019, reż. James Bobin, wyk. Isabela Moner, Eugenio Derbez, Eva Longoria, Benicio Del Toro
Podczas szkolnej wycieczki Dora (Isabela Moner), jej kuzyn Diego (Jeff Wahlberg) i koledzy zostają uprowadzeni. Porywacze chcą wymusić na rodzicach dziewczynki, archeologach, żeby doprowadzili ich do zaginionego miasta Inków. **125 min**

9.45 Ukryta prawda (1201, 1196-1199) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Marlena namawia architektkę Adriannę do tego, by otworzyły razem biuro projektowe. Od dawna bowiem chciały wyrwać się z korporacji. Problemy pojawiają się już na samym początku. **300 min**

14.45 Detektywi (298-300) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Pracownik hurtowni budowlanej, będący kochankiem żony właściciela firmy, znika bez śladu. Biznesmen, który wcześniej zlecił detektywom sprawdzenie wierności żony, staje się głównym podejrzanym o porwanie. **190 min**

17.55 FILM Vabank 2, czyli riposta – komedia sensacyjna, Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Witold Pyrkosz, Ewa Szykulska (patrz obok)
Świetne aktorstwo, interesująco opowiedziana intryga i spora dawka humoru to niekwestionowane atuty kontynuacji tej znakomitej komedii retro. **125 min**

20.00 FILM Godzilla – film s.f., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards, wyk. Aaron Taylor-Johnson, CJ Adams, Ken Watanabe, Bryan Cranston (patrz obok)

22.30 FILM Na własną rękę – film sensacyjny, USA 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas, Cliff Curtis (patrz obok)

0.45 FILM Grunt to rodzinka – komedia sensacyjna, Francja 2004, reż. Alain Berbérian

2.30 Żyjąc z potworem 6 (15) – serial dokumentalny, USA

3.20 Usterka 11 (26) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

3.55 Fachowcy (2) – serial paradokumentalny, Pol. 2017

4.30 Dorota was urządzi! (6) – pr. rozrywk., Polska 2015

17.55 KOM. SENS.

Vabank 2, czyli riposta
Kramer (Leonard Pietraszak, zdj.), w wyniku intrygi uknutej przez Kwintę (Jan Machulski), trafia do więzienia. Poznaje tam Sztyca (Bronisław Wrocławski, zdj.), który proponuje mu pomoc w ucieczce. Akcja kończy się sukcesem. Zbieg zaczyna realizację planu zemsty. **125 min**

20.00 FILM SF

Godzilla
Żołnierz Ford (Aaron Taylor-Johnson, zdj.) dowiaduje się, że jego ojca (Bryan Cranston, zdj.) zatrzymano podczas próby wejścia do objętej kwarantanną elektrowni atomowej. Wychodzi na jaw, że na terenie kompleksu prowadzone są badania nad potworem. Gdy bestia ucieka, do walki staje Godzilla. **150 min**

22.30 SENSACYJNY

Na własną rękę
Gordy (Arnold Schwarzenegger, zdj.) tropi kolumbijskiego terrorystę odpowiedzialnego za śmierć jego rodziny. Pomaga mu niedawno poznana Selena (Francesca Neri, zdj.). Czeka ich trudna misja. **135 min**

TVP 3 (DVB-T)

7.47 **Polska o poranku** – inf.
7.55 **Warszawa. Wczoraj i dziś** – cykl reportaży
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **W aptece i kuchni**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Wiosna na ROD'os**
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia**
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

10.40 **Soleczniki – polska dusza** – reportaż, Polska
11.00 **Między ziemią a niebem** – magazyn
11.45 **Święto Konstytucji 3 Maja** – transmisja, Polska
13.25 **Generałowie tułacze**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Ruch Chorzów – Odra Opole **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1920) – serial obycz., Pol. 2026
18.20 **Polonia 24 Tygodnik**
19.20 **Konstytucja 3 maja 1791** – felieton, 2022
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4 (DVB-T2)

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (174) – reality show, Polska 2023
6.55 **Kataklizmy, które wstrząsnęły światem** (3, 4) – serial dokum.
9.05 **Galileo** (1101, 1192, 1193) – program popularnonaukowy
12.05 **Asterix w Brytanii** FILM – film animowany, Francja/Dania 1986
13.50 **Faceci w czerni 2** FILM – komedia s.f., USA 2002, wyk. Tommy Lee Jones, Will Smith
15.40 **Goście, goście** FILM – komedia, Francja 1993
17.55 **Uroczysko** (239-242) – serial kryminalny, Polska

PULS 2 (DVB-T2)

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 **Taki jest świat 11** – inf.
7.20 **Aukcja w ciemno 3** (2, 3) – serial dokum., USA
8.20 **Boso przez świat**
9.35 **Żandarm na emeryturze** FILM – kom., Fr./Wł. 1970
11.40 **Żandarm i kosmici** FILM – komedia, Francja 1979
13.35 **7 krasnoludków – Las to za mało!** FILM – komedia, Niemcy 2006
15.35 **BFG: Bardzo Fajny Gigant** FILM – film familijny, USA/Indie 2016
17.50 **Legenda o górskim olbrzymie** FILM – film przyg., Norwegia 2017

TVP ROZRYWKA

8.20 **Górna półka smaku** (10)
8.50 **Kiedyś to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Maroko** (1) – magazyn
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8)
11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 14** (9) – przyrod.
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (4) – mag.
14.40 **Program rozrywkowy**
14.50 **Tak to leciało!**
15.50 **Va banque** – teleturniej
17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.35 **Program rozrywkowy**
17.45 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (9)
19.45 **Moje przeboje** (3) – rozr.

TTV HD (DVB-T2)

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Idź na całość 2** (23)
11.05 **Zakup w ciemno 7** (33)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (36) – reality show, Polska
12.35 **Boys, boys, boys** (1)
13.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (10)
14.35 **Kanapowczynie 3** (10)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (24)
17.05 **Życie na kredycie 8** (17)
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Życie na kredycie 8** (18)
18.40 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (9) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (34)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (10)

PIŁKA NOŻNA

19.25 **Betclic 2. Liga** – mecz: Chojniczanka Chojnice – Olimpia Grudziądz **(live)**
Piłkarze z Grudziądza będą chcieli po raz drugi w tym sezonie pokonać Chojniczankę i umocnić swoją pozycję w czołówce tabeli. U siebie wygrali 2:1. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Ze zdrowiem na Ty** (7)

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

KRYMINALNY

20.20 **Komisarz Alex 22** (275)
Maria prosi Zosię o pomoc w odnalezieniu brata, który pracował na farmie pod Warszawą. Policjantka angażuje się w sprawę. Z pomocą Kozery udaje się ujawnić szczegóły zaginięcia. **50 min**

21.10 **Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego** (1, 2)
23.00 **Ranczo Wilkowyje** FILM – komedia, Polska 2007
0.40 **M jak miłość** (1920)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Dewajtis** (6) – kostium.

KRYMINALNY

20.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (137-140) – Polska 2026
W przemysłowej chlewni załoga znajduje zmasakrowane szczątki 30-letniej urzędniczki, powiązanej z właścicielami obiektu, Pawlickimi. Małżeństwo wskazuje na radykalnego aktywistę. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.00 **Samochody, które podbiły świat** (1, 2) – serial dokum., USA 2020
2.55 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (266) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

FAMILIJNY

20.00 **Mój przyjaciel pingwin** FILM – Brazylia/USA/Hiszpania 2024
Zgorzkniały rybak Joao (Jean Reno, zdj.) znajduje oblanego ropą pingwina. Zabiera go do domu. Opiekując się nielotem, przechodzi wewnętrzną przemianę. Pewnego dnia pingwin znika. **120 min**

22.00 **Dzielnica strachu 10** (465-468) – serial krym.
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (435, 436) – serial obycz., Pol. 2021
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (107) – serial obyczajowy, Polska 2018
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (986) – obycz.

ROZRYWKA

20.25 **Kocham Cię, Polsko!** (8) – Polska 2026
Marzena Rogalska (zdj.) poprowadzi rywalizację między drużynami Michała Koterskiego i Filipa Gurłacza. Zaprosili oni do gry m.in. Julię Kamińską, Mateusza Janickiego oraz Majkę Jeżowską. **95 min**

22.00 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
23.00 Życie to kabaret: **Historia Polski według Kabaretu Moralnego Niepokoju** (1, 2) – pr. rozr.
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.20 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (28) – rozr., Pol.
2.20 Życie to kabaret: **M jak majówka** (1, 2) – pr. rozr.

DOKUMENT

22.00 **Żony Podlasia 4** (5)
Widzowie zobaczą, jakie zmiany planuje wprowadzić w swoim życiu i gospodarstwie Aldona. Sprawdzają też, co słychać u dwóch przyjaciółek – Gali i Krysi. Benia wciąż czeka na miłość. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 4** (3)
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (9) – fab.-dok., Pol.
1.00 **Back to school. Prawdziwy egzamin 2** (5) – program edukacyjny
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (34, 35) – serial paradok.
3.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (27) – serial fabularno-dokum.
4.15 **Szkoła** (791) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.30** Poczytalnia **16.40** Panorama litewska **16.50** Przegląd ukraiński **17.00** Tydzień białoruski **17.25** U źródeł wiary **17.55** Kulturalnie mówiąc **18.13** Białostocki Teatr Lalek **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **16.00** Teraz Inowrocław **16.15** Harcerskie „czuwaj" **16.30** Agroregion **17.00** Złote lata – senior show **17.45** To jest temat na reportaż **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** A to historia **21.31** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **16.00** Modrzejewska **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama

KATOWICE **15.45** Zdarzyło się **16.00** Aktualności extra **16.15** Schlesien Journal **16.45** Ekonatura **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.10** Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.05** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **21.30** Kronika

LUBLIN **16.05** Który Jesteś **16.20** Smorawiński **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ **16.30** Prosto z lasu **16.45** ABC pacjenta **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ **16.30** Teleskop. Tydzień **16.43** Barberska dekada **17.30** TalentAsy **18.30** Teleskop **18.49** Po wieczne czasy. 3 Maja **19.10** Biało-czerwona **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW **16.30** Stacja Rzeszów Główny **16.45** Rusz się, człowieku **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **19.00** Sportowe wydarzenia **21.30** Aktualności

SZCZECIN **16.35** Barka **17.00** Era seniora **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** Konstytucja 3 maja – narodziny narodu **21.31** Kronika

WARSZAWA **16.28** Dobrego dnia **17.06** Dobrego dnia **17.15** Niedziela z... **18.00** Eksperyment empatia **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.02** Spacerowym okiem **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **16.30** Fakty **16.42** Magazyn ku kulturze **16.58** Z Unią na Ty **17.11** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **17.36** Przegląd Piosenki Aktorskiej 2026. Koncert finałowy **18.30** Fakty **19.03** Magazyn Dolnośląski **21.30** Słownik polsko@polski

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 10** (132, 133) – krym., Pol. 2013
10.45 **Czy wiesz, że?** (267) – dok.
11.20 **Na sygnale** (527, 528)
12.25 **Ojciec Mateusz 31** (405)
13.20 **Komisarz Alex 7** (85) – serial kryminalny
14.15 **Ranczo 5** (55) – obycz., Pol.
15.10 **Rolnik szuka żony 13** (0)
16.10 **Jak zostać królem** FILM – dramat historyczny, Wlk. Bryt./Australia 2010
18.20 **Ojciec Mateusz 20** (253)
19.20 **Ranczo 7** (86-88) – obycz.
22.20 **Jasminum** – film FILM obyczajowy, Polska 2006
0.25 **Daleko od szosy** (1) – serial obyczajowy, Polska 1976
1.55 **Władza** – thriller, USA FILM 2013, reż. Allen Hughes

TVP KULTURA (DVB-T2)

12.50 **Sean Connery kontra James Bond** – film dokum.
13.50 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
14.30 **Bolero** – dramat historyczny FILM, Francja/Belgia 2024
16.35 **Dobry tytuł** – mag. kult.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.00 **Hi Way** – komedia, Polska FILM 2006, reż. Jacek Borusiński, wyk. Jacek Borusiński
19.40 **Kabaretowy alfabet Dwójki** – pr. rozr., Pol. 2005
20.00 **Księżna** – dram. hist., Wlk. FILM Bryt./Francja/Włochy 2008
22.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
22.50 **Franco Zeffirelli. Obrazy życiem malowane** – film dok., Wielka Brytania 2018
0.00 **Przypadek Jana Pampucha** – etiuda film.

ANTENA HD (DVB-T2)

6.00 **Hmmm...** (2) – pr. rozr., Pol.
6.10 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
7.10 **Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii** (2, 3)
9.10 **Krzysztof Ziemiec zaprasza** – pr. publicyst.
10.00 **Ostatni bój trzystu** – dok.
12.00 **Polska. Największe tajemnice 2** (7) – rozr., Pol.
13.00 **Gdzie tu coś zjeść?**
14.00 **Łowcy skarbów 3** (10-13)
17.55 **77 TV 5** (24, 18) – rozr., Pol.
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (9, 10) – krym.
0.05 **Ostatni bój trzystu** – dok.
2.15 **Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker** FILM – dramat obycz., USA 2013
3.55 **77 TV 5** (2) – pr. rozr., Polska

TV 6 (DVB-T2)

6.00 **Więzienie** (179) – dok., Pol.
6.30 **Columbo** (2, 1) – serial kryminalny, USA
10.20 **Poirot** (9, 10) – serial kryminalny, Wielka Brytania
12.35 **Wyspa piratów** – film FILM przyg., USA/Fr./Włochy 1995
15.00 **Policjantki i Policjanci** (198-200) – obycz., Pol. 2016
18.00 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (143, 144) – serial kryminalny, USA
22.00 **Kości** (55, 56) – serial krym.
23.55 **Nagi instynkt** – thriller, FILM USA/Francja 1992, reż. Paul Verhoeven
2.35 **Kochane pieniądze** (14-16) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

13.45 **Śmierć pod palmami 8** (1) – serial krym., Wielka Brytania/Francja 2019
14.55 **Ojciec Brown 13** (3)
15.50 **Tajemnice Brokenwood 10** (4) – serial kryminalny
17.50 **Z pamiętnika położnej 14** (7) – serial obyczajowy
18.50 **Ludwig** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024
19.55 **Śmierć pod palmami 8** (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Tajemnice Brokenwood 10** (5) – serial kryminalny
22.55 **Dyplomatki** (3) – krym.
23.55 **Milczący świadek 28** (7, 8) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.25 **Dora Heldt: Ucieczka** FILM **ciotki Inge** – komedia romantyczna, Niemcy 2011
14.20 **Kryminalne zagadki** FILM **Mazur: Krwawe pieniądze** – film kryminalny, Niemcy 2024
16.05 **Lilly Schönauer: Und** FILM **dann war es Liebe** – film obycz., Niem./Austria 2008
18.00 **Levi Strauss i materiał** FILM **marzeń** (1-4) – film obycz., Niemcy/Austria 2008
21.55 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Kraina tęsknoty** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2006, reż. Dieter Kehler
23.50 **Statek marzeń – Utah** FILM – film obycz., Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

13.05 **Teoria wielkiego podrywu 7** (1) – serial komediowy, USA 2013-2014
13.30 **Tata ma plan 2** (6-8)
15.00 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy
16.00 **Starsza pani musi** FILM **zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003
17.55 **Wasabi: Hubert** FILM **zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
20.00 **Człowiek, który wiedział** FILM **za mało** – komedia krym., USA/Niemcy 1997
22.00 **Colin od rachunków** (1, 2) – serial kom., Australia
23.25 **Comedy Club 4** (2) – program rozrywkowy

TVN FABUŁA

11.05 **Gniazdo** – film FILM historyczny, Polska 1974
13.10 **Historia Kopciuszka** FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2004
15.15 **Uwolnić orkę** – film FILM familijny, USA/Francja/Meksyk 1993
17.30 **Blue Beetle** – film s.f., FILM USA/Meksyk 2023
20.00 **Księgowy** – thriller, USA FILM 2016, reż. Gavin O'Connor
22.40 **Dzięcioł** – komedia, Polska FILM 1970, reż. Jerzy Gruza
0.30 **Ocaleni** – dramat obycz., FILM Tajlandia/Irlandia 2019
2.35 **Szkoła** (706) – paradok.
3.25 **Ukryta prawda** (1284, 1285) – paradok., Pol.

eprasa.pl 9e0ff06f6c

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 12** (12) – serial kryminalny, Włochy 2011
6.50 **Komisarz Rex 13** (1-3) – serial kryminalny, Wł.
9.55 **Hudson i Rex 6** (2-4) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
12.55 **Rodzina Addamsów** FILM – czarna komedia, USA 1991, wyk. Anjelica Huston, Raul Julia
15.00 **Znachor** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna
17.45 **Lot Feniksa** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004, wyk. Dennis Quaid, Tyrese Gibson

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (117) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (118) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (1287-1291) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (119) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (93-96) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (356) – reality show, Pol. 2025
18.20 **Dywizjon 303. Historia** FILM **prawdziwa** – film wojenny, Polska 2018, wyk. Piotr Adamczyk

TVP SERIALE

6.05 **Czterdziestolatek** (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 1974
8.10 **Janosik** (10, 11) – serial przygodowy, Polska 1973
10.05 **Rodzinka.pl** (307-309) – serial komediowy, Polska 2026
12.00 **Planeta singli** – komedia FILM romantyczna, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhr, Agnieszka Więdłocha
14.25 **Ojciec Mateusz 26** (335) – serial kryminalny, Polska 2021
15.20 **Komisarz Alex 25** (315, 316) – serial kryminalny, Polska 2026
17.15 **Janosik** (12) – serial przygodowy, Polska 1973

KINO POLSKA

6.00 **Rzemiosła świata według Orskiej** – program krajoznawczy
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.30 **Miś Kudłatek** (9, 10) – serial animowany, 1971
7.50 **Przygody Myszki** (9, 10)
8.10 **Bolek i Lolek na wakacjach** (5, 6)
8.45 **Siedem życzeń** (1, 2) – serial przygodowy, 1985
10.55 **Podróż za jeden** FILM **uśmiech** – przyg., 1972
12.55 **Krzyżacy** – film FILM historyczny, 1960
16.45 **Ranking naj polskiego kina** (1, 3) – pr. rozrywk.
18.05 **Wielka majówka** FILM – film obyczajowy, 1981

AXN

6.00 **W 80 dni dookoła** FILM **świata** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004, wyk. Jackie Chan, Steve Coogan
8.00 **Zabójcza broń 2** (16, 17) – serial sensacyjny, USA
10.00 **Detektyw Monk 3** (3-7) – serial kryminalny, USA
15.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (5-9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
Funkcjonariusze prowadzą dochodzenie w sprawie morderstwa Iana Wallace'a, stałego bywalca klubów sado-maso. Przed śmiercią był torturowany. **300 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu-capu**
6.15 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
8.15 **Premierowa jazda** – magazyn
8.30 **Super pies i kot łotr** FILM – film anim., Kanada 2025
10.00 **Gru i Minionki:** FILM **Pod przykrywką** – film animowany, USA 2024
11.35 **Ocean, nasz dom** – dok.
13.10 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
14.35 **Premierowa jazda**
14.50 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – studio **(live)**

SENSACYJNY

20.00 **Ucieczka** FILM **z Alcatraz** – USA 1979
Recydywista Frank Morris (Clint Eastwood, zdj.) trafia do najcięższego i najpilniej strzeżonego amerykańskiego więzienia. Wraz z dwoma kompanami próbuje wydostać się na wolność. **135 min**

22.15 **Spacer w chmurach** FILM – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves
0.35 **Przepraszam, czy tu** FILM **biją?** – sens., Polska 1976
2.15 **Szaleństwa panny** FILM **Ewy** – film obyczajowy, Polska 1984
4.25 **Tajemnice szpiegów wojny** (3) ○ – dok.

KOMEDIA SENSACYJNA

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

22.50 **Korpus weteranów** FILM – film sens., USA 2006
1.05 **Komisarz Mama** (33) – serial kryminalny, Polska
2.05 **Wydarzenia**
2.50 **#Jesteśmy dla dzieci**
3.20 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.50 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (2) – koncert, Polska 2007
4.35 **SuperLudzie** (1) – dok.

FAB.-DOKUM.

18.10 **Na sygnale** (891-893)
Zespół Vicka jedzie do nastolatka, który ma uszkodzone płuca na skutek palenia e-papierosów. Znany aktor cierpi na sepsę. To powikłanie po wstawieniu implantów zębów z Turcji. **95 min**

19.40 **Ojciec Mateusz 35** (447)
20.35 **Ojciec Mateusz 26** (336, 337) – serial krym.
22.30 **Ranczo 5** (56, 57) – obycz.
0.15 **Rodzinka.pl** (309, 310)
1.10 **Korona królów** (391, 392) – telen. hist.
2.05 **Fałszerze. Powrót sfory** (11) – serial sens.
2.50 **Ratownicy** (6) – obycz.
3.35 **Matylda** (8, 9) – kostium.
5.05 **Rodzinka.pl** (54) – kom.

KOMEDIA

20.00 **Poszukiwany,** FILM **poszukiwana** – 1972, reż. Stanisław Bareja
Nieporadny historyk sztuki (Wojciech Pokora, zdj.) zostaje posądzony o kradzież obrazu. Postanawia w ukryciu namalować kopię. Przebiera się za kobietę i zatrudnia jako gosposia. **115 min**

21.55 **7 uczuć** – komediodram., FILM 2018, wyk. Michał Koterski, Katarzyna Figura, Marcin Dorociński
0.10 **Psy** ○ – dramat FILM sensacyjny, 1992
2.50 **Ogród Luizy** ○ – dramat FILM obyczajowy, 2007
5.25 **Moje stare** – film krótkometrażowy, 2023

PRZYGODOWY

20.00 **Maska Zorro** FILM – USA/Meksyk 1998
Don Diego de la Vega, obrońca uciśnionych znany jako Zorro, po latach wychodzi z więzienia. Szuka następcy. Zostaje nim złodziejaszek Alejandro (Antonio Banderas, zdj.), który wkrótce zakochuje się w córce gubernatora. **180 min**

23.00 **Snajper: Ostatni strzał** FILM – dramat sens., USA 2017
0.50 **Snajper: Koniec** FILM **zabójcy** – film sensacyjny, USA 2020
2.45 **Karate Kid 4: Mistrz** FILM **i uczennica** – film przygodowy, USA 1994
5.00 **Agenci NCIS: Hawaje** (22) – serial kryminalny

PIŁKA NOŻNA

17.25 **PKO BP Ekstraklasa** – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Płock **(live)**
W dwóch ostatnich meczach przed własną publicznością Portowcy musieli uznać wyższość rywali. Czy dziś przegrają również z Nafciarzami? **130 min**

19.35 **Liga+ Extra** – mag.
21.30 **Ali** – dramat biograficzny, FILM USA 2001, wyk. Will Smith
0.05 **Surfer** – thriller, Australia/ FILM USA/Irlandia 2024, wyk. Nicolas Cage, Finn Little
1.45 **I.S.S.** – thriller s.f., USA FILM 2023, wyk. Ariana DeBose

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

13 ULICA

6.00 **Knok** (3) – serial krym., Fr.
6.50 **Kapitan Marleau 2** (5) – serial kryminalny, Fr. 2016
8.50 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (1-10) – serial sensacyjny, USA
18.00 **Metoda Wagnera** (13) – serial kryminalny, Fr. 2020
20.00 **Zabójstwo w Chateau-** FILM **-Thierry** – dramat kryminalny, Francja 2024, wyk. Elsa Lunghini
22.00 **Morderstwo** FILM **w Puy-En-Velay** – dramat kryminalny, Francja 2024, wyk. Gaëlle Bona
0.00 **Morderstwo na wyspie** FILM **Porquerolles** – film kryminalny, Francja 2022, wyk. François Vincentelli
2.00 **Knok** (1-4) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (65) – serial anim.
8.10 **Była sobie Ziemia** (2, 3)
9.25 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (20)
9.45 **Tajemnica zielonego** FILM **królestwa** – film animowany, USA 2013
11.50 **Zew krwi** – film przyg., FILM USA/Kan./Portugalia 2020
13.55 **Łowca i Królowa Lodu** FILM – film fantasy, USA 2016
16.10 **Faceci w czerni** FILM – komedia s.f., USA 1997
18.25 **Mumia powraca** – przyg., FILM USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001
21.00 **Ogniem i mieczem** – film FILM historyczny, Polska 1999
0.45 **Ted 2** – komedia, USA FILM 2015, wyk. Mark Wahlberg
3.10 **Gliniarze** (329, 330)
5.15 **Na ratunek 112** (798)

HBO

12.20 **Jumanji: Przygoda** FILM **w dżungli** – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
14.15 **Kolejna zwyczajna** FILM **przysługa** – czarna komedia, USA 2025
16.15 **Green Book** – dramat FILM obyczajowy, USA 2018
18.20 **Sypiając z innymi** FILM – komediodramat, USA 2015, wyk. Alison Brie
20.00 **Kung Fu Panda 4** – film FILM anim., Chiny/USA 2024
21.35 **Prawa ludzi** – film FILM kryminalny, USA 2024
23.10 **The Killer's Game** FILM – thriller, USA/Hiszpania/Wielka Brytania 2024
0.50 **Pan Aznavour** – dramat FILM biograficzny, Francja 2024
3.00 **Euforia 3** (4) – serial obycz.

WARNER TV

9.25 **Paszport do Paryża** FILM – film familijny, USA 1999
11.05 **Superman 4** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
12.50 **Miłość jak narkotyk** FILM – kom. romant., USA 1997
14.50 **Akademia policyjna 7:** FILM **Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
16.30 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
18.15 **Jackie Chan: Pierwsze** FILM **uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
19.55 **Stosunki międzymia-** FILM **stowe** – komedia romantyczna, USA 2010
22.00 **Złoto pustyni** – film FILM wojenny, USA 1999
0.10 **Uznany za niewinnego** FILM – film kryminalny, USA 1990

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 5** (6) – dok.
7.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.
7.15 **Pan Tadeusz** – film FILM kostium., Pol./Francja 1999
10.10 **Thelma i Louise. Smak wolności** – film dokum., Fr.
11.25 **Cicha dziewczyna** FILM – dram. obycz., Irlandia 2022
13.30 **Pęknięte lustro** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
15.45 **Układ** – dramat kryminalny, FILM USA/Wielka Brytania 2013
17.45 **Prawnik z Lincolna** FILM – thriller, USA 2011
20.10 **Crá. Torfowiska** (1-6) – krym., Irlandia/Wlk. Bryt.
2.15 **Belfer 3** (2) – serial krym.
3.00 **Pornografia** – film obycza- FILM jowy, Polska/Francja 2003
4.55 **Swoboda** – krótkometraż.
5.10 **Kruk. Jak tu ciemno** (1)

CANAL+ FILM

12.45 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
14.45 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.05 **Battleship: Bitwa** FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
18.15 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Bałkańska vendetta 2** FILM – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024
21.25 **Diablo** – film sensacyjny, FILM Kolumbia/USA 2025
23.00 **Polowanie** – dramat FILM sensacyjny, USA 2025
0.45 **21 gramów** – dramat FILM obyczajowy, USA 2003

SCI FI

6.00 **Medium 5** (15-17) – krym.
8.50 **Grimm 2** (9-11) – fantasy
11.50 **Ministerstwo Czasu 3** (4) – serial przyg., Hiszp. 2017
13.20 **Ministerstwo Czasu** (5) – serial przyg., Hiszp. 2015
15.00 **Pana Magorium** FILM **cudowne emporium** – kom. fantasy, USA 2007
17.00 **Miasto cienia** – film FILM przygodowy, USA 2008
19.00 **Most do Terabithii** FILM – film familijny, USA 2007
21.00 **Transformers** FILM – film s.f., USA 2007
23.55 **Bohater ostatniej akcji** FILM – komedia sens., USA 1993
2.35 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (4-7) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.00 **Naga broń: Z akt Wydzia-** FILM **łu Specjalnego** – komedia kryminalna, USA 1988
10.50 **Naga broń 2 1/2** FILM – komedia sens., USA 1991
12.35 **Naga broń 33 1/3:** FILM **Ostateczna zniewaga** – komedia, USA 1994
14.25 **Ad Astra** – film s.f., USA/ FILM Chiny/Brazylia 2019
17.00 **Forrest Gump** FILM – komediodramat, USA 1994
20.00 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA 2019
22.30 **World War Z** – horror s.f., FILM USA/Malta 2013, wyk. Brad Pitt, Mireille Enos
0.50 **Mexican** – komedia, USA FILM 2001, wyk. Brad Pitt

FX

5.00 **FBI 3** (14, 15) – serial krym.
6.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13-15) – serial krym.
9.35 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (10-12)
12.20 **Agenci NCIS 8** (10, 11)
14.10 **9-1-1** (8) – serial obyczajowy
15.05 **Faceci w czerni 2** FILM – komedia s.f., USA 2002
16.45 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
19.45 **Titanic** – dramat katastrof., FILM USA/Meksyk/Australia 1997
23.40 **Kolekcjoner kości** FILM – thriller, USA/Kanada 1999
2.05 **Zabójcze umysły 13** (7, 8)
3.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16) – serial krym.

KINO TV

9.40 **Kung Fu Panda 2** – film FILM animowany, USA/Kan. 2011
11.40 **Flicka** – film familijny, FILM USA/Wielka Brytania 2006
13.30 **Cztery wesela i pogrzeb** FILM – komedia romantyczna, Wielka Brytania 1994
15.55 **Ści(ą)gany** – komedia FILM sens., Niemcy/USA 1998
17.45 **Robin Hood: Początek** FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018
20.00 **Atomic Blonde** – thriller, FILM Niemcy/Szwecja/USA 2017
22.35 **Kod Merkury** – film FILM sensacyjny, USA 1998
0.50 **Cyborg** – film s.f., USA FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn

CANAL+ SERIALE

9.45 **Naruto** (1-3) – serial anime
11.15 **Wszystkie kolory świata 4** – serial dok., Fr.
12.20 **13 posterunek 2** (31-33)
14.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
14.30 **Naruto** (4-6) – serial anime
16.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
17.00 **To jest żużel – jedziemy dalej** (5, 6) – serial dokum.
18.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
18.20 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
20.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (1, 2) – sens.
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
22.00 **Blizna** (5, 6) – serial sens.
23.55 **Kiedy ślub?** (1, 2) – kom.
1.45 **Pętla** (3, 4) – serial sens.
3.25 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

14.20 **Na pierwszym planie** (4)
15.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.
16.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (19) – dok.
16.55 **Grip – w świecie supersamochodów** (9) – serial dokumentalny, 2022
18.00 **Polska z góry: Stadiony 2** (4, 5) – dok.
19.00 **Co poszło nie tak** (5) – serial dok., Wielka Brytania
20.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (4) – serial dok.
22.00 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
11.00 **Nałogowe panny młode** – reality show
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
13.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** – reality show
14.00 **Włoskie zdrady** (1, 2)
15.00 **Wiza na miłość: David i Annie** (2, 3)
16.00 **Rodzina Chantel 3**
18.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa** (1)
20.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** – pr. rozr.
23.00 **Transplantacja: drugie życie**
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (37, 38) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (120) – reality show
9.00 **Rolniczki** (21, 22) – dok.
11.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (4) – serial dok.
12.00 **Darek Stolarz – remont w 3 dni** (7) – pr. rozr., Pol.
13.00 **Bogaty dom – biedny dom** (121) – reality show
14.00 **Nasz nowy dom** (326)
15.05 **Demakijaż** (221, 190)
16.00 **Kolacja w ciemno** (22)
17.00 **Randka w ciemno** (5)
18.00 **Nasz nowy dom** (276, 277) – reality show
20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (25) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (209)
22.00 **Kolacja w ciemno** (97)
23.00 **Gry małżeńskie** (119)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (316, 317)
2.00 **Gry małżeńskie** (120, 121) – reality show
4.00 **Zdrady** (24, 25)

TVN STYLE

5.20 **Czas na zmianę** (1)
5.45 **Zgłoś remont** (2) – rozr.
6.35 **Skąd pochodzę?** (7)
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie 12** (7) – rozr.
12.30 **Babski biznes** (5) – rozr.
13.25 **Jestem z Polski 16** (31, 32) – serial dokum.
15.25 **Jestem z Polski** (7)
16.20 **Do zobaczenia** (2)
16.50 **Do zobaczenia 2** (9)
17.20 **Bitwa o gości** (8) – reality show, Pol. 2026
18.15 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** (8-ost.) – rozr.
19.10 **Kuchenne rewolucje** (14, 1) – pr. rozrywk., Pol.
21.05 **Ostre cięcie 12** (7) – rozr.
22.00 **Skąd pochodzę?** (8) – serial dokum., Kan. 2022
23.10 **Jestem z Polski** (2)
0.05 **EuroPOLKI studentki** (1) – pr. rozr., Polska 2023
1.05 **Nieoczywiste miejsca** (1, 2) – serial dokum., Pol.
2.05 **Apetyt na miłość** (3)
3.40 **Dieta czy cud?** (3)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Morze złota 13**
8.00 **Ed Stafford z rodziną w dziczy**
9.00 **Złomowisko PL** (2, 3)
11.00 **Lotnisko** (3, 4)
13.00 **Ciężarówką przez Indonezję 4** (7)
14.00 **Gorączka złota 16**
15.00 Premiera: **Vantara – azyl dla zwierząt:** Eksperci
16.00 **Specjalistki** (5)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (8)
18.00 **Od samochodu do domu 2**
19.00 **Brudne skarby 2:** Burza mózgów
20.00 **Morze złota 13**
21.00 **Gorączka złota 16:** Musical Washplants
22.00 **Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem** (2)
23.00 **Celnicy na straży Turcji** (9)
0.00 **Nagł instynkt przetrwania 12**
2.00 **Królowie asfaltu 7** (1)

TVP HISTORIA

9.50 **Była sobie piosenka** – film dokumentalny, Pol.
10.45 **Rezydencje królewskie** (2) – dok.
11.35 **Wszystkie kolory świata**
12.40 **Parki narodowe Korei Południowej** (1): Góry
13.40 **Konstytucja 3 maja** – film dokumentalny, Pol.
14.25 **Przygody pana Michała** (10-13) – przyg.
16.35 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
18.55 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
19.55 2026 rokiem Andrzeja
FILM Wajdy: **Pan Tadeusz** – kostium., Polska/Fr. 1999
22.30 **Kroniki Hitlera** (9)
23.35 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (9)
0.30 **Trzeci maja, czyli dziś**
1.25 **Portret Damy. Karolina Lanckorońska** – dok.

FOKUS TV

9.00 **Podróże Gienka i Jastrzębia** (1, 2) – dok.
10.00 **Podglądacze przyrody** (3, 4)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (3-7) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (4)
15.00 Premiera: **Megakonstrukcje przeszłości** (4)
16.00 **Architektura z odzysku** (4) – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (15-18) – serial dok., Pol.
21.00 **Wioski wioseczki** (5)
21.30 **Górale** (8) – serial dok.
22.00 **Putin – władza za wszelką cenę** – film dok.
23.00 **Największe śledztwa CBŚP** (4): Zamachy bombowe – serial dokum.
0.00 **Pogromcy mafii** (4) – serial dokum., Pol. 2024
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (26-29) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (10, 11)

METRO

9.50 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.00 **Dennis rozrabiaka**
FILM – komedia, USA 1993
12.50 **Diagnoza** (1, 2) – obycz., Pol.
14.50 **Kryminalni 4** (1) – krym., Pol.
15.55 **Kryminalni** (1-3) – krym., Pol.
19.00 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Złoto dla zuchwałych**
FILM – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970
22.55 **Sekcja rytmiczna** – thriller,
FILM Wlk. Bryt./USA/Hiszp. 2020
1.05 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
2.05 **Szpital** (688, 684) – paradok.
3.35 **Szkoła** (794) – paradok., Pol.
4.20 **Pani gadżet** – mag.
4.45 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
5.10 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM TV

7.50 **Dynamo – cuda na żywo**
9.20 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
10.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
13.15 **Czterej pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska
15.45 **Pokaż, kotku, co masz**
FILM **w środku** – kom., Pol. 2011
17.50 **Pan Wołodyjowski** – film
FILM historyczny, Polska 1968
21.00 **Igrzyska śmierci:**
FILM **Kosogłos. Część 2** – dramat s.f., USA/Niemcy 2015
23.55 **Magia nagości. Polska 4**
1.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 3** – pr. rozr., Niemcy
3.20 **Magia nagości. Finlandia 3**
3.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.50 **Dieta czy cud?** – mag.
11.20 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.05 **Wiem, co jem 4** – mag.
12.35 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
13.35 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.35 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
16.45 **Wiejskie włoskie gotowanie** – magazyn kulin.
17.55 **MasterChef Nastolatki**
19.15 **Dziwaczne potrawy** – dok.
20.15 **Pojedynek na grille**
21.15 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
22.20 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
23.20 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.30 **Półwysep słodyczy** – dok.
3.45 **Gotowanie z miłości**

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
12.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
14.00 **Czy jest z nami inżynier?**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
19.30 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Sekrety Houdiniego**
23.00 **Smakołyki z fabryki** – dok.
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **NASA – archiwum tajemnic**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Pogodowe anomalie**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Ikony lotnictwa:** DC-3
13.00 **Mega Metro**
14.00 **Kosmiczne horyzonty**
15.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
16.00 **Koloseum:** Dominacja – dok.
17.00 **Zakazana historia**
19.00 **Wojna widziana z powietrza:** Polowanie na Bismarcka – serial dokum.
20.00 **Makro inżynieria**
21.00 **Największe katastrofy budowlane**
22.00 **Logistyka na wielką skalę**
23.00 **Kosmiczne horyzonty**
0.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

11.00 **Wyspy. Laboratoria natury**
12.00 **W okowach mrozu 12**
13.00 **Amerykańskie Południe**
14.05 **Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego**
15.05 **Potęga ssaków: kulisy**
15.20 **Fenomeny współczesnego życia 3** – serial dokum.
16.30 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
17.40 **Potęga ssaków: kulisy**
17.55 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
18.55 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
19.55 **Wyspy Atlantyku** – dok.
21.00 **Wyspy. Laboratoria natury**
22.00 **W okowach mrozu 12**
23.00 **Planeta zmian 2** (2) – dok.

WP

9.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (4)
10.55 **Kim Dzong Un: współczesny despota**
12.05 **Czarnobyl: minuta po minucie** – film dokumentalny
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
16.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
17.55 **Policjanci w akcji** (7, 8)
19.55 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
21.55 **Przebojowe kabarety**
23.55 **Mistrzowie Kabaretu 14**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**

NOWA TV

6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (569) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (3, 4)
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (8-14)
13.00 **One Punch Man** (1, 2)
14.00 **Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących**
16.00 **Kabaretowa Dynastia**
18.00 **Kabaret na żywo. Przystanek Radość** – rozr.
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (44-47) – paradok.
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

12.05 **Polowanie na ogród** – rozr.
12.40 **Ogród Marthy Stewart**
13.40 **Zróbmy sobie dom**
14.45 **Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty** – rozr.
15.40 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
16.35 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
18.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 7**
20.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
20.45 **Domy z potencjałem: dom w Górach Skalistych** – rozr.
23.35 **Łowcy staroci: historyczna renowacja**
0.35 **Sprzątaczki** (4-6) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez świat**
8.05 **Cudowny smak Indonezji**
9.40 **Smakuj świat z Pascalem**
10.15 **Afryka Express**
11.55 **Sukces nie zna granic**
14.05 **Człowiek kontra jedzenie**
16.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.20 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.20 **Duchy Alaski** (1, 2) – serial fabularno-dokumentalny
23.25 **Pomocy! W moim domu straszy** (1, 2) – serial grozy
1.25 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
4.35 **Sukces nie zna granic**
5.20 **Smakuj świat z Pascalem**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 **Ratownicy z Alaski**
12.00 **Sekrety zoo: po dzikiej stronie:** Ruszajmy z kopyta!
13.00 **Planeta naczelnych** – dok.
14.00 **Parki narodowe Stanów Zjednoczonych**
15.00 **Dziewicza Ameryka**
16.00 **Zimowe królestwo**
17.00 **Humorzaste zwierzaki**
18.00 **Oko w oko z dziką naturą**
19.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Oddech – serial dok.
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Planeta wielkich kotów**
22.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
23.00 **Cuda Afryki:** Sahara – dok.
0.00 **Królestwo drapieżników**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.00 **Jeden dzień w Auschwitz**
11.15 **Ramzes: władca Egiptu**
12.10 **Aleksander Wielki: legendarny zdobywca**
13.10 **Wojny faraonów**
14.25 **Tajemnice Jezusa** – dok.
15.35 **Zaginione miasta Biblii** (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
17.45 **Historia sprawiedliwości**
18.45 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
20.00 **Królowie-zabójcy**
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.10 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Hermann Goering
23.05 **Wszystko, co zobaczyli**
0.00 **Punkty zwrotne II wojny światowej**

CANAL+ KUCHNIA

12.50 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
13.50 **Sekrety świata przypraw 2** – serial dokum.
14.45 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
15.40 **Bosacka daje radę 4** – mag.
17.35 **Dzień dobry, obiad 2**
18.25 **Jakubiak rozgryza Chorwację** – magazyn kulin.
19.20 **Jakubiak rozgryza Włochy**
19.45 **Zgrillowani** – magazyn kulin.
20.35 **M jak mięso 3:** Węgry – dok.
21.25 **Nie tylko kimchi** – mag.
21.50 **Podróż przez smaki Chin 3**
23.45 **Sekrety świata przypraw 2** – serial dokum.

CANAL+ DOMO HD

12.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.20 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
15.15 **Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2** – serial dok.
16.10 **W mieście czy na wsi?**
17.05 **Wiejskie domy do liftingu 2** – serial dokum.
17.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
18.25 **Daleko od miasta 13** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
22.50 **Cudotwórcy 7** – mag.
0.35 **Pogromcy bałaganu 3**

SUPER POLSAT

13.10 **Salon piękności**
FILM – komedia, USA 2005
15.25 **Uncharted** – film
FILM przygodowy, USA/Hiszp. 2022
17.55 **Świat według Kiepskich** (172, 132) – serial komediowy
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Bez urazy** – komedia,
FILM USA 2023
23.10 **Zła kobieta** – komedia,
FILM USA 2011
1.00 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – serial kom.
1.30 **Świat według Kiepskich** (348-352) – serial kom., Polska
4.00 **Nasz nowy dom**

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat** – mag.
13.00 **Tak to leciało!** – telet. muz.
14.00 **Rodzinka.pl** (110, 111)
15.00 **Wywiad z Lady i Lordem Carnarvon** – wywiad
15.30 **Ojciec Mateusz 25** (321, 322) – serial kryminalny
17.25 **Białe autobusy** – film dok.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Fanfan Tulipan** – film
FILM przygodowy, Francja 2003
21.15 **Bardotka** (2) – serial biograf.
22.15 **Colombiana** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Francja 2011

PLANETE+

10.20 **360° Świat bez granic**
12.30 **Świat z góry 11**
13.35 **Pod wulkanem. Requiem dla Katii i Maurice'a Kraftów** – film dokumentalny
15.15 **Alfred Hitchcock: mistrz suspensu** – film dokum.
17.00 **Asteroidowy szał** (2) – dok.
18.00 **Świat z góry 11**
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3**
19.45 **Jak wyprodukować szczęście** – film dokum.
20.50 **Tajemnice Picassa** (2)
22.00 **Ten inny Bond** – film dokum.
23.40 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.

TVP DOKUMENT

14.50 **Arktyczna przyroda Laponii:** Kruk – serial dokum.
15.00 **Kraina górskich szczytów i rzek** – film dok., Niem. 2024
16.00 **Układ Słoneczny** – film dok.
17.05 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem** – dok.
17.55 **Buntownicy z Placu Powstańców** – film dokum.
19.00 **Mundial Biało-Czerwonych: Trzej przyjaciele z boiska** – dok.
20.00 **Pieśni wielorybów** – dok.
21.30 **Marlon Brando – tahitańska ułuda** – dok.
22.40 **Tamte lata, tamte dni**

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.45 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa świata sztafet – Gaborone 2026 – 1. dzień
7.55 **Lekkoatletyka:** Maraton w Pradze **(live)**
10.45 **Futbol totalny**
11.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Sandecja Nowy Sącz – Podhale **(live)**
14.00 **Lekkoatletyka:** MŚ sztafet – Gaborone 2026 – 2. dzień **(live)**
17.20 **Piłka nożna:** STS PP: Górnik Zabrze – Raków
19.30 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**

20.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Stal Rzeszów – Wisła Kraków **(live)**
22.15 **Sportowy wieczór**
23.00 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz fazy play-off **(live)**
1.45 **Lekkoatletyka:** MŚ sztafet – Gaborone 2026 – 2. dzień

EUROSPORT 1

7.35 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Szanghaju **(live)**
10.20 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał
12.15 **Snooker:** MŚ w Sheffield – półfinał
13.45 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał **(live)**
17.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong – cross-country kobiet
17.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong – cross-country mężczyzn
18.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał

19.30 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy **(live)**
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering mężczyzn
1.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Turcji – 8. etap
1.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 1. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 3. finał fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin
8.30 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Ukraina
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
12.25 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: Zastal – WKS Śląsk Wrocław **(live)**
14.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga: Projekt – Asseco Resovia Rzeszów **(live)**

19.00 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Francja – Polska **(live)**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 3. finał fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin
1.00 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Francja – Polska

TVP ABC (DVB-T2)

10.20 **Bolek i Lolek**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Księga Ksiąg 5**

16.05 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**
18.30 **Luke, podróżnik w czasie**
19.00 **Dolina Muminków**

MINIMINI+

10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia**
11.20 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**

16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George 4**
17.55 **Blaze i megamaszyny 2**
19.55 **Smerfy**
20.20 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**
22.14 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

TVN 24

7.15 **Kadr na Kino** – mag.
7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
12.00 **Serwis informacyjny**
13.00 **Loża prasowa** – pr. publ.
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**

20.00 **Kawa na ławę** – mag.
21.00 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Kawa na ławę** – mag.
1.45 **Kadr na Kino** – mag.
1.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.22 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

8.15 **Liga+**
9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **The Big Pete** (4)
11.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – FC Barcelona
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Elche CF **(live)**
16.10 **Premier League Stories** (38)
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – GKM Grudziądz **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – Unia Leszno **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.00 **Sport+**
0.10 **Turbokozak**

EUROSPORT 2

10.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Turcji – 8. etap **(live)**
12.30 **Cycling Show**
12.45 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 1. etap: Marin – Salvaterra de Mino **(live)**
14.30 **Kolarstwo:** Tour de Romandie – 5. etap **(live)**
16.15 **Formuła E:** ePrix Niemiec – 2. wyścig **(live)**
17.15 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
18.15 **Golf:** Cadillac Championship – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 1. etap
1.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli

POLSAT SPORT 2

6.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka
8.30 **Atleci**
9.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – mecz półfinałowy
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – 2. mecz finałowy fazy play-off **(live)**
15.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – mecz o 3. miejsce **(live)**
18.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – finał **(live)**
21.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: J. Della Maddalena – C. Prates 03.05.2026
0.00 **Magazyn sportowy**
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
9.55 **Marsuplilamki**
10.55 **Harmidom 3**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.15 **Niebezpieczny Henryk**
14.15 **That Girl Lay Lay 2**
15.10 **Harmidom 7**
16.00 **Wylde Pak – zakręcona paka 2**
16.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
16.45 **Marsuplilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy**
18.40 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**

TELETOON+

8.35 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**
9.55 **Dinuś i Lusia**
11.20 **Siostry**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.45 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.30 **Harmidom**
18.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.50 **Polly Pocket 6**
19.45 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**
20.35 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
21.35 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**

TVP INFO (DVB-T2)

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

10.45 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – mecz półfinałowy gry pojedynczej
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – finał
17.45 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
22.15 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – finał
0.45 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – półfinał
2.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłkarscy celebryci** – dok.
12.25 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Cagliari **(live)**
14.35 **Zaklinacz piłki – historia Andresa Iniesty** – film dok.
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Sassuolo – AC Milan **(live)**
17.10 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – sesja kwalifikacyjna
18.25 **Formuła 2:** GP Miami **(live)**
19.55 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – parada kierowców **(live)**
20.30 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – studio **(live)**
21.55 **Formuła 1:** GP Miami **(live)**
0.00 **Formuła 1:** Grand Prix Miami – studio **(live)**
1.00 **Formuła 1:** Grand Prix Miami

POLSAT SPORT 3

6.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
10.30 **Piłka nożna z archiwum**
12.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga **(live)**
15.00 **Piłka nożna z archiwum**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**
19.55 **Piłka nożna:** Liga saudyjska **(live)**
22.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Jack Della Maddalena – Carlos Prates 03.05.2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.05 **Świnka Peppa 8**
8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 3**
17.30 **Pan Krokodyl**
18.00 **Barbapapa i jego rodzinka**
18.25 **Tim Rex wśród gwiazd**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue**
18.00 **Jej wysokość Zosia**
FILM **i klątwa księżniczki Ewy** – film animowany, USA 2015

POLSAT NEWS

12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.30 **Państwo w państwie**
21.00 Polsat News ujawnia: **Bez mojej zgody. Pigułka gwałtu**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Polonia Bydgoszcz **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Wilki – Polonia Piła **(live)**
17.45 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
19.50 **Premier League: The Big Interview** (38)
20.25 **Premier League Stories** (38)
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 152
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Lech

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Xabi Alonso – Architekt**
13.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Magdeburg – Hertha BSC **(live)**
15.25 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC St. Pauli – Mainz **(live)**
17.40 **Bundesliga Clubs**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Hellas **(live)**
20.05 **Ligue 1 Show** (31)
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Parma **(live)**
22.50 **Eleven Gol**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Lyon – Stade Rennais FC

POLSAT PLAY

9.10 **Kołowrotek**
9.40 **Taaaka ryba**
10.10 **Jedziemy na ryby!**
12.15 **Chłopaki do wzięcia**
13.05 **Zawód glina**
14.05 **Budowlańcy**
15.05 **Złomiarze**
16.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
0.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Moto kombat**
14.00 **Zawodowi handlarze**
14.45 **Duda kontra Szafrański**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
17.00 **Ciężarówką przez Chile**
18.00 **Mobilni mechanicy**
18.45 **Raport końcowy**
19.10 **Nic do ukrycia**
21.05 **Jeździć, obserwować**
21.45 **Moto kombat**
22.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.00 **Moto Fachury**

TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.30 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
11.10 **Klachy i Lachy**
11.40 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.35 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.45 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM (DVB-T2)

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**

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

eprasa.pl 9e0ff06f6c

– Mulder i Scully pojawili się w mojej głowie jako duet przeciwieństw: potrzeba wiary w nieznane i odruch jej odrzucenia – mówi Chris Carter.

Z ARCHIWUM X

Kosmici mają plan

Inwazja z kosmosu? Obcy, którzy chcą zniewolić ludzi? Brzmi jak teoria spiskowa, a jednak Fox Mulder chce udowodnić, że to prawda. Tylko Dana Scully jakoś mu nie ufa...

Kultowe seriale

Danielle Deadwyler i Himesh Patel zagrają w nowej wersji kultowej serii.

W każdej dobrej fabule musi być czarny charakter. Tu jest nim Palacz (William B. Davis).

Z ARCHIWUM X PO 4.05 godz. 18.20 FX

Na początku lat 90. Chris Carter poczuł, że ma dosyć komedii. W jego ręce wpadł raport, z którego wynikało coś dziwnego. Aż 3,7 miliona Amerykanów wierzyło, że padło ofiarą porwań przez kosmitów. W kraju buzowała nieufność wobec władzy, a widzowie tęsknili za serialem grozy w stylu „Kolchak: The Night Stalker". Mając to na uwadze, Carter w 1992 roku napisał pilotażowy odcinek „Z archiwum X". Telewizja FOX po przeczytaniu go grzecznie podziękowała za ciąg dalszy. Ale uparty scenarzysta nie dawał za wygraną. To i owo pozmieniał, dodał elementy, które podobały się widzom filmu „Milczenie owiec" (agenci FBI) i seriali „Strefa mroku" (czynniki nadprzyrodzone) oraz „Twin Peaks" (atmosfera grozy). Interakcje bohaterów oparł zaś na relacjach Emmy Peel i Johna Steeda z serii „Rewolwer i melonik".

– Po poprawkach przyjęto mnie z otwartymi ramionami – wspomina. Pozostało już tylko ogłosić casting…

Z zastrzeżeniami

32-letni David Duchovny na przesłuchaniu wypadł dobrze, ale Carter uznał, że nie wygląda wystarczająco inteligentnie. Zmienił zdanie dopiero po rozmowie z aktorem, który zaskoczył go erudycją. Wobec 24-letniej Gillian Anderson także miał zastrzeżenia. Szukał długonogiej blondynki w stylu Pameli Anderson. – Przekonała mnie jej chłodna racjonalność – wyjaśnia Carter.

Pierwszy klaps miał paść w Los Angeles, ale plan przeniesiono do urodzajnych lasów w kanadyjskim Vancouver. Duchovny kręcił nosem. Nie uśmiechała mu się rozłąka z żoną Téą Leoni. Deszcze, mgła i wiatr nie podobały się ani jemu, ani Anderson. Jednak zaciskali zęby i robili, co do nich należy. Ekipa została tam przez 5 sezonów, zaś do LA zawitała w szóstym.

Gdy 10 września 1993 roku telewizja FOX wyemitowała pierwszy odcinek, nikt nie miał wątpliwości, że narodził się wielki przebój. W dodatku ta muzyka w czołówce! Budziła dreszcz grozy i podkręcała zainteresowanie tym, co ma nastąpić. Jak powstała? Chris Carter poprosił Marka Snowa, żeby wymyślił „coś przerażającego, co skauci mogliby nucić przy ognisku". Snow przypadkowo oparł łokieć na klawiaturze, gdy włączony był efekt echa. Potem na syntezatorze znalazł dźwięk gwizdu „Whistling Joe". Jego żona Glynn trochę go wzmocniła i tak narodził się słynny utwór „Materia Primoris", który w początkach ery telefonów komórkowych dobywał się z wielu naszych aparatów.

Duet jak marzenie?

W serialu Dana i Fox odwracali klasyczny schemat: on był entuzjastą niewyjaśnionego, ona strażniczką faktów. W rzeczywistości jednak to David uważał się za sceptyka, a Gillian za osobę otwartą na nieznane. Nigdy też nie łączyły ich romantyczne relacje. – Przez chaos na planie potrafiliśmy być dla siebie okropni – wspominają. Zaprzyjaźnili się dopiero podczas realizacji 10. i 11. sezonu serialu „Z archiwum X" (2016, 2018). – Lepiej późno niż wcale – żartują.

Czy podobna „chemia" połączy gwiazdy nowej odsłony serialu, nad którą pracuje reżyser oscarowych „Grzeszników", Ryan Coogler? Na razie pewne jest jedno: główne role zagrają Danielle Deadwyler i Himesh Patel. Wszystko inne spowija mgła tajemnicy.

MACIEJ MISIORNY

FOT. FX, East News, Getty Images (2)

e-prasa.pl 9e0ff06f6c

Hania niechcący wrzuca pierścionek do zlewu.

Karski odzyskuje biżuterię, ale oświadcza się Natalii cały przemoczony.

M JAK MIŁOŚĆ

Zaręczyny z przeszkodami

M JAK MIŁOŚĆ PO 4.05 godz. 20.55 TVP 2

Hania (Wiktoria Basik) prosi Adama (Patryk Szwichtenberg), by w końcu oświadczył się jej mamie, a ten zapowiada, że zrobi to jeszcze tego samego dnia. Jego plany burzy jednak właśnie córka Natalii (Dominika Suchecka). Gdy dziewczynka po kryjomu bawi się pierścionkiem, niechcący wrzuca go do zlewu. Kilka godzin później Adamowi udaje się biżuterię odzyskać, lecz kończy się to zalaniem łazienki i jego garnituru. Przemoczony strój jednak Natalii nie zniechęca – dziewczyna zgadza się wyjść za Karskiego. A kiedy później policjant wspomina o wyborze terminu na ślub, jego narzeczona dostaje wiadomość od... Mikołaja (Mateusz Kościukiewicz)! **BD**

FOT. MTL Maxfilm (2), Artrama

NA SYGNALE

Nowe więzi

NA SYGNALE PO 4.05 godz. 21.55 TVP 2

Podczas kolejnej zmiany Sonia (Natalia Rewieńska) pozna sympatycznego, młodego rolnika Igora (Patryk Pietrzak). Wielgosz uratuje mężczyźnie życie i szybko okaże się, że na dramatycznym, pierwszym spotkaniu ich wspólna historia wcale się nie zakończy. Również Romek (Izydor Łobacz) podczas jednej z akcji nawiąże mocną więź z pacjentką, wymagającą opieki medycznej z powodu problemów psychicznych – Alicja (Nikola Górniak) okaże się ofiarą autorytarnych rodziców i z całego zespołu medyków za godnego zaufania uzna właśnie Romka. Gdy dziewczyna trafi do ośrodka opieki, ratownik od razu postanowi ją odwiedzić. **JP**

Czy Romek i Alicja nawiążą bliższą relację?

REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

eprasa.pl 9e0ff06f6c

TVP 1 DVB T2

6.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026
6.25 Akacjowa 38 (849) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Studio Raban – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.20 Zaraz wracam 2 (122) – serial obyczajowy, Polska 2025
9.00 Ranczo 2 (20): Diabelskie porachunki – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 Komisarz Alex 3 (29) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 Ojciec Mateusz 10 (133): Kolekcjoner – serial kryminalny, Polska 2013
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.35 Rok w ogrodzie extra
12.50 Natura w Jedynce: **Magiczne Dolomity – Masyw Geislera** – film dokumentalny, Austria 2022, reż. Hans Jöchler (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (282) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.15 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 Dziedzictwo (908) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
17.55 Klan (4707) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.20 Zaraz wracam 2 (123) – serial obyczajowy, Polska 2025
18.55 Akacjowa 38 (860) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Teatr Telewizji: **Potop** – sztuka na motywach powieści Henryka Sienkiewicza, Polska 2026, reż. Michał Siegoczyński, wyk. Piotr Witkowski (patrz obok)
22.35 Postscriptum – wywiad, Polska 2024-2026
23.05 Świat bez fikcji: **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 5** – film dokumentalny, Polska 2025
0.05 Balans bieli – program religijny, Polska 2023-2026
0.40 Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002, reż. Jerzy Antczak
2.45 Patrzę na ciebie, Marysiu – film obyczajowy, Polska 1999, reż. Łukasz Barczyk
3.55 Raport specjalny – mag., Polska 2024-2026 ▶ **4.40**

12.50 DOKUMENT
Magiczne Dolomity – Masyw Geislera
Podróż przez pasmo górskie w północno-wschodniej części Włoch. Himalaista Reinhold Messner dorastał w Dolinie Villnöss i podejmował swoje pierwsze wspinaczkowe wyzwania. Z kolei Val Badia jest ważnym ośrodkiem kultury ladyńskiej. **70 min**

17.55 TELENOWELA
Klan (4707)
Marek opowiada Maćkowi o swoim wypadzie na łódkę. Obiecuje, że następnym razem zabierze go ze sobą. Ola musi uciekać z wizyty kuratorskiej. Leszek próbuje wjechać samochodem na posesję Rutki (Zbigniew Suszyński, zdj.), ale blokuje go auto Zbigniewa. Dochodzi do nieprzyjemnej wymiany zdań. **25 min**

20.30 TEATR TV
Potop
Oleńka (Katarzyna Borkowska, zdj.), Kmicic i inni bohaterowie powieści Sienkiewicza w nowoczesnej odsłonie. Ich podróż przez różne epoki ukazuje, że historia ma wpływ na naszą codzienność. **125 min**

TVP 2 DVB T2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2022
5.30 M jak miłość (1747) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 Rodzina (nie od) święta: Gdy jedno z małżonków choruje – jak przejść przez to razem jako rodzina? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 Barwy szczęścia (3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.40 Okrasa łamie przepisy: Bliny żmudzkie inaczej – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.10 Program publicystyczny
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
13.15 Panna młoda (86) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (893) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (382) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Romulo i Maria przedstawiają Lorenzowi postulaty pracowników. Obie strony idą na ustępstwa. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (87) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer ukrywa Beyzę w domu swojego brata, licząc, że tam nikt jej nie odnajdzie. Derya dociera jednak na miejsce i stawia jej czoło. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 Domowe patenty 2 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3372) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.40 Kulisy serialu „M jak miłość" – cykl felietonów, Polska
20.55 M jak miłość (1930) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 Na sygnale (894-896) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
23.25 Point Break: Na fali – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2015, reż. Ericson Core, wyk. Édgar Ramírez, Luke Bracey, Ray Winstone, Teresa Palmer (patrz obok)
1.25 Cztery pory roku w Hawanie (4) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016
2.15 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
3.55 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ **4.20**

11.40 KULINARNY
Okrasa łamie przepisy
Karol Okrasa (zdj.) sięga po bliny żmudzkie i litewskie: specjały Suwalszczyzny i Podlasia. Choć przypominają placki z mięsem, różnią się bazą: pierwsze z nich powstają z gotowanych ziemniaków, a litewskie z surowych, z dodatkiem drożdży. **30 min**

20.55 OBYCZAJOWY
M jak miłość (1930)
Natalię i Mikołaja Lipińskiego zaczyna łączyć przyjaźń. Mężczyzna nie tylko zaprasza ją na kawę, ale składa również propozycję poprowadzenia zajęć dla uczniów o bezpieczeństwie na drodze. Hania ponownie próbuje zmobilizować Adama (Patryk Szwichtenberg, zdj.), by ten oświadczył się jej mamie. **60 min**

23.25 SENSACYJNY
Point Break: Na fali
Agent FBI Johnny Utah (Luke Bracey, zdj.) prowadzi śledztwo w sprawie napadów na korporacje. Dołącza do ryzykantów, którzy są podejrzewani o popełnienie tych przestępstw. **125 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf.
8.30 Malanowski i partnerzy (248, 249) – fab.-dok., Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1054, 1055) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11.35 Gliniarze (751-753) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.40 Dlaczego ja? (1559): Powrót do życia – serial paradokumentalny, Polska 2026 Oskarżona o kradzież Ewa traci pracę w kawiarni. Podejrzewa, że winna jest przyjaciółka Barbara. Natalia, która otrzymała w lokalu awans, postanawia ujawnić prawdę. Ktoś próbuje ją udusić. **70 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (1156) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Kasia zostaje porzucona przez Błażeja tuż przed ślubem. Sprzedaje suknię ciężarnej Patrycji, z którą się zaprzyjaźnia. Odkrywa, że spotyka się ona z jej byłym narzeczonym, który oszukiwał je obie. Wstrząśnięta Patrycja zaczyna rodzić. **30 min**
17.00 Gliniarze (1196): Z zaskoczenia – paradok., Polska 2026 Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa 70-letniego rolnika, którego zwłoki znaleziono w sadzie. Dowiadują się między innymi o jego konfliktach z sąsiadem oraz rodziną. **60 min**
18.00 Pierwsza miłość (4208) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 Farma (206) – reality show, Polska 2025 Rozpoczyna się finałowy tydzień, któremu będą towarzyszyć emocje związane z pojedynkami. Przegrany, który opuścił gospodarstwo, wytypuje w pożegnalnym liście osobę do pierwszego starcia. Dojdzie do zaciekłej walki o miejsce w programie. **65 min**
21.35 Megahit: **Bez litości 3.**
Ostatni rozdział – thriller, USA/Włochy 2023, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Dakota Fanning, Eugenio Mastrandrea, David Denman (patrz obok)
0.00 7 sekund – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows
2.05 Nie oddychaj 2 – thriller, USA 2021, reż. Rodo Sayagues

18.00 OBYCZAJOWY
Pierwsza miłość (4208)
Jurek (Jacek Knapp, zdj.) postanawia odwiedzić Adriannę (Weronika Krystek, zdj.) w Kołobrzegu. Przyłapuje narzeczoną na kłamstwie. Angelika dowiaduje się, że Biały wyjeżdża do Kosowa. Pragnąc się z nim pożegnać, okłamuje strażnika w koszarach, by ją wpuścił. **50 min**

19.55 TELETURNIEJ
Milionerzy (97)
Uczestnicy wyłonieni w drodze castingu zmierzą się z kolejnymi pytaniami z różnych dziedzin – od sportu, przez literaturę, po porzekadła. W przypadku wątpliwości mają do dyspozycji wybrane koła ratunkowe, w tym pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Przekonamy się, czy ktoś sięgnie dziś po nagrodę główną. **35 min**

21.35 THRILLER
Bez litości 3. Ostatni rozdział
Były pracownik wywiadu McCall (Denzel Washington, zdj.) wyjeżdża do Włoch, by odciąć się od przeszłości. Wypowiada wojnę mafiosom, którzy zagrażają jego nowym przyjaciołom. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1627) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2025
Estera otworzyła Bistro Mateczka w Wójtowie, by serwować kuchnię regionalną z Warmii i Mazur. Wymarzony lokal przekształcił się w stołówkę. Szansą na odwrócenie sytuacji jest wizyta Magdy Gessler. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (24) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (8, 6) – program rozrywkowy, Pol.
Komorniki to wieś leżąca w Wielkopolsce. Tam znajduje się karczma Pod Dębami. Lokal prowadzi Elżbieta – pełna pasji oraz determinacji kobieta. Walczy ona o swoje marzenia, pomimo licznych przeciwności losu. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1587, 1588, 1677) – serial paradokumentalny, Polska
Alicja i Karol od roku są małżeństwem. Bez powodzenia starają się o dziecko. Dominika, siostra mężczyzny, tymczasowo wprowadza się do pary. Z czasem Alicja nabiera podejrzeń, że Karol kocha się we własnej siostrze. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (120) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pacjenci i personel onkologii publikują w sieci apel o ocalenie oddziału. Łukasz operuje postrzelonego mężczyznę. Do szpitala przychodzi policja. Pojawia się podejrzenie, że strzał padł nie od włamywacza, a od członka rodziny. **65 min**

17.55 Detektywi (314) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (314)
Prokurator, dawny znajomy Anny Potaczek (zdj.), otrzymuje groźby. Śledztwo prowadzi do fundacji prowadzonej przez żonę mężczyzny, wspierającej ofiary przemocy domowej. Jeden z agresywnych mężów podopiecznych próbował porwać dziecko i groził żonie klienta. **65 min**

21.30 REALITY SHOW

Bitwa o gości (9)
Paulina i Agata od 15 lat prowadzą pensjonat w Grabowcu. Marek i Grzegorz zarządzają w Białymstoku odrestaurowanym obiektem z 28 pokojami. Z kolei Tamara i Andżelika oferują w Dybkach w Puszczy Białej m.in. pobyt w domku wróżki. Okaże się, które miejsce zostanie najlepiej ocenione. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4205) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026

21.30 Bitwa o gości (9) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)

22.40 G.I. Joe: Czas Kobry – film sensacyjny, USA/Czechy 2009, reż. Stephen Sommers, wyk. Channing Tatum, Dennis Quaid, Christopher Eccleston, Sienna Miller (patrz obok)

1.00 Mortal Kombat – film sensacyjny, USA 2021, reż. Simon McQuoid, wyk. Jessica McNamee, Lewis Tan

3.25 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

4.05 Uwaga! – mag. reporterów

4.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (18) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

5.15 Kto was tak urządził? – magazyn

22.40 SENSACYJNY

G.I. Joe: Czas Kobry
Kapitan Hauser (Channing Tatum, zdj.) wstępuje w szeregi oddziału generała Abernathy'ego (Dennis Quaid, zdj.). Staje do walki z Destrem, który wspiera tajemniczą organizację Kobra. **140 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (4, 5): Spoko, luzik; Powrót Calderone'a, część 1 – serial kryminalny, USA 1984-1989

8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12): Młoda, kobieca, bardzo wybuchowa; Sprawa Stillera – serial sensacyjny, Niemcy 2014

10.00 Triumf miłości (131, 132) – obycz., Meksyk 2010
Padilla umawia się z Victorią w opuszczonym magazynie. W zamian za pieniądze ma wyznać jej, gdzie znajdzie swoją córkę. Na miejscu próbuje ją zgwałcić. **120 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (66) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)

13.00 Wspaniałe stulecie 2 (91) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012

14.00 Przepis na zbrodnię (29) – serial kryminalny, Polska 2026
13-letni Fabian jest prześladowany w szkole. Tymczasem o pracę w firmie jego ojca ubiega się rodzic jednego z oprawców. U Edka klient składa duże zamówienie. To krytyk kulinarny. **60 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (703, 704) – serial obyczajowy, Polska 2023
Były skazaniec Krzysztof stara się wieść uczciwe życie. Połowę pensji musi przeznaczyć na alimenty na ojca, agresywnego alkoholika. Ma dość tej sytuacji. Seler chce w lombardzie kupić telefon. **120 min**

17.00 Dzielnica strachu 10 (464): Gry małżeńskie – serial kryminalny, Polska 2025-2026 (patrz obok)

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (994, 995) – serial obyczajowy, Polska 2026
Młodzi Antek i Kuba nękają sąsiada, gburowatego Mirosława. Babcia chłopców odkrywa, że senior prawdopodobnie był zasłużonym strażakiem OSP. Ma nadzieję, że ta informacja skłoni wnuków do zmiany zachowania. **120 min**

20.00 Poza prawem FILM – film sensacyjny, USA 2021, reż. Mike Burns, wyk. Bruce Willis, Jaime King, Lala Kent, Tyler Jon Olson (patrz obok)
Pandemia COVID-19 spowodowała, że okres zdjęciowy został skrócony do 9 dni. **120 min**

22.00 Kickboxer – film sensacyjny, USA 1989, reż. Mark DiSalle

0.00 Bronx – film sensacyjny, Francja 2020, reż. Olivier Marchal
Marsylia. Richard Vronski (Lannick Gautry) i jego kompani z policyjnej grupy specjalnej zostają uwikłani w konflikt gangów. Funkcjonariusz staje przed wieloma dylematami moralnymi. **140 min**

2.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (991) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.15 Zobacz to!

12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (66)
Marichuy (Maite Perroni, zdj.) błaga Leoparda, by ratował jej maleństwo. Juan Miguel (William Levy, zdj.) wyznaje o. Anselmowi, że Viviana spodziewa się jego dziecka. Nelson obiecuje Elsie, że przestanie pić. Viviana postanawia iść na badania do Eduarda. **60 min**

17.00 KRYMINALNY

Dzielnica strachu 10 (464)
Luiza miewa niepokojące sny. Po zniknięciu męża zaczyna krążyć wokół niej natarczywy nieznajomy. Choć okoliczności wskazują na to, że padła ofiarą stalkera, na jaw wychodzą przerażające fakty. Kafar (Tomasz Oświeciński, zdj.) zaczyna się domyślać, że Kapłon jest uwikłany w niebezpieczną sytuację. **60 min**

20.00 SENSACYJNY

Poza prawem
W trakcie wycieczki Shannon (Jaime King, zdj.) jest świadkiem zabójstwa. Od tej pory staje się celem skorumpowanych stróżów prawa. Pomaga jej emerytowany policjant Jack (Bruce Willis, zdj.). **120 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (6): Wina i pokuta – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (621-623) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1288, 1202, 1203) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (951-953) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012

14.00 Detektywi (74): Tajemnice Jagody – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Nastolatek zostaje napadnięty. W ciężkim stanie trafia do szpitala, gdzie musi przejść operację ratującą życie. Zaginęła też jego koleżanka. Policyjny pies odnajduje jej zakrwawioną kurtkę. **60 min**

15.00 Szpital św. Anny (110) – serial obyczajowy, Polska 2026
Krzysztof rozmawia z Darią o ich dziecku. Prosi o kolejną szansę. Deklaruje, że chce uczestniczyć w jego wychowaniu. Łukasz operuje starszego pacjenta, lecz zabieg nie przebiega zgodnie z planem. Daria próbuje odnaleźć swoją pijaną matkę. **60 min**

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (615, 617) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Katarzynie Fiszer zarzuca się zabójstwo policjantki. Funkcjonariuszce zadano ciosy nożem. Zabezpieczono na nim odciski palców oskarżonej. Obok znaleziono paczki z amfetaminą. **120 min**

18.00 Sekrety życia (10) – serial paradokumentalny, Polska 2023
40-latek, którego żona została śmiertelnie potrącona przez samochód, samotnie wychowuje Natalię. Dziewczyna nie radzi sobie po stracie matki. Wdowca przerastają emocje córki. Często dochodzi między nimi do kłótni. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1481) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1481)
Dominik zgłasza zniknięcie 3-letniego synka. Zeznaje, że w nocy przed zaginięciem dziecka zorganizował imprezę. Jego żona nie wie, co się działo, gdyż zażyła środek nasenny. Policjanci szybko zyskują pierwsze podejrzenia odnośnie do losu chłopca. **60 min**

21.00 THRILLER

Każdy twój oddech
Kariera psychiatry Phillipa (Casey Affleck, zdj.) staje pod znakiem zapytania, gdy młoda pacjentka popełnia samobójstwo. Wkrótce w domu lekarza zjawia się jej brat, James (Sam Claflin). Zaczyna ingerować w życie mężczyzny, jego żony (Michelle Monaghan, zdj.) i córki (India Eisley). **140 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (37) – reality show, Polska 2026

21.00 Każdy twój oddech FILM – thriller, USA 2021, reż. Vaughn Stein, wyk. Casey Affleck, Michelle Monaghan, Sam Claflin, Veronica Ferres, India Eisley (patrz obok)

23.20 Ocean's 8 – komedia kryminalna, USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna (patrz obok)

1.40 Skok na głęboką wodę (8) – pr. rozrywk., Polska 2026

2.45 Żyjąc z potworem 6 (16) – serial dokumentalny, USA 2021

3.40 SOS Ekipy w akcji (41) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.30 Usterka 11 (27) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

23.20 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. Kompletuje ekipę ekspertek. **140 min**

20

TVP 3

9.05 Przed ekranem – mag.
9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (142)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Wiosna na ROD'os
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.15 Szkoła mistrzów
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

TVP POLONIA

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.40 Hity i historie gwiazd
16.00 Zaraz wracam 2 (78) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3301) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (688) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (3)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (15, 16) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (103) – reality show, Polska 2023
8.55 Policjantki i Policjanci (414, 415) – serial obyczajowy, Polska 2018
10.55 Na ratunek 112 (1157, 456) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1561, 1562) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (1067-1069) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (518) – reality show, Polska 2025

PULS 2

11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
15.35 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi 2 – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Świnka Peppa 2 – anim.
17.50 Bing – serial animowany
18.20 Masza i Niedźwiedź 6 – serial animowany
18.35 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (186) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (3) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (142, 143) – serial kom., Polska 2015
15.20 Program rozrywkowy
15.50 Kocham Cię, Polsko! (8)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży

TTV HD

6.20 DeFacto 13 (18)
6.50 Diabelnie boskie 2 (1)
7.20 Ukryta prawda (1173)
8.20 Kartoteka 8 (11, 12)
10.30 Detektywi (220, 310)
12.30 Zakup w ciemno 2 (37)
13.30 Zakup w ciemno 7 (35)
14.30 Kartoteka 3 (5, 6)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (19)
18.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (2) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (37)
21.05 Zakup w ciemno extra (37) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

20.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. **13 min**

20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (143)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka

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

WOJENNY

20.25 Czas honoru (77) – Pol.
Lebiediew obwinia Lewińską o stratę Blachnitzky'ego. Ada desperacko próbuje odzyskać kontakt z Janiszem. Ranny prezes został ukryty. Władek obmyśla plan uratowania Rudej. **55 min**

21.20 Stawka większa niż życie (13) – wojenny, Pol.
22.20 Małgorzata Ostrowska na dobry wieczór
23.15 Panorama
23.45 Kod bezpieczeństwa
0.15 Moda na język polski (52) – magazyn
0.40 Zaraz wracam 2 (78) – serial obycz., Pol. 2025
1.10 Opowieści z Greenpointu (4)

OBYCZAJOWY

18.00 Policjantki i Policjanci (1415, 1416) – Pol. 2026
Mikołaj i Miłosz zajmują się sprawą porwania panny młodej. Nina zniknęła podczas przymiarki sukni ślubnej. Detektywi podejrzewają jej byłego partnera. **120 min**

20.00 Uroczysko (245)
20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1024) – krym., Pol. 2026
21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (141) – krym.
22.40 Purpurowe rzeki 2:
FILM **Aniołowie Apokalipsy** – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004
0.45 Love Island. Wyspa miłości (33)

KRYMINALNY

19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (19) – Włochy 2022
Dochodzi do wypadku. Właścicielka samochodu widzianego na miejscu zdarzenia twierdzi, że tego dnia pożyczył od niej auto don Massimo. Anna postanawia ignorować Sergia. **60 min**

20.00 Przepis na zbrodnię (32) – serial krym., Polska
21.00 Dzielnica strachu 10 (468, 469) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby: XXL 2 (5) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (466) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (437) – obycz.

TELETURNIEJ

20.25 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na początek dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **105 min**

22.10 Rodzinka.pl (28) – kom.
22.50 The Voice Kids 9 (15) – widowisko, Polska 2026
0.50 Koło fortuny – telet., Pol.
2.00 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (31) – rozr., Pol.
2.50 Do śmiechu! (76) – rozr., Polska 2024-2026
3.45 Program rozrywkowy
4.35 Renata Przemyk na dobry wieczór – widowisko, Polska 2025

ROZRYWKA

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11)
Andrzej i Katarzyna Gąsienicowie (oboje na zdj.) komentują to, co najciekawsze, najśmieszniejsze i najpopularniejsze w polskiej telewizji. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. **80 min**

23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.20 Kanapowczynie 3 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.20 Boys, boys, boys (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (12, 13) – serial fabularno-dokum.
3.40 Wyburzacze (3, 4) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 DorastaMy **17.25** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Desant **17.30** Studio polityka **18.15** Liga na skróty **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 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 17.15 Dzielnice Katowic **17.30** Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.05** Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.41** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Nowohucka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Studiuj w Lublinie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Który Jesteś **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Pracownia reportażu **21.00** Słodko gorzka **21.15** Idź się zbadaj **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Pociąg do Wielkopolski **19.17** Reportaż sportowy **21.01** Sportowy weekend **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie **17.59** Skarby podkarpackiej przyrody **18.08** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Niedziałkowskiego 24a **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 16.58 Dobrego dnia **17.21** Spacerowym okiem **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza **19.20** Filmowe spotkania **21.00** Kościół z bliska **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Magazyn Dolnośląski **17.31** Musimy porozmawiać **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Przyszłość jest teraz **21.02** Dlaczego krowa... **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 10 (134)
9.50 Ojciec Mateusz 11 (135)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (529, 530)
12.25 Ojciec Mateusz 31 (406)
13.20 Komisarz Alex 7 (86)
14.15 Ranczo 5 (57, 58) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (254)
19.20 Ranczo 7 (89) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (307, 308)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (409)
22.20 Czas patriotów – film
FILM sensacyjny, USA 1992
0.30 Jasminum – film
FILM obyczajowy, Polska 2006

TVP KULTURA

11.10 Frankie i Johnny
FILM – film muzyczny, USA 1966
12.45 Abba. Film – film
FILM biograficzny, Szwecja 1977
14.40 Na przełaj – film
FILM obyczajowy, Polska 1971
15.35 Kocie ślady – film
FILM kryminalny, Polska 1971
17.10 Jan Serce (1) – serial obyczajowy, Polska 1981
18.25 Tygodnik kulturalny
19.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (9) – serial dokum., Wielka Brytania 2014
20.00 Tylko dla twoich oczu
FILM – sens., Wlk. Bryt./USA 1981
22.15 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult.
22.55 Księżna – dram. hist., Wlk.
FILM Bryt./Francja/Włochy 2008

ANTENA HD

8.45 Klątwa Wyspy Dębów 2 (4, 5) – reality show, USA
10.40 Co Polak potrafi na drodze? (1) – rozr., Pol.
11.40 Koszalińska Arena Komików 2025 (1) – pr. rozr., Pol.
12.40 Winnice miłości (43)
13.55 77 TV 4 (18) – pr. rozr., Pol.
14.55 Niezwykły dr Pol (23, 24)
16.55 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol.
17.50 Gdzie tu coś zjeść?
18.50 Morderstwa w Paryżu 9 (6) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (7) – serial kryminalny, Fr.
21.15 Detektywi z Bordeaux 5 (13, 14) – krym., Fr./Bel. 2011
23.45 Przepowiednia
FILM – thriller, USA 2002
2.10 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska

TV 6

6.00 Więzienie (180, 181) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (613, 614) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (157, 158)
10.55 48h. Zaginieni (204-206)
13.55 Policjantki i Policjanci (1151) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (159, 160)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (95) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (17, 18)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (131-133)
22.55 Łowca pedofilów (149-152) – serial dokum.
0.55 Więzienie (181, 182) – dok.
1.55 Septagon (17-19) – krym.
5.10 Nona i jej córki (7)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 15 (7) – serial kryminalny
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (6) – serial krym.
12.55 London Kills (1, 2) – krym.
14.55 Ojciec Brown 3 (10)
15.55 Lewis 7 (4) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (2)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (5, 6)
19.55 Śmierć pod palmami 8 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Śmierć pod palmami 15 (8) – serial kryminalny
22.05 Na niebieskich światłach (1, 2) – krym.
0.20 Ludwig (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024

ROMANCE TV

12.25 Lena Lorenz: Niemowlę
FILM **wybawcą** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
14.20 Szkoła nad morzem:
FILM **Zakaz całowania** – komediodramat, Niemcy 2025
16.05 Pokój ze stajnią:
FILM **Teściowa na horyzoncie** – komedia, Niemcy 2021
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (85) – obycz.
19.00 Górski lekarz (89) – obycz.
20.00 Pomoże tylko modlitwa!
FILM – komedia, Niemcy 2023
21.55 Mama się zwalnia
FILM – komedia, Niemcy 2021
23.50 Górski lekarz (89) – obycz.
0.45 Pomoże tylko modlitwa!
FILM – komedia, Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (10-15)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 6 (20-24) – kom.
14.00 Teoria wielkiego podrywu 7 (1) – serial komediowy, USA 2013-2014
14.30 Dwóch i pół 9 (4-7) – kom.
16.30 Przyjaciele 5 (16-21)
19.30 Duchy (7, 8) – serial fantasy
20.30 Tata ma plan 2 (9-11)
22.00 The Office PL 2 (11, 12)
23.05 Comedy Club 4 (3, 4) – program rozrywkowy
0.05 Miasteczko South Park 17 (10)
0.30 Miasteczko South Park 18 (1)
1.00 Pracoholicy 3 (3, 4)

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (434, 435)
9.50 Przepis na życie 5 (6)
10.50 Szpital św. Anny (44)
11.50 Druga szansa (5, 6)
13.55 Układ warszawski (5)
14.55 Detektywi (436, 437)
15.55 Artystki (1) – pr. rozr., Pol.
16.55 Historia Kopciuszka
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2004
19.00 Szpital św. Anny (24)
20.00 Poznaj mojego tatę
FILM – komedia, USA 2000
22.20 xXx: Reaktywacja – film
FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
0.35 Blue Beetle – film s.f.,
FILM USA/Meksyk 2023
3.05 Szkoła (707) – paradok.
4.05 Ukryta prawda (1286)

eprasa.pl 9e0ff06f6c

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wielkie wynalazki** (34) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (151, 122) – mag. kulin.
10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (18, 19)
11.55 **Wojny kontenerowe 3** (11) – serial dokum., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 4) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 2** (3, 4) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (34, 35) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Wojny kontenerowe** (5, 6) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (244)
7.30 **Na ratunek 112** (831, 832) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (240-242) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1192) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1434, 1435) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (287-291) – serial kom., Polska 2008
17.00 **48h. Zaginieni** (261, 262) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1121) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (24) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1053) – serial paradokumentalny, Pol.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (55) – kom.
6.30 **Na sygnale** (437, 438)
7.45 **Ojciec Mateusz 33** (433)
8.45 **Komisarz Alex 23** (284)
9.40 **Rodzinka.pl** (56) – kom.
10.10 **Klan** (1405) – telen., Pol.
10.45 **Komisarz Alex 25** (315)
11.35 **M jak miłość** (1929)
12.35 **Komisarz Alex 25** (316)
13.35 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.45 **Ojciec Mateusz 26** (338, 339) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 23** (285)
16.25 **Na sygnale** (439, 440)
17.35 **Ranczo 5** (56, 57) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 26** (340) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz** (434) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (8) – serial dokumentalny
6.25 **Och! Kabaret** (7, 8) – program rozrywk., 2023
8.10 **Zwierzęta Wajraka 3** (9) – serial dokumentalny
8.50 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia kryminalna, 1979, wyk. Elżbieta Starostecka
10.45 **Stara baśń** – film FILM kostiumowy, 2003
13.05 **Pan Anatol szuka miliona** FILM – komedia obyczajowa, 1958
14.55 **Bitwa pod Wiedniem** FILM – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012
17.20 **Czterej pancerni i pies** (4, 5) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (17) – krym., USA/Kanada
6.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
7.30 **Dr House 2** (19, 20) – serial obycz., USA 2006
9.25 **Castle 6** (9, 10) – krym.
11.25 **Detektyw Monk 3** (8, 9)
13.20 **Dr House 2** (21, 22)
15.20 **Agenci NCIS 13** (21, 22) – serial kryminalny, USA
17.10 **Castle 6** (11, 12) – krym.
19.05 **FBI 5** (8, 9) – serial krym.
21.05 **FBI: International 4** (3) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

11.00 **47 roninów** – film FILM kostiumowy, USA 2013
12.55 **Moje pieczone** FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
14.00 **The Office PL 3** (11, 12-ost.) – serial kom.
15.00 **Bałtyk** – film dok., Pol.
16.05 **Zmierzch** – film fantasy, FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
18.05 **Łapu-capu**
18.10 **Mamma Mia!** – komedia FILM muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
20.00 **Brygada 2** (1) – serial sensacyjny, Francja 2024, wyk. Sofian Khammes, Ophélie Bau
20.55 **Making of** – mag. film.

THRILLER

20.00 Pogromcy poniedziałków: FILM **90 minut do śmierci** – USA 2021
W przeznaczonym do wyburzenia budynku szpitala gangster ukrył 3 miliony dolarów. O zdobycie tej sumy walczą były zawodnik MMA Mike (Scott Adkins, zdj.) i strażnik więzienny Richard. **115 min**

21.55 **Bez litości** (4) – serial sens., Kanada/USA 2011
23.45 **Przebiegła gra** – film FILM sensacyjny, USA 2013
1.50 **Lokatorka** ○ – dramat FILM kryminalny, Polska 2021
4.15 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., Pol.
4.30 **Tajemnice szpiegów wojny** (4) ○ – dok.

DOKUMENT

22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (131, 132)
Kamery obserwują życie rolników – pracę od świtu do nocy i chwile wytchnienia wśród bliskich. Ukazują obraz polskiej wsi, ceniącej tradycję, ale też stawiającej czoło nowym wyzwaniom. **55 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (282, 283)
0.00 **Ślad** (107) ○ – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (35) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (473, 474)
4.00 **Strzelnica Navala** (2)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (150) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 5 (58, 59) – Polska 2011
Ksiądz musi zwrócić się o pomoc finansową do Rady Parafialnej. Jej przewodnicząca, czyli Lodzia, interweniuje u męża. Czerepach obiecuje wsparcie, żąda jednak wolnej ręki. Ma pewien pomysł. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 26** (341) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Na sygnale** (889-893) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2026
2.35 **Ratownicy** (5, 6) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.00 **Klan** (1404, 1405) – telenowela, Polska 2008
4.50 **Rodzinka.pl** (310) – serial komediowy, Polska 2026

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Znachor – 1981, reż. FILM Jerzy Hoffman
Ceniony chirurg (Jerzy Bińczycki, zdj.) traci pamięć na skutek uderzenia w głowę. Po latach jako wiejski znachor przeprowadza trudną operację. Wieść o uzdrowicielu obiega okolicę. **165 min**

22.45 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obyczajowy, 1974, wyk. Daniel Olbrychski
2.15 **Chemia** ○ – dramat FILM obyczajowy, 2015, wyk. Agnieszka Żulewska
4.45 **Wagary** ○ – film krótkometrażowy, 2024
5.30 **Martwe małżeństwo** ○ – film krótkometrażowy

KRYMINALNY

22.05 FBI: Most Wanted 4 (6)
Dochodzi do zabójstwa przedsiębiorcy z branży technologicznej. Trop wiedzie do młodego Jake'a Cooleya, który zmaga się z traumą po samobójczej śmierci matki. Gibson mierzy się z konsekwencjami porwania. **55 min**

23.00 **Castle 6** (11, 12) – krym.
0.45 **FBI 5** (8, 9) – serial krym.
2.40 **FBI: International 4** (3) – serial kryminalny, USA
3.35 **FBI 2** (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Missy Peregrym
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (1) – serial kryminalny, USA 2021
5.10 **Blok promocyjny AXN**

FANTASY

21.00 Czarownice Mayfair 2 (7, 8-ost.) – USA 2025
Lasher trafia do szkockiej gałęzi rodu Mayfairów. Sip, choć nie potrafi do końca zaufać Talamasce, zaczyna z nią współpracować. Rowan jest gotowa na wszystko, żeby ocalić syna. **90 min**

22.30 **Wola przetrwania** FILM – thriller, USA 2025
0.30 **Klucz do koszmaru** FILM – horror, USA/Niem. 2005
2.10 **Imago** – dramat FILM biograficzny, Polska 2023
4.00 **Benek** – komediodra- FILM mat, Polska 2007

CANAL+ 91 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.10 **Astrid i Raphaëlle 2** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 **Kapitan Marleau 5** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.30 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (9, 10) – sens.
12.20 **Motyw** (9, 10) – krym., Kan.
14.10 **Astrid i Raphaëlle 3** (1, 2)
16.20 **Kapitan Marleau 5** (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (11, 12) – sens.
20.10 **Motyw** (11, 12) – krym.
22.00 **Blanca 3** (11) – krym., Wł.
23.05 **Metoda Wagnera** (13) – serial kryminalny, Fr. 2020
1.00 **Kapitan Marleau 5** (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.15 **Knok** (2) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (28-30) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (68) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (231, 232) – serial obycz., Polska 2022
10.30 **Świat według Kiepskich** (174, 175, 201, 202, 95, 236)
14.05 **Święty interes** FILM – komedia, Polska 2010
15.55 **Marsjanin** – film s.f., USA/ FILM Wlk. Bryt./Jordania 2015
18.55 **Z Bożą pomocą** – dramat FILM przygodowy, USA 2023
21.00 **Manchester by the Sea** FILM – dramat obycz., USA 2016
23.55 **xXx** – film sensacyjny, USA FILM 2002, wyk. Vin Diesel
2.30 **Fala zbrodni** (38, 39) – serial sensacyjny, Polska
4.30 **Na ratunek 112** (798, 799)

HBO

10.55 **Śmierć komedianta** FILM – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
12.40 **Sir Alex Ferguson: Never Give In** – dok., Wlk. Bryt.
14.30 **Karate kid** – film FILM przygodowy, USA 1984
16.35 **Kung Fu Panda 4** – film FILM anim., Chiny/USA 2024
18.10 **Millerowie** – kom. krym., FILM USA/Wielka Brytania 2013
20.00 **Euforia 3** (4) – serial obycz.
21.00 **Rooster** (9) – serial kom.
21.30 **Wielki powrót 3** (7)
22.05 **Blue Moon** – dramat FILM biograf., USA/Irlandia 2025
23.45 **Milion minut** – dramat FILM obyczajowy, Niemcy 2024
1.50 **One to One: John & Yoko**
3.30 **Elizjum** – dramat s.f., USA FILM 2013, wyk. Matt Damon

WARNER TV

8.30 **Bajer z Bel-Air** (13, 14)
9.30 **Za głosem serca** (73)
10.35 **Pełna chata 4** (17, 18)
11.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (2, 4) – serial sens.
13.30 **Bajer z Bel-Air** (13-16)
15.35 **Pełna chata 4** (17-20) – serial komediowy, USA
17.40 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
19.15 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
22.00 **Rój** – film katastroficzny, FILM USA 1978
1.05 **Batman i Robin** – film FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997
3.35 **Krwawy księżyc** FILM – western, USA 1948
5.15 **Cudotwórcy 3** (6) – kom.
5.45 **Chojrak – tchórzliwy pies** (1) – serial animowany

ALE KINO+

10.00 **Grantchester 9** (7, 8-ost.) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.05 **Vera 8** (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Tatami** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023
16.10 **Alfa.** – dramat FILM przygodowy, Szwajcaria/ Holandia/Słowenia 2024
18.15 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Na fali ryzyka** FILM – thriller, USA 2023
22.15 **Bestie** – thriller, FILM Hiszpania/Francja 2022
0.55 **Krwawa forsa** – dramat FILM kryminalny, USA 2017
2.35 **Belfer 3** (3) – serial krym.
3.20 **Cudownie ocalony** FILM – komedia obycz., Pol. 2004
4.55 **Swoboda** – krótkometraż.
5.10 **Kruk. Jak tu ciemno** (2) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

12.05 **Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda** (1, 2) – dok.
13.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
14.00 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
16.00 **Robin i obrońcy** FILM **królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
17.40 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Ex Machina** – dramat s.f., FILM Wielka Brytania 2014
21.45 **Wieczór sci-fi** – horror, FILM Kanada/Francja 2024
23.40 **Kill Bill** – film FILM sensacyjny, USA 2003
1.30 **Fiber** – film krótkometraż.
1.50 **Warsaw Story**

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (11, 12) – serial s.f.
8.00 **SurrealEstate** (1, 2)
10.00 **Medium 5** (17, 18) – krym.
11.50 **Czarodziejki 5** (17, 18)
13.40 **Grimm 2** (13, 14) – fantasy
15.30 **Medium 5** (19) – krym.
16.25 **Medium 6** (1) – serial krym.
17.20 **Czarodziejki 5** (19, 20) – serial fantasy, USA 2003
19.10 **Grimm 2** (15, 16) – fantasy
21.00 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
23.00 **Atak na dzielnicę** – kom. FILM s.f., USA/Wlk. Bryt./Fr. 2011
1.00 **Rollerball** – film s.f., USA/ FILM Niemcy/Japonia 2002
3.00 **Czarodziejki 5** (19, 20)
5.00 **Arcadia 2** (4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (5) – serial animowany
10.00 **Narzeczona dla** FILM **geniusza** – komedia romantyczna, USA 1994
12.15 **Buntownik z wyboru** FILM – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
15.00 **Terminal** – komedia FILM romantyczna, USA 2004
17.50 **Plan B** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
20.00 **Człowiek w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2004
23.05 **Negocjator** – film sens., FILM USA/Niemcy 1998
1.55 **Ostra jazda** FILM – komedia, USA 2000

FX

9.10 **Kości** (13, 14) – serial krym.
11.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (21) – krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
13.45 **Agenci NCIS 8** (11, 12)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (22) – krym.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
18.19 **Z archiwum X** (1) – s.f.
19.15 **FBI** (1) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
22.00 **Tropiciel** (12) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (1) – s.f.
23.55 **9-1-1** (8) – serial obyczajowy
0.50 **FBI** (1) – serial kryminalny
1.45 **Agenci NCIS 8** (12) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4, 5)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5, 6) – krym.
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6, 7)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
20.00 **Oczy węża** – thriller, USA FILM 1998, wyk. Nicolas Cage
22.05 **Oddział Delta 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
0.15 **Kod Merkury** – film FILM sensacyjny, USA 1998
2.35 **Bałkańska vendetta** FILM – film sensacyjny, USA 2017
4.40 **Bonanza** – serial obycz.
5.45 **Zakończenie**

CANAL+ SERIALE

9.45 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
10.40 **Mały Grand Hotel** (7)
11.00 **Naruto** (4-6) – serial anime
12.35 **The Office PL 2** (7-9)
14.25 **Naruto** (1-3) – serial anime
15.45 **Wszystkie kolory świata 5** (5-7) – serial dok.
18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
18.35 **Captain Tsubasa** (38-40)
20.00 **Coldwater** (1, 2) – krym.
21.45 **Pisarze. Serial na krótko** (5) – serial komediowy, Pol.
22.00 **Wywiad z wampirem 2** (5) – serial fantasy, USA
23.00 **Kruk. Jak tu ciemno** (1, 2) – serial kryminalny, Polska
0.55 **Small World** (1-3) – sens.
3.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.50 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (1) – serial dokum.
14.05 **Przemierzając Mauretanię** – film dokum.
15.00 **Wykrywacz historii 4** (5)
16.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (8)
17.00 **Supersamoloty bojowe 11** (5) – serial dok.
17.55 **Sędziowie 2** (2) – dok., Pol.
18.35 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (6) – serial dokum.
19.50 **Supersamoloty bojowe 11** (6) – serial dok.
20.50 **Montana: na dzikiej północy** (4) – serial dok.
21.55 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (2) – dok.
23.00 **Kryptonim Polska** (1)

TLC

6.00 **Salon sukien ślubnych: Beneluks** (2, 3) – pr. rozr.
7.00 **Salon sukien ślubnych z Tanem France'em**
8.00 **Kupić sobie plażę** (13, 14)
9.00 **Rodzice na szóstkę**
10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
11.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7**
13.00 **Wiza na miłość: Znowu do wzięcia**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** (6) – reality show
16.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy** (11)

18.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3:** Autumn i Cody
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 5**
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
21.30 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
23.30 **Trójkąt zbrodni**
0.30 **Dr Pryszczylla 4**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (10, 11) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (8)
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej. Second Chance Dresses** (12)
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (23, 24) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (122, 123)
14.30 **Kolacja w ciemno** (23, 24) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (1)
18.00 **Nasz nowy dom** (278, 279) – reality show

20.05 **Więzienie kobiet** (108, 109, 140, 141) – dok., Pol.
22.00 **Walka o życie** (4) – dok.
23.00 **Gry małżeńskie** (122)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (318, 319)
2.00 **Gry małżeńskie** (123, 124) – reality show
4.00 **Zdrady** (26, 27) – serial paradokum., Polska

TVN STYLE

5.30 **Związki z modą** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2019
6.20 **Bez kompleksów** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Zgłoś remont 9** (5)
8.45 **Pojedynek na podróże** (1) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6, 7)
11.25 **Ugotowani** (7, 8)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 **Jestem z Polski** (9, 8) – serial dokum., Pol. 2023
17.45 **Kuchenne rewolucje** (1-3) – pr. rozr., Pol. 2016

20.50 **Babski biznes** (5) – rozr.
21.50 **Jestem z Polski** (15, 16) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 **Hotel Paradise 12** (37) – reality show, Pol. 2026
0.45 **40 kontra 20 2** (9, 10)
2.40 **Apetyt na miłość** (4)
3.45 **Dieta czy cud?** (4)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (1) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów:** Dustin na ratunek
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali**
12.00 **Od samochodu do domu 2**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 9**
15.00 **Złomowisko PL** (4)
16.00 **Złoto drwali:** Linia ognia
17.00 **Włoska kontrola celna** (4)
18.00 **Truckerki** (1)
19.00 **Złomowisko PL 5** (12, 13)
21.00 **Nic do ukrycia** (1)

22.00 **Od samochodu do domu 2**
23.00 Premiera: **Celnicy na straży Turcji** (10)
0.15 **Gorączka złota 16**
1.15 **Porty: Hiszpania** (1)
1.45 **Fani czterech kółek – skróty** (1)
2.00 **Militaria na warsztat** (8)

TVP HISTORIA

DVB-T2

5.40 **Był taki dzień** (552) – fel.
5.45 **Było, nie minęło...**
7.20 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
9.35 **Ex Libris** – magazyn
10.05 **Defilada** – film dok., Pol.
11.10 **Fake czy historia?**
11.50 **Odkryć tajemnicę**
12.50 **Narodziny chirurgii** (1)
13.45 **Królowie** (6) – hist., Pol.
14.20 **Polskie drogi** (5) – serial wojenny, Polska 1976
15.45 **Sensacje XX wieku**
17.40 **Czas honoru** (45) – serial wojenny, Polska 2011
18.40 **Powstania śląskie... Muzyczne historie**

19.40 **Królowie** (45) – hist., Pol.
20.20 **Zatoka szpiegów 2** (15) – szpiegowski, Pol. 2025
21.15 **Berlin 1945** (1) – film dok.
22.15 **Kroniki Hitlera** (9): Zdobywca. Lata 1940-1941 – serial dokum.
23.25 **Sensacje XX wieku**
1.15 **Encyklopedia II wojny światowej** (1)

FOKUS TV

DVB-T2

7.00 **Byli sobie podróżnicy** (13-15, 17) – anim., Francja
8.50 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (1)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (40, 41, 43) – reality show
12.00 **Niezwykłe osiągnięcia starożytności** (10)
13.00 **Poszukiwacze historii** (7, 8)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (3, 4) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (4, 5) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (1, 2)
20.00 **Galileo 26** (19)
21.00 **Maszyny bojowe** (4)

22.00 **Polowanie na Hitlera** (2, 3) – serial dokumentalny, USA 2017
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (11) – serial dokumentalny, USA 2024
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (30-33) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 **Szpital** (691, 692) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (633, 634)
12.35 **Szkoła** (677) – paradok., Pol.
13.35 **Anatomia piękna 2** – rozr.
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (129) – telen., Turcja 2020
15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę**
18.00 **Prawo Agaty 3** (9) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (11) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (4, 5) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (2) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.20 **Szpital** (689) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (795, 789) – paradok.
4.10 **Pani gadżet** – mag.

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (1, 2) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 6** (20, 21) – serial sens., USA 1997-1998
9.50 **MacGyver** (1, 2) – serial sens.
12.00 **Pułapki umysłu**
13.10 **Dynamo: Więcej niż magia**
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 6** (22, 23) – serial sens., USA 1997-1998
21.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
0.05 **Striptiz – tak to się robi w Vegas** – reality show, USA
1.05 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
2.10 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.40 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.20 **Makłowicz w drodze**
12.10 **10 zadań specjalnych Michela Morana** – pr. rozr.
13.15 **Posiekani na słodko**
14.15 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.15 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Najlepszy cukiernik Ameryki** – reality show
19.50 **Pojedynek na grille**
20.50 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
21.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
22.55 **Akcja: Restauracja!**
23.55 **Człowiek kontra jedzenie**
1.25 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
20.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
23.00 **NASA – archiwum tajemnic:** Bliskie spotkanie prezydenta; Tuż obok Ziemi
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Szyfry i spiski 2**
5.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
14.00 **Złapać przemytnika**
15.00 **Strzegąc granic** – serial dok.
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic:** Ostatni faraonowie
17.00 **Tajemnice zaginionych miast:** Sekretny lud Szkocji
18.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda:** Oblężona wyspa
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Alaska: Następne pokolenie**
3.00 **Ekstremalne katastrofy**

BBC EARTH

11.15 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
12.20 **Planeta Ziemia 2** – dok.
13.25 **Wędrówki z dinozaurami**
14.30 **W okowach mrozu 12**
15.30 **Życie na pustkowiu 11**
16.30 **Amerykańskie Południe**
17.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
18.30 **Planeta Ziemia 3** – dok.
19.45 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu 12**
22.55 **Amerykańskie Południe**
23.55 **Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego**
0.55 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.

WP

DVB-T

10.00 **Pucz Hitlera** – film dokum.
11.00 **Mityczne bestie** – dok.
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.56 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (1)
18.55 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
19.50 **Kim Dzong Un: współczesny despota**
21.00 **Czarnobyl: minuta po minucie** – film dokumentalny
22.01 **Pogoda**
22.05 **Przebojowe kabarety**
23.00 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

DVB-T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (4) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (24) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (564, 565) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (232-237) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (1) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (123-125)
21.00 **Zdrady** (84) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (79, 80, 86) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Remontujemy dom na plaży 3** – program rozrywkowy
11.00 **Zarobić na remoncie 6**
13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
15.05 **Mieszkanie na miarę** – rozr.
16.00 **Mieszkanie na miarę 4**
17.00 **Zróbmy sobie dom**
18.00 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
19.55 **Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty** – rozr.
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 26** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w górach**
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
15.55 **Nieoczywiste miejsca**
17.00 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
19.00 **Szokujące potrawy** – dok.
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
3.00 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Weterynarz do zadań specjalnych**
11.00 **Parki narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników: Rebelia**
13.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
14.00 **Sekretne życie pingwinów:** Cesarskie serce
15.00 **Najgroźniejsze węże świata:** Rejon Indo-Pacyfiku
16.00 **Olśniewająca Ameryka**
17.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Mała uchatka
18.00 **Dzikie miejsca Europy**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.20 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
12.25 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Gracze – dok.
13.35 **Naziści: korzenie zła**
14.30 **Historia sprawiedliwości**
15.30 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
16.50 **Królowie-zabójcy**
17.50 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
18.55 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Gracze – dok.
20.00 **Naziści: korzenie zła**
22.10 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Adolf Eichmann
23.10 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**

CANAL+ KUCHNIA

15.15 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
15.45 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
18.30 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
18.55 **Zgrillowani 3** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso** – serial dokum.
20.15 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
0.45 **David Rocco...**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14** – magazyn poradnikowy
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.50 **Cuda z drewna** – serial dok.

SUPER POLSAT

DVB-T2

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (381-384) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (469, 470, 553, 554) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Terrorysta** – film kryminalny, FILM Wielka Brytania 2012
23.15 **Kokainowy Rick** – dramat FILM kryminalny, USA 2018
1.35 **Świat według Kiepskich** (83, 23, 353-355) – kom., Pol.

TVP KOBIETA

DVB-T2

13.00 **Na dobre i na złe** (549)
13.55 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 25** (323, 324) – serial kryminalny
17.30 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem** – dok.
18.30 **Rolnik szuka żony 12**
19.30 **Miłość i nadzieja** (233)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (214)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (222) – serial obycz.
22.30 **Wakacyjna terapia** FILM – komedia, Francja 2018

PLANETE+

12.35 **Wodne królestwo Komodo** – serial dokum.
13.40 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Jak przetrwać w Australii**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.45 **Ramzes II. 66 lat panowania** – serial dokum.
19.45 **Cytadela Sisteron. U wrót Prowansji** – film dokum.
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
22.00 **Historia Łuku Triumfalnego** – film dokum.

TVP DOKUMENT

15.05 **Był sobie suseł** – film dok.
16.00 **Muzyka ma moc** – film dok.
17.05 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
18.00 **Papcio Chmiel** – film dok.
19.05 **Naddniestrze, Abchazja i Osetia – fantomowe państwa** – film dokum., Fr.
20.10 **Wędrówki szlakami granicznymi**
21.05 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem** (2) – dok.
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Zwycięstwo za wszelką cenę** – film dok., Francja 2024

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

7.30 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Odra Opole
9.40 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Wisła Kraków
11.45 Hokej: NHL – faza play-off
12.45 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off
14.45 Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Chojniczanka – Olimpia Grudziądz
16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.
17.25 Betclic 1. liga magazyn – magazyn piłkarski

17.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Polonia Bytom – Polonia Warszawa **(live)**
20.05 Betclic 1. liga magazyn – magazyn piłkarski
21.30 GOL – magazyn piłkarski
22.55 Sportowy wieczór
23.25 Żużel: Indywidualne MP – challenge w Świętochłowicach

EUROSPORT 1

10.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji – 8. etap
11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – mecz finałowy boulderingu mężczyzn
12.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał
13.45 Snooker: MŚ w Sheffield – finał **(live)**
17.00 Racing on the Edge
17.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet i mężczyzn
19.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał

19.30 Snooker: MŚ w Sheffield – finał **(live)**
23.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 2. etap
0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
1.00 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w Yongpyong – zjazd kobiet

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. finał fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin
9.00 Polsat Sport Talk – mag.
10.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Francja – Polska
12.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. finał fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin
15.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy
16.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz finałowy

18.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. finał fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin
20.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga **(live)**
23.00 Formuła 1: GP Miami
0.00 Hokej: MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Francja – Polska

TVP ABC (DVB-T2)

10.45 Reksio
11.05 Małe i duże przygody Miffy 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
12.50 Halo, halo!
13.00 Figu Migu na planecie Czochras
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham
14.40 Topo Gigio
15.10 Rozmowy na dwie głowy

15.15 Al-chemik
15.35 Księga Ksiąg 5
16.05 Kosmo-kumple
16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings: Strażnicy Świata
17.30 Piotruś Królik
18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

MINIMINI+

11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grzybaszki
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Mia i Koduś
16.05 Mega Ekspres
16.30 Ciekawski George 7

17.00 Strażak Sam 14
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
19.25 Kicia Kocia 2
19.36 Jeżyk Happy

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny
16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT

8.00 Sport+
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Rayo
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Celta – Elche
13.30 Sport+
14.40 Liga+ Extra
16.45 Wysoki Pressing
18.30 Sport+
19.30 Jej Wysokość Premier League (43)
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Real Sociedad **(live)**
23.05 Ekstraklasa po godzinach
0.15 Sport+
1.30 Ligomistrzowe historie (1)
2.10 Jej Wysokość Premier League (43)

EUROSPORT 2

13.00 Kolarstwo: Tour de Romandie – 5. etap
14.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 1. etap: Marin – Salvaterra de Mino
15.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 2. etap **(live)**
17.45 Jeździectwo: Global Champions Tour w Szanghaju
20.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 2. etap
22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering mężczyzn
0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 2. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
8.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
11.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz półfinałowy: VakifBank SK – Prosecco Doc A.Carraro Imoco Conegliano
13.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz półfinałowy: Eczacibasi Dynavit Stambuł – Savino Del Bene Scandicci
15.00 Piłka nożna z archiwum
17.00 Magazyn Polskiego Sportu
18.00 Piłka nożna z archiwum
20.30 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz o 3. miejsce
23.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz finałowy
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Marsuplilamki
8.40 Harmidom 3
9.30 Wylde Pak – zakręcona paka
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2
10.25 Niebezpieczny Henryk 2
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob Kanciastoporty 15
14.30 Harmidom 7
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob Kanciastoporty 16
16.25 SpongeBob Kanciastoporty 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show
17.00 Marsuplilamki

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3
8.45 Talking Tom and Friends 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.25 Angelo rządzi
10.50 Siostry 2
11.20 Polly Pocket 6
12.15 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.40 Polly Pocket 6
14.20 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry
15.20 Polly Pocket 6
15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt – Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Bez retuszu
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

8.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
10.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał
15.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
17.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
20.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał
22.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
0.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Real Madryt
12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como 1907 – Napoli
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Mönchengladbach – Borussia Dortmund
16.00 Ligue1 (32)
16.40 Bundesliga (32)
17.15 Serie A (35)
17.50 LaLiga (34)
18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Cremonese – SS Lazio **(live)**
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Roma – ACF Fiorentina **(live)**
22.55 Eleven Top Goals
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk

POLSAT SPORT 3

6.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
8.30 Piłka nożna z archiwum
11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
13.30 Piłka nożna z archiwum
16.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
Jednym z głównych faworytów do mistrzostwa kraju są w tym sezonie koszykarze Śląska Wrocław. Przekonamy się, czy Wojskowi będą w stanie spełnić oczekiwania swoich fanów.
18.00 Piłka nożna z archiwum
20.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
22.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
11.20 Dora 3
11.45 Rubble i jego ekipa 2
12.45 Psi Patrol
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.10 Blaze i Megamaszyny 7
16.40 Psi Patrol 2
17.00 Rubble i jego ekipa 4
17.10 Rubble i jego ekipa
17.30 Pan Krokodyl
18.00 Barbapapa i jego rodzinka
18.25 Tim Rex wśród gwiazd

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty
11.30 Psia Brygada
12.00 Jej Wysokość Zosia 4
12.30 Blue 2
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty 2
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 3
16.00 Blue 2
17.00 Klub Myszki Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia 3
18.00 Spidey i superkumple 3
18.30 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – GKM Grudziądz
14.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Unia Leszno
16.50 Magazyn PGE Ekstraliga
18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lechia Gdańsk **(live)**
21.00 Ekstraklasa po godzinach
22.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga
22.35 Sporty walki: ONE Friday Fights 152
0.45 Timbersport: MŚ – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
3.00 Ekstraklasa po godzinach

ELEVEN SPORTS 2

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim
18.00 Bundesliga Special (19)
18.40 Eleven Gol Live
20.00 Formuła 1: Grand Prix Miami
20.45 Rywalizacje konieczne
21.10 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Vitoria SC **(live)**
23.30 LaLiga (34)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Lorient
2.00 Xabi Alonso – Architekt

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi
7.00 Truckersi przez Australię
8.00 Dorwać tuńczyka
9.05 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny
16.00 Złomiarze – serial dokumentalny
18.00 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny
20.00 Złomiarze – serial dokumentalny
22.00 Kołowrotek
4.05 Starożytni kosmici

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Wojny samochodowe
19.15 Usterka 16
19.45 Ciężarówką przez Chile
20.45 Naprawy nie do naprawy
21.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
22.00 Raport Turbo
22.15 Moto Fachury
23.00 Z drugiej ręki
23.40 Jeździć, obserwować
0.25 Mobilni mechanicy

TVS

14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: **Film fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film fabularny**
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM (DVB-T2)

16.10 Sanktuaria polskie
16.30 Porady medyczne bonifratrów
17.00 Świadkowie
17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myślać Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
22.30 Gość oczekiwany – film obyczajowy, Polska 2024

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

eprasa.pl 9e0ff06f6c

MIASTO W ROLI GŁÓWNEJ

Jeśli dziś wtorek, to jesteśmy w...

Tym razem nie w Belgii, ale zaplanujmy sobie city break w środku tygodnia, oglądając kilka klasyków ściśle związanych z konkretnymi miastami. Stają się one sceną historii mogących się zdarzyć tylko tam.

O PÓŁNOCY W PARYŻU (2011) Początkujący pisarz Gil Pender (Owen Wilson) zabiera narzeczoną (Rachel McAdams) do Paryża. Tam czekają go pełne wrażeń podróże w czasie – do ukochanych lat 20. ub. wieku... To chyba najlepszy „miejski" film Woody'ego Allena.

➔ **O PÓŁNOCY W PARYŻU**
WT 5.05 godz. 21.35
TVP KULTURA

MONACHIUM (2005) Piękne bawarskie miasto stało się sceną krwawego zamachu w czasie igrzysk olimpijskich w 1972 r. Agent wywiadu (Eric Bana) kieruje oddziałem mającym za zadanie wytropić i zabić zamachowców.
➔ **PLAYER, PRIME VIDEO**

GANGI NOWEGO JORKU (2002) XIX wiek. Amsterdam Vallon (Leonardo DiCaprio) wraca po latach do rodzimej dzielnicy, by zemścić się na przywódcy gangu (Daniel Day-Lewis) za śmierć ojca. Leo grał tak zapalczywie, że złamał Danielowi nos.
➔ **HBO MAX, NETFLIX**

RZYMSKIE WAKACJE (1953) Księżniczka Anna (Audrey Hepburn) w podróży incognito po Europie spotyka dziennikarza, Joe Bradleya (Gregory Peck), który oczywiście zna jej tożsamość... Mimo wieku jedna z najmilszych komedii romantycznych.
➔ **PLAYER, PRIME VIDEO**

FILADELFIA (1993) Film i piosenka „The Streets of Philadelphia" w znacznym stopniu przyczyniły się do zwiększenia świadomości na temat AIDS i złagodzenia stygmatyzacji tej choroby. Tom Hanks schudł do tej roli 12 kg.
➔ **APPLE TV, PRIME VIDEO**

CASABLANCA (1942) Słynny melodramat z Ingrid Bergman i Humphreyem Bogartem. Losy kochanków wpleciono w historię francuskiego ruchu oporu w czasie II wojny. Warto pamiętać, że Casablanca, jak całe Maroko, była wówczas kolonią francuską.
➔ **APPLE TV, PLAYER**

FOT. East News (5), Forum

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Ofiara napadu wyznaje policjantom, kto wiedział, gdzie ukryła oszczędności.

Potem sytuacja zaczyna się komplikować...

POLICJANTKI I POLICJANCI

To na pewno wnuk?

POLICJANTKI I POLICJANCI WT 5.05 godz. 19.00 TV 4

Lena (Alicja Dąbrowska) i Bartosz (Miłosz Błach) jadą do nieprzytomnej seniorki. Córka mówi, że podczas porannej rozmowy telefonicznej usłyszała krzyki i gdy dotarła do domu matki, znalazła ją ranną. Szybko okazuje się, że z mieszkania zniknęła ukryta pod poduszką gotówka. Gdy poszkodowana odzyskuje świadomość, zeznaje, że sprawca był zamaskowany – miał kaptur oraz szalik. Dodaje również, że o oszczędnościach wiedzieli tylko jej córka i wnuk Daniel. Policjanci ustalają, że chłopak ma problem z narkotykami i już wcześniej dopuszczał się kradzieży. Zanim jednak Szulc i Sołtys zdołają porozmawiać z podejrzanym, patrol otrzymuje wezwanie do bójki... **HM**

LAS KOLORÓW – GÓRY TENASSERIM

Barwy dżungli

LAS KOLORÓW – GÓRY TENASSERIM WT 5.05 godz. 12.55 TVP 1

Tropikalny las w górach Tenasserim w Tajlandii to miejsce niezwykłe. Mieszkają tu gatunki zwierząt znane z innych miejsc na świecie, ale tylko tutaj ich umaszczenie czy upierzenie ma wyjątkowe kolory. Twórcy filmu zastanawiają się, dlaczego mają one tak cudowne barwy, co jest potrzebne, aby je utrzymać w dżungli, i jak te kolory postrzegają same zwierzęta? Podążamy za dorastającą małpą langur. Po drodze spotykamy inne stworzenia: od majestatycznego azjatyckiego słonia i nieuchwytnego niedźwiedzia słonecznego po patyczaki i pająki tkacze. Poznamy ponad 100 gatunków zwierząt i atmosferę lasu, w którym żyją. **MP**

Wielobarwne małpy to symbol tajlandzkiej dżungli.

Eugeniusz ..., amant z lat 30.		prawoślaz wysoki		ukośnik		ukochany, luby	dawniej wybryk		muzeum pod chmurką		gra kobrze		przesyłał dane w biurze		miękki ser
do pomiaru rezystancji					1						pogoda				
	3			rokietta siewna		Katarzyna Wielka	załom						ósemka z ciasta		np. Polifem
holenderskie miasto											fachowiec			4	
Daniel ..., Kmicic w „Potopie"	„... zawodowiec" z Jeanem Reno		zwada o miedzę		śpiewała „Gdy tańczę z panem"		ocena jurora	duża papuga				dychawica		... Gyllenhaal, „Winni"	
				5						arabski magnat	6				
lśnienie		mały kuc					kłuje na łące					2,54 cm			
					... Blanchett, „Aviator"					biały napój					
kuzyn łasicy		flara					... Seniuk, aktorka		2			wabik na muchy			

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TV4/Marcin Goleń (2), Adobe Stock

eprasa.pl 9e0ff06f6c

TVP 1 DVB T2

5.10 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.30 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.50 Reporterzy – magazyn reporterów
6.00 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 Akacjowa 38 (850) – 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
8.25 Zaraz wracam 2 (123) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.00 Ranczo 2 (21) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.05 Komisarz Alex 3 (30) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 Ojciec Mateusz 10 (134) – serial kryminalny, Pol. 2013
12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.35 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Las Kolorów – Góry Tenasserim** – film dokum., Hiszp./Wlk. Bryt. (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (283) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 Dziedzictwo (909) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
17.55 Klan (4708) – telenowela, Polska 2026
18.20 Zaraz wracam 2 (124) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 Akacjowa 38 (861) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – studio **(live)**
20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – mecz półfinałowy **(live)** (patrz obok)
23.20 Wielki napad na pociąg FILM – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 1979, reż. Michael Crichton, wyk. Lesley-Anne Down, Sean Connery, Donald Sutherland (patrz obok) Próba odtworzenia wydarzeń, które miały miejsce w 1855 roku. Reżyser czerpał inspirację z własnej książki pod tym samym tytułem. **110 min**
1.10 Zanim się pojawiłeś FILM – film obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2016, reż. Thea Sharrock
3.00 To ja, złodziej – dramat FILM sensacyjny, Polska 2000, reż. Jacek Bromski ▶ **4.40**

12.55 DOKUMENT
Las Kolorów – Góry Tenasserim
Tajemnice tropikalnej dżungli w Tajlandii. Autorzy przedstawią ponad sto gatunków zwierząt. Przybliżą też kwestie percepcji, kolorów i ewolucji. Widzowie poznają dorastającą małpę langur i inne stworzenia, jak azjatycki słoń czy niedźwiedź słoneczny. **65 min**

20.55 SPORT
Piłka nożna
Do tej pory Arsenal tylko raz grał w finale Ligi Mistrzów. W 2006 roku lepsza od niego okazała się FC Barcelona. By Kanonierzy znów mogli wystąpić w decydującej batalii o prestiżowe trofeum, muszą wyeliminować Atletico Madryt. Leandro Trossard (zdj.) i jego koledzy w ćwierćfinale pokonali Blaugranę. **145 min**

23.20 SENSACYJNY
Wielki napad na pociąg
Podający się za przedsiębiorcę Edward Pierce (Sean Connery, zdj.) postanawia obrabować skład z transportem złota. Pomagają mu włamywacz i kochanka (Lesley-Anne Down, zdj.). **120 min**

TVP 2 DVB T2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2022
5.30 M jak miłość (1748) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 Przystań nad Biblią: Namiot Zgromadzenia; Ziemia Obiecana – program religijny, Polska 2025
6.55 Barwy szczęścia (3372) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.40 Rosół polski (34) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.10 Program publicystyczny
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
13.15 Panna młoda (87) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (894) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (383) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Manuel i Jana próbują ustalić, co tak naprawdę ukrywa Abel. Służba zaczyna stopniowo wycofywać się z żądań. Upokorzona przez Cruz Petra ujawnia hrabiemu tajemnicę markizy. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (88) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Beyza cały czas przebywa w domu Cemila, co prowadzi do ostrego konfliktu z Deryą. Ta wpada na trop sekretu mężczyzny. Hancer sprowadza Beyzę do rezydencji. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3372) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 Domowe patenty 2 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3373) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 Kulisy serialu „M jak miłość" – cykl fel., Polska
20.55 M jak miłość (1931) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.55 Na sygnale (897) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.25 Córki dancingu FILM – musical, Polska 2015, reż. Agnieszka Smoczyńska, wyk. Kinga Preis, Michalina Olszańska, Marta Mazurek, Jakub Gierszał (patrz obok)
1.05 Obwiniony – dramat FILM obyczajowy, Wielka Brytania 2023, reż. Philip Barantini
2.35 Jim Carrey – Ameryka bez maski – film dokum., Fr. 2021
3.35 Rodzinka.pl – kom. ▶ **4.25**

20.05 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3373)
Dominika przekazuje prowadzenie bistro Renacie, by zabrać Matiego na widzenie z Sonią. Daniel (Marcin Bikowski, zdj.) próbuje nauczyć syna (Artem Malashchuk, zdj.), jak być prawdziwym mężczyzną. Sugeruje, żeby przestał przyjaźnić się z Polą i Emilką. **35 min**

21.55 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (897)
Kontrola w ośrodku dla ofiar przemocy ujawnia fatalną sytuację finansową, co załamuje dr Reiter. Zespół lekarki udziela pomocy aktorowi Ryszardowi, który niedawno oskarżył o pobicie Różę (Adrianna Jagiełło, zdj.). Ratownicy chcą wykorzystać to, że zatruł się alkoholem. Góra, za sprawą żony, zostaje gwiazdą internetu. **30 min**

23.25 MUSICAL
Córki dancingu
Dwie urodziwe syreny, Srebrna i Złota, trafiają do świata warszawskich dancingów lat osiemdziesiątych. Dołączają do zespołu, w którym śpiewa Krysia (Kinga Preis, zdj.). Stają się dużą sensacją. **100 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (250, 251): Śmierć w piekarni; Czarna limuzyna – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1056, 1057) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11.35 Gliniarze (754-756) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.40 Dlaczego ja? (1560): Dom, do którego wrócę – serial paradokumentalny, Polska 2026 Wioletta na prośbę męża bierze na siebie winę za nieprawidłowości w firmie. Trafia do więzienia. Traci prawo do opieki nad dziećmi. W tym czasie Oskar przejmuje majątek i wiąże się z kochanką. Jego żona postanawia walczyć o sprawiedliwość. **70 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (1157) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
17.00 Gliniarze (1197): Stare nawyki – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 Pierwsza miłość (4209) – serial obyczajowy, Polska 2026 Angelika ma zacząć pracę w sklepie jubilerskim. Trafia w ręce porywacza, nim udaje jej się dotrzeć do wynajętego mieszkania. Filip pijany pojawia się na praktykach w klinice. Zostaje wyrzucony. Darek lawiruje między kibicami Iskry a Bolesławem. **50 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.30 Farma (207) – reality show, Polska 2025 Na półmetku rywalizacji nie ma taryfy ulgowej. Osoba, która odeszła jako ostatnia, wskaże bezpiecznego uczestnika w kolejnym pojedynku. **65 min**
21.35 Air – film biograficzny, FILM USA 2023, reż. Ben Affleck, wyk. Matt Damon, Jason Bateman, Ben Affleck, Chris Messina (patrz obok) Oparta na faktach opowieść o umowie, która zrewolucjonizowała przemysł obuwia sportowego. Za swoją rolę Matt Damon otrzymał nominację do Złotego Globu. **145 min**
0.00 Metro strachu – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott
2.15 Detonator – film FILM sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong

16.30 PARADOKUM.
Na ratunek 112
Samotna nauczycielka Anna znajduje w sieci dawcę nasienia, Kubę, i zachodzi w ciążę. Po pewnym czasie poznaje sąsiada, który akceptuje dziecko. Kobieta zjawia się na urodzinach jego brata. Okazuje się, że solenizant to Kuba. W trakcie kłótni traci on przytomność. **30 min**

17.00 PARADOKUM.
Gliniarze (1197)
Podczas wymiany zakładniczki za okup dochodzi do tragicznej w skutkach strzelaniny. Tropy wiodą Olgierda (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krzyśka do spraw z lat 90., w których problemem była przestępczość zorganizowana. Namierzenie sprawców jest trudne. Tymczasem w życiu uczuciowym Zosi zachodzą zmiany. **60 min**

21.35 BIOGRAF.
Air
Lata 80. Sonny Vaccaro (Matt Damon) na zlecenie Phila Knighta (Ben Affleck, zdj.) ma poprawić sytuację finansową firmy. Podpisuje umowę z początkującym koszykarzem Michaelem Jordanem. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1628) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (25) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (13, 7) – program rozrywk., Polska
W Toruniu mieści się bar Masala Twist. Jego właściciele podają kuchnię indyjską i tajską. Ram zmodyfikował przepisy tak, by odpowiadały gustom Polaków. Niestety, zabrakło funduszy na zmianę wystroju. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1589, 1590, 1678) – serial paradokumentalny, Polska
Ojciec Marty i jego druga żona wychowują 19-letnią Asię, córkę kobiety z pierwszego małżeństwa. Marta jest w szoku, gdy ojciec prosi ją, by przepisała na dziewczynę swoje mieszkanie. Nie rozumie jego decyzji. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (121) – serial obyczajowy, Polska 2026
Znany influencer kulinarny zostaje skierowany przez Rogowskiego na kardiologię. Niebawem dochodzi u niego do zatrzymania krążenia. Tymczasem Sabina atakuje Streckera za rezygnację z likwidacji onkologii. **65 min**
17.55 Detektywi (315) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dziesięcioletni Dawid prosi o pomoc w odnalezieniu babci. Ojciec chłopca, który samotnie go wychowuje, nie chce angażować detektywów. Mimo to śledczy podejmują działania. Ich uwagę zwraca syn zaginionej. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4206)
Damian zostaje pobity w areszcie, gdy współwięźniowie dowiadują się, o co jest oskarżony. Sławek (Mariusz Słupiński, zdj.) przekazuje Cieślikowej (Sylwia Gliwa, zdj.), że sytuacja męża jest poważna. Z kolei plan Kasi i Anety, by zdemaskować Łukasza, kończy się fiaskiem. **35 min**

21.30 ROZRYWKA
Skok na głęboką wodę (9)
Konflikty w parach narastają. Między Andżeliką a Kamilem szybko doszło do porozumienia. Inni uczestnicy dziwili się, że ich relacja tak łatwo nabrała tempa. Ostatnio w ich związku pojawił się jednak kryzys. Kobieta chciała użyć flary. Teraz przed nowożeńcami kolejne wymagające wyzwania. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4206) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Skok na głęboką wodę (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 Kuba Wojewódzki (10) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
23.40 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026
0.20 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023, reż. Jonathan Goldstein
3.05 The Traitors. Zdrajcy (11) – pr. rozrywk., Polska 2026
4.50 Uwaga! – magazyn reporterów
5.05 Jak to jest zrobione? (2) – serial dok., Kan. 2013-2014

22.40 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (10)
Niedawno prowadzący gościł dziennikarza Roberta Bernatowicza, który jest też ufologiem, oraz influencerkę Natalisę Natalię Sadowską. Czas na kolejne ciekawe rozmowy. **60 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (5, 6): Powrót Calderone'a, część 1; Powrót Calderone'a, część 2 – serial kryminalny, USA
8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Sprawa Stillera; Ostatnia noc – serial sensacyjny, Niemcy 2014
10.00 Triumf miłości (133, 134) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
12.00 Nie igraj z aniołem (67) – serial obycz., Meksyk 2008
Leopardo odbiera poród Marichuy. Nelson błaga Elsę, by go nie opuszczała. Z kolei Blanca skarży się Juanowi Miguelowi na Vivianę. Psycholog uważa, że dziewczyna powinna poddać się terapii. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (1) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013, wyk. Meryem Uzerli, Halit Ergenç
14.00 Przepis na zbrodnię (30) – serial kryminalny, Polska 2026
Aga ucieka wraz z córką od agresywnego męża alkoholika. Teść kobiety, niedawno zwolniony z więzienia, zmusza ją do powrotu. Edek wspomina przeszłość nad pamiątkami od Aldony. **60 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (704, 705) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Dzielnica strachu 10 (465) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Grodziec i Nocoń badają kulisy morderstwa trenera florecistek. Uwagę policjantów zwraca zakochana nastolatka i jej matka. Tymczasem Narysowany ujawnia swoje kontrowersyjne poglądy. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (995, 996) – serial obyczajowy, Polska 2026
Perkusista Janek naraża się sąsiadom hałasami. Niebawem zostaje zamordowany. W śledztwo angażuje się Filomena. Babula twierdzi, że do skazania Kapicy niezbędne są zeznania Kazimierza i Komornickiej. **120 min**

20.00 SENSACYJNY
Dziedzictwo krwi
Link (Mel Gibson, zdj.) wychodzi z więzienia. Stara się unikać kłopotów. Pewnego dnia do drzwi jego domu puka jednak 17-letnia córka, Lydia (Erin Moriarty). Okazuje się, że dziewczyna jest ścigana przez członków meksykańskiego gangu narkotykowego. Liczy na pomoc ojca. **110 min**

21.50 DRAM. SENS.
Ostateczna rozgrywka
Pełen kibiców londyński stadion opanowują terroryści. Ich celem jest odnalezienie dawnego wspólnika (Pierce Brosnan, zdj.). Jeśli nie uda im się go dopaść, zdetonują ładunek wybuchowy. Znajdujący się na trybunach były komandos Michael Knox (Dave Bautista, zdj.) stawia czoło bandytom. **120 min**

20.00 Dziedzictwo krwi FILM – film sensacyjny, Francja 2016, reż. Jean-François Richet, wyk. Mel Gibson, Erin Moriarty, Diego Luna, Michael Parks (patrz obok)
21.50 Ostateczna rozgrywka FILM – dramat sensacyjny, Wielka Brytania 2018, reż. Scott Mann, wyk. Dave Bautista, Pierce Brosnan, Ray Stevenson, Martyn Ford (patrz obok)
23.50 Rzeka tajemnic FILM – dramat sensacyjny, USA 2003, reż. Clint Eastwood, wyk. Sean Penn, Kevin Bacon, Laura Linney, Tim Robbins, Laurence Fishburne (patrz obok)
2.30 Lombard. Życie pod zastaw 18 (992) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.30 Zobacz to!

23.50 DRAM. SENS.
Rzeka tajemnic
Jimmy (Sean Penn, zdj.), Dave (Tim Robbins) i Sean (Kevin Bacon) spotykają się po 25 latach. Katie (Emmy Rossum), córka pierwszego z nich, została zabita. Dowody wskazują, że sprawcą jest Dave. **160 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (7): Palec na spuście – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (624-626) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1289, 1204, 1205) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (954-956) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)
14.00 Detektywi (75) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Klientką śledczych jest matka 20-letniej Luizy, która tydzień wcześniej zmarła w saunie. Kobieta podejrzewa, że jej córka została zamordowana. Anna Potaczek przeszukuje pokój studentki. Znajduje w nim drogie rzeczy. **60 min**
15.00 Szpital św. Anny (111) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (622, 623) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Monika jest oskarżona o napaść na Grzegorza i ciężkie uszkodzenie ciała. Kobieta podejrzewała go o kradzież pieniędzy przeznaczonych na operację jej ciężko chorego synka. **120 min**
18.00 Sekrety życia (11) – serial paradokumentalny, Polska 2023
42-letni rozwodnik prowadzi firmę z byłą żoną, co nie podoba się jego kochance. Konflikt nasila się, gdy w domu pary zjawia się córka mężczyzny, która ma poważny problem z alkoholem. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1482) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Wdowa zostaje okradziona przez poznanego w internecie kochanka. Ponieważ wstydzi się iść na policję, jej córka Magda rozpoczyna prywatne śledztwo. Za sprawą fikcyjnego profilu wciągają złodzieja w pułapkę. **60 min**

11.55 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (954-956)
Na obrzeżach miasta pobito dziewięciolatka. Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) ustalają, że chłopca więziła grupa pedofilów. Przestępcy nadal przetrzymują jego siostrę i kilkoro dzieci. W sprawę zamieszana jest pracownica świetlicy **125 min**

20.00 REALITY SHOW
Hotel Paradise 12 (38)
Ostatnio wśród uczestników i fanów komentowane było zachowanie Dominiki i Marcela, którzy dali się ponieść namiętności. Niektórzy twierdzą, że parą kierują chłodne kalkulacje. Miłosnej rywalizacji przygląda się Edyta Zając (zdj.). Kolejne zadania z pewnością zmienią układ sił. **60 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (38) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 Na własną rękę FILM – film sensacyjny, USA 2002, reż. Andrew Davis
23.20 Obecność 3: Na rozkaz diabła FILM – horror, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Michael Chaves, wyk. Patrick Wilson, Vera Farmiga, Ruairi O'Connor, Sarah Catherine Hook (patrz obok)
1.35 Hotel Paradise 12 (37) – reality show, Polska 2026
2.35 Żyjąc z potworem 6 (17) – serial dokumentalny, USA 2021
3.35 SOS Ekipy w akcji (42) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.25 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywkowy, Polska 2015

23.20 HORROR
Obecność 3: Na rozkaz diabła
Rok 1981. Arne dokonuje morderstwa. Twierdzi, że opętał go demon. Badacze zjawisk paranormalnych Ed (Patrick Wilson, zdj.) i Lorraine (Vera Farmiga, zdj.) zamierzają mu pomóc. **135 min**

20

TVP 3 (DVB-T)

9.30 Łemko, człowiek z tej ziemi – reportaż, Polska
10.00 Złoty chłopak (143)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 Wiek to tylko liczba
12.00 O milimetr – magazyn
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
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

MAGAZYN REPORTERÓW

20.30 Telekurier – Polska
W każdym wydaniu programu pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem skomentuje zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (144)
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 (799)
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

TVP POLONIA

12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 Komisarz Alex 22 (275)
13.05 Ranczo 2 (17) – obycz.
14.00 Kod bezpieczeństwa
14.30 Moda na język polski (52) – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Fajna Polska – mag.
16.00 Zaraz wracam 2 (79)
16.30 Barwy szczęścia (3302)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

OBYCZAJOWY

20.25 Strażacy 2 (17)
Na obwodnicy dochodzi do karambolu. Olek, Rafał, Adam, Staszek i Boguś ruszają na miejsce. Wkrótce dociera tam też Wiktor. Zauważa zniszczony jednoślad swojego syna, Norberta. **55 min**

21.20 Ojciec Mateusz 2 (17)
22.15 Lubię wracać tam, gdzie byłem – film dok.
23.15 Panorama
23.45 Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów (16) – pr. rozr.
0.40 Zaraz wracam 2 (79)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (2)
1.30 Program informacyjny 19.30

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (17, 18) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (104) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (416, 417) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1158, 457) – serial paradokumentalny, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1563, 1564) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1070-1072) – paradok.
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (519) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1416, 1417) – obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (246) – serial kryminalny, Polska 2026

KRYMINALNY

20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1025) – Polska 2026
Ciało dwunastoletniej Amelki znaleziono w rzece. Sekcja wykazała uduszenie. Śledczy znajdują jej bluzę w opuszczonej fabryce, a podejrzenia padają na siedemnastoletniego Brajana. **60 min**

21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (142) – krym.
22.40 Krwawa rozgrywka
FILM – film sensacyjny, Chiny/Hongkong 2017
0.55 Love Island. Wyspa miłości (34)
2.00 Hardkorowy lombard (151, 152) – serial dok.
3.00 SuperLudzie Extra (62)

PULS 2 (DVB-T2)

11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi 2 – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Świnka Peppa 2 – anim.
17.50 Bing – serial animowany
18.20 Masza i Niedźwiedź 6 – serial animowany
18.35 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (20) – krym.

KRYMINALNY

20.00 Przepis na zbrodnię (33) – Polska 2026
Edek zgadza się, by Elvis wprowadził do barowego menu danie kuchni amerykańskiej. Pracownik zabiera się więc za przygotowanie idealnych burgerów. Kruszyna nie wierzy, że mu się to uda. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 10 (469, 470) – serial krym.
23.00 Zawód gangster 4
FILM – sens., Wlk. Bryt. 2019
0.50 Dzielnica strachu 10 (467) – serial krym., Polska
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (438) – obycz.
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 3 (113, 114)
4.45 A kto to mówi? (43)

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (187) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (4) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (144, 145) – serial kom., Polska 2015
15.15 Program rozrywkowy
15.30 Sanatorium miłości 8 (6) – reality show, Polska
16.35 Do śmiechu! (72) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.

KULINARNY

18.40 Okrasa łamie przepisy
Według receptury swojej mamy kucharz przygotuje kilka słojów ogórków. Ponadto przyrządzi szybki chłodnik, pieczoną pierś z indyka z sosem oraz pieczone bakłażany z salsą. **65 min**

19.45 Makłowicz w podróży
20.25 Postaw na milion
22.10 Rodzinka.pl (29) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.45 Kabaretomaniacy (22)
0.40 Koło fortuny – telet., Pol.
1.45 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (32) – rozr., Pol.
2.40 Do śmiechu! (77) – rozr.
3.30 Program rozrywkowy
4.35 Punk rock na dobry wieczór – widowisko

TTV HD (DVB-T2)

6.20 DeFacto 13 (19)
6.50 Diabelnie boskie 2 (2)
7.20 Ukryta prawda (1174)
8.20 Kartoteka 8 (13, 14)
10.30 Detektywi (221, 311)
12.30 Zakup w ciemno 2 (38)
13.30 Zakup w ciemno 7 (36)
14.30 Kartoteka 3 (7, 8)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (20)
18.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (3) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (38)
21.05 Zakup w ciemno extra (38) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

ROZRYWKA

22.00 Kanapowczynie 3 (11)
Nadchodzi decydujący moment programu. Uczestniczki ciężko pracowały nad uzyskaniem wymarzonej sylwetki oraz kondycji. Niedługo widzowie poznają rezultaty ich zmagań. **60 min**

23.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (9) – fab.-dok., Pol.
0.00 Fachowcy 2 (1) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlasia 4 (5) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dzielnice (8) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 4 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2018
3.00 Szpital (915) – paradok.
4.00 Szkoła (792) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** Białostocki Teatr Lalek **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** Kod bezpieczeństwa **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK **17.30** Tedë jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE **17.15** Dzielnice Katowic **17.30** Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności
KRAKÓW **17.43** Wielka Korona Tatr Romana Ficka **18.00** Nowohucka kronika filmowa **18.09** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Kultura na Ludowo#wspieram **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
LUBLIN **17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Szlachetne zdrowie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Afisz **21.02** Reportaż. Z lubelskiego **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ **17.30** Teatr Wielki zza kulis **17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** MediaLab **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop
RZESZÓW **17.30** Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Gość TVP Rzeszów **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN **17.40** Tajemnice kultowych seriali **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Wesołe lata Telewizji Kraków **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Informacje z Mazowsza **19.15** MAZOwypraw extra **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW **17.30** Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Schlesien Journal **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.15** Agro-Fakty **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

6.55 Ranczo 9 (114) – obycz.
7.55 Rodzinka.pl (93, 94)
8.55 Ojciec Mateusz 11 (136, 137) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (531, 532)
12.25 Ojciec Mateusz 31 (407)
13.20 Komisarz Alex 7 (87)
14.15 Ranczo 5 (59, 60) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 2
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (255)
19.20 Ranczo 7 (90) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (213, 214)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (410)
22.20 Morderstwa w Cantal
FILM – film kryminalny, Fr. 2023
0.10 Peaky Blinders 6 (33)
1.20 Drelich (7) – serial krym.

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.10 Kocie ślady – film
FILM kryminalny, Polska 1971
12.45 Profesor na drodze – film
FILM obyczajowy, Polska 1973
14.00 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.40 Komedia z pomyłek
FILM – komedia obycz., Pol. 1967
15.20 Hania – film obyczajowy,
FILM Polska 1984
17.05 Jan Serce (2) – obycz., Pol.
18.10 Mody polskie
18.55 Zbigniew Zapasiewicz – film dokumentalny, Pol.
20.00 Królowa i Szekspir
21.35 O północy w Paryżu
FILM – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011
23.20 Jacques Audiard, wielce skromny bohater – dok.

ANTENA HD (DVB-T2)

11.35 Koszalińska Arena Komików 2025 (2) – pr. rozr., Pol.
12.40 Winnice miłości (44) – serial obycz., Cypr/Grecja
13.55 77 TV 4 (13) – pr. rozr., Pol.
14.50 Niezwykły dr Pol (24, 25)
16.50 77 TV 5 (11) – pr. rozr., Pol.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (82, 83) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 9 (7) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (8) – serial kryminalny, Fr.
21.15 Detektywi z Bordeaux 5 (14) – serial krym., Fr./Bel.
22.35 Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker
FILM – dramat obycz., USA 2013
0.15 77 TV 5 (6, 7, 9, 10) – pr. rozr.

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Więzienie (182, 183) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (615, 616) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (159, 160)
10.55 48h. Zaginieni (207-209)
13.55 Policjantki i Policjanci (1152) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (161, 162)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (96) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (19, 20)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (134-136)
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (653, 654)
1.00 Kości (51, 52) – serial krym.
3.00 Septagon (20, 21) – krym.
5.05 Nona i jej córki (8)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.40 Ojciec Brown 9 (7) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami 8 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (9) – serial krym.
12.55 London Kills (3, 4) – krym.
14.50 Ojciec Brown 3 (11)
15.50 Lewis 7 (5) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (3)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (7, 8)
19.50 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Ludwig (2) – serial krym.
22.10 Na niebieskich światłach (3, 4) – krym.
0.25 My Life is Murder 3 (5)
1.20 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

14.20 Dwa osły na Sardynii
FILM – komedia romantyczna, Niemcy/Włochy 2015
16.05 Lena Lorenz: Rodzice dla
FILM **mojego dziecka** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (86) – obycz.
19.00 Górski lekarz (90) – obycz.
20.00 Rosamunde Pilcher:
FILM **Gdzie zaczyna się miłość** – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2006
21.55 O jedną miłość więcej
FILM – film obycz., Niemcy 2022
23.50 Górski lekarz (90) – obycz.
0.50 Rosamunde Pilcher:
FILM **Gdzie zaczyna się miłość** – obycz., Austria/Niem. 2006

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (16-21)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (2-7) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (8-11)
16.30 Przyjaciele 5 (22-24)
18.00 Przyjaciele 6 (1-3) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (8-13) – kom.
22.00 The Office PL 3 (1, 2)
23.05 Comedy Club 4 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 18 (2, 3)
1.00 Pracoholicy 3 (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 17 (9, 10)
4.00 Miasteczko South Park 18 (1)

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (436, 437)
9.50 Przepis na życie 5 (7)
10.50 Szpital św. Anny (45)
11.50 Druga szansa (7, 8)
13.55 Układ warszawski (6)
14.55 Detektywi (438, 439)
15.55 Artystki (2) – pr. rozr., Pol.
16.55 Shrek Forever – film
FILM animowany, USA 2010
19.00 Szpital św. Anny (25)
20.00 Poznaj moich rodziców
FILM – komedia, USA 2004
22.25 Jak Boss – komedia, USA
FILM 2020, reż. Miguel Arteta
0.10 Księgowy – thriller, USA
FILM 2016, reż. Gavin O'Connor
2.45 Dziewczyny z Hollywood 3 (9) – rozr.
3.05 Szkoła (708) – paradok.

eprasa.pl 9e0ff06f6c

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1)
6.50 **Wielkie wynalazki** (35) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (147, 118) – mag. kulin.
10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (19, 20)
11.55 **Wojny kontenerowe 3** (11, 12) – serial dok., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 5) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 2** (4, 5) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (35, 36) – reality show, Kanada 2013
19.10 **Wojny kontenerowe** (6, 7) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (245) – reality show, Pol. 2021
7.30 **Na ratunek 112** (833, 834) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (243-245) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1193) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1436, 1437) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (292-296) – serial kom., Polska 2008
17.00 **48h. Zaginieni** (263, 264) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1122) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (56) – kom.
6.30 **Na sygnale** (438, 439) – serial fabularno-dokum.
7.45 **Ojciec Mateusz** (434)
8.40 **Komisarz Alex 23** (285)
9.35 **Rodzinka.pl** (57) – kom.
10.05 **Klan** (1406) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo 5** (56) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1930)
12.25 **Pan Mama** (38) – kom.
13.05 **Zaraz wracam 2** (118)
13.40 **Ojciec Mateusz 26** (339, 340) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex 23** (286) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (440, 441) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 5** (57, 58) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 26** (341) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (9) – serial dokumentalny
6.35 **Och! Kabaret** (8) – program rozrywk., 2023
7.25 **Och! Kabaret 2** (1) – program rozrywk., 2023
8.15 **Zwierzęta Wajraka 3** (10) – serial dokumentalny
8.50 **Podróże Pana Kleksa** FILM (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
12.10 **Trędowata** FILM – melodramat, 1976, wyk. Leszek Teleszyński
14.20 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002
15.40 **Prawo i pięść** – film FILM sensacyjny, 1964
17.45 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
7.30 **Dr House 2** (21, 22) – serial obycz., USA 2006
9.25 **Castle 6** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2014
11.25 **Detektyw Monk 3** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2004
13.20 **Dr House 2** (23, 24) – serial obycz., USA 2006
15.20 **Agenci NCIS 13** (23, 24) – serial kryminalny, USA 2015
17.10 **Castle 6** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2014
19.05 **FBI 5** (10, 11) – serial kryminalny, USA 2022

CANAL+ PREMIUM

9.20 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
10.20 **Łapu-capu**
10.25 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
11.55 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
14.05 **The Office PL 5** (1, 2)
15.00 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – dok.
15.55 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.05 **Łapu-capu**
18.10 **Mamma Mia! Here We Go Again** FILM – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
20.00 **Spartakus: Dom Aszura** (6) – serial hist.

SENSACYJNY

20.00 Strefa zrzutu – USA FILM 1994, reż. John Badham
Zwolniony ze służby policjant Pete Nessip (Wesley Snipes, zdj.) odkrywa, że grupa spadochroniarzy współpracuje z przestępcami. Próbuje rozpracować niebezpiecznych bandytów. **125 min**

22.05 **Alex Cross** – thriller, USA FILM 2012, wyk. Tyler Perry
0.05 **Dobry wojak Szwejk** FILM – komedia obyczajowa, Czechosłowacja 1956
2.45 **Gra tajemnic** – dramat FILM biograficzny, Wielka Brytania/USA 2014
5.25 **Moje Stare** – etiuda film.
5.50 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KRYMINALNY

20.00 Ślad (25) – Pol. 2018-2019
W eksplozji samochodu ginie kobieta. Jej syn doznaje lekkich obrażeń. Sześć lat wcześniej został skazany za zgwałcenie dwóch dziewcząt. Podejrzewano go też o zamordowanie trzech innych. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (1054) – serial paradokumentalny, Pol.
22.05 **Łowca pedofilów** (175, 176) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (284, 285) – serial kom., Polska 2008
0.00 **Ślad** (108) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (36) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (475, 476)
4.00 **SuperLudzie** (8) – dok.

KRYMINALNY

20.25 Ojciec Mateusz (435)
Zostaje zamordowana Janina. Jej mąż twierdzi, że jest niewinny, ale potem zmienia zeznania, co budzi wątpliwości policjantów. Amanda chce zostać świecką zakonnicą. Wspiera ją Mateusz. **60 min**

21.30 **Ranczo 5** (59, 60) – obycz.
23.25 **Ojciec Mateusz 26** (342)
0.15 **Na dobre i na złe** (991)
1.10 **Matylda** (8, 9) – kostium.
2.45 **Zatoka szpiegów** (1, 2)
3.30 **Zatoka szpiegów** (2) – szpiegowski, Pol. 2023
4.15 **Klan** (1406) – telen., Pol.
4.40 **Zaraz wracam 2** (118) – obycz., Polska 2025
5.05 **Rodzinka.pl** (56) – serial komediowy, Polska 2012

CZARNA KOMEDIA

20.00 Horror Story – 2023, FILM reż. Adrian Apanel
Tomek (Jakub Zając, zdj.), absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi lokatorami willi, w której wynajmuje pokój. Jego frustracja ciągle rośnie. **120 min**

22.00 **Kroll** – film sensacyjny, FILM 1991, wyk. Olaf Lubaszenko
0.05 **Dzień kobiet**
FILM – dramat obycz., 2012
2.10 **Cicha noc** – dramat FILM obyczajowy, 2017
4.40 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometrażowy, 2017
5.25 **Szumy i fonie**

KRYMINALNY

21.05 Rekrut 8 (2) – USA 2026
Po przeniesieniu Greya Tim obejmuje funkcję dowódcy zmiany. Nolan zostaje oficerem szkoleniowym Milesa tuż przed wizytą prezydenta w Los Angeles. Harper i Lopez mają wspierać działania Secret Service. **60 min**

22.05 **Walker: Strażnik Teksasu 4** (13) – serial kryminalny, USA 2024
23.00 **Castle 6** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2014
0.45 **FBI 5** (10, 11) – krym., USA
2.40 **Rekrut 8** (2) – serial krym.
3.35 **FBI 2** (2) – serial krym.
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (2) – serial krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT HISTORYCZNY

21.00 Wilhelm Tell – Wlk. Bryt./Włochy/USA 2024 PREMIERA FILM
1307 r. Szwajcaria ugina się pod władzą Habsburgów. Wilhelm Tell (Claes Bang, zdj.), dawny uczestnik krucjat i mistrz w posługiwaniu się kuszą, przyłącza się do rebelii przeciwko wrogom. **130 min**

23.10 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – dok.
0.40 **Prawo odwetu** – film FILM sens., Wlk. Bryt. 2025
2.20 **Pani od polskiego** FILM – dramat obycz., Pol. 2025
4.20 **Premierowa jazda**

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

13 ULICA

6.20 **Astrid i Raphaëlle 3** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 **Kapitan Marleau 5** (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.30 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (11, 12) – sens.
12.20 **Motyw** (11, 12) – krym.
14.10 **Astrid i Raphaëlle 3** (3, 4)
16.20 **Kapitan Marleau 5** (3) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (13, 14) – sens.
20.10 **Motyw** (13) – krym., Kan.
21.05 **Motyw 2** (1) – krym., Kan.
22.00 **Chicago P.D. 13** (3) – krym.
23.00 **Blue Ridge 2** (7, 8) – krym.
1.00 **Kapitan Marleau 5** (3) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 **Knok** (3) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (31-33) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (69) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 **Przyjaciółki** (233, 234)
10.25 **Świat według Kiepskich** (176, 177, 203, 204, 97, 50)
13.50 **Łowca i Królowa Lodu** FILM – film fantasy, USA 2016
16.20 **Mumia powraca** – przyg., FILM USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001
18.50 **Tower Heist: Zemsta cieciów** FILM – komedia sensacyjna, USA 2011
21.00 **Ted 2** – komedia, USA FILM 2015, wyk. Mark Wahlberg
23.15 **Och, Karol 2** – komedia, FILM Polska 2011
1.35 **Fala zbrodni** (39-41) – serial sensacyjny, Polska
4.35 **Na ratunek 112** (799, 800)

HBO

11.40 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (9) – talk-show
12.45 **Focus** – komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015
14.30 **Karate Kid** – film przyg., FILM USA/Chiny 2010
16.45 **Srebrna Gwiazda** FILM – dramat obycz., USA 2024
18.25 **Dzień Bastylii** – dramat FILM sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
20.00 **Gorąca rywalizacja** (6) – serial obycz., Kanada 2025
20.55 **Półbrat** (2) – serial obycz.
21.55 **Ród smoka 2** (2) – fantasy
23.05 **Bękart** – dram. hist., Dania/FILM Szwecja/Norwegia 2023
1.15 **Człowiek w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004

WARNER TV

8.55 **Bajer z Bel-Air** (15, 16)
9.55 **Za głosem serca** (74)
11.00 **Pełna chata 4** (19, 20)
12.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (4, 5) – serial sens.
13.50 **Bajer z Bel-Air** (15-18)
16.00 **Pełna chata 4** (19-22)
17.55 **Stosunki międzymiastowe** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
20.00 **Interkosmos** FILM – komedia s.f., USA 1987
22.25 **W sieci** – thriller, USA FILM 1994, wyk. Michael Douglas
1.00 **Co się wydarzyło w Madison County** FILM – melodramat, USA 1995
3.35 **Złoto pustyni** – film FILM wojenny, USA 1999
5.45 **Chojrak – tchórzliwy pies** (2) – serial animowany

ALE KINO+

9.25 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Karen Pirie 2** (1) – krym.
11.55 **Vera 8** (4) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Pod Starym Dębem** FILM – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023
16.10 **Marokańskie wakacje** FILM – komedia, Hiszpania 2023
18.15 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Gunman: Odkupienie** FILM – film sensacyjny, USA/Hiszp./Wielka Brytania 2015
22.25 **Grzyby** – thriller, Polska FILM 2023, wyk. Maria Maj
0.05 **Przejścia** – dramat obyczajowy, Francja/Niemcy 2023 FILM
2.00 **Belfer 3** (4) – serial krym.
2.50 **Sweat** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2020
4.35 **Wspaniałe kilka minut**
5.10 **Kruk. Jak tu ciemno** (3)

CANAL+ FILM

12.00 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
14.10 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
16.15 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
18.00 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Uciekinier** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025
22.15 **Naznaczeni** FILM – melodramat, USA 2025
23.45 **Kill Bill 2** – film FILM sensacyjny, USA 2004
2.00 **Julia wraca do domu** FILM – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002

SCI FI

6.00 **Arcadia 2** (5) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate** (2-4) – serial grozy, USA 2021
10.00 **Medium 5** (19) – krym.
10.55 **Medium 6** (1) – serial krym.
11.50 **Czarodziejki 5** (19, 20) – serial fantasy, USA 2003
13.40 **Grimm 2** (15, 16) – fantasy
15.30 **Medium 6** (2, 3) – krym.
17.20 **Czarodziejki 5** (21, 22) – serial fantasy, USA 2003
19.10 **Grimm 2** (17, 18) – fantasy
21.00 **Ministerstwo Czasu 3** (6, 7) – serial przyg., Hiszp.
0.05 **Karate Kid** – film FILM przygodowy, USA 1984
2.40 **Czarodziejki 5** (21, 22) – serial fantasy, USA 2003
4.50 **Arcadia 2** (5) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (6) – serial animowany
11.00 **Mama i ja** – komedia, USA FILM 2012, wyk. Barbra Streisand
13.00 **Wolny dzień Ferrisa** FILM **Buellera** – kom., USA 1986
15.20 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
17.30 **Baywatch. Słoneczny patrol** FILM – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
20.00 **Złap mnie, jeśli potrafisz** FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
23.00 **Podziemny krąg** FILM – dramat psychologiczny, Niemcy/USA 1999
1.55 **Pakt z diabłem** – film FILM krym., USA/Wlk. Bryt. 2015

FX

10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20) – serial krym.
11.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (22) – krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
13.45 **Agenci NCIS 8** (12, 13)
15.35 **FBI** (1) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (2) – s.f.
19.15 **FBI** (2) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
22.00 **9-1-1** (9) – serial obyczajowy
22.55 **Z archiwum X** (2) – s.f.
23.55 **Matlock** (4) – serial krym.
0.50 **FBI** (2) – serial kryminalny
1.40 **Agenci NCIS 8** (13) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6, 7)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8, 9) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) – serial kryminalny
20.00 **G.I. Jane** – dram. obycz., FILM USA/Wielka Brytania 1997
22.40 **Nienawistna ósemka** FILM – western, USA 2015
2.00 **Płonąca pułapka** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
4.45 **Klasyka krótkich animacji** (2) – filmy anim.
5.20 **Zakończenie**

CANAL+ SERIALE

12.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
12.20 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
13.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
14.10 **Daleka Północ odkryta na nowo** (1, 2) – film dok.
16.15 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
18.15 **Planeta Singli. Osiem historii** (2, 7) – serial kom.
20.00 **Spartakus: Krew i piach** (4) – serial historyczny, USA
20.55 **Django** (9) – serial przyg.
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
22.00 **The Walking Dead: Powrót** – film dokum., USA
22.45 **The Walking Dead: The Ones Who Live** (1)
23.50 **Furioza** (1-4) – serial sens.

CANAL+ 360

12.55 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (2) – serial dokum.
14.00 **Polarna stolica motoryzacji: Arjeplog**
15.00 **Wykrywacz historii 5** (1)
16.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (9)
17.00 **Supersamoloty bojowe 11** (6) – serial dok.
18.00 **Champions Club** – mag.
19.05 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (7) – dok.
19.50 **Supersamoloty bojowe 11** (7) – serial dok.
20.50 **Złombol** (5) – serial dok.
21.55 **Powrót** (1) – serial kom.
23.00 **Montana: na dzikiej północy** (4) – serial dok.
0.00 **Polowanie na Hitlera** (2)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ● – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
13.00 **Chiropraktyka – chrupnięcia kontrolowane**
14.00 **Dr Mercy** – reality show
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** (7) – reality show
16.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy**
18.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3:** Ronnie, Michael i Renee – serial dokum.
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 5**
20.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 11**

21.00 Premiera: **Rodzina 10+ 8**
22.00 Premiera: **Kiedy dzieci mają dzieci 7**
23.00 **Twarz od nowa**
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
2.00 **Rodzina 10+ 8** – rozr.
3.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (12, 13)
8.00 **Komisarz Mama** (9)
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (13) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (25, 26) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (124, 125)
14.30 **Kolacja w ciemno** (25, 26) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (2)
18.00 **Nasz nowy dom** (280, 281) – reality show
20.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (5) – serial dok.

21.00 **Rolniczki** (5) – dok., Pol.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (129) – reality show
23.00 **Gry małżeńskie** (125)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (320, 321)
2.00 **Gry małżeńskie** (126, 127) – reality show
4.00 **Zdrady** (28, 29) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 **Czas na zmianę** (2) – reality show, Pol. 2021
6.00 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (17, 18) – pr. rozr.
7.45 **Zgłoś remont** (6) – rozr.
8.45 **Pojedynek na podróże** (2) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8, 9)
11.25 **Ugotowani** (9, 10)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 **Jestem z Polski** (11, 10) – serial dokum., Pol. 2023
17.45 **Kuchenne rewolucje** (4-6) – pr. rozr., Pol. 2016
20.50 **Ostre cięcie 12** (7) – rozr.

21.50 **Jestem z Polski** (17, 18-ost.) – serial dok.
23.45 **Hotel Paradise 12** (38) – reality show, Pol. 2026
0.45 **40 kontra 20 2** (11, 12) – reality show, Pol. 2022
2.40 **Apetyt na miłość** (5)
3.45 **Dieta czy cud?** (5)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali**
12.00 **Fani czterech kółek**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 9**
15.00 **Złomowisko PL 2** (1)
16.00 **Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem** (1)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (1)
18.00 **Truckerki** (2)
19.00 **Złomowisko PL 5** (14, 15)
21.00 Premiera: **Teorie spiskowe pod lupą**

22.00 Premiera: **Brudne skarby 2**
23.00 Premiera: **Bimbownicy 14:** Zalany sprzęt
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie**
1.00 **Zoom na architekturę 6:** Egipt: aleja sfinksów
2.00 **Militaria na warsztat** (9)

TVP HISTORIA (DVB-T2)

6.25 **Był taki dzień** (553) – fel.
6.30 **Lena na Bałkanach**
8.10 **Polskie drogi** (5)
9.35 **Świątynie świata** (2)
10.35 **Sienkiewicz mniej znany** – film dokum., Pol.
11.30 **Parki narodowe Korei Południowej** (1): Góry
12.35 **Berlin 1945** (1) – film dok.
13.35 **„Dom" – tak powstawał serial**
14.00 **Królowie** (7) – hist., Pol.
14.30 **Polskie drogi** (6)
16.05 **Sensacje XX wieku**
18.05 **Czas honoru** (46)
19.00 **Ostatnie dni wojny**
19.50 **Królowie** (46) – hist., Pol.

20.25 **Zatoka szpiegów 2** (16) – szpiegowski, Pol. 2025
21.20 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (9)
22.25 **Nieznana wojna na Północy 2** (1) – dok.
23.30 **Sensacje XX wieku**
1.15 **Encyklopedia II wojny światowej** (2)

FOKUS TV (DVB-T2)

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (16)
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (15, 17, 16, 18) – anim., Fr.
8.50 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (2)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (44-47) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (9, 10)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (5, 6) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (6, 7) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (3, 4)

20.00 **Galileo 26** (20)
21.00 **Maszyny bojowe** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 **Polowanie na Hitlera** (4, 5) – serial dokum., USA
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (12) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (34-37) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

METRO

8.35 **Szpital** (693, 694) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (1, 2)
12.35 **Szkoła** (678) – paradok., Pol.
13.35 **Przepis na życie 4** (2)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (130) – telen., Turcja 2020
15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę**
18.00 **Prawo Agaty 3** (10) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (12, 13)
21.05 **Kryminalni** (6, 7) – krym.
23.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (3) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.20 **Szpital** (690) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (796, 790) – paradok.
4.10 **Pani gadżet** – mag.

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (2, 3) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 6** (22, 23) – serial sens., USA 1997-1998
9.50 **MacGyver** (2, 3) – serial sens.
12.00 **Pułapki umysłu:** Już czas!
13.10 **Dynamo: Więcej niż magia**
14.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 6** (24, 25) – serial sens., USA 1997-1998
21.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Kabaretowe przeboje 3**
23.00 **Magia nagości. Polska 3**
0.05 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
1.15 **Striptiz – tak to się robi w Vegas** – reality show, USA
2.15 **Kabaretowe przeboje 2**
5.35 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

7.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
8.10 **Wiem, co jem** – mag.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie**
13.05 **Posiekani na słodko**
14.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.00 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
16.05 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.05 **Magda gotuje internet**
17.40 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.45 **MasterChef Nastolatki**
20.00 **Pojedynek na grille**
21.05 **24/24** – maraton kulinarny
22.10 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.10 **Akcja: Restauracja!**
0.10 **Człowiek kontra jedzenie**
1.40 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.40 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Jak to jest zrobione?**
8.30 **NASA: Niekończąca się podróż** – film dokumentalny
10.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
12.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
17.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
19.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Czy jest z nami inżynier?**
23.00 **W sieci eksperymentów**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
3.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
14.00 **Złapać przemytnika**
15.00 **Strzegąc granic** – serial dok.
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Tajemnice zaginionych miast:** Historia Kananejczyków – serial dok.
18.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda:** Decydujące starcie
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy:** Luftwaffe – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Pechowa misja – dok.
21.00 **Kosmiczne horyzonty**
22.00 **Klucz do przepowiedni**
23.00 **UFO: Przełomowe śledztwa**

BBC EARTH

12.10 **Planeta Ziemia 2** – dok.
13.25 **Wędrówki z dinozaurami**
14.30 **W okowach mrozu 12**
15.30 **Życie na pustkowiu 11**
16.25 **Imperium brytyjskie** – dok.
17.35 **Skarby przeszłości i ich tajemnice:** El Dorado – dok.
18.35 **Planeta Ziemia 3** – dok.
19.45 **Wyspy. Laboratoria natury**
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.
23.55 **Michael Mosley: sekrety naszych zakupów** – dok.
0.55 **Skarby przeszłości i ich tajemnice:** El Dorado – dok.
1.55 **W okowach mrozu 9** – dok.

WP (DVB-T)

10.00 **Hitler: mordercza obsesja** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
11.00 **Porzucone budowle 7**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.58 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (2)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.00 **Policjanci w akcji** (9)
21.59 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret!** – rozr., Pol.
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (5) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (25) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (2, 3) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (566, 567) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (235-240) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (2) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (126, 1-3)
21.00 **Zdrady** (85) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (80, 81, 87) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Remontujemy dom na plaży 9** – program rozrywkowy
11.00 **Zarobić na remoncie 6**
13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
15.00 **Mieszkanie na miarę 4**
17.00 **Polowanie na ogród 2** – program rozrywkowy
18.10 **Zróbmy sobie dom**
19.05 **Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty** – rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 2**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 26** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Smakuj świat z Pascalem**
12.15 **Bajeczne smaki Indonezji**
13.20 **Chiny według Jarka Nowaka** – film dokum., Pol.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Śluby świata** – pr. rozrywk.
19.00 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
21.00 **Nagi instynkt przetrwania**
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Bajeczne smaki Indonezji**
1.55 **Chiny według Jarka Nowaka** – film dokum., Pol.
3.00 **Śluby świata** – pr. rozrywk.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Żółwia moc
11.00 **Parki narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
14.00 **Sekretne życie pingwinów**
15.00 **Najgroźniejsze węże świata:** Afryka – serial dok.
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
17.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Słoniątko – dok.
18.00 **Dzikie miejsca Europy**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Chiny: ukryte królestwa**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.25 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
12.35 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
13.40 **Naziści: korzenie zła**
15.45 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Adolf Eichmann
16.50 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
17.45 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
18.55 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
20.00 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **II wojna światowa: Bombowce**
22.05 **Linie frontu:** Plaża Omaha
23.10 **Tajne bazy nazistów 4**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
15.45 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
18.30 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
18.55 **Zgrillowani 3** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso** – serial dokum.
20.20 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
0.45 **David Rocco...**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 9** – reality show, Wielka Brytania 2023
22.50 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.

SUPER POLSAT (DVB-T2)

11.30 **Świat według Kiepskich** (385-388) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (471, 472, 555, 556) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Jeszcze dłuższe**
FILM **zaręczyny** – komedia romantyczna, USA 2012
23.30 **Bez urazy** – komedia, FILM USA 2023
1.45 **Świat według Kiepskich** (115, 356-358) – serial kom.

TVP KOBIETA (DVB-T2)

12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (550)
13.55 **Tajemnice Góry Olimp**
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 25** (325, 326) – serial kryminalny
17.30 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem** – dok.
18.30 **Szansa na sukces. Opole 2026** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (234)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (215)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (223) – serial obycz.
22.30 **Szef roku** – komedia, FILM Hiszpania 2021

PLANETE+

12.35 **Wodne królestwo Komodo** – serial dokum.
13.40 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Jak przetrwać w Australii**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.45 **Antropocen. Epoka człowieka** – film dokum.
20.00 **Wielbłądzie przeciwciała. Rewolucja w medycynie?**
21.00 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
22.05 **Życie i śmierć z kosmosu**
23.10 **Żywność. Energia. Woda**

TVP DOKUMENT

14.50 **Nagła cisza** – film dokum.
15.50 **Tajemnice piorunów** – dok.
16.55 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
17.55 **Król Karol III. Nowa Monarchia** – dok., Wlk. Bryt.
19.10 **Jesteś tu?** – film dok., Pol.
20.10 **Wędrówki szlakami granicznymi:** Górnołużycki Szlak Górski – cykl dokum.
21.05 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem** (3) – dok.
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Katastrofa Air India. Jak do tego doszło?** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB T2)

6.05 **Lekkoatletyka:** MŚ sztafet – Gaborone 2026 – 1. dzień
8.10 **Lekkoatletyka:** Maraton w Pradze
9.15 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
9.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Polonia Bytom – Polonia Warszawa
12.05 **Piłka nożna:** STS PP: Górnik Zabrze – Raków
14.30 **GOL** – magazyn piłkarski
15.55 **Piłka nożna kobiet:** ME U-17 – Wyspy Owcze: Francja – Polska **(live)**
18.05 **Piłka kobiet** – mag.

19.05 **Piłka nożna:** LM UEFA
20.30 **Oko w oko** – mag.
21.05 **Retro TVP Sport** – mag.
23.00 **Sportowy wieczór**

EUROSPORT 1

10.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield
12.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Kegiao
13.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong
14.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 2. etap
15.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 3. etap: Padrón – A Coruna **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong
18.30 **Cycling Show** – mag.
19.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield
20.30 **Endurance Uncovered: Racing for Excellence** – mag.

21.00 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie
22.00 **Racing on the Edge**
22.30 **Cycling Show** – mag.

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
8.00 **Formuła 1:** GP Miami
9.00 **Polsat SiatCast** – mag.
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
12.25 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Litwa – Japonia **(live)**
15.55 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026: Francja – Ukraina **(live)**
19.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – studio **(live)**

19.25 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A: Kazachstan – Polska **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off

TVP ABC (DVB T2)

10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
12.50 **Halo, halo!**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg 5**
16.05 **Kosmo-kumple**

16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

10.00 **Baby Born**
10.25 **Ciekawski George 4**
10.51 **Basia**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**

15.55 **Mia i Koduś**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 7**
17.00 **Strażak Sam 14**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**

20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**

FUTBOL NIE Z TEJ ZIEMI
OGLĄDAJ UEFA CHAMPIONS LEAGUE W CANAL+

CANAL+

CANAL+ SPORT

13.30 **Ekstrapaka**
14.40 **Sport+**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Real Sociedad
18.00 **Turbokozak**
19.00 **Premier League Stories** (38)
19.30 **Premier League Netbusters**
20.00 **Premier League Review**
21.00 **Liga+ Extra**
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 152
1.15 **Premier League Netbusters**
2.00 **Timbersport:** Mistrzostwa świata – Mediolan 2025 – zawody indywidualne

EUROSPORT 2

13.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
15.00 **Tenis:** Turniej French Open 2025: J. Sinner – C. Alcaraz
17.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
19.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – cross-country mężczyzn
20.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina: Padrón – A Coruna
22.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
23.30 **Endurance Uncovered: Racing for Excellence**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina: Padrón – A Coruna
1.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – mecz półfinałowy: VakifBank SK – Prosecco Doc A.Carraro Imoco Conegliano
12.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – mecz o 3. miejsce
15.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – mecz finałowy
17.15 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – 3. mecz o 3. miejsce i mecz finałowy fazy play-off **(live)**
23.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz: ORLEN Zastal Zielona Góra – WKS Śląsk Wrocław
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 3**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 2**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.30 **Harmidom 7**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsuplilamki**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

REKLAMA

CANAL+ SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
19.15 **Tenis:** Turniej WTA w Madrycie – mecz finałowy gry pojedynczej
21.45 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy
0.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Atletico
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Como 1907 – Napoli
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Real Madryt CF
20.00 **Ligue 1 Show** (32)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Miami
22.40 **Eleven Gol**
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Pisa SC – US Lecce

POLSAT SPORT 3

6.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
11.00 **Piłka nożna z archiwum**
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
15.00 **Cafe Futbol**
17.00 **Piłka nożna z archiwum**
19.00 **K.O. TV Classics**
20.00 **Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo W poprzednim sezonie w zawodach Monte Carlo triumfował Włoch Jannik Sinner.
23.00 **Magazyn koszykarski**
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Rubble i jego ekipa 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Świnka Peppa 7**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 4**
17.10 **Rubble i jego ekipa**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.00 **Spidey i superkumple 3**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – ZKS Stal Rzeszów
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – Orzeł
17.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
18.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – GKM Grudziądz
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Unia Leszno
23.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Płock
2.00 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA** (31)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Hellas Werona
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
18.00 **Eleven Top Goals**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Atletico
23.00 **Ligue 1 Show** (32)
23.30 **Ligue1** (32)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: OGC Nice – RC Lens
2.00 **Pierwszy tytuł Kloppa**

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
7.00 **Truckersi przez Australię**
8.00 **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 **II wojna światowa – jednostki specjalne**
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Kołowrotek**
23.05 **Wakacje z Bałtykiem**
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 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Moto Fachury**
20.30 **Moto kombat**
21.15 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Naprawy nie do naprawy**
23.00 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
0.25 **Usterka 16**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB T2)

17.00 **Wierzę w Boga**
17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katyński**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przebudzenie giganta – św. Weronika Giuliani**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 9e0ff06f6c

BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS... • EWA BŁACHNIO

Między dramatem a komedią

Miłość do teatru zaprowadziła ją na scenę kabaretową. Mówi, że dobry skecz jest jak matematyczne równanie. Wymaga wielu różnych działań.

W „Bez pudru, czyli kabaret plus..." jest jedną z prowadzących i twórców tego satyrycznego show.

Chociaż wywoływanie śmiechu to jej zawód, na swoim koncie ma też eksternistyczne studia aktorskie.

BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS... ŚR 6.05 godz. 21.30 POLSAT

Ze sceną kabaretową jest Pani związana od 15. roku życia. Jak to się stało, że nastolatka trafiła do kabaretu?

Moja historia z kabaretem rozpoczęła się od… teatru. Od zawsze chciałam zostać aktorką dramatyczną. W liceum zaczęłam uczęszczać na warsztaty teatralne do „Wybrzeżaka" – Teatru Nauczania przy Teatrze Wybrzeże i tam zapisałam się na zajęcia do… Abelarda Gizy. Abelard był liderem kabaretu Limo i po roku wspólnych warsztatów zaproponował mi dołączenie do jego grupy, a że ja podkochiwałam się w nim niemiłosiernie, no to cóż? Uczucie wzięło górę. Oczywiście wtedy nie miałam pojęcia, że ta decyzja tak zdominuje moje kolejne życiowe wybory.

Wymyśla Pani żarty, pisze teksty stand-upowe i śmieszne piosenki. Jest coś takiego jak wzór dobrego skeczu kabaretowego?

Myślę, że składowych jest wiele. Pisanie może być w swej strukturze bardzo „matematyczne". Jest wielu bardzo „skutecznych" pisarzy, którzy rozpoznali te „schematy" i z dużym sukcesem z nich korzystają. Skecze uniwersalnie zabawne istnieją, niemniej poza elementami, które zawierać muszą, jak: sytuacja, gagi, puenta i dobre „podanie" ich na scenie, to równie ważne są kontekst i odpowiedni „timing", kiedy skecz zostaje zaprezentowany publiczności. Zdarza się, że świetne teksty przechodzą bez echa, a te wcale nieidealne stają się ogromnym hitem.

Nie jest łatwo rozbawić ludzi. A co dla Pani jest w tym wyzwaniem?

Przed każdym artystą stoją jego własne wyzwania. Dla niektórych to jest rozwój umiejętności aktorskich, dla innych improwizatorskich czy twórczych. Dla mnie największym było dotarcie do, nazwałabym to, „swojego głosu" – co ja tak naprawdę chcę widowni przekazać. A że na scenę trafiłam w bardzo młodym wieku – Boże drogi, zajmuję się już tym 26 lat! – to przez lata byłam pod wpływem pięknych, ale jednak często nie swoich wizji czy pomysłów. Do tego to ogromne pragnienie sceny dramatycznej kontra rzeczywistość i ciągłe podążanie głównie drogą komedii. Musiałam siebie w tym wszystkim odnaleźć, i o ile ten proces najprawdopodobniej nie kończy się nigdy, to w końcu poczułam równowagę i spokój – nigdy na scenie nie byłam bliżej siebie, niż jestem dziś.

W latach 2000–2014 była członkinią Kabaretu Limo.

Prowadzi Pani teraz „Bez pudru, czyli kabaret plus...", gdzie zabawnie komentujecie rzeczywistość, więc ważny jest właśnie „timing". Dla Pani to już chyba bułka z masłem, po prostu nowa formuła?

Chyba dlatego „Bez pudru" miało szanse się zrealizować w moim życiu właśnie teraz. W sensie warsztatowym byłam pewnie na to gotowa od lat, ale w sensie siły przekazu, formy, kontaktu z widzem… musiałam pewne tematy poukładać w sobie, aby zdecydować się na tak duży projekt.

A Panią co najbardziej bawi, śmieszy?

Bawi mnie to, co naturalne i niezaplanowane – wszystkie „slapstickowe" sytuacje z udziałem ludzi i zwierząt, które nie tylko potrafią rozczulić, ale i „rozchichrać" mnie w głos. Uwielbiam zaskoczenie i bystrość żartu – wszystko, czego nie przewidzę, a bawi mnie ogromnie. No i moi przyjaciele – ich mądrość pomieszana ze świadomą głupkowatością potrafią wywołać fale śmiechu!

ROZM. MIROSŁAW PIWOWAREK

FOT. AKPA, Forum, POLSAT

eprasa.pl 9e0ff06f6c

NA DOBRE I NA ZŁE

Kto jest winny?

NA DOBRE I NA ZŁE
ŚR 6.05 godz. 20.55
TVP 2

Do Leśnej Góry trafi pacjentka z ostrym bólem brzucha. Po dokładnych badaniach i konsultacji z nową onkolog dr Trawińską (Natalia Kalita) okaże się, że kobieta ma guz na lewym jajniku i czeka ją cytoredukcja. Blanka (Pola Gonciarz) będzie w szoku, że lekarka pacjentki pozwoliła na rozwój choroby i zasugeruje, że powinna ponieść konsekwencje. Onkolożka będzie jednak zdania, że powinni skupić się na leczeniu, a nie szukaniu winnych. Wkrótce Milewska mocno pożałuje swojego zachowania... Podburzony jej słowami mąż pacjentki zjawi się w szpitalu z bronią w ręku i postrzeli lekarkę żony prosto w klatkę piersiową! **PM**

FRANCUSKA RULETKA

Wszystko dla córki

FRANCUSKA RULETKA
ŚR 6.05 godz. 22.55 TVP 2

Renee Le Roux (Michèle Laroque) prowadzi renomowane kasyno w Nicei. Lokal staje się celem mafii i jej przywódcy, który chce przejąć kontrolę nad interesem. Właścicielka uparcie nie ulega jego żądaniom. Sytuacja się komplikuje, gdy jej córka Agnes (Marie Zabukovec) nawiązuje znajomość z adwokatem Maurice'em Agneletem (Yannick Choirat), który próbuje zdobyć zaufanie Renee i rozkochać w sobie dziewczynę. Gdy nie dostaje upragnionej posady dyrektora kasyna, postanawia się zemścić. Obmyśla sprytną intrygę finansową, która wpędza panią Le Roux w kłopoty. Na dodatek Agnes znika w tajemniczych okolicznościach. Serial powstał na faktach. **KS**

... Caine, aktor		zespół jazzowy		bohater „Ekstradycji"		rudel łodzi		dzika grusza	... Hayworth, „Gilda"	samochód		„Pożegnalny ...", melodramat		zasnuwa wzrok	
			6	Żmijewski lub Barciś						wpływy z handlu					5
płatnica wśród narzędzi		płynie przez Asuan				autor „Ziemi jałowej"						podwyższenie dla mówcy		za żołądkiem	
				... w bok na drodze				4		wariant					
stąpanie		„Wielki ...", film	jeden z muszkieterów	płynna masa wulkaniczna		jednolite tło	żółw				awantura		bagienne wyziewy		rodzaj surduta
szkliwo na garnku					3		wyższe od „a"		... Valentino, aktor						
					rogoża						kraina Pyrrusa				
czołówka naukowców	kuzyn wróbla	1							likwidacja			2			
sklep z antykami					np. pies z głową w dół						rzemyk, tasiemka				

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Artrama (2), TVP

eprasa.pl 9e0ff06f6c

TVP 1 DVB T2

5.10 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.30 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.50 Reporterzy – magazyn reporterów
6.00 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.25 Akacjowa 38 (851) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny, Pol. 2024
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.20 Zaraz wracam 2 (124) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.00 Ranczo 2 (22) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 Komisarz Alex 3 (31) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 Ojciec Mateusz 11 (135) – serial kryminalny, Pol. 2014
12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Lis, który uratował wyspę** – film dok., Fr. 2025 (patrz obok)
14.00 Złoty chłopak (284) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.15 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 Dziedzictwo (910) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
17.55 Klan (4709) – telenowela, Polska 2026
18.20 Zaraz wracam 2 (125) – serial obyczajowy, Pol. 2025
18.55 Akacjowa 38 (862) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Pol.
21.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
21.20 Dorwać małego – komedia sensacyjna, USA 1995, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. John Travolta, Danny DeVito, Gene Hackman (patrz obok)
23.15 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: **Pan Tadeusz** – film kostiumowy, Polska/Francja 1999, reż. Andrzej Wajda, wyk. Michał Żebrowski, Andrzej Seweryn, Alicja Bachleda-Curuś (patrz obok)
1.50 Wielki napad na pociąg – film sensacyjny, Wielka Brytania 1979, reż. Michael Crichton
3.40 Magazyn Ekspresu Reporterów ▶ 4.35

12.55 DOKUMENT
Lis, który uratował wyspę
Na wyspie Santa Cruz, w archipelagu Channel Islands w Kalifornii, można spotkać najmniejszy gatunek lisa na świecie. Dzięki wyjątkowym cechom zwierzęta te przystosowały się do lokalnego ekosystemu. Podjęto intensywne działania na rzecz ich ochrony. **65 min**

21.20 KOM. SENS.
Dorwać małego
Egzekutor długów Chili (John Travolta, zdj.) ma ściągnąć należności od producenta Zimma (Gene Hackman). Wkrótce zaprzyjaźnia się z nim. Razem chcą nakręcić film. Karen (Rene Russo, zdj.), aktorka występująca w podrzędnych horrorach, ma nakłonić eksmeża Weira, aby zagrał główną rolę w obrazie. **115 min**

23.15 KOSTIUMOWY
Pan Tadeusz
Rok 1811. Tadeusz (Michał Żebrowski, zdj.) powraca do rodzinnego majątku. Poznaje piękną Zosię (Alicja Bachleda-Curuś, zdj.). Tymczasem szlachta planuje zajazd, niwecząc plany księdza Robaka. **165 min**

TVP 2 DVB T2

4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2022
5.30 M jak miłość (1749) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 Pożyteczni.pl – magazyn
6.55 Barwy szczęścia (3373) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.40 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 (43) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.15 Program publicystyczny
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
13.15 Panna młoda (88) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.30 Na sygnale (895) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. Specjaliści z zespołu Banacha badają pacjenta z zaburzeniami rytmu serca. Ich uwagę zwracają poważne objawy neurologiczne u mężczyzny. Po zakończonej pracy Wiktor postanawia zajrzeć do Czarka oraz Mileny. **35 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (384) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 W pałacu cały czas trwa strajk służby. Manuel postanawia odejść od żony i zrzec się tytułu. Jana zaczyna podejrzewać, że baron de Linaja może mieć związek z zabójstwem jej matki, a także tajemniczą śmiercią Tomasa. **45 min**
15.50 Domowe patenty 2 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (89) – obycz., Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3373) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Barwy szczęścia (3374) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 Przepis dnia – magazyn kulinarny, Polska 2025
20.55 Na dobre i na złe (992) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 Na sygnale (898, 899) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 Francuska ruletka (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2023, wyk. Michele Laroque, Yannick Choirat
23.50 Zawsze zostaje ślad – dramat obyczajowy, Niemcy 2017, reż. Jan Martin Scharf, wyk. Felicitas Woll, Martin Gruber, Aleen Kötter, Jasmina Al Zihairi (patrz obok)
1.25 Grabież – film dokumentalny
2.50 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
3.40 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.05

17.20 OBYCZAJOWY
Panna młoda (89)
Uderzenie patelnią w głowę wpływa na zachowanie Cemila i jego dalsze decyzje. Hancer (Talya Çelebi, zdj.) nalega, żeby Beyza została w rezydencji. Cihan (Cenay Türksever, zdj.) traci kontrolę nad sytuacją, a napięcie w domu rośnie. W końcu dostaje on ultimatum. **55 min**

20.55 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (992)
Blanka (Pola Gonciarz, zdj.), Homolka i nowa onkolog, Trawińska, diagnozują u młodej kobiety nowotwór jajnika. Według Milewskiej jej poprzednia lekarka mogła popełnić błąd. Agata przygotowuje pokój dla Mani. Planuje też spotkanie z kuratorką. Chce dowiedzieć się czegoś o bracie dziewczynki. **60 min**

23.50 DRAM. OBYCZ.
Zawsze zostaje ślad
Charlotte (Felicitas Woll, zdj.) jest zszokowana, gdy znajduje w internecie roznegliżowane zdjęcia swojej córki. Szybko wychodzi na jaw, że umieścił je tam tajemniczy szantażysta. **95 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (252, 253): Tajemnica spowiedzi; Pechowy amulet – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1058, 1059) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11.35 Gliniarze (757-759) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.40 Dlaczego ja? (1561): Przyszły tata – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (1158) – serial paradokumentalny, Polska 2026
17.00 Gliniarze (1198): Poza podejrzeniami – serial paradokumentalny, Polska 2026 Zatrzymana do rzekomej kontroli drogowej kobieta zostaje wykorzystana seksualnie. Podszywający się pod policjanta przestępca niebawem dokonuje kolejnej napaści. Śledczy Adam i Olga orientują się, że mają do czynienia z seryjnym gwałcicielem. **60 min**
18.00 Pierwsza miłość (4210) – serial obyczajowy, Polska 2026 Bolesław informuje żonę o porwaniu Angeliki. Kibice żądają od niego 2 mln zł. Eliza błaga Świdra o pomoc, lecz on składa jej w odpowiedzi niedwuznaczną propozycję. Borys orientuje się, kto stoi za uprowadzeniem. **50 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.30 Farma (208) – reality show, Polska 2025 Uczestnicy nagrają film o sobie oraz o tych, którzy odeszli z programu. Wspomnienia pokażą, jak długą i ciężką drogę pokonała każda z osób. To także motywacja, by walczyć do końca. Ostatni pojedynek wyłoni finalistów. **60 min**
21.30 Bez pudru, czyli kabaret plus... (9) – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
22.50 Logan Lucky – komedia kryminalna, USA/Chiny 2017, reż. Steven Soderbergh, wyk. Farrah Mackenzie, Channing Tatum, Daniel Craig, Jim O'Heir (patrz obok)
1.20 Rok pierwszy – komedia przygodowa, USA 2009, reż. Harold Ramis
3.35 Nasz nowy dom (345) – reality show, Polska 2025

14.40 PARADOKUM.
Dlaczego ja? (1561)
Tomasz pracuje w firmie ojca swojej ciężarnej narzeczonej. Tymczasem Pamela, nowa partnerka przyszłego teścia, twierdzi, że to on jest rodzicem jej pociechy. Tomasz nie pamięta rzekomej zdrady. Gdy pada ofiarą szantażu, jego sytuacja osobista i zawodowa się komplikuje. **70 min**

21.30 ROZRYWKA
Bez pudru, czyli kabaret plus... (9)
Satyrycy ponownie przyjrzą się politykom. Nie zabraknie zaskakujących gości czy nawiązań do aktualnej sytuacji w kraju oraz na świecie. Skecze przedstawią sceny codzienności. Niedawno na przykład Adrianna Borek i Michał Czernecki (oboje na zdj.) pokazali uroki życia na kredyt. **80 min**

22.50 KOM. KRYM.
Logan Lucky
Nad rodziną Loganów od pokoleń ciąży klątwa. Bracia Jimmy (Channing Tatum, zdj.) i Clyde (Adam Driver) chcą odmienić los. Organizują napad na kasę wyścigów. To początek kłopotów. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1629) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (26) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (14, 8) – program rozrywk., Polska
Darek prowadzi Karczmę Ordynat w Wielączy pod Zamościem. Drewniane wnętrze restauracji przyozdobił przedmiotami, które nawiązują do historii. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1591, 1592, 1679) – serial paradokumentalny, Polska
Honorata i Waldemar wychowują dwójkę dzieci. Coraz trudniej spłacać im chwilówki. Pewnego dnia kobieta znajduje przed drzwiami skrzynię, w której jest 200 tys. zł. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (122) – serial obyczajowy, Polska 2026
Łukasz przejmuje 35-latka z bólem w klatce piersiowej. Gdy pacjent nagle zasypia, jego stan zaczyna budzić niepokój. Tymczasem Marta prosi Streckera o powrót do pracy. **65 min**
17.55 Detektywi (316) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Mężczyzna zgłasza zaginięcie przyjaciółki. Podejrzewa, że po kłótni jej partner mógł ją zabić. Maciej z policją badają trop prowadzący do miejsca, gdzie po raz ostatni logował się telefon Ewy. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

20.50 TELETURNIEJ
The Floor
Mikołaj Roznerski (zdj.) prowadzi kolejną zawziętą rozgrywkę. Po trzech wygranych pojedynkach uczestnik może wybrać między złotym kwadratem a kradzieżą kategorii. Pojawia się także szansa na ukryty bonus – dodatkową nagrodę w wysokości aż 50 tysięcy złotych. **40 min**

21.30 REALITY SHOW
Królowa przetrwania 3 (10)
Walka o finał trwa. Na jaw wychodzą sekrety. **85 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (6, 7): Powrót Calderone'a, część 2; Jednooki walet – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Ostatnia noc; Skok – serial sensacyjny, Niemcy 2014
10.00 Triumf miłości (135, 136) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
Bernarda mówi Juanowi Pablowi, że pozbyła się Alacrana. Victoria dowiaduje się, że terapia poskutkowała. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (68) – serial obycz., Meksyk 2008
Leopardo wspiera Marichuy, która rodzi zdrowego synka. Młoda matka jest w ciężkim stanie. Blanca składa wymówienie. Informuje Juana Miguela, że jeszcze tej samej nocy opuści jego dom. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (2) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Przepis na zbrodnię (31) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (705, 706) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Dzielnica strachu 10 (466) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
Śledczy wyjaśniają sprawę porwania niemowlęcia. Sprawca wikła jego matkę w grę związaną z zemstą. Hrabia i Carmen organizują nowy biznes oparty na przemycie szmaragdów i brylantów. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996, 997) – serial obyczajowy, Polska 2026
Karol Górski uważa, że żona Ada go zaniedbuje. Nawiązuje romans z Marianną. Ktoś zaczyna go szantażować. Mariola, Bogdan i Monika martwią się o Andżelikę. **120 min**

14.00 KRYMINALNY
Przepis na zbrodnię (31)
Adam prowadzi na Gorczaku dużą pralnię. We wszystkich życiowych sprawach radzi się wróżki Astry. Kobieta wieszczy mu zawód miłosny i inne nieszczęścia, co zaczyna się spełniać. Sandra (Karina Rezner, zdj.) nadal zalicza wpadki w Barze U Edka. **60 min**

20.00 SENSACYJNY
Grizzly
Rowan (James Marsden, zdj.) i jego brat muszą stawić czoło niedźwiedziowi, który pustoszy ich rodzinne miasto. Postanawiają go złapać. Pomaga im Michelle (Piper Perabo, zdj.). **110 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (8): Druga szansa – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (627-629) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1290, 1206, 1207) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (957-959) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
14.00 Detektywi (76): Idealny syn – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
15.00 Szpital św. Anny (112) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (624, 625) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Maja Brzezinka jest oskarżona o napaść, pobicie i uwięzienie w studzience kanalizacyjnej znajomej, Katarzyny. Motywem miała być zemsta za wyłudzenie pieniędzy. **120 min**
18.00 Sekrety życia (12) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Jagoda po śmierci męża została samotną matką. Jakiś czas temu spotkała nową miłość. Obecnie mieszka wraz z partnerem i jego córką. Syn kobiety coraz bardziej się buntuje, gdyż był zmuszony zmienić szkołę. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1483) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Jagoda pomaga 71-letniej Aldonie, która została okradziona. Niebawem seniorka proponuje, żeby się do niej wprowadziła. Za wsparcie w codziennych obowiązkach dziewczyna otrzyma mieszkanie w spadku. Kiedy emerytka jedzie do sanatorium, jej towarzyszka urządza imprezę. **60 min**

14.00 FAB.-DOKUM.
Detektywi (76)
Do biura zgłaszają się małżonkowie. Ktoś próbował porwać ich synka. Podejrzenie pada na córkę mężczyzny z pierwszego małżeństwa. Dziewczyna nienawidzi brata i ma pretensje do ojca, który ją zaniedbywał. Maciej Dębosz (zdj.) i inni śledczy przyglądają się sprawie. **60 min**

21.00 KOMEDIA
Legendy ringu
Byli bokserzy The Kid (Robert De Niro) i Razor (Sylvester Stallone, zdj.) zaciekle ze sobą konkurowali. Po latach zyskują szansę, by udowodnić, kto jest lepszym pięściarzem. **145 min**

REKLAMA

Reutter W APTEKACH I ZIELARNIACH NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

20.15 Na Wspólnej (4207) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
21.30 Królowa przetrwania 3 (10) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 Showtime – komedia sensacyjna, USA/Australia 2002, reż. Tom Dey, wyk. Robert De Niro, Eddie Murphy, Rene Russo, Zaid Farid (patrz obok)
0.55 Imprezowi rodzice – komedia, USA 2019, reż. Fred Wolf
3.05 Szpital św. Anny (83) – serial obyczajowy, Pol. 2026
4.05 Uwaga! – magazyn reporterów
4.20 Największe polskie katastrofy (6) – serial dokumentalny, Polska 2020
5.15 Nauka jazdy 5 (12) – pr. rozrywk., Polska 2022

22.55 KOM. SENS.
Showtime
Dwaj niedobrani policjanci, Mitch (Robert De Niro, zdj.) i Trey (Eddie Murphy, zdj.), stają się bohaterami telewizyjnego show. Kamery śledzą ich poczynania w trakcie śledztwa przeciwko szefowi gangu. **120 min**

20.00 Grizzly – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, reż. David Hackl, wyk. James Marsden, Thomas Jane, Piper Perabo, Scott Glenn (patrz obok)
Zanim rola, w którą wcielił się James Marsden, została mu przyznana, twórcy rozważali kilka innych nazwisk. W gronie kandydatów znaleźli się Chad Michael Murray i Hayden Christensen. **110 min**
21.50 Instynkt pierwotny – thriller, USA 2019, reż. Nick Powell, wyk. Nicolas Cage, Famke Janssen, Kevin Durand, Jeremy Nazario (patrz obok)
23.50 Pitbull – dramat sensacyjny, Polska 2021, reż. Patryk Vega
2.05 Lombard. Życie pod zastaw 18 (993) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.10 Zobacz to!

21.50 THRILLER
Instynkt pierwotny
Frank Walsh (Nicolas Cage, zdj.) przewozi statkiem dzikie zwierzęta. Znajdujący się na pokładzie zabójca uwalnia je z klatek. Pasażerowie muszą teraz stoczyć walkę o życie. **120 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (39) – reality show, Polska 2026
21.00 Legendy ringu – komedia, USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin (patrz obok)
23.25 Judasz i Czarny Mesjasz – dramat biograficzny, USA 2021, reż. Shaka King, wyk. Daniel Kaluuya, LaKeith Stanfield, Jesse Plemons, Dominique Fishback (patrz obok)
2.00 Hotel Paradise 12 (38) – reality show, Polska 2026
3.00 Żyjąc z potworem 6 (18) – serial dokumentalny, USA 2021
3.55 SOS Ekipy w akcji (43) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.50 Usterka 11 (28) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

23.25 BIOGRAFICZNY
Judasz i Czarny Mesjasz
Lata 60. XX w. Recydywista William (LaKeith Stanfield) na zlecenie FBI przenika do Czarnych Panter w Illinois. Ma zdobyć zaufanie lidera ugrupowania (Daniel Kaluuya, zdj.). **155 min**

TVP 3

8.25 Kryminalna siódemka
8.40 Wykrywacz kłamstw
9.05 Regiony na TAK – mag.
9.30 Prywatne życie zwierząt 14 (8) – przyrod.
10.00 Złoty chłopak (144)
11.00 Zielnik regionalny
11.30 Sanatoria
12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Górna półka smaku
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (38) – 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

TVP POLONIA

15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Zakochaj się w Polsce (179) – magazyn
15.35 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn
16.00 Zaraz wracam 2 (80)
16.30 Barwy szczęścia (3303)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Waldemar Milewicz – ze śmiercią twarzą w twarz – fel., Pol. 2024
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (105) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (418, 419) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1159, 458) – paradok., Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1565, 1566) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1073-1075) – paradok.
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (520)
18.00 Policjantki i Policjanci (1417, 1418) – obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (247) – krym.
20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1026) – krym., Pol. 2026

PULS 2

11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
13.35 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi 2 – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Świnka Peppa – anim.
17.50 Bing – serial animowany
18.20 Masza i Niedźwiedź 6
18.35 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (1) – krym.
20.00 Przepis na zbrodnię (34) – serial krym., Polska

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (188) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (5) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (146) – kom.
14.50 Program rozrywkowy
15.15 The Voice Kids 9 (15) – widowisko, Polska 2026
17.25 Va banque – teleturniej

TTV HD

6.20 DeFacto 13 (20)
6.50 Diabelnie boskie 2 (3)
7.20 Ukryta prawda (1175)
8.20 Kartoteka 8 (15, 16)
10.30 Detektywi (222, 312)
12.30 Zakup w ciemno 2 (39)
13.30 Zakup w ciemno 7 (37)
14.30 Kartoteka 3 (9, 10)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (1) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (41) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (4) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (39)
21.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN

19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (145)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.

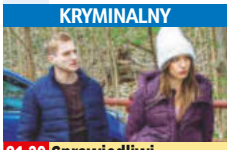
TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

OBYCZAJOWY

20.25 Dom nad rozlewiskiem (1, 2) – Polska 2009
Małgorzata pracuje w agencji reklamowej i jest pochłonięta karierą. Pewnego dnia prezes firmy zwalnia ją, co zbiega się z poważnymi problemami w życiu osobistym. **110 min**

22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.00 Słowo daję! – magazyn
23.15 Panorama
23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
0.40 Zaraz wracam 2 (80)
1.10 Stacja innowacja (18)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (143)
Katia zgłasza, że przestępca groził jej partnerowi. Serafin i Ósica znajdują porzucone auto mężczyzny i ślad przypalonego tłuszczu, co sugeruje próbę spalenia zwłok. Tropią też Szubienicznika. **70 min**

22.40 Witajcie w dżungli
FILM – film przyg., USA 2003
0.50 Love Island. Wyspa miłości (35)
1.55 Hardkorowy lombard (153, 154) – serial dok.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (9) – dok.
3.25 Lubię disco! (267) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.

KRYMINALNY

21.00 Dzielnica strachu 10 (470, 471) – Polska
W luksusowym mieszkaniu ginie Milena. Początkowo głównym podejrzanym o zbrodnię wydaje się klient klubu go-go. Prowadzący śledztwo Rafał i Ola zaczynają wątpić w jego winę. **120 min**

23.00 Nasze małe wielkie
FILM **wesele** – kom., Fr. 2023
0.50 Dzielnica strachu 10 (468) – serial krym., Polska
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (439) – obycz.
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 3 (115, 116)
4.45 A kto to mówi? (44)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (989) – obycz.

TELETURNIEJ

18.00 Koło fortuny – Pol.
Zawodnicy kręcą kołem, a następnie typują litery z hasła. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje swoją wygraną z danej rundy. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje na zdj.). **40 min**

18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion
22.10 Rodzinka.pl (30) – kom.
22.50 Sanatorium miłości 8 (7) – reality show, Polska
23.50 Kabaretomaniacy (23)
0.40 Koło fortuny – telet., Pol.
1.45 Do śmiechu! (70, 71)
3.25 Program rozrywkowy
4.35 Hity wszech czasów (27) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA

22.00 Idź na całość 2 (24) – Polska 2026
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać żonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (obaj na zdj.). **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 Nic do zgłoszenia 3 (6) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Życie na kredycie 8 (17, 18) – reality show, Pol.
2.10 Dobra robota (1) – dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (8, 9) – serial fab.-dok., Polska 2017

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedę jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.15 Dzielnice Katowic **17.32** Dzień z bliska **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.19 4 x Kraków – Ulica Kanoniczna **17.49** Biała pani **18.00** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **18.15** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Idź się zbadaj **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.14** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Gość TVP Rzeszów **19.14** Paragraf **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówiąc **17.52** Ekspert ZUS odpowiada **18.00** Raport naukowy **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Polskie ślady **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Jan Stokłosa **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Srebrny telefon **21.00** Kulturalnie mówiąc **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Region dialogu **17.29** Magazyn Dolnośląski **17.43** Strefa otwarta **18.14** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Szlachetne zdrowie **21.02** Pamięć Miasta **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (95, 96)
8.55 Ojciec Mateusz 11 (138, 139) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (533, 534)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (14)
13.20 Komisarz Alex 7 (88)
14.15 Ranczo 5 (61, 62) – obycz.
16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (256)
19.20 Ranczo 7 (91) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (215, 216)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (411)
22.20 Krew za krew
FILM – western, USA 2006
0.20 Czas patriotów – film
FILM sensacyjny, USA 1992

TVP KULTURA

12.55 Komedia z pomyłek
FILM – komedia obycz., Pol. 1967
13.35 Artysta i niepokój wieku. Henryk Sienkiewicz 1846-1916
14.40 Cześć, kapitanie! – film
FILM kryminalny, Polska 1967
15.50 Gra o wszystko – film
FILM obyczajowy, Polska 1978
17.05 Jan Serce (3) – obycz., Pol.
18.30 Informacje kulturalne
18.50 Reżyserzy (7) – serial dok.
19.45 Andrzej Wajda – Notatki
20.00 Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy – komedia muz., Pol. 2015
22.05 Przygody Sherlocka Holmesa (10) – serial krym.
23.10 Rawa Blues Silesian Sound – Irek Dudek Big Band – koncert, Pol. 2015

ANTENA HD

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (3) – rozr., Pol.
11.35 Koszalińska Arena Komików 2025 (3) – pr. rozr., Pol.
12.40 Winnice miłości (45)
13.55 77 TV 5 (1) – pr. rozr., Polska
14.55 Niezwykły dr Pol (25, 26)
16.55 77 TV 5 (13) – pr. rozr., Pol.
17.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (84, 85) – cykl reportaży, Pol.
18.55 Morderstwa w Paryżu 9 (8) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (9) – serial kryminalny, Fr.
21.20 Morderstwa we Francji
FILM **– Sarlat** – thriller, Fr. 2017
23.25 Polska. Największe tajemnice 2 (2, 3) – pr. rozr.
1.30 77 TV 5 (11, 7) – rozr., Pol.

TV 6

6.00 Więzienie (184, 185) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (617, 618) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (161, 162)
11.00 48h. Zaginieni (210-212)
13.55 Policjantki i Policjanci (1153) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (163, 164)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (77) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (21, 22)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (9-11) – sens.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (655, 656)
1.00 Kości (53, 54) – serial krym.
3.00 Septagon (22, 23) – krym.
5.05 Nona i jej córki (9)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (10) – serial krym.
12.55 London Kills (5) – krym.
13.55 London Kills 2 (1) – krym.
14.50 Ojciec Brown 3 (12)
15.50 Lewis 7 (6) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (4)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (9, 10)
19.55 Śmierć pod palmami 8 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 My Life is Murder 3 (6)
22.00 Milczący świadek 28 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2025
0.05 London Kills 2 (1) – krym.
1.05 Śmierć pod palmami 8 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

12.20 Katie Fforde: Miłość
FILM **w Nowym Jorku** – melodramat, Niemcy 2014
14.15 Rosamunde Pilcher:
FILM **Kimkolwiek jesteś** – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Dagmar Seume
16.05 Zawsze Wiosna – kom.
FILM romant., Niemcy 2011
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (87) – obycz.
19.00 Górski lekarz (91) – obycz.
20.00 Przepis na miłość
FILM – dramat obycz., USA 2019
21.50 Dzieci zostają z tobą!
FILM – komedia, Niemcy 2017
23.45 Górski lekarz (91) – obycz.
0.45 Przepis na miłość
FILM – dramat obycz., USA 2019

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 9 (8-11)
8.55 Przyjaciele 5 (22-24)
10.25 Przyjaciele 6 (1-3) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (8-13) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (12-15)
16.30 Przyjaciele 6 (4-9) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (14-19) – kom.
22.00 The Office PL 3 (3, 4)
23.05 Comedy Club 4 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 18 (4, 5)
1.00 Pracoholicy 3 (7, 8) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 18 (1-3)
4.30 Comedy Club 5 (10, 11, 13)

TVN FABUŁA

7.35 Kryminalni (2) – krym., Pol.
8.45 Detektywi (438, 439)
9.50 Przepis na życie 5 (8)
10.50 Szpital św. Anny (46)
11.50 Druga szansa (9, 10)
13.55 Układ warszawski (7)
14.55 Detektywi (440, 441)
15.55 Top 100: filmy wszech czasów (1) – pr. rozr., Pol.
16.40 Uwolnić orkę – film
FILM familijny, USA/Francja/Meksyk 1993
19.00 Szpital św. Anny (26)
20.00 Poznaj naszą rodzinkę
FILM – komedia, USA 2010
22.10 Bajecznie bogaci Azjaci
FILM – kom. romant., USA 2018
0.35 Poznaj mojego tatę
FILM – komedia, USA 2000

eprasa.pl 9e0ff06f6c

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2)
6.50 **Złoty interes** (1) – rozr.
7.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (149, 154) – mag. kulin.
10.50 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (20, 21)
11.55 **Wojny kontenerowe 3** (12) – serial dokum., USA
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 6)
16.00 **MacGyver 2** (5, 6) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (36) – reality show, Kanada 2013
18.40 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (1)
19.10 **Wojny kontenerowe** (7, 8) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (246) – reality show, Pol. 2021
7.30 **Na ratunek 112** (835, 836) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (246-248) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1194) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1438, 1439) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (297-301) – serial kom., Polska 2008
17.00 **48h. Zaginieni** (265, 266) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1123) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (26) – serial krym.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (57) – kom.
6.25 **Na sygnale** (439, 440)
7.35 **Ojciec Mateusz** (435)
8.35 **Komisarz Alex 23** (286)
9.25 **Rodzinka.pl** (58) – kom.
10.00 **Klan** (1407) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 5** (57) – obycz.
11.20 **Na dobre i na złe** (991)
12.25 **Pan Mama** (39) – kom.
13.00 **Zaraz wracam 2** (119)
13.35 **Ojciec Mateusz 26** (340, 341) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 23** (287)
16.25 **Na sygnale** (441, 442) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 5** (58, 59) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 26** (342) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz** (436) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (10) – serial dokumentalny
6.25 **Och! Kabaret 2** (2, 3) – program rozrywk., 2023
8.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
8.35 **Akademia Pana Kleksa** FILM (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
10.25 **Nad Niemnem** FILM (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986
14.05 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014
16.15 **Krzyż Walecznych** FILM – film wojenny, 1958
17.55 **Czterej pancerni i pies** (6, 7) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
7.30 **Dr House 2** (23, 24) – serial obycz., USA 2006
9.25 **Castle 6** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2014
11.15 **Detektyw Monk 3** (12, 13) – serial kryminalny, USA
13.15 **Dr House 3** (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2006
15.15 **Agenci NCIS 14** (1, 2) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 **Castle 6** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2014
19.10 **FBI 5** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2022

CANAL+ PREMIUM

7.35 **Trolle** – film animowany, FILM USA 2016
9.05 **Miss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia, Polska 2002
10.05 **Hollywood Buzz** – mag.
10.30 **Agent szczęścia** – dok.
12.05 **LARP. Miłość, trolle** FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
13.40 **The Office PL 5** (2, 3)
14.30 **Rave** – film dokumentalny
15.50 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
17.50 **Łapu-capu**
17.55 **Kaskader** FILM – komedia sensacyjna, USA 2024
20.00 **Para z sąsiedztwa 2** (2)
20.50 **Making of** – mag. film.

PRZYGODOWY

20.00 Kongo – USA FILM 1995, reż. Frank Marshall
Do zaginionego afrykańskiego miasta wyrusza ekspedycja pod kierunkiem doktor Karen Ross (Laura Linney, zdj.). Celem śmiałków jest odnalezienie diamentów we wnętrzu wulkanu. **145 min**

22.25 **Czas zemsty** – film FILM sensacyjny, USA/Aruba 2003, wyk. Steven Seagal
0.20 **Poszukiwany, poszukiwana** FILM – komedia, Polska 1972
2.20 **Na układy nie ma rady** FILM – komedia, Polska 2017
4.20 **Supermarket** FILM – thriller, Polska 2012, wyk. Mikołaj Roznerski

PARADOKUMENTALNY

21.00 Gliniarze (1055)
Dochodzi do pobicia kuriera. Niedługo później jego ciało zostaje znalezione w lesie. Kluczową sprawą dla detektywów staje się dotarcie do nastolatka łudząco podobnego do ofiary. **60 min**

22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (2) – serial dok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (286, 287)
0.00 **Ślad** (109) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (37) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (477, 478)
3.50 **Atleci** – mag. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (152) – serial dokum., Pol.

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 5 (60, 61)
Romans Witebskiego i Franceski kwitnie do momentu, gdy dziewczyna przedstawia swoje plany matrymonialne i wybiera imiona dla ich przyszłych dzieci. Mężczyzna jest przerażony. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 27** (343) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Pan Mama** (52, 53) – serial kom., Polska 2026
1.15 **Fałszerze. Powrót sfory** (11, 12) – sens., Pol.
2.50 **Zatoka szpiegów** (2, 3) – szpiegowski, Pol. 2023
4.25 **Klan** (1407) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (119) – serial obycz., Pol. 2025
5.15 **Rodzinka.pl** (57) – kom.

SENSACYJNY

20.00 Ekstradycja (1, 2) – 1995
W Warszawie trwa wojna gangów handlujących środkami odurzającymi. Komisarz Halski tropi przestępców z grupy „Sytego". Wchodzą oni w konflikt z konkurencyjną bandą, którą dowodzi „Cyrk". **180 min**

23.00 **Wesele** – dramat FILM obycz., Polska/Łotwa 2021
1.25 **Po miłość** – dramat FILM obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik, Artur Dziurman
3.10 **Co dzień bliżej nieba** FILM – dramat obyczajowy, 1984, wyk. Jacek Guziński, Maciej Góraj
5.45 **Masza** – film krótkometrażowy, 2020

SENSACYJNY

21.05 Zabójcza broń 2 (18, 19) – USA 2017
Przed laty płatny zabójca darował życie Murtaughowi. Teraz Roger zauważa na miejscu zbrodni jego podpis. Udaje mu się schwytać podejrzanego, ten jednak twierdzi, że ktoś próbuje go wrobić. **115 min**

23.00 **Castle 6** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2014
0.45 **FBI 5** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2022
2.35 **Zabójcza broń 2** (18) – serial sensacyjny, USA
3.30 **FBI 2** (3) – serial kryminalny, USA 2020
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (3) – serial krym.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

REALITY SHOW

21.00 Projekt Fighter (3) – Polska 2026
Trwa zacięta walka o 100 tysięcy złotych i intratny kontrakt. Charyzmatyczni zawodnicy dają z siebie wszystko. Program prowadzi Kinga Kujawska (zdj.). **50 min**

21.50 **8. mila** – dramat obycz., FILM USA/Niemcy 2002
23.40 **Shadow Force** – thriller, FILM USA 2025, wyk. Omar Sy
1.20 **Nieukończony film** FILM – dramat obyczajowy, Singapur/Niem./USA 2024
3.05 **Wyrwa** – thriller, FILM Polska 2023

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

13 ULICA

6.20 **Astrid i Raphaëlle 3** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 **Kapitan Marleau 5** (3) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.30 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (13, 14) – sens.
12.20 **Motyw 2** (2, 3) – krym.
14.10 **Astrid i Raphaëlle 3** (5, 6)
16.20 **Kapitan Marleau 5** (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (15, 16) – sens.
20.10 **Motyw 2** (2, 3) – krym.
22.00 **Równoległe śledztwo** (1) – serial kryminalny, 2023
0.00 **Blanca 3** (11) – krym., Wł.
1.05 **Kapitan Marleau 5** (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.05 **Astrid i Raphaëlle 3** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 **Knok** (4) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (34-36) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (70)
8.30 **Przyjaciółki** (235, 236)
10.25 **Świat według Kiepskich** (178, 179, 205, 206, 99, 193, 50, 23) – serial kom., Polska
14.55 **Jak rozpętałem** FILM **II wojnę światową** (1/3) – komedia, Polska 1969
16.45 **Z Bożą pomocą** – dramat FILM przygodowy, USA 2023
18.50 **Turysta** – film sensacyjny, FILM USA/Francja 2010
21.00 **xXx** – film sensacyjny, USA FILM 2002, wyk. Vin Diesel
23.35 **Dżentelmeni** – film krym., FILM Wielka Brytania/USA 2019
1.55 **Fala zbrodni** (41) – sens.
2.55 **Ślad** (108, 109) – krym., Pol.
4.55 **Na ratunek 112** (800, 801)

HBO

9.05 **Srebrna Gwiazda** FILM – dramat obycz., USA 2024
10.45 **Vinci 2** – komedia FILM kryminalna, Polska 2025
12.45 **W skrócie** – komediodra- FILM mat, Niemcy 2024
14.30 **Karate Kid: Legendy** FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
16.05 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/ Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
18.25 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, USA 2025
20.00 **Kung Fu Panda 4** – film FILM anim., Chiny/USA 2024
21.35 **Euforia 3** (4) – serial obycz.
22.35 **Peacemaker 2** (6)
23.15 **G20** – film sensacyjny, USA FILM 2025, wyk. Viola Davis
1.00 **Prawa ludzi** – film FILM kryminalny, USA 2024

WARNER TV

8.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (4) – serial sens.
9.00 **Bajer z Bel-Air** (17, 18)
10.00 **Za głosem serca** (75)
11.05 **Pełna chata 4** (21, 22)
12.05 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (5, 6) – serial sens.
13.55 **Bajer z Bel-Air** (17-20)
16.05 **Pełna chata 4** (21-24)
18.05 **Willy Wonka i fabryka** FILM **czekolady** – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
20.10 **Reich** – film sensacyjny, FILM Polska 2001
22.00 **Nieznajomi z pociągu** FILM – thriller, USA 1951
0.15 **Interkosmos** – komedia FILM s.f., USA 1987
2.25 **Obywatel Kane** – dramat FILM obyczajowy, USA 1941
4.55 **Cudotwórcy 3** (7, 8)

ALE KINO+

9.25 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Karen Pirie 2** (2) – krym.
11.55 **Vera 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Zła nie ma** – dramat FILM obyczajowy, Japonia 2023
16.05 **Strefa interesów** FILM – dramat historyczny, USA/ Wielka Brytania/Polska 2023
18.15 **Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Żona seryjnego mordercy** (1-4) – serial kryminalny
23.50 **Icebreaker. Każdy ma swój sekret** (3, 4) – krym.
1.45 **Poof** – film krótkometraż.
2.00 **Belfer 3** (5) – serial krym.
2.45 **Biały Potok** – komedia, FILM Polska 2021
4.10 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
5.15 **Kruk. Jak tu ciemno** (4) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

11.40 **Kiler-ów 2-och** FILM – komedia, Polska 1999
13.35 **Mój jedyny wróg**
13.55 **Azyl** – dramat biograf., FILM Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
16.00 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.30 **Hollywood Buzz** – mag.
17.55 **Notting Hill** – komedia FILM romantyczna, USA/ Wielka Brytania 1999
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Wilhelm Tell** – dram. hist., FILM Wlk. Bryt./Wł./USA 2024
22.10 **Zakochany bez pamięci** FILM – komediodramat, USA 2004
23.55 **Nie mów zła** – thriller, USA FILM 2024, wyk. James McAvoy
1.45 **Quebonafide: Północ/** FILM **Południe** – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski

SCI FI

6.00 **Arcadia 2** (6) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate** (4-6)
10.00 **Medium 6** (2, 3) – krym.
11.50 **Czarodziejki 5** (21, 22)
13.40 **Grimm 2** (17, 18) – fantasy
15.30 **Medium 6** (4, 5) – krym.
17.20 **Czarodziejki 5** (23) – serial fantasy, USA 2003
18.15 **Czarodziejki 6** (1)
19.10 **Grimm 2** (19, 20) – fantasy
21.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (3) – krym.
22.00 **Transformers** FILM – film s.f., USA 2007
0.55 **Most do Terabithii** FILM – film familijny, USA 2007
3.00 **Czarodziejki 5** (23)
4.00 **Czarodziejki 6** (1)
5.00 **Arcadia 2** (6) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Elementary** (23, 24, 1, 2)
9.20 **Policyjna grupa pościgowa 20** (2) – dok.
10.25 **Buntownik z wyboru** FILM – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
13.05 **Cudowna studnia** – baśń FILM filmowa, Włochy/USA 2023
15.20 **Plan B** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
17.30 **Chłopięcy świat** – dramat FILM obyczajowy, USA 1993
20.00 **Tomb Raider** – film FILM przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
22.30 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA 2019
0.50 **Człowiek w ogniu** FILM – dramat sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2004

FX

7.20 **Kości** (17, 18) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (2) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
13.45 **Agenci NCIS 8** (13, 14)
15.35 **FBI** (2) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (3) – s.f.
19.15 **FBI** (3) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19, 20)
22.00 **Matlock** (5) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (3) – s.f.
23.50 **The Hunting Party** (7)
0.45 **FBI** (3) – serial kryminalny
1.40 **Agenci NCIS 8** (14) – sens.

KINO TV

6.30 **Panna Marple: Zatrute** FILM **pióro** – krym., USA 2006
8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8, 9)
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10, 11)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
20.00 **Co z oczu, to z serca** FILM – komedia krym., USA 1998
22.40 **Mgła** – horror, USA 2007, FILM wyk. Thomas Jane
1.05 **Oddział Delta 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
3.40 **Kronika opętania** FILM – horror, USA/Kanada 2012

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.
10.45 **Pisarze. Serial na krótko 2** (4) – kom., Pol.
11.00 **Naruto** (1-6) – serial anime
14.05 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
14.35 **Captain Tsubasa** (40-42)
15.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.05 **Jeremy** (1-4) – serial dok.
18.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
18.20 **The Office PL 5** (1-3)
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **Gangi Londynu 3** (1, 2)
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Konflikt** (3, 4) – serial sens.
23.45 **Sanktuarium zła** (3, 4)
1.25 **Kryptonim Polska** (1-3)

CANAL+ 360

12.55 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (3) – serial dokum.
14.00 **Okręty wojenne** (1) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 5** (2)
16.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (10)
17.00 **Supersamoloty bojowe 11** (7) – serial dok.
18.00 **Champions Club** – mag.
19.05 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (8) – dok.
19.50 **Supersamoloty bojowe 11** (8) – serial dok.
20.50 **Złombol** (6) – serial dok.
21.55 **Powrót** (2) – serial kom.
23.00 **Łowcy tajemnic Bałtyku** (1) – serial dokum., Pol. 2020
0.00 **Polowanie na Hitlera** (3)
0.55 **Zasada przyjemności** (5)

TLC

10.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
11.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (18) – pr. rozr., USA 2025
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** – reality show
13.00 **Dr Pryszczylla 3**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** (8) – reality show
16.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy**
18.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3**
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 5**

20.00 **Kilogramy do szczęścia 2**
22.00 Premiera: **Transplantacja: drugie życie**
23.00 **Klinika koszmarnej stopy:** Po nowe stopy
0.00 **Dr Pryszczylla 4:** Guz jak mózg – serial dokum.
1.00 **Kilogramy do szczęścia 2**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (14, 15) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (10) – serial kryminalny, Polska
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (14) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (27, 28) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (126, 127)
14.30 **Kolacja w ciemno** (39, 40) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (3)
18.00 **Nasz nowy dom** (282, 283) – reality show

20.00 **Ani słowa pannie młodej** (1, 2) – dok., Pol.
22.00 **Ambulans** (2) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (128)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (322, 323)
2.00 **Gry małżeńskie** (129, 130) – reality show
4.00 **Zdrady** (30, 31) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 **Czas na zmianę** (3) – reality show, Pol. 2021
6.00 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (19, 20) – pr. rozr.
7.45 **Zgłoś remont** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023
8.45 **Pojedynek na podróże** (3) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (10, 1) – reality show, Polska
11.25 **Ugotowani** (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 **Jestem z Polski** (13, 12) – serial dokum., Pol. 2023

18.45 **Kuchenne rewolucje** (7-9) – pr. rozr., Pol. 2016
20.50 **Do zobaczenia 2** (5, 9)
21.50 **Jestem z Polski** (1, 3)
23.45 **Hotel Paradise 12** (39)
0.45 **40 kontra 20 2** (13, 14)
2.40 **Apetyt na miłość** (6)
3.45 **Dieta czy cud?** (6)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (3) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 4:** Poszukiwaczki
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali** (6)
12.00 **Fani czterech kółek**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 9**
15.00 **Złomowisko PL 2** (2)
16.00 **Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem** (2)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (2)
18.00 **Truckerki** (3)
19.00 **Złomowisko PL** (3-5)

22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania 12**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie:** Toyota hilux – Australia
1.00 Premiera: **Zoom na architekturę 6**
2.00 **Militaria na warsztat** (10) – serial dok.
3.00 **Królowie asfaltu** (7)

TVP HISTORIA

6.05 **Był taki dzień** (554) – fel.
6.15 **Wojownicy czasu**
8.05 **Polskie drogi** (6) – serial wojenny, Polska 1976
9.35 **Z matką w sercu** – dok.
10.30 **Było, nie minęło...**
11.05 **Towarzysze sekretarze oraz inni dygnitarze** – serial dok.
11.40 **Wszystkie kolory świata**
12.40 **Nieznana wojna na Północy 2** (1) – dok.
13.45 **Królowie** (8) – hist., Pol.
14.20 **Polskie drogi** (7) – serial wojenny, Polska 1977
16.05 **Sensacje XX wieku**

18.00 **Czas honoru** (47) – serial wojenny, Polska 2011
19.00 **Fake czy historia?**
19.40 **Encyklopedia II wojny światowej**
20.05 **Królowie** (47) – hist., Pol.
20.40 **Zatoka szpiegów 2** (17) – szpiegowski, Pol. 2025
21.30 **Islandia: na granicy zimnej wojny** (2)

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (17)
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (16, 18, 19, 21) – anim., Fr.
8.50 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (3)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (2-5) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (11, 12)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (7, 8) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (8, 9) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (5, 6)
20.00 **Galileo 26** (21)

21.00 **Maszyny bojowe** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 **Polowanie na Hitlera** (6, 7) – serial dokum., USA
0.00 Premiera: **Starożytni kosmici 16** (13) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (38-41) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (4, 5) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 **Szpital** (695, 696) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (3, 4)
12.35 **Szkoła** (679) – paradok., Pol.
13.35 **Przepis na życie 4** (3)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (131) – telen., Turcja 2020
15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę**
18.00 **Prawo Agaty 3** (11) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (13, 15)
21.05 **Kryminalni** (8, 9) – krym.
23.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (4) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.20 **Szpital** (691) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (797, 791) – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (3, 4) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 6** (24, 25) – serial sens., USA 1997-1998
10.00 **MacGyver** (3, 4) – serial sens.
12.15 **Pułapki umysłu**
13.25 **Dynamo: Więcej niż magia**
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (1, 2) – serial sens., USA 1998-1999
21.05 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Kabaretowe przeboje 3**
23.00 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
0.05 **Magia nagości. Polska 3**
1.20 **Magia nagości 2** – pr. rozr.
2.30 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.50 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.10 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.10 **Gotowanie na ranczu z Guyem** – magazyn kulin.
11.15 **Sztuka mięsa** – mag. kulin.
12.25 **Pyszne historie** – serial dok.
13.10 **Posiekani na słodko**
14.10 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.10 **24/24** – maraton kulinarny
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
19.50 **Pojedynek na grille**
20.55 **Ogniem i patelnią**
22.00 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie**
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
7.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
12.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Śladami Wielkiej Stopy:** Początek poszukiwań; Słyszeliście...? – serial dokum.
23.00 **Zaginione miejsca**
1.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
14.00 **Złapać przemytnika**
15.00 **Strzegąc granic** – serial dok.
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Tajemnice zaginionych miast:** Pustynny skarb – dok.
18.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy:** Propaganda
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Blokada podwozia
21.00 **Uwaga, katastrofa!**
22.00 **Porzucone konstrukcje** – serial dokumentalny
23.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**

BBC EARTH

11.05 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
12.10 **Planeta Ziemia 3** – dok.
13.25 **Wędrówki z dinozaurami**
14.25 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
15.25 **Życie na pustkowiu 11**
16.25 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
17.30 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
18.35 **Planeta Ziemia 3** – dok.
19.45 **Imperium brytyjskie** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
0.05 **Jak budowano imperia 4**
1.15 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.

WP

10.00 **Hitler: mordercza obsesja** (2) – film dokum., Wlk. Bryt.
10.55 **Porzucone budowle 7**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
16.58 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (3)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.00 **Policjanci w akcji** (10)
21.58 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
0.55 **Mistrzowie Kabaretu 5**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (6) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (29) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (568, 569) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (238-243) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (3) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (4-7) – kom.
21.00 **Zdrady** (86) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (81, 82, 88) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.

HGTV HOME & GARDEN

11.00 **Zarobić na remoncie 6**
13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9**
15.05 **Mieszkanie na miarę 4**
16.00 **Mieszkanie na miarę** – rozr.
17.00 **Polowanie na ogród 3**
18.10 **Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty** – rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje 2**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
0.40 **Kupujemy dom na plaży 26** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach**
8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa**
9.10 **COOL turyści** – pr. rozrywk.
10.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
12.30 **Ciężarówką przez Stany**
14.55 **Smakuj świat z Pascalem**
17.00 **Szokujące potrawy** – dok.
19.00 **Bajeczne smaki Indonezji** – film dokum., Indonezja 2021
20.00 **Chiny według Jarka Nowaka** – film dokum., Pol.
21.05 **Bimbownicy** – serial dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Szokujące potrawy** – dok.
3.00 **Bimbownicy** – serial dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 **Parki narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji:** Obce imperium
14.00 **Sekretne życie pingwinów:** Siła umysłu
15.00 **Najgroźniejsze węże świata:** Ameryki – serial dok.
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
17.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Małe likaony – dok.
18.00 **Dzikie miejsca Europy**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Chiny: ukryte królestwa:** Imperium gigantów

POLSAT VIASAT HISTORY

11.15 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
12.25 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
13.35 **Naziści: korzenie zła**
14.30 **II wojna światowa: końcówka:** Apogeum – dok.
15.35 **Linie frontu:** Plaża Omaha
16.50 **Tajne bazy nazistów 4**
17.50 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
18.55 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
20.00 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Ramzes: władca Egiptu**
22.00 **Aleksander Wielki: legendarny zdobywca**
23.00 **Wojny faraonów**

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
15.45 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
16.15 **Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
18.55 **Zgrillowani 3** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso** – serial dokum.
20.15 **Dzień dobry, obiad 2**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Meblokreacje 4** – mag.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
22.30 **Przekopiemy Ci ogródek**
22.55 **Daleko od miasta 13** – dok.
23.20 **Zbudujemy ten dom 3**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (389-392) – serial kom., Polska
13.35 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (473, 474, 557, 558) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Złodziej życia** – thriller, FILM USA/Kanada/Australia 2004
23.10 **Anakonda** – thriller, USA/FILM Brazylia/Peru 1997
1.00 **Świat według Kiepskich** (359-364) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (551)
13.55 **Dziki ogród** – film dok., Fr.
15.00 **Piękno, zgłoś się!**
15.30 **Ojciec Mateusz 25** (327, 328) – serial kryminalny
17.30 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem** – dok.
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (235)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (216)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (224) – serial obycz.
22.30 **Idź pod prąd** – dramat FILM biograficzny, Polska 2024

PLANETE+

12.35 **Wodne królestwo Komodo** – serial dokum.
13.40 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Jak przetrwać w Australii**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.45 **Hannu – zaklinacz rysi**
19.45 **Życie i śmierć z kosmosu**
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
22.00 **Kongo. Kraina zbrodni**
23.10 **Cel: zatrzymać ludobójstwo** – serial dokum.
0.20 **Niezwykłe podróże koleją**

TVP DOKUMENT

15.00 **Kolory natury** – dok., Niem.
16.00 **Dobre wieści z planety Ziemia:** Strażnicy lasów
17.05 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
18.00 **Niepoprawny Belmondo** (1) – film dokumentalny, Fr.
19.05 **Wyspa Świętej Heleny**
20.10 **Wędrówki szlakami granicznymi:** Szlak Celny
21.05 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem** (4) – dok.
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Pułapki mediów społecznościowych** – dok.

► – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.10 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: Pogoń – Czarni Sosnowiec
10.15 **Piłka kobiet** – mag.
11.20 **Żużel:** Indywidualne Mistrzostwa Polski – challenge w Świętochłowicach
13.25 **Retro TVP Sport** – mag.
15.25 **Pełnosprawni**
15.55 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa świata sztafet – Gaborone 2026 – podsumowanie
17.55 **Futsal:** FOGO Futsal Ekstraklasa – mecz fazy play-off **(live)**

20.00 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – mecz półfinałowy **(live)**
23.20 **Piłka nożna:** LM UEFA – skróty **(live)**
0.40 **Piłka nożna kobiet:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Levante UD
2.30 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

9.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 3. etap
10.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet i mężczyzn
12.00 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie
13.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong
14.00 **Cycling Show** – mag.
14.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina
15.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 4. etap **(live)**
17.45 **Cycling Show** – mag.

18.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
19.00 **Szermierka:** GP Seulu
20.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał
22.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 4. etap
0.00 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
9.00 **Polsat Futbol Cast**
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – 1. runda **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – 1. runda **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – 1. runda **(live)**
17.15 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – 4. mecz o 3. miejsce fazy play-off: Asseco Resovia Rzeszów – PGE Projekt Warszawa **(live)**

19.45 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 4. finał fazy play-off: Bogdanka LUK Lublin – Warta **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
1.00 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Kazachstan – Polska

TVP ABC

11.20 **Świnka Peppa 8**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg 5**
16.10 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**

17.30 Piotruś Królik
18.00 **Nowe przygody Piotrusia Pana**
18.30 **Luke, podróżnik w czasie**
19.00 **Dolina Muminków 3**
19.25 **44 Koty**
19.35 **Jak borsuk z lisem 2**
19.45 **Pająk Lucas 2**

MINIMINI+

12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mia i Koduś**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 7**
17.00 **Strażak Sam 14**
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**
19.25 **Kicia Kocia 2**
19.36 **Jeżyk Happy**
19.52 **Basia**
20.05 **Wierszyki domowe**
20.35 **Dolina Muminków 4**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**

21.00 Polska i świat
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

13.30 **Ekstraklasa po godzinach**
14.40 **Premier League Review**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – UD Levante
18.00 **Premier League Netbusters**
18.30 **Jej Wysokość Premier League**
20.00 **Premier League Stories** (39)
20.35 **Wysoki Pressing**
22.10 **Boks:** BKFC Fight Night: Honolulu – waga średnia: Maki Pitolo – Doug Coltrane
23.10 **Premier League Netbusters**
23.40 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

EUROSPORT 2

13.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Paryżu
15.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet i mężczyzn
17.00 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie
18.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
20.00 **Cycling Show**
20.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 4. etap
22.00 **Discovery golf**
22.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
0.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 4. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Madrycie
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – 3. mecz o 3. miejsce
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – 3 mecz finałowy fazy play-off
15.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Mistrzyń – mecz finałowy
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
18.55 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 3**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 2**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.00 **SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16**
14.30 **Harmidom 8**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 16**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

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

10.30 **8 wspaniałych** (3)
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Espanyol – Real Madryt
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Hellas Werona
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Atletico
20.00 **Full Impact** (35)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Miami
22.40 **Ligue 1 Show** (32)
23.15 **Bundesliga Special** (19)
23.45 **Dani Carvajal – serce wojownika** – film dokum.
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim

POLSAT SPORT 3

6.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
11.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
14.00 **Piłka nożna z archiwum**
16.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)** Tytułu wywalczonego przed rokiem w stolicy Włoch broni Hiszpan Carlos Alcaraz.
21.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026
23.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Rubble i jego ekipa 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Świnka Peppa 7**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 4**
17.10 **Rubble i jego ekipa**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Bajkowa przygoda**
FILM **Goofy'ego** – anim., USA 2016
10.00 **Blue**
10.50 **Blue 3**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.00 **Spidey i superkumple 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

7.45 **Wysoki Pressing**
9.30 **Liga+ Extra**
11.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – Polonia Bydgoszcz
14.15 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Wilki – Polonia Piła
17.00 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
19.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Włókniarz
23.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 152
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Cracovia

ELEVEN SPORTS 2

9.10 **Bundesliga Dino**
10.00 **Formuła 1**
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Heidenheim
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Parma
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB
18.00 **Ligue 1 Show** (32)
18.30 **Bundesliga Special** (19)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Hellas Werona
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Espanyol – Real Madryt
23.00 **Full Impact** (35)
23.30 **Bundesliga Clubs**

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
7.00 **Truckersi przez Australię**
8.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.35 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Duda kontra Szafrański**
23.00 **Moto kombat**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.25 **Usterka 16**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.10 **Na zdrowie**
16.30 **Z Zacisza na Syberię**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami** – film anim.
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Beatus, źródła Camino de Santiago** – film dok., Hiszp.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Marcelina Zawadzka uważa, że ten sezon zmienił uczestników na lepsze.

Szymon Karaś i Beata Oleszek w swoim żywiole!

Czy gęsi w finale znowu nabroją?

Finał edycji

Siostry Milena i Ilona Krawczyńskie znalazły tu to, co kochają!

FARMA

Bez taryfy ulgowej

To była twarda szkoła przetrwania. Teraz nadchodzi rozstrzygnięcie: kto sięgnie po Złote Widły? Finał tuż-tuż, a wraz z nim kulminacja emocji.

FARMA CZ 7.05 godz. 20.30 POLSAT

Piąty sezon „Farmy" stał się jedną z najbardziej intensywnych i pełnych napięcia odsłon tego popularnego programu. Prowadzące Marcelina Zawadzka oraz siostry Ilona i Milena Krawczyńskie od początku zapowiadały, że niespodzianek będzie sporo… I rzeczywiście. Uczestnicy podjęli wyzwanie życia w surowych, wiejskich warunkach, ale to nie fizyczna praca okazała się dla nich najtrudniejsza. Nie była to także konieczność rozstania się z telefonami komórkowymi i całkowite odcięcie od bliskich. Prawdziwą próbą charakteru były relacje międzyludzkie. Farmerzy od pierwszych odcinków tworzyli bowiem grupę wyrazistych osobowości, które nie zamierzają unikać starć i otwarcie mówią, co myślą.

Trudno o zaufanie

Nagłe zwroty akcji wyraźnie wpływały na przebieg rywalizacji. Produkcja zmieniała zasady, zdarzały się odcinki bez eliminacji, zaś do gry dołączali nowi uczestnicy, co załamywało dynamikę i destabilizowało układ sił. W efekcie zawodnicy często nie wiedzieli, komu mogą zaufać. Sojusze powstawały i rozpadały się w błyskawicznym tempie...

Silne emocje towarzyszyły eliminacjom i odejściom uczestników. Już na starcie z programem pożegnali się Wanesa, Adrian i Wojciech – jego wykluczenie z show było szeroko komentowane przez widzów. Zaskoczeniem okazała się też rezygnacja Janusza. W kolejnych odcinkach z „Farmą" rozstali się m.in. Roland, Agnieszka „Lamia", Andrzej i Magdalena „Peonia", czyli osoby, które miały realny wpływ na przebieg programu i budowanie napięcia. Na naszych oczach „Farma" przerodziła się w coś więcej niż zwykłe realizowanie zadań. Stała się psychologiczną grą najwyższej próby, w której kluczowe były relacje, strategia i odporność na stres.

Ważna lekcja

Oprócz trudnych momentów uczestnicy przeżyli też wiele pięknych chwil, które będą pamiętać długo po zakończeniu emisji. – Ludzie odkrywali w sobie rzeczy, o których wcześniej nawet nie myśleli – podkreśla Marcelina Zawadzka. – Opieka nad zwierzętami uczyła ich cierpliwości, empatii i odpowiedzialności, a codzienne wyzwania fizyczne pokazały, jak wiele mają w sobie siły i wytrwałości. Osoby z miasta zaczynały doceniać prostotę życia i satysfakcję z pracy wykonywanej własnymi rękami. Widziałam, jak wiele z nich wraca do domu bardziej świadomych swoich możliwości i pewniejszych siebie – dodaje prowadząca.

Teraz czeka nas kulminacja tej niezwykłej przygody! W finałowym odcinku na żywo o tytuł Super Farmera, Złote Widły i kwotę nawet 200 tys. zł będą walczyć trzy osoby. O tym, kto jest najlepszy, zadecydują widzowie w głosowaniu na żywo. Wszystkiemu zaś przyglądać się będą prowadzące oraz Beata Oleszek i rolnik Szymon Karaś.

Na koniec ciekawostka… – Zawsze myślałam, że gęsi to miłe istoty. Chodowała je moja babcia i wtedy kojarzyły mi się przyjemnie. Ale tu zrozumiałam, że są stadnymi, terytorialnymi zwierzętami. Za każdym razem, kiedy wchodziłyśmy na farmę z Mileną i Iwoną, traktowały nas jak intruzki. Musiałyśmy uważać, żeby im nie podpaść – i to było naprawdę zabawne – mówi Marcelina Zawadzka. Może więc i w finale gąski coś przeskrobią?

MACIEJ MISIORNY

FOT. Polsat/Kala Kiełbasińska

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Kolagen – dobra inwestycja w zdrowie

Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Najprostszą drogą do dobrego kolagenu jest doskonały KolagenCito!

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest przyjmowanie kolagenu.
Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Zapewnia elastyczność i wytrzymałość tkanek łącznych i stanowi strukturalną podstawę dla skóry, kości, ścięgien i chrząstek. Wspiera też proces gojenia ran, odpowiada za dobrą pracę układu krwionośnego oraz poprawia stan skóry i włosów, zapewniając im jędrność, elastyczność i sprężystość. Nadaje blask włosom. Spłyca zmarszczki i cellulit.

Serce, kości i skóra

KolagenCito - jest TOP! To AS wśród kolagenów! Kolagen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia serca, ponieważ jest składnikiem ścian naczyń krwionośnych. To oznacza, że uzupełnianie organizmu kolagenem może nam pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. To nie wszystko. Kolagen także wpływa pozytywnie na poprawę trawienia oraz wzmocnienie bariery jelitowej.
Bardzo ważna jest też ochrona przed problemami kostnymi, zwłaszcza profilaktyka osteoporozy. Dbajmy o kości, stawy i zmniejszajmy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kręgosłupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

Uznani producenci

Dziś produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszek, kapsułki, płyny i kremy.Wysokogatunkowym produktem dostępnym na polskim rynku jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej wieloletnie doświadczenie.
W swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu.
Dobroczynny KolagenCito to produkt w 100 proc. oryginalny, z chronionym prawem patentowym na świecie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Łatwa forma podania – pastylki do ssania.

Wnioski? Odbudowa organizmu kolagenem może stanowić dobrą inwestycję w długoterminową ochronę zdrowia. Tylko dzięki regularnym nawykom zdrowotnym możemy starać się zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie oraz uniknąć wielu chorób.

Z KolagenCito odzyskuj siły i bądź pełen życia!

eprasa.pl 9e0ff06f6c

TVP 1 DVB-T2

5.10 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.30 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.50 **Reporterzy** – magazyn reporterów
6.00 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 **Akacjowa 38** (852) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Dobre historie** – magazyn, Polska 2026
8.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 2** (125) – serial obyczajowy, Pol. 2025
9.00 **Ranczo 2** (23) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 **Komisarz Alex 3** (32) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 11** (136) – serial kryminalny, Pol. 2014
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (1) – serial dokumentalny, Wł.
14.00 **Złoty chłopak** (285) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.05 **Dziedzictwo** (911) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
17.55 **Klan** (4710) – telenowela, Polska 2026
18.20 **Zaraz wracam 2** (126) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
18.55 **Akacjowa 38** (863) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026

18.20 OBYCZAJOWY

Zaraz wracam 2 (126)
Ewa (Barbara Kurdej-Szatan, zdj.), Anna i Sonia kończą prace nad reportażem dotyczącym Bilskiego, a jego ofiary przygotowują się do złożenia pozwu. W domu Udalskich dochodzi do awantury. Seniorka odkrywa, że jej syn planuje opuścić kraj. **35 min**

21.20 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (448)
Amanda planuje otwarcie placówki łączącej funkcje domu dziecka i ośrodka spokojnej starości. Jej pomysł popiera proboszcz (Mateusz Żmigrodzki, zdj.), który, aby zdobyć fundusze, nawiązuje kontakt z filantropką. Podczas ich spotkania ktoś podrzuca pod drzwi rezydencji niemowlę. **60 min**

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
21.20 **Ojciec Mateusz 35** (448): Matka na życzenie – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
23.20 **Dekady Diany** (1/3): Lata siedemdziesiąte – film dokumentalny, Wielka Brytania 2021 (patrz obok)
0.15 **Powrót** (2) – serial komediowy, Polska 2022
1.10 **Pan Tadeusz** – film
FILM kostiumowy, Polska/Francja 1999, reż. Andrzej Wajda
3.40 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ 4.55

23.20 DOKUMENT

Dekady Diany (1)
Księżna Diana (zdj.) była uwielbiana przez Brytyjczyków, jej działalność inspirowała wielu z nich. Dokumentaliści badają, jak królowa ludzkich serc wpłynęła na życie obywateli swojego kraju. **55 min**

TVP 2 DVB-T2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
5.30 **M jak miłość** (1750) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.25 **Operacja zdrowie** – magazyn medyczny, Polska 2025
6.55 **Barwy szczęścia** (3374) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.40 **Dzień z życia artysty** (10): Andrzej Fogtt – talk-show
12.10 **Program publicystyczny**
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
13.15 **Panna młoda** (89) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (896) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dochodzi do groźnego wypadku z udziałem karetki. Zespół Vicka udziela pomocy pięciorgu rannym, w tym noworodkowi. Britney odkrywa, że Sonia odwiedza mężczyznę, któremu uratowała życie. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (385) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (90) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mukadder chwali Hancer za wsparcie, które okazała Beyzie. Tymczasem Cihan cierpi, rozdarty między uczuciami a presją ze strony przyjaciół, którzy domagają się od niego stanowczej decyzji. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3374) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 2** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026

15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (385)
Służący wahają się, czy zakończyć strajk, choć ich kluczowy postulat pozostaje niespełniony. Lorenzo próbuje zastraszyć Rómula. Petra i hrabia knują zemstę na markizie, którą obwiniają o śmierć Feliciana. Manuel (Arturo Sancho, zdj.) szuka informacji o Ablu. **55 min**

20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3375)
Kępski zaprasza matkę na wigilię, co szybko prowadzi do kłótni z Oliwką. Do Pyrków na święta przyjeżdża Staś. W końcu poznaje Lucynę (Grażyna Zielińska, zdj.). Seniorka zaczyna namawiać Agatę i Ignacego do zakupu mieszkania na osiedlu budowanym przez firmę Wilka. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3375) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
21.40 **Niepewne sytuacje 3** (8) – program rozrywk., Pol. 2026
Michał Kempa oraz Wojciech Fiedorczuk prowadzą rozmowy z ludźmi kultury, show-biznesu i mediów. **30 min**
22.10 **Syn 2** (19, 20-ost.) – serial obyczajowy, USA 2019 (patrz obok)
23.55 **Rodzinka.pl** (310): Supermoce – serial komediowy, Polska 2026
0.30 **Córki dancingu**
FILM – musical, Polska 2015, reż. Agnieszka Smoczyńska
2.05 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
3.40 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.10

22.10 OBYCZAJOWY

Syn 2 (19)
W 1852 roku Eli zmuszony jest podjąć decyzję, która będzie miała wpływ na jego losy. Rok 1916. McCullough (Pierce Brosnan, zdj.) przygotowuje się do ostatecznej rozgrywki ze Standard Oil. **100 min**

POLSAT DVB-T2

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
8.30 **Malanowski i partnerzy** (254, 255): Podwójny błąd; Tajemnica nastolatki – fab.-dok., Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1060, 1061) – paradok., Polska 2021
11.35 **Gliniarze** (760-762) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.40 **Dlaczego ja?** (1562): Wynocha – serial paradokumentalny, Polska 2026
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (1159) – paradok., Polska 2026
Piętnastoletnia Karolina mówi Damianowi, że jest z nim w ciąży. W rozmowie z jego matką stwierdza, że to był test lojalności. Chłopak z nią zrywa. Po pewnym czasie odbiera od dziewczyny dramatyczny telefon. **30 min**
17.00 **Gliniarze** (1199): Cena milczenia – serial paradokumentalny, Polska 2026
W miejskim parku znaleziono zwłoki mężczyzny. Natalia i Kuba sprawdzają różne tropy – od dawnych porachunków po konflikty z osobami z półświatka. Do zespołu policjantów dołącza Maciek. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4211) – serial obyczajowy, Polska 2026
Filip zbyt późno zauważa wiadomości od Borysa z błaganiem o pomoc. Darek podpuszcza kibiców, by ostatecznie rozprawili się z Bolesławem. Nieświadomy mężczyzna zamierza wykorzystać Elizę jako przynętę. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.20 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026

20.30 REALITY SHOW

Farma (209-ost.)
Marcelina Zawadzka oraz Ilona i Milena Krawczyńskie (wszystkie na zdj.) przez wiele tygodni śledziły zmagania uczestników rywalizacji. Nadszedł czas na finał. Głosujący widzowie wybiorą zwycięzcę edycji. Otrzyma on tytuł Super Farmera, Złote Widły i nagrodę pieniężną. **60 min**

21.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (369)
Pani Agnieszka zaangażowała się w działalność społeczną. Poznała podopiecznego dziecięcego hospicjum, porzuconego przez matkę Alana. Otoczyła go opieką. Wymagające pilnego remontu mieszkanie stanowi zagrożenie dla chłopca. Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) spieszy na pomoc. **85 min**

20.30 **Farma** (209-ost.) – reality show, Polska 2025(patrz obok)
21.30 **Nasz nowy dom** (369) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Pod słońcem Toskanii**
FILM – komedia obyczajowa, USA/Włochy 2003, reż. Audrey Wells, wyk. Diane Lane, Sandra Oh, Lindsay Duncan, Raoul Bova (patrz obok)
Pogodna historia na motywach bestsellerowej powieści Frances Mayes. Film wyreżyserowała autorka scenariusza do komedii „Zatańcz ze mną". Za swoją kreację Diane Lane zdobyła nominację do Złotego Globu. **140 min**
1.15 **Captain Fantastic**
FILM – komediodramat, USA 2016, reż. Matt Ross
4.00 **Ewa gotuje** (548) – magazyn kulinarny, Polska 2025

22.55 KOM. OBYCZ.

Pod słońcem Toskanii
Rozwiedziona pisarka Frances (Diane Lane, zdj.) wyjeżdża do Włoch. Pod wpływem impulsu kupuje posiadłość niedaleko Cortony. Zaprzyjaźnia się z sąsiadami i nawiązuje romans. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1630) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (27) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (1, 9) – program rozrywkowy, Pol. Magda Gessler udaje się do restauracji Hacjenda położonej w Słupi. Jeden z pierwszych w Polsce prawdziwych steak house'ów cieszył się dużym powodzeniem. Dobra passę zakończyła budowa autostrady. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1593, 1594, 1680) – serial paradok., Polska (patrz obok) Krystyna wraca z zakupów bez wnuczki, którą zostawiła przed sklepem. Gdy dziecko jest już bezpieczne, wyznaje bliskim, że ma kłopoty z pamięcią. Tak naprawdę jednak udaje demencję, by córka zatrudniła nianię. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (123) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ciężarna 34-latka spada ze schodów. Ratownicy znajdują przy niej kilkuletniego synka i zabierają oboje do szpitala. W karetce stan kobiety się pogarsza. Irena zaczyna terapię od pisania listów do osób, które skrzywdziła. **65 min**
17.55 Detektywi (317) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 W nocy u Pawła Drawicza zjawia się dawny przyjaciel, Mikołaj. Dwanaście lat wcześniej pobił on byłego chłopaka swojej dziewczyny, po czym uciekł z kraju. Teraz ktoś obiecał ujawnić dowody jego niewinności. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

13.40 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1593, 1594, 1680) Wiola i Robert przenoszą się z córką do mieszkania w kamienicy. Od początku prześladuje ich pech. Dwukrotnie ktoś dzwoni z informacją, że w budynku jest bomba. Wkrótce dochodzi też do dziwnego incydentu między macochą kobiety a Robertem. **190 min**

21.30 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (9) W restauracji Króliczy Ogród, której właścicielką jest Ewa, rządzi menedżerka i szefowa kuchni, Milena, co jest powodem konfliktów w zespole. Magda Gessler (zdj.) widzi, że kluczem do ratunku lokalu są nie tylko zmiany w menu, lecz przede wszystkim naprawa relacji między kobietami. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4208) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuchenne rewolucje (9) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.40 Niebezpieczni dżentelmeni – komedia kryminalna, Polska 2022, reż. Maciej Kawalski, wyk. Tomasz Kot, Marcin Dorociński, Andrzej Seweryn, Wojciech Mecwaldowski (patrz obok)
0.50 Skok na głęboką wodę (9) – pr. rozrywk., Polska 2026
1.55 Szpital św. Anny (84) – serial obyczajowy, Pol. 2026
2.55 Uwaga! – magazyn reporterów
3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (19, 20) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
5.10 Jak to jest zrobione? (3) – serial dok., Kan. 2013-2014

22.40 KOM. KRYM.
Niebezpieczni dżentelmeni 1914 r. Czterej znajomi, m.in. Witkacy (Marcin Dorociński, zdj.) i Tadeusz Boy-Żeleński (Tomasz Kot, zdj.), po przyjęciu znajdują zwłoki mężczyzny. Rozwiązują zagadkę jego śmierci. **130 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (7, 8): Jednooki walet; Bez wyjścia – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15) – serial sensacyjny, Niemcy 2014
10.00 Triumf miłości (137, 138) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 Bernarda prosi Marię o wybaczenie. Pragnie być jej babcią. Natomiast Osvaldo staje się zazdrosny o doktora Heriberto, z którym Victoria spędza coraz więcej czasu. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (69) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Viviana i Onelia słyszą o odejściu Blanki z San Roman. Leopardo chce poślubić Marichuy i uznać jej dziecko. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (3) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Przepis na zbrodnię (32) – serial kryminalny, Polska 2026 Rodzina nie zgłasza śmierci Antoniego, by nadal pobierać jego emeryturę. Ciało seniora bliscy przechowują w zamrażarce. Sąsiedzi próbują zdemaskować oszustów. **60 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (706, 707) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Dzielnica strachu 10 (467) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Wiking i Ada szukają zaginionego jedenastolatka, Maksa. Odkrywają mroczne rodzinne tajemnice. Niebawem chłopiec zostaje znaleziony w lesie. Nie żyje, a sprawa poważnie się komplikuje. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (997, 998) – serial obyczajowy, Polska 2026 15-letnia Ela chce wbrew woli matki odnowić relacje z ojcem, który wyszedł z więzienia. Andżela znika z Igorkiem, co martwi Kazimierza. Patrycja prosi Barskiego o wykonanie podejrzanego przelewu. **120 min**

20.00 KOMEDIA
Za jakie grzechy, dobry Boże? Bogaty Claude (Christian Clavier, zdj.) i jego żona (Chantal Lauby) ze zgrozą patrzą na wybory miłosne córek. Ich zięciami zostają: Żyd, Arab i Chińczyk. Czarę goryczy przelewa Laure (Elodie Fontanm, zdj.), która szykuje się do ślubu z czarnoskórym aktorem. **120 min**

22.00 KOM. KRYM.
Gliniarz z Belleville Policjant Sebastian Bouchard (Omar Sy, zdj.) zostaje przeniesiony z Belleville do Miami jako oficer łącznikowy francuskiego konsulatu. Chce wyjaśnić zagadkę śmierci swojego kompana. Łączy siły z lokalnym stróżem prawa, mrukliwym Garcią (Luis Guzmán, zdj.). Muszą rozbić grupę przestępczą. **130 min**

20.00 Za jakie grzechy, dobry Boże? FILM – komedia, Francja 2014, reż. Philippe de Chauveron, wyk. Christian Clavier, Chantal Lauby, Ary Abittan, Medi Sadoun, Julia Piaton (patrz obok)
22.00 Gliniarz z Belleville FILM – komedia kryminalna, Francja/Kolumbia 2018, reż. Rachid Bouchareb, wyk. Omar Sy, Luis Guzmán, Biyouna, Diem Nguyen (patrz obok)
0.10 Miłość, seks & pandemia FILM – film obyczajowy, Polska 2022, reż. Patryk Vega, wyk. Anna Mucha, Małgorzata Rozenek-Majdan, Zofia Zborowska-Wrona, Weronika Lesiak (patrz obok)
2.35 Lombard. Życie pod zastaw 18 (994) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.35 Zobacz to!

0.10 OBYCZAJOWY
Miłość, seks & pandemia Trzy przyjaciółki wyruszają na miasto w poszukiwaniu przygód. Wśród nich jest Olga (Zofia Zborowska-Wrona), feministka, która ulega fascynacji mężczyzną ze Wschodu. **145 min**

TVN 7 DVB T2

5.20 Ten moment (9): Ten jedyny moment – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (630-632) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1291, 1208, 1353) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (960-962) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 Joanna Czechowska oraz Sebastian Wątroba prowadzą śledztwo w sprawie śmiertelnego pobicia szesnastolatka. Był on nękany w szkole z powodu swojej orientacji seksualnej. **125 min**
14.00 Detektywi (77): Błędy Oliwii – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Klientką śledczych jest matka zaginionej Oliwii. Wiadomo, że nastolatka miała widzieć się z chłopakiem, ale do spotkania nie doszło. **60 min**
15.00 Szpital św. Anny (113) – serial obyczajowy, Polska 2026 Zyta dowiaduje się, że Strecker planuje zamknąć jej oddział. Wojewoda potwierdza te obawy. Decyzją dyrektora salowi mają zostać zwolnieni, co dla Szymona oznacza utratę szansy na zatrudnienie. Narasta bunt personelu. **60 min**
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (626, 627) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
18.00 Sekrety życia (13) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1484) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Darek przekonuje się, że żona zmieniła zamki w drzwiach. Justyna wyrzuca na korytarz rzeczy męża i przekazuje mu pendrive z nagraniem zdrady. Mężczyzna przypomina sobie wyjazd integracyjny, podczas którego wypił za dużo alkoholu. **60 min**

16.00 FAB.-DOKUM.
Sędzia Anna Maria Wesołowska (626, 627) Joannie Wareckiej zarzuca się, że zepchnęła ze schodów córkę. Motywem mogła być zazdrość o męża. Oskarżona kieruje podejrzenia na chłopaka poszkodowanej, który na wieść o jej ciąży zareagował nerwowo i zażądał aborcji. **120 min**

18.00 PARADOKUM.
Sekrety życia (13) Agnieszka jest w trakcie rozwodu. Może liczyć na wsparcie nowego partnera. Kobieta zachowuje swój związek w tajemnicy, ponieważ obawia się, że małżonek wykorzysta sytuację przeciwko niej, by przejąć opiekę nad dziećmi. W końcu decyduje się wyjawić prawdę na temat swojego ukochanego. **60 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (40) – reality show, Polska 2026
21.00 Miss agent – komedia sensacyjna, USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt, Candice Bergen (patrz obok)
23.25 Jedna noc – komedia, Australia 2023, reż. Callan Durlik
1.25 Hotel Paradise 12 (39) – reality show, Polska 2026
2.25 Żyjąc z potworem 6 (19) – serial dokumentalny, USA 2021
3.25 SOS Ekipy w akcji (44) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.20 Usterka 11 (29) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.55 Dorota was urządzi! (8) – program rozrywkowy, Polska 2015

21.00 KOM. SENS.
Miss agent Psychopata grozi uczestniczkom konkursu piękności. FBI szuka agentki, która wcieli się w rolę jednej z kandydatek. Wybór pada na Gracie (Sandra Bullock, zdj.). Kobieta przechodzi przemianę. **145 min**

20

TVP 3 (DVB-T)

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
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 (146)
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

13.50 Giganci nauki – telet.
14.45 Słowo daje! – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (688) – talk-show, Polska
16.10 Życie po „Sanatorium miłości" (9)
16.30 Barwy szczęścia (3304) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 UNESCO: Skarby Polski
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (106) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (420, 421) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1160, 459) – serial paradokumentalny, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1567, 1568) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1076-1078) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (521) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1418, 1419) – obycz., Pol.

PULS 2 (DVB-T2)

8.50 Świnka Peppa – anim.
8.55 Bing – serial animowany
9.25 Basia 2 – serial anim.
9.50 Jeżyk i Przyjaciele
10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi 2 – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Świnka Peppa – anim.
17.50 Bing – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (6) – obycz.
14.15 Pan Mama (17, 18) – serial kom., Polska 2025
15.20 Program rozrywkowy
15.40 Tak to leciało!
16.35 Do śmiechu! (73) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion

TTV HD (DVB-T2)

5.00 Złomowisko PL 10 (4)
6.00 Express – pr. inform.
6.20 DeFacto 13 (21)
6.50 Diabelnie boskie 2 (4)
7.20 Ukryta prawda (1176) – serial paradokumentalny
8.20 Kartoteka 8 (17, 18) – serial fabularno-dokum.
10.30 Detektywi (223, 313)
12.30 Zakup w ciemno 2 (40)
13.30 Zakup w ciemno 7 (38)
14.30 Kartoteka 3 (11, 12)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (2) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (42) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (5) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne, a także komentarze ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (801)
2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Przyrodnik na tropie
4.25 Dziennik regionów

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

OBYCZAJOWY

20.25 Ranczo 2 (18) – Pol. 2007
Wójt wysyła Czerepacha do Brukseli na kurs. Przed wyjazdem wyrzuca on do kosza wniosek Lucy o stworzenie w Wilkowyjach uniwersytetu ludowego. Odkrywa to praktykant Fabian Duda. **55 min**

21.20 Polonia 24 Tygodnik
22.25 Profilerka Jastrę (3)
23.15 Panorama
23.45 Matka wołyńskich sierot – film dokum., Pol.
0.45 Rodzinka.pl (250) – kom.
1.10 Kresowe grody i rody (9) – cykl reportaży, Polska
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda

KRYMINALNY

20.00 Uroczysko (248)
Śledztwo w sprawie kradzieży dokonywanych w pociągach i zabójstwa przyspiesza. Policja przesłuchuje mężczyznę, który przyznaje się do przywłaszczenia telefonu wspólnika. **30 min**

20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1027) – krym., Pol. 2026
21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (144) – krym.
22.40 Pole śmierci
FILM – thriller, USA 2021
0.45 Love Island. Wyspa miłości (36) – reality show, Wielka Brytania
1.50 Hardkorowy lombard (155, 156) – serial dok.

ANIMOWANY

18.20 Masza i Niedźwiedź 6
Kilkuletnią dziewczynkę rozpiera energia i ciekawość świata. Mała Masza przyjaźni się z Misiem, który często ratuje ją z kłopotów. Razem ze znajomymi przeżywają wiele przygód. **15 min**

18.35 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (2) – serial kryminalny, Włochy 2024
20.00 Przepis na zbrodnię (35) – serial krym., Polska
21.00 Dzielnica strachu 10 (471, 472) – serial krym.
23.00 Zawód gangster:
FILM **Początek** – thriller, Wielka Brytania 2021

ROZRYWKA

22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (35) – Polska
Wybór najlepszych skeczy warszawskiej grupy. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. **30 min**

22.45 Do śmiechu! (78) – rozr., Polska 2024-2026
23.45 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (33) – rozr., Pol.
0.40 Koło fortuny – telet., Pol.
1.50 Kabaretomaniacy (10, 11) – pr. rozr., Polska
3.30 Program rozrywkowy
4.35 Hity wszech czasów (28) – magazyn muzyczny

REALITY SHOW

20.05 Zakup w ciemno 7 (40)
Handlarze rywalizują o wartościowe palety pełne markowych ubrań czy elektroniki. Licytują w ciemno, odkrywając zawartość dopiero po zakupie. Niektórzy sporo zarabiają, inni natomiast tracą. **60 min**

21.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
22.00 Życie na kredycie 8 (19, 20) – reality show, Pol.
23.05 Kanapowczynie 3 (11)
0.05 Żony Podlasia 4 (5)
1.05 Wakacje dla bogaczy (4) – pr. rozrywk., Australia
2.15 Dobra robota 3 (12)
2.50 Osadzone. Blok F (25, 26) – serial paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 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** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Woda bydgoska **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.50 Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.20 Święta wojna **17.45** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **21.51** Wieczorne wiadomości sportowe
KRAKÓW 17.31 Pasmo jubileuszowe – zapowiedź – Podglądacze 2 **18.03** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **18.15** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Historie niezapisane **18.10** Agrowieści **18.30** Panorama lubelska **18.59** Halo, seniorzy! **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka **17.30** Inwestujemy w Twoje zdrowie **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Ale to już było **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.00 Magazyn kultury **17.31** Osobliwości Pogranicza **17.50** Podkarpacka scena przebojów **18.07** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Gość TVP Rzeszów **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 6 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wokół nas **21.08** Morski kompas **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Retro Wawa **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Prosto z Mazowsza **21.00** Nasze miejsce **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Szlachetne zdrowie **17.36** Słownik polsko@polski **18.02** Interwencja **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.15** Pamięć Miasta **21.02** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (535, 536)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (15)
13.20 Komisarz Alex 7 (89)
14.15 Ranczo 5 (63, 64) – obycz.
16.10 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką (8)
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (257)
19.20 Ranczo 8 (92) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (217, 218)
21.25 Komisarz Alex 24 (304)
22.20 Licencja na uwodzenie
FILM – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010
0.15 Złodziejski kodeks
FILM – thriller, USA/Niemcy 2009

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.25 Gra o wszystko – film
FILM obyczajowy, Polska 1978
12.40 Cześć, kapitanie! – film
FILM kryminalny, Polska 1967
13.50 Reżyserzy (7) – serial dok.
15.00 Bodo – film biograficzny,
FILM Polska 2016
17.00 Jan Serce (4) – obycz., Pol.
18.10 Którędy po sztukę – mag.
18.20 Julie Mehretu w Polsce
18.50 Julie Mehretu: Palimpsest – film dokum.
20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy
20.05 Smuga cienia – dramat
FILM obycz., Pol./Wlk. Bryt. 1976
22.00 Hala odlotów (60)
23.00 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok.
23.35 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.

ANTENA HD (DVB-T2)

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (4) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szał (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
12.40 Winnice miłości (46)
13.50 77 TV 5 (2) – pr. rozr., Polska
14.50 Niezwykły dr Pol (26, 27)
16.50 77 TV 5 (7) – pr. rozr., Polska
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (86, 87) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 9 (9) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (10) – serial kryminalny, Fr.
21.15 Morderstwa we Francji
FILM **– Saint-Paul de Vence** – film kryminalny, Fr. 2017
23.15 Ostatni bój trzystu – dok.
1.20 Kryminał Rawicz (1-6)

TV 6 (DVB-T2)

8.55 Kobra – oddział specjalny (163, 164)
10.55 48h. Zaginieni (213-215)
13.55 Policjantki i Policjanci (1154) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (165, 166)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (78) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (23, 24)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (12-14) – sens.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (657, 658)
1.00 Kości (55, 56) – serial krym.
3.00 Septagon (24, 25) – serial kryminalny
5.05 Nona i jej córki (1) – serial obyczajowy, Francja/Niemcy 2021
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

6.55 My Life is Murder 2 (4, 5)
8.35 Lewis 8 (1) – serial krym.
9.35 Ojciec Brown 9 (9) – krym.
10.35 Śmierć pod palmami 8 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.40 Zagadki doktora Blake'a 3 (1) – serial krym.
12.55 London Kills 2 (2, 3)
14.55 Ojciec Brown 3 (13)
15.55 Lewis 8 (1) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (5)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (11, 12)
19.55 Śmierć pod palmami 8 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Milczący świadek 28 (9, 10) – serial kryminalny
23.15 Ojciec Brown 13 (3)
0.15 London Kills 2 (2, 3)

ROMANCE TV

14.20 Terapia pod palmami
FILM – film obycz., USA 2020
16.05 Wiosna dla początkujących – komedia obyczajowa, Niemcy 2012
18.00 Zwierzyniec doktor Mertens (88) – obycz.
19.00 Górski lekarz (92) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Inga Lindström: Droga
FILM **do ciebie** – film obyczajowy, Niemcy 2005
21.50 Rosamunde Pilcher:
FILM **Magia miłości** – film obyczajowy, Niemcy 1999
23.45 Górski lekarz (92) – obycz.
0.45 Inga Lindström: Droga
FILM **do ciebie** – film obyczajowy, Niemcy 2005

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 6 (4-9) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (14-19) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (16-19)
16.30 Przyjaciele 6 (10-15)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (20-24) – kom.
21.35 Teoria wielkiego podrywu 8 (1) – serial komediowy, USA 2014-2015
22.00 The Office PL 3 (5, 6)
23.05 Comedy Club 4 (9, 10) – program rozrywkowy
0.05 Miasteczko South Park 18 (6, 7)
1.00 Pracoholicy 3 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (9, 10) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (440, 441)
9.50 Przepis na życie 5 (9)
10.50 Szpital św. Anny (47)
11.50 Druga szansa (11, 12)
13.55 Układ warszawski (8)
14.55 Detektywi (442, 443)
15.55 Seriale 4 – magazyn film.
16.35 Najpiękniejsza muzyka filmowa (1) – pr. rozr., Pol.
16.50 Gniazdo – film
FILM historyczny, Polska 1974
19.00 Szpital św. Anny (27)
20.00 Och, życie! – komedio-
FILM dramat, USA 2010
22.30 Kobieta na skraju
FILM **dojrzałości** – komediodramat, USA 2011
0.30 Poznaj moich rodziców
FILM – komedia, USA 2004

eprasa.pl 9e0ff06f6c

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Złoty interes** (2) – rozr.
7.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
9.00 **Robert Makłowicz** (159, 162) – mag. kulin.
10.55 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (21, 22)
11.55 **Wojny kontenerowe 3** – serial dokum., USA 2014
12.35 **Wojny kontenerowe** (1) – serial dokum., USA 2013
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 7)
16.00 **MacGyver 2** (6, 7) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (1) – reality show, Kanada 2014
19.10 **Wojny kontenerowe** (8, 9) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (247)
7.30 **Na ratunek 112** (837, 838) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (249-251) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (1195) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1440, 1441) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (302-306) – serial kom., Polska 2008
17.00 **48h. Zaginieni** (267, 268) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1124) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 **Ślad** (27) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1056) – serial paradokumentalny, Pol.

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (58) – kom.
6.25 **Na sygnale** (440, 441) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz** (436) – serial kryminalny, Polska
8.35 **Komisarz Alex 23** (287)
9.30 **Rodzinka.pl** (59) – kom.
10.00 **Klan** (1408) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 5** (58) – obycz.
11.25 **Ojciec Mateusz 35** (447)
12.20 **Pan Mama** (40) – kom.
12.55 **Zaraz wracam 2** (120)
13.35 **Ojciec Mateusz 26** (341, 342) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 23** (288) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (442, 443) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 5** (59, 60) – serial obyczajowy, Polska 2011

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
6.25 **Och! Kabaret 2** (3, 4)
8.05 **Polska z góry. Nad wodą 2** (2) – serial dok.
8.40 **Akademia Pana Kleksa** FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
10.10 **Czarne Stopy** – film FILM przygodowy, 1986
12.20 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
13.00 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
13.50 **Pieczone gołąbki** FILM – komedia, 1966
15.55 **Nie ma róży bez ognia** FILM – komedia obycz., 1974
18.00 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
7.30 **Dr House 3** (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2006
9.25 **Castle 6** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2014
11.20 **Detektyw Monk 3** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2005
13.20 **Dr House 3** (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2006
15.20 **Agenci NCIS 14** (3, 4) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 **Castle 6** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2014
19.10 **FBI 5** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2022

CANAL+ PREMIUM

8.45 **Łapu-capu**
8.50 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
10.15 **Call me lala**
10.40 **Stracony weekend. Historia miłosna.** – dok.
12.15 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
14.00 **The Office PL 5** (3, 4)
14.55 **Piękna łąka kwietna**
15.25 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
17.20 **Hollywood Buzz** – mag.
17.50 **Łapu-capu**
17.55 **Anna Karenina** FILM – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
20.00 **Król i zdobywca** (5)
20.50 **Making of** – mag. film.

SENSACYJNY

20.00 Kodeks sprawiedliwego FILM – USA 2016, reż. Michael Winnick
Po zakończeniu misji pułkownik Robert Sikes (Steven Seagal, zdj.) wraca w rodzinne strony. Odkrywa, że teraz w jego mieście rządzą gangi narkotykowe. Chce przywrócić porządek. **130 min**

22.10 **Ucieczka z Alcatraz** FILM – film sensacyjny, USA 1979, wyk. Clint Eastwood
0.40 **Życie za życie** – dramat FILM kryminalny, USA/Niemcy 2003, wyk. Kevin Spacey
3.35 **Tajemnice piramid** – film dok., Francja 2010
5.55 **Kabaretowe hity** (19) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KRYMINALNY

22.00 Komisarz Mama (34)
Maria kontynuuje śledztwo dotyczące śmierci Chomickiego. Odkrywa, że jej matka, Antonina Białas, może być zamieszana w tę sprawę. Pomimo trudnej przeszłości stara się do niej zbliżyć. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (288, 289) – serial kom., Polska 2008
0.00 **Ślad** (110) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (38) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (479) – mag.
3.10 **SuperLudzie** (9, 10)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (153) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY

19.30 Ojciec Mateusz 27 (343)
Nocul natyka się na Kęsickiego, włamywacza, który powinien przebywać w więzieniu. Okazuje się, że nie wrócił on do zakładu z przepustki. Do tego może być zamieszany w morderstwo. **60 min**

20.30 **Komisarz Alex 25** (315) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 5** (61, 62) – obycz.
23.25 **Ojciec Mateusz 27** (344) – serial kryminalny, Polska
0.15 **Wojna zastępcza** (10) – szpiegowski, Pol. 2025
1.05 **PitBull** (10, 11) – sens.
2.40 **Zatoka szpiegów** (3, 4)
4.15 **Klan** (1408) – telen., Pol.
4.40 **Zaraz wracam 2** (120)
5.05 **Rodzinka.pl** (58) – kom.

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka FILM – 1976
Stefan Karwowski (Andrzej Kopiczyński, zdj.), kierownik robót na budowie Dworca Centralnego, nawiązuje romans z atrakcyjną piosenkarką. Zauroczony chce zostawić dla niej żonę. **115 min**

21.55 **Ajlawju** – komedia, FILM 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz
23.45 **Dzień świra**
FILM – komediodramat, 2002
1.50 **Ciało** – komedia, 2003, FILM wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
4.20 **W nich cała nadzieja** FILM – dramat s.f., 2023

SENSACYJNY

21.05 Agenci NCIS (12)
Do Torresa zgłasza się agent Dale Sawyer. Nick dołącza do prowadzonej przez niego tajnej operacji. Chcą rozbić gang złodziei ciężarówek. McGee odkrywa oszustwo mistrza teleturnieju. Produkcja programu zostaje wstrzymana. **60 min**

22.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (1) – serial kryminalny, USA 2023, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant
23.00 **Castle 6** (17, 18) – krym.
0.45 **FBI 5** (14, 15) – krym., USA
2.35 **Agenci NCIS** (12) – sens.
3.25 **FBI 2** (4) – serial krym.
4.20 **Walker: Strażnik Teksasu** (4) – serial krym.
5.05 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA SENSACYJNA

21.00 Bad Man – USA 2025, PREMIERA FILM reż. Michael Diliberti
W Colt Lake dochodzi do morderstwa. Policjant Sam Evans (Johnny Simmons, zdj.) próbuje się wykazać, ale śledztwo przejmuje agent Bobby Gaines (Seann William Scott, zdj.). **100 min**

22.40 **Stiller** – dramat obycz., FILM Szwajcaria/Niemcy 2025
0.20 **Sirât** – dramat psycholog., FILM Francja/Hiszpania 2025
2.15 **Wrooklyn Zoo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.20 **Rave** – film dokumentalny
5.40 **Czarna woda**

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

13 ULICA

6.10 **Astrid i Raphaëlle 3** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.20 **Kapitan Marleau 5** (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (15, 16) – sens.
12.10 **Motyw 2** (4, 5) – krym.
14.05 **Astrid i Raphaëlle 3** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 **Kapitan Marleau 6** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (17, 18) – sens.
20.10 **Motyw 2** (4, 5) – krym.
22.00 **Blue Ridge** (1, 2) – krym.
0.00 **Chicago P.D. 13** (3) – krym.
1.00 **Kapitan Marleau 6** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 **Knok** (5) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (37-39) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (71)
8.30 **Przyjaciółki** (237, 238)
10.25 **Świat według Kiepskich** (180, 181, 207, 208) – kom.
13.15 **#Jestem M. Misfit** – kom. FILM romant., Polska 2019
14.55 **Daleko jeszcze?** FILM – komedia, USA 2005
16.50 **Tower Heist: Zemsta cieciów** FILM – komedia sensacyjna, USA 2011
19.00 **Nowożeńcy** – komedia FILM romant., USA/Niemcy 2003
21.00 **Och, Karol 2** – komedia, FILM Polska 2011
23.10 **Niezniszczalni** – sens., FILM USA/Bułgaria/Hiszp. 2010
1.25 **Ślad** (82, 83, 110, 1) – krym.
5.20 **Na ratunek 112** (802)

HBO

11.15 **Duża ryba** – komediodramat, USA 2003
13.20 **Detektyw Monk: Ostatnia sprawa** FILM – film kryminalny, USA 2023
14.55 **Teściowie 3** – komedia, FILM Polska 2025
16.25 **Te dni** – komedia, USA FILM 2025, wyk. Keke Palmer, SZA
18.00 **Kolejna zwyczajna przysługa** FILM – czarna komedia, USA 2025, wyk. Blake Lively, Anna Kendrick
20.00 **Witajcie w Marwen** – film FILM biograficzny, USA/Jap. 2018
21.55 **Między mrokiem a geniuszem** (3) – dok.
22.55 **Eileen** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2023
0.30 **Piękna i rzeźnik** – horror FILM komediowy, Kan./USA 2020

WARNER TV

6.30 **Za głosem serca** (77)
7.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (5) – serial sens.
8.30 **Bajer z Bel-Air** (19, 20)
9.35 **Za głosem serca** (76)
10.40 **Pełna chata 4** (23, 24)
11.40 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (6, 7) – serial sens.
13.30 **Bajer z Bel-Air** (19-22)
15.35 **Pełna chata 4** (23-26)
17.40 **Akademia policyjna** FILM – komedia, USA 1984
19.40 **Naciągacze** – komedia FILM kryminalna, USA 2003
22.00 **Mad Max** – film s.f., FILM Australia 1979
23.50 **Nieznajomi z pociągu** FILM – thriller, USA 1951
1.55 **Rój** – film katastroficzny, FILM USA 1978
4.55 **Wrogie niebo 3** (9) – s.f.

ALE KINO+

9.25 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Karen Pirie 2** (3) – krym.
11.55 **Vera 9** (2) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 **Punkty zwrotne** FILM – thriller, Hiszpania 2024
15.50 **W 80 dni dookoła** FILM **świata** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
18.15 **Vera 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Eskorta** – dramat FILM obyczajowy, USA/Fr. 2014
22.35 **Zabić, jak to łatwo** FILM **powiedzieć** – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
0.35 **Daaaaaali!** – komediodramat, FILM mat, Francja 2023
2.05 **Belfer 3** (6) – serial krym.
2.55 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.10 **Tylko do świtu**
4.40 **Skowyt** – film krótkometr.

CANAL+ FILM

12.25 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
12.30 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
13.55 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
16.05 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/ Kanada/Japonia 2016
18.05 **Mamma Mia! Here We** FILM **Go Again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
20.00 **8. mila** – dramat obycz., FILM USA/Niemcy 2002
21.50 **Skarbek** – thriller, Polska/ FILM Wielka Brytania/USA 2024
23.35 **Wola przetrwania** FILM – thriller, USA 2025
1.35 **Pokuszenie** – thriller FILM erot., Wielka Brytania 2024

SCI FI

6.00 **Arcadia 2** (7) – serial s.f.
7.00 **SurrealEstate** (6-8) – serial grozy, USA 2021
10.00 **Medium 6** (4, 5) – krym.
11.50 **Czarodziejki 5** (23) – serial fantasy, USA 2003
12.45 **Czarodziejki 6** (1)
13.40 **Grimm 2** (19, 20) – fantasy
15.30 **Medium 6** (6, 7) – krym.
17.20 **Czarodziejki 6** (2, 3) – serial fantasy, USA 2003
19.10 **Grimm 2** (21, 22) – fantasy
21.00 **iZombie 2** (8-11) – serial grozy, USA 2015
1.00 **Atak na dzielnicę** – kom. FILM s.f., USA/Wlk. Bryt./Fr. 2011
3.00 **Czarodziejki 6** (2, 3) – serial fantasy, USA 2003
5.00 **Arcadia 2** (7) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 20** (4) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (7) – serial animowany
11.00 **Terminal** – komedia FILM romantyczna, USA 2004
13.55 **Złap mnie, jeśli potrafisz** FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
17.00 **Forrest Gump** FILM – komediodramat, USA 1994
20.00 **Aviator** – dramat biograf., FILM USA/Niemcy 2004
23.30 **Wywiad z wampirem** FILM – horror, USA 1994
2.00 **Equilibrium** – film s.f., USA FILM 2002, wyk. Dominic Purcell
4.05 **Śmieszniej nie będzie** (2, 3) – rozr., Wielka Brytania

FX

7.20 **Kości** (19, 20) – serial krym.
9.10 **Z archiwum X** (3) – s.f.
10.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19, 20)
13.45 **Agenci NCIS 8** (14, 15)
15.35 **FBI** (3) – serial kryminalny
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (25, 1) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (4) – s.f.
19.15 **FBI** (4) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
22.00 **Paradise** (1) – serial krym.
23.00 **Z archiwum X** (4) – s.f.
23.55 **Tropiciel** (12) – serial krym.
0.50 **FBI** (4) – serial kryminalny
1.45 **Agenci NCIS 8** (15) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10, 11)
11.05 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12, 13)
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
20.00 **Amerykański ninja** – film FILM sensacyjny, USA 1985
22.00 **Oczy węża** – thriller, USA FILM 1998, wyk. Nicolas Cage
0.00 **Legionista** – film FILM przygodowy, USA 1998
2.20 **Cyborg** – film s.f., USA FILM 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
4.15 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
9.55 **Auschwitz. Głosy świadków** (5) – serial dok.
10.40 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto** (4-6) – serial anime
12.35 **W rytmie wolności** (1, 2)
14.30 **W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)
16.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2025
16.45 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
18.55 **Prost** (5, 6) – serial dok., Fr.
20.00 **Sortownia** (1, 2)
21.40 **Mały Grand Hotel** (5)
22.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (1, 2) – serial fantasy
23.55 **Król** (1, 2) – sens., Pol. 2020
2.25 **Premierowa jazda** – mag.
2.45 **Twardzielki** (1) – dok., Pol.
3.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.50 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (4) – serial dokum.
14.00 **Okręty wojenne** (2) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii 5** (3)
16.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (11)
17.00 **Supersamoloty bojowe 11** (8) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Okręty wojenne** (1) – dok.
19.50 **Supersamoloty bojowe 11** (9) – serial dok.
20.50 **Porzucona Ameryka 4** (5)
21.55 **Powrót** (3) – serial kom.
22.55 **Łowcy tajemnic Bałtyku** (2) – serial dokum., Pol. 2020
23.50 **Polowanie na Hitlera** (4)
0.55 **Zasada przyjemności** (6)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

8.30 **Rodzice na szóstkę**
9.30 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** – reality show, USA
10.30 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
12.00 **Miłość bez tłumaczenia** (4)
13.00 **Wspólne życie XXL**
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 8** (9) – reality show
16.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy**
18.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3**
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 5**
20.00 **Rodzina 10+ 8** – rozr.

21.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
22.00 **Wiza na miłość: Single na polowaniu**
23.00 **Skórze na ratunek 6**
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Rodzina 10+ 8** – rozr.
2.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (16, 17) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (11) – serial kryminalny, Polska
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (15) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (29, 30) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (128, 132) – reality show, Polska 2025
14.30 **Kolacja w ciemno** (41, 42) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (4) – reality show, Pol. 2014

18.00 **Nasz nowy dom** (284, 285) – reality show
20.00 **Walka o życie** (2) – dok.
21.00 **Polacy za granicą – miłość** (1, 2)
23.00 **Gry małżeńskie** (131)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (1, 2)
2.35 **Miłość z internetu** (1)
3.05 **Gry małżeńskie** (132)

TVN STYLE

5.30 **Czas na zmianę** (4)
6.00 **Damy i wieśniaczki. Litwa** (21, 22-ost.) – rozr.
7.45 **Zgłoś remont** (8) – rozr.
8.45 **Pojedynek na podróże** (4) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3, 4)
11.25 **Ugotowani** (1, 2)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (9, 7) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 **Jestem z Polski 16** (31)
16.40 **Jestem z Polski** (14)
17.45 **Kuchenne rewolucje** (10, 11) – pr. rozr., Polska
19.50 **Kuchenne rewolucje 14** (12) – pr. rozr., Pol.

20.50 **Zgłoś remont 11** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.50 **Jestem z Polski 2** (2, 4) – serial dokum., Pol. 2018
23.45 **Hotel Paradise 12** (40)
0.45 **40 kontra 20 2** (15, 16)
2.40 **Apetyt na miłość** (7)
3.45 **Dieta czy cud?** (7)
4.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Złoto drwali** (7)
12.00 **Fani czterech kółek**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania 9**
15.00 **Złomowisko PL 2** (3)
16.00 **Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem** (1)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (3)
18.00 **Truckerki** (4)
19.00 **Złomowisko PL 5** (16)
20.00 **Złomowisko PL 6** (1)
21.00 Premiera: **Gorączka złota 16** (21)

22.00 Premiera: **Łowcy opali 8**
23.00 Premiera: **Morze złota 13**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie** (8)
1.00 **Zoom na architekturę 6** – serial dok.
2.00 **Militaria na warsztat** (12) – serial dok.
3.00 **Królowie asfaltu** (8)

TVP HISTORIA (DVB-T2)

8.45 **Polskie drogi** (7)
10.35 **Wszystkie kolory świata**
11.35 **Ex Libris** – magazyn
12.00 **Legendy polskiego sportu** (1) – mag.
12.55 **Islandia: na granicy zimnej wojny** (2)
14.00 **Królowie** (9) – hist., Pol.
14.35 **Polskie drogi** (8)
16.15 **Sensacje XX wieku**
18.10 **Czas honoru** (48) – serial wojenny, Polska 2011
19.00 **Flesz historii** (760)
19.30 **Encyklopedia II wojny światowej**
20.00 **Królowie** (48) – hist., Pol.

20.30 **Zatoka szpiegów 2** (18) – szpiegowski, Pol. 2025
21.25 **Zapomniane karty historii** (2): Czarna śmierć
22.25 **Matka wołyńskich sierot** – film dokum., Pol.
23.35 **Sensacje XX wieku**
1.30 **Encyklopedia II wojny światowej** (4): Obrona Helu – serial dokum.

FOKUS TV (DVB-T2)

6.05 **48h. Zaginieni** (18)
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (19, 21, 20, 22) – anim., Fr.
8.50 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (4)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (6-9) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (13, 1)
14.00 **Polowanie na Hitlera** (1, 2) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka** (10, 11) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (7, 8)
20.00 **Galileo 26** (22)

21.00 Premiera: **Poszukiwacze historii** (1, 2, 9, 10)
23.00 Premiera: **Kobiety-szpiedzy II wojny światowej** – film dokum.
0.00 **Starożytni kosmici 16** (14) – serial dokum., USA
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (42-45) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – mag.

METRO

7.40 **Sekrety życia** (30)
8.35 **Szpital** (697, 698) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (5, 6)
12.35 **Szkoła** (680) – paradok., Pol.
13.35 **Przepis na życie 4** (4)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (132) – telen., Turcja 2020
15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Afrykę**
18.00 **Prawo Agaty 3** (12) – obycz.
19.00 **Kartoteka 9** (14, 17)
21.05 **Kryminalni** (10, 11) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.30 **Szpital** (693) – paradok., Pol.
2.30 **Szkoła** (798, 792) – paradok.
4.30 **Nowa Maja w ogrodzie 3**

ZOOM TV

6.00 **Kojak** (4, 5) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 7** (1, 2) – serial sens., USA 1998-1999
10.00 **MacGyver** (4, 5) – serial sens.
12.15 **Pułapki umysłu:** Walka płci
13.25 **Dynamo: Więcej niż magia**
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 7** (3, 4) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Kabaretowe przeboje 3**
23.00 **Magia nagości. Norwegia 4** – pr. rozrywk.
23.55 **Magia nagości 2** – pr. rozr.
1.05 **Magia nagości. Dania**
1.55 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.10 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

10.40 **MasterChef Nastolatki**
12.00 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.10 **Posiekani na słodko**
14.10 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.10 **Ogniem i patelnią**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
19.50 **Pojedynek na grille**
20.50 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 6** – magazyn kulin.
22.00 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie**
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Jak to jest zrobione?:** Piłki do polo, wózki paletowe; Laptopy, panettone; Parowary z bambusu, trójkołowe skutery; Opony do rowerów górskich – serial dokum.
23.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
1.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce**
14.00 **Złapać przemytnika**
15.00 **Strzegąc granic** – serial dok.
16.00 **Tajemnicze mumie z Sakkary:** Ukryta komnata
17.00 **Tajemnice zaginionych miast:** Wojowniczy władcy
18.00 **Historia Związku Radzieckiego** (1) – film dok.
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
20.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokumentalny
21.00 **Co poszło nie tak**
22.00 **Jak oni to zbudowali?**
23.00 **Uwaga, katastrofa!**
0.00 **Katastrofa w przestworzach:** Horror w kokpicie

BBC EARTH

12.20 **Planeta Ziemia 3** – dok.
13.35 **Wędrówki z dinozaurami**
14.35 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
15.30 **Życie na pustkowiu 11**
16.30 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
17.35 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
18.35 **Planeta Ziemia 3** – dok.
19.45 **Planeta zmian: koralowce** – film dokum., Wielka Brytania
20.55 **Życie na pustkowiu 11**
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Michael Mosley: zagadki ludzkiego ciała** – serial dok.
23.55 **Chirurdzy: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.

WP (DVB-T)

11.00 **Porzucone budowle 7**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5:** Linda & Dan
16.56 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2** (4)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
20.00 **Policjanci w akcji** (9)
21.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
21.59 **Pogoda**
22.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**

NOWA TV (DVB-T)

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (30) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (4, 5) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (570, 571) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (241-246) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (4) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (8-11) – kom.
21.00 **Zdrady** (87) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (82, 83, 89) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Letnia chata na lata** – rozr.
10.55 **Zarobić na remoncie 6**
12.30 **Zarobić na remoncie 7**
13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9**
15.05 **Mieszkanie na miarę** – rozr.
17.00 **Polowanie na ogród 3** – program rozrywkowy
18.15 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Zróbmy sobie dom**
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** – pr. rozrywk.
0.50 **Kupujemy dom na plaży 26** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Survival we dwoje** – dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
17.15 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
19.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.35 **Duchy Morgan City** – dok.
23.40 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.25 **Survival we dwoje** – dok.
3.30 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
11.00 **Parki narodowe Ameryki**
12.00 **Królestwo drapieżników**
13.00 **Madagaskar – najdziwniejsze gatunki**
14.00 **Skarby oceanu** (1) – dok.
15.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Noc żywych trupów
16.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
17.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Lwiątko – dok.
18.00 **Dzikie miejsca Europy**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Chiny: ukryte królestwa**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.20 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
12.35 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Do zwycięstwa
13.40 **Naziści: korzenie zła**
14.35 **Ramzes: władca Egiptu**
15.35 **Aleksander Wielki: legendarny zdobywca**
16.35 **Wojny faraonów**
17.50 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
18.55 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Do zwycięstwa
20.05 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Tajemnice Adriatyku**
22.00 **Historia Troi** – serial dokum.
23.10 **Chiny: Historia i współczesność:** Upadek

CANAL+ KUCHNIA

14.25 **ABC gotowania...**
14.50 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
15.45 **Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji** – serial dok.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
18.30 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
18.55 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
19.25 **M jak mięso** – serial dokum.
19.50 **M jak mięso 2** – serial dok.
20.15 **Bosacka daje radę 4** – mag.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
0.45 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 14**
14.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Daleko od miasta 12** – dok.
16.20 **Daleko od miasta 13** – dok.
16.50 **Gardeners' World 14**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
22.00 **Przekopiemy Ci ogródek**
22.55 **Gardeners' World 14**
0.10 **W mieście czy na wsi?**
1.10 **Cudotwórcy 6** – mag.

SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (393-396) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (475, 476, 559, 560) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Inwazja: Bitwa o Los Angeles** – film s.f., USA 2011
23.20 **Złodziej życia** – thriller, USA/Kanada/Australia 2004
1.30 **Świat według Kiepskich** (35, 365-368) – serial kom.

TVP KOBIETA (DVB-T2)

13.00 **Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego** – widowisko
13.55 **Pójdźki ziemne – historia miłości** – dok., Niemcy/USA
15.00 **Operacja zdrowie** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 25** (329)
16.30 **Ojciec Mateusz 26** (330)
17.30 **Plaże Europy**
18.30 **Żona dla Polaka**
19.30 **Miłość i nadzieja** (236)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (217)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (225) – serial obycz.
22.30 **Miłość jest blisko** – komedia romant., Pol. 2021

PLANETE+

11.20 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
12.35 **Wodne królestwo Komodo** – serial dokum.
13.40 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
14.45 **Jak przetrwać w Australii**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją**
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 11**
18.45 **Boris Becker. Wzlot i upadek** (1) – film dokum.
19.45 **Dawno temu w Europie** (1)
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 12** – serial dokum.
22.00 **Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem swastyki**

TVP DOKUMENT

14.00 **Kanadyjskie parki narodowe**
15.00 **Wzgórza Styryjskie** – dok.
16.00 **Dobre wieści z planety Ziemia:** Uprawa Ziemi jutra
17.05 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
18.00 **Niepoprawny Belmondo** (2) – film dokumentalny, Fr.
19.00 **Kto rządzi światem?**
20.10 **Laos – echa spokojności**
21.05 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem** (5) – dok.
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Powrót do Bhutanu** – dok.

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

7.45 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty
9.05 **Jeździectwo:** Cavaliada Tour w Krakowie – GP
10.45 **Piłka nożna kobiet:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Levante UD
12.45 **Quiz TVP Sport**
13.40 **Koszykówka mężczyzn:** NBA – mecz fazy play-off
15.40 **Piłka nożna:** LM UEFA – półfinał
17.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: ŁKS – Pogoń Grodzisk Maz. **(live)**
20.05 **Ring TVP Sport** – mag.

20.55 **Koszykówka mężczyzn:** Final Four Ligi Mistrzów – półfinał: Unicaja – AEK BC **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.35 **Boks:** Oleśnica Boxing Night – podsumowanie
2.00 **Boks:** Gala w Montrealu – waga superlekka: A. Biyarslanov – S. Lipinets

EUROSPORT 1

9.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 4. etap
10.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao
11.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield
13.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong
14.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 4. etap
15.30 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 5. etap: León – Astorga **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong
18.15 **Snooker:** MŚ w Sheffield
19.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao

20.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli
22.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 5. etap
0.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
1.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Yongpyong – cross-country mężczyzn

POLSAT SPORT 1

7.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
9.00 **Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
12.25 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Francja – Litwa **(live)**
15.55 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026: Ukraina – Kazachstan **(live)**
19.00 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – studio **(live)**

19.25 **Hokej:** Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Japonia – Polska **(live)**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz fazy play-off
1.00 **Hokej:** MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Japonia – Polska

TVP ABC (DVB-T2)

8.05 **44 Koty**
8.20 **Jak borsuk z lisem 2**
9.00 **Piotruś Królik 2**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.25 **Bolek i Lolek w Europie**
10.45 **Pamiętnik Florki**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy 2**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**

14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.40 **Topo Gigio**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg 5**
16.10 **Kosmo-kumple**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings: Strażnicy Świata**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mia i Koduś**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 7**
17.00 **Strażak Sam 14**

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**
19.25 **Kicia Kocia 2**
19.36 **Jeżyk Happy**
19.52 **Basia**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.

20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

13.30 **Jej Wysokość Premier League**
15.10 **Premier League Netbusters**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Rayo
18.00 **Premier League Stories** (39)
18.30 **Ekstraklasa po godzinach**
19.30 **Premier League Netbusters**
20.00 **Premier League: The Big Interview** (39)
20.30 **Speedway+**
21.00 **Boks:** BKFC Blood 4 Blood: Daytona Beach
0.15 **Premier League: The Big Interview** (39)
0.55 **Ligomistrzowe historie** (2)

EUROSPORT 2

12.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 4. etap
13.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Bostonie
15.00 **Snooker:** Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet
18.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – zjazd mężczyzn
19.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina – 5. etap
19.30 **Discovery golf**
20.00 **Golf:** Truist Championship – 1. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** La Vuelta Femenina: León – Astorga

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy **(live)**
21.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 3**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona paka**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 2**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 3**
12.45 **Harmidom 2**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.30 **Harmidom 8**
15.30 **Smerfy**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
17.00 **Marsuplilamki**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy
10.30 **8 wspaniałych** (3)
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
19.00 **8 wspaniałych** (5, 4)
20.30 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy **(live)**
22.45 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy

ELEVEN SPORTS 1

10.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Atletico
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Parma
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Hellas Werona
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Espanyol – Real Madryt
20.00 **Bundesliga Weekly** (37)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Miami
22.40 **Ligue 1 Preview** (33)
23.15 **Full Impact** (35)
23.45 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
8.30 **Piłka nożna z archiwum**
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
13.30 **Piłka nożna z archiwum**
16.00 **Piłka nożna z archiwum**
18.00 **Piłka nożna z archiwum**
20.00 **Piłka nożna z archiwum** Największe sukcesy w XXI wieku reprezentacja Polski odnosiła pod wodzą Adama Nawałki. Prowadzeni przez byłego trenera Górnika Zabrze Biało-Czerwoni dotarli m.in. do ćwierćfinału Euro 2016.
22.30 **Piłka nożna z archiwum**
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Rubble i jego ekipa 4**
11.55 **Rubble i jego ekipa**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.45 **Psi Patrol 3**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.00 **Świnka Peppa 7**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa 4**
17.10 **Rubble i jego ekipa**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia 4**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 3**
18.00 **Spidey i superkumple 2**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
12.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lechia Gdańsk
15.10 **Turbokozak**
16.20 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
17.00 **Timbersport:** MŚ – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
19.15 **Premier League Stories** (39)
20.00 **Dart:** Premier League Darts w Leeds **(live)**
23.45 **Speedway+**
0.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Lech

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer – Lipsk
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Como 1907 – Napoli
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Miami
18.40 **Piłkarscy celebryci** – dok.
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Atletico
23.00 **Bundesliga Weekly** (37)
23.30 **Ligue 1 Show** (32)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: OGC Nice – RC Lens

POLSAT PLAY

6.00 **Niezwykłe pociągi**
7.00 **Truckersi przez Australię**
8.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
21.55 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
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 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.45 **Wojny samochodowe**
23.45 **Ciężarówką przez Chile**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film fabularny**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM (DVB-T2)

16.35 **Sól ziemi**
17.00 **Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Zniewolenie**
23.00 **Ulmowie. Droga do świętości**

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

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Bez makijażu przyjrzyj się cerze w lustrze. Oceń, czy światło lekko odbija się od kości policzkowych. Potem oceń, czy koloryt jest jednolity we wszystkich częściach twarzy. Jeśli nie, cerze przyda się pielęgnacja glass skin.

KURACJA JAK... ROZŚWIETLACZ

Dodaj blasku wiosennej cerze

Zanim słońce muśnie skórę, popraw jej koloryt za pomocą pielęgnacji rozświetlającej glass skin. Rozpromienia cerę i błyskawicznie odmładza. Oto jej proste zasady.

NOCNE WSPARCIE

Pod krem na noc lub jako samodzielny kosmetyk warto zastosować serum z witaminą C lub B3. Wtedy skóra, jak najlepiej wykorzysta nocną odnowę. Gdy nakładasz danego wieczoru peeling, serum z tymi witaminami lepiej odłóż na następny wieczór.

Naturalny połysk, nasycenie i świeżość – to cechy trendu glass skin, który odejmuje lat.

Nawodnienie i dieta

• Szansę na blask ma tylko skóra idealnie nawilżona. Zapewnią ją kosmetyki z kwasem hialuronowym, ceramidami, algami, skwalanem. Wiążą wodę w naskórku, wtedy jego powierzchnia jest wyrównana, a światło ładnie się od niej odbija. Najszybciej zadziałają tu kosmetyki lekkie: kremy jak emulsje na dzień, esencje i toniki nawilżające. A po wieczornym demakijażu, 2-3 razy w w tygodniu, czas maseczkę nawilżającą np. w płacie.

• Troska w stylu wellbeing jest ważna dla blasku cery. Już półgodzinny spacer daje wypoczęty wygląd. Plus nawodnienie od wewnątrz: 2,5 litra wody dziennie. I dieta z witaminami: A, C, E, D, kwasami tłuszczowymi oraz foliowym, bo chronią i nawilżają. Do tego dobry sen, a rozświetlający make-up nie będzie ci potrzebny…

Łagodny peeling

• Stosuj go regularnie, a szybko przekonasz się, jak rozświetla naskórek. A przy tym go nie osłabia, a wspomaga regenerację.

• Wystarczy raz w tygodniu nałożyć peeling enzymatyczny, w formie kremowej, żelowej, oczyszczającego płata np. z delikatnymi kwasami. Na zabieg zarezerwuj wieczór i już nie wychodź z domu.

Więcej promienności

• Naturalny połysk, nasycenie i świeżość – to cechy trendu glass skin, który odejmuje lat. Wśród wzmacniaczy blasku hit to witamina C. Kosmetyki z jej dodatkiem wybieraj starannie, szukaj tej w stabilnej postaci i łagodnej. Takie formy znajdziesz w INCI jako: Ascorbyl tetraisopalmitate lub Sodium ascorbyl phosphate.

• W kuracji rozświetlającej bardzo pomogą również kosmetyki z modnym niacynamidem czyli witaminą B3. Zacznij od stężenia 2-5 procent, zwłaszcza, gdy masz cerę wrażliwą.

NA PÓŁCE

Lekkość i glow

Krem-sorbet Vitamin C Fresh & Bright Garnier nawilża i dodaje blasku. Z witaminą C i niacynamidem. Ultralekki, odświeżający, błyskawicznie się wchłania.

• ok. 25 zł (85 ml)

Lifting dla powiek

Krem pod oczy i na powieki Tuberoza Uzdrovisco spełnia potrzeby tej partii twarzy u pań dojrzałych. Wygładza zmarszczki, poprawia elastyczność skóry i redukując oznaki zmęczenia.

• ok. 64 zł (15 ml)

Dla świetlistości

Rozświetlacz Halo Glow Silky Powder Highlighter e.lf. to jedwabisty w dotyku kosmetyk w kamieniu. Zawiera drobno zmielone mikrodrobinki. Dostępny w 5 twarzowych odcieniach.

• ok. 45 zł (4,5 g)

Efekt na szybko

1 Minute shot z peptydami Neboa to ekspresowa maseczka do włosów. Działa jak ratunek dla pasm zniszczonych, wygładza je i nadaje im miękkość.

• ok. 9 zł (25 ml)

Aromat... lata

Mgiełka Coconut Pistachio Betty Barclay otula ciało i włosy wonią kojarzącą się z egzotyczną oazą. Pistacja, kokos, wanilia to nuty, których z radością użyjesz rano i w ciągu dnia.

• ok. 55 zł (250 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 9e0ff06f0c

CODZIENNA PROFILAKTYKA

Ochrona przed kleszczami

Choć są małe, a ich ukłucia nie bolą – stanowią dla nas ogromne zagrożenie. Choroby, które przenoszą, nie tylko powodują uciążliwe objawy (jak gorączka, osłabienie), ale także mogą mieć długotrwałe negatywne skutki zdrowotne (jak porażenie nerwów, przewlekłe zapalenie stawów, problemy z sercem). Dlatego tak ważne jest, by na wszelkie możliwe sposoby zawczasu temu zapobiegać. Najlepszą ochronę zapewnią: odpowiedni ubiór, stosowanie repelentów i nawyk oglądania skóry po przebywaniu na zewnątrz.

- Staraj się nosić na zewnątrz jasne ubrania (w białym, beżowym, jasnoszarym kolorze) – łatwiej zauważyć na nich kleszcza. Zakładaj długie spodnie i bluzkę z długimi rękawami. Wkładaj nogawki spodni do skarpetek. Choć kleszcze nie skaczą ani nie latają, mogą przemieszczać się do wysokości 1,5 metra. Dlatego pamiętaj też o czapce – skóra głowy i szyi jest szczególnie zagrożona.
- Nakładaj specjalne środki odstraszające (tzw. repelenty, z substancjami jak DEET i olejkami roślinnymi) na ubranie i odsłonięte części ciała, szczególnie nogi, ręce i szyję.
- Po powrocie z zewnątrz dokładnie oglądaj całe ciało – to klucz do szybkiego wykrycia kleszcza. Szczególną uwagę poświęć okolicom, gdzie skóra jest ciepła i cienka – zagłębieniom pod kolanami, pachwinom, brzuchowi, spodom piersi, pachom, pośladkom i okolicom intymnym, skórze na linii włosów i za uszami. Pamiętaj też o wytrzepaniu ubrania, a najlepiej – wypraniu go.

Poruszaj się szerokimi ścieżkami, unikaj wchodzenia w wysoką trawę i zarośla.

FOT. Adobe Stock

REKLAMA

Nie rezygnuj z codziennej gimnastyki. Wzmacniając mięśnie, poprawiasz ochronę stawów.

DLA POPRAWY SAMOPOCZUCIA

Dieta antyreumatyczna

Jeśli masz problemy ze stawami, zadbaj o codzienny jadłospis. Oto składniki, które mogą zmniejszyć twoje dolegliwości. Ograniczają stan zapalny, zmniejszają ból i poprawiają ruchomość stawów.

BIAŁKO

Jest konieczne do budowy i regeneracji tkanek. Dobre białko pochodzi głównie z chudego, nieprzetworzonego mięsa (indyka, kurczaka zagrodowego, chudych i tłustych ryb słodkowodnych oraz morskich) oraz przetworów mlecznych. Kobieta po czterdziestce powinna zjadać dziennie ok.100 g białka.

Zdaniem specjalistów, najlepiej działa na stawy dieta śródziemnomorska – pełna warzyw, owoców, nieprzetworzonych węglowodanów, dobrej jakości białka i tłuszczów. Pomogą też naturalne środki przeciwzapalne: imbir, kurkuma, olej z wiesiołka, które warto jadać możliwie często.

Błonnik

- Redukując poziom tzw. białka ostrej fazy, łagodzi bóle reumatyczne. Znajdziesz go m.in. w grubych kaszach (pęczak, gryczana) i chlebie pełnoziarnistym. Potrzebujesz do 5 porcji dziennie (porcja to np. 50–75 g suchego produktu).
- Uwaga! Przy bólach stawów czasem warto ograniczyć gluten, tj. głównie wyroby pszenne, na rzecz owsianych, ryżu brązowego, czy kaszy jaglanej, ale to kwestia indywidualna, do wypróbowania.

Przeciwutleniacze

- Znajdziesz je w kolorowych warzywach i owocach (im większe nasycenie barw, tym lepiej).
- Przy kłopotach ze stawami zalecane są: marchewka, brokuły, jarmuż, szpinak. A z owoców – borówki, jeżyny, wiśnie, porzeczki, truskawki i maliny.
- Warto zjadać 150-200 g warzyw do każdego posiłku i 2 razy dziennie takie same porcje owoców.
- Niektórzy dietetycy doradzają rezygnację z warzyw psiankowatych (jak bakłażan, papryka, pomidory, ziemniaki). Nie jedz ich np. przez 2 tygodnie. Jeśli objawy będą słabsze, warzywa te zastąp innymi.

Kwasy omega-3

- Działają przeciwzapalnie i zmniejszają poranną sztywność stawów. Zawierają je m.in. orzechy włoskie, tłuste ryby morskie, awokado i oleje tłoczone na zimno.
- Dzienną dawkę omega-3 zapewnią: 3 sztuki orzechów włoskich, 20-30 g łososia, łyżka oliwy ekstra virgin, która zawiera też oleonkantal – substancję przeciwzapalną.

NA PÓŁCE

Wyjątkowe cukierki

Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową firmy Reutter – polecane przy obniżonej odporności, do wspierania przewodu pokarmowego. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Dobre nie tylko dla oczu

Skandynawskie tabletki Blue Berry Plus wspierają wzrok, korzystnie wpływają też na witalność. Zawierają ekstrakt z borówki, świetlika, cynk, miedź oraz witaminę A. Do kupienia na newnordic.pl

• ok. 68 zł (60 tabl.)

Dawka selenu

Suplement diety Cefasel 100 nutri to selen w postaci łatwo przyswajalnej dla organizmu. Pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, poprawia funkcjonowanie tarczycy.

• ok. 65 zł (60 tabl.)

Skaleczenie, otarcie?

Pantenol med Ideepharm – pianka do twarzy i ciała regenerująco-łagodząca. Pomocna przy skaleczeniach, otarciach, oparzeniach.

• ok. 15 zł (150 ml)

Dla ochrony dziąseł

Pasta do zębów Max Protect z linii Biała Perła zawiera probiotyki Lactobacillus paracasei, które utrzymują naturalny mikrobiom jamy ustnej i chronią przed zapaleniem dziąseł. Zapobiega też próchnicy.

• 25 zł (75 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 9e0ff06f0c

EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

Menopauza a twoje włosy

Zmiany hormonalne podczas menopauzy mocno wpływają na cykl życia włosa.

- Najczęstsze obserwowane przez trychologów zjawiska to: miniaturyzacja mieszków włosowych (włosy stają się cieńsze, krótsze i słabsze), skrócenie fazy aktywnego wzrostu włosa, wydłużenie fazy, w której włos wypada, zahamowanie odnowy mieszków włosowych.
- Gdy maleje ilość estrogenów, cykl życia włosa ulega zaburzeniu. Kobieta zauważa, że jej włosy stają się cieńsze, bardziej łamliwe i wypadają w większej ilości – szczególnie w okolicy szczytu głowy i przedziałka.
- Menopauza to także niższy poziom progesteronu i silniejsze oddziaływanie dihydrotestosteronu (DHT) na mieszki włosowe, powodujące ich miniaturyzację – włosy ulegają osłabieniu i przerzedzeniu (tzw. łysienie androgenowe).
- Pierwsze objawy, które można zauważyć to nadmierne wypadanie włosów przy czesaniu i myciu, widoczne zmniejszenie objętości włosów, poszerzający się przedziałek lub widoczna skóra głowy w okolicy ciemieniowej oraz brak odrastających tzw. „baby hair".
- Proces ten nie musi być nieodwracalny. Im szybciej zareagujemy, tym większa szansa na poprawę kondycji włosów
- Najlepiej zgłosić się do trychologa – specjalisty, który wykona dokładną diagnostykę skóry głowy i włosów oraz zaleci odpowiednie leczenie.
- Dodatkowo pomóc mogą preparaty zawierające cynk, biotynę, aminokwasy takie jak L-metionina i cysteina, krzem.

Warto pić napar z pokrzywy – jest bogaty w składniki mineralne.

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna", która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletka dziennie!

ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou Poland

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Najwyższa pora kupić kask młodemu rowerzyście.

PRAWO NIE TYLKO DLA CYKLISTÓW

Czas na rower

Te przepisy powinien znać każdy uczestnik ruchu drogowego. Rowerzyści, by poruszać się bezpiecznie i nie narażać się na mandaty. Piesi i kierowcy, by unikać nieporozumień na drodze.

Rowerem może jeździć każdy, jednak najmłodsi tylko pod opieką osób starszych. Zgodnie z art. 2 ust. 18 Prawa o ruchu drogowym dziecko do 10. roku życia nawet na rowerze traktowane jest jak pieszy. To oznacza, że może jechać po chodniku, a nawet przejeżdżać przez przejście dla pieszych. Gdy skończy 10 lat, musi z roweru zejść i przeprowadzić go przez ulicę.

Nie po chodniku

- Jeśli wyznaczono drogę dla rowerów lub pas rowerowy, trzeba z nich korzystać. Złamanie tego obowiązku to wykroczenie, za które grozi mandat w wysokości 100 zł.
- Jeśli nie ma drogi dla rowerów, rowerzysta powinien jechać po jezdni. Obowiązują go wtedy takie same przepisy, jak kierowców. Musi stosować się do świateł i ma obowiązek ustąpić pierwszeństwa pieszym wchodzącym na przejście oraz tym, którzy już na nim się znajdują. Wyjątek dotyczy wyprzedzania: kierujący rowerem mogą wyprzedzać z prawej strony inne pojazdy, które jadą powoli.
- W trzech przypadkach rowerzysta ma prawo jechać chodnikiem: gdy ma pod opieką jadące na rowerze dziecko, które nie ukończyło 10 lat; gdy szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 metry, a na jezdni obowiązuje prędkość powyżej 50 km/h lub gdy warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu.

Co z kaskiem?

- Dla dorosłego cyklisty jazda w kasku jest zalecana, ale nieobowiązkowa.
- Do tej pory także dzieci mogły jeździć bez kasków. Przepisy zostały jednak zmienione i już od 3 czerwca dzieci i młodzież do 16. roku życia będą musiały używać kasków – zarówno na drogach publicznych, jak i na trasach rekreacyjnych. Ten obowiązek będzie dotyczył także maluchów przewożonych w siodełku czy w przyczepce – z wyjątkiem tych, które korzystają z zamontowanych fabrycznie pasów bezpieczeństwa.

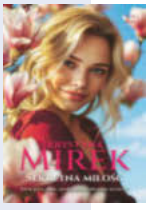
NA PÓŁCE

Sama. Opowieść o Annie Bilińskiej

MAŁGORZATA ZIEWIECKA

Fabularyzowana biografia malarki, która łamiąc ograniczenia XIX wieku, zdobyła uznanie na całym świecie. Jaką tajemnicę skrywa jej autoportret? **Wyd. Muza**

Sekretna miłość



KRYSTYNA MIREK

Dwie pary, dwie epoki, jedna próba miłości. Czy mezalians to tylko motyw ze starych romansów, czy wciąż żywy problem? Jakie decyzje podejmą zakochani – i czy będą gotowi ponieść ich konsekwencje? **Wyd. Luna**

PoWarszawsku. Przewodnik spacerowy po stolicy

ŁUKASZ OSTOJA-KASPRZYCKI; PRZEMYSŁAW CIUNOWICZ

Zamiast klasycznych rozdziałów – autorskie trasy. Każda ma rytm prawdziwej przechadzki. Poznajemy miejsca oczywiste i nieoczywiste, i wskazówki, na co zwrócić uwagę. **Wyd. Newhomers**

Na co dzień i od święta

Majowe śniadania w rodzinnym gronie mogą być jeszcze przyjemniejsze za sprawą eleganckiej zastawy. Na zdjęciu talerze z kolekcji Neli (www.agatameble.pl), które sprawdzą się na codzienne posiłki i wyjątkowe okazje. Opalowe szkło, z którego są wykonane, jest lekkie i łatwe w czyszczeniu.

Droższe paczki z Chin

Kupujesz czasem na platformach takich jak Temu czy Shein? Od 1 lipca 2026 r. kończy się zwolnienie z cła dla przesyłek o wartości do 150 euro, więc trzeba się przygotować na wyższe koszty. Dotyczy to nie tylko firm, które sprowadzają z Chin towary przeznaczone na sprzedaż, ale każdego, kto zamawia paczki spoza UE. Przez dwa lata potrwa okres przejściowy: obowiązywać będzie uproszczone cło o wartości 3 euro, czyli 13-15 zł za każdy element (pozycję towarową) w paczce. Potem zakupy podrożeją nawet o 100 procent. Wszystko zależy od liczby towarów w paczce. Przy zamówieniu np. 3-5 rzeczy za 100 zł koszt cła wyniesie 45-75 zł.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 9e0ff06f0c

POSTAW NA PELARGONIE

W harmonii z naturą

W świecie, który nieustannie przyspiesza, popularność zyskuje styl życia oparty na harmonii z naturą. Znajduje on odzwierciedlenie w sposobie projektowania ogrodów, balkonów i tarasów – z wykorzystaniem naturalnych materiałów i łatwych w pielęgnacji roślin. A takie są właśnie pelargonie.

Niezwykle stylowo prezentują się w plecionych koszach.

To niezwykle wdzięczne rośliny. Szybko rosną, obficie kwitną, długo się utrzymują, są odporne i mało wymagające. Uwielbiają słońce i upały. Potrzebują regularnego podlewania, nawożenia płynnym nawozem dla roślin kwitnących i usuwania więdnących kwiatów i liści. Jeśli im to zapewnimy, nasz ogród czy taras od wiosny aż do pierwszych przymrozków będzie tonął w kwiatach.

Pelargonie świetnie prezentują się w koszach, drewnianych pojemnikach czy glinianych donicach. Można je łączyć z roślinami przyjaznymi pszczołom, takimi jak szałwia omszona, przetacznik ogrodowy, lantana pospolita, bakopa, szałwia anyżowa, a także tworzyć zakątki, w których znajdą schronienie owady i ptaki. **MATERIAŁY: PELARGONIUM FOR EUROPE**

W glinianych donicach, zestawione z drzewkiem oliwnym, tworzą klimat śródziemnomorski.

Połączenie pelargonii z roślinami przyjaznymi pszczołom zapewni pożywienie wielu gatunkom owadów.

FOT. mat. prasowe

REKLAMA

Sfinansowane ze środków UE

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

eprasa.pl 9e0ff06f6c

PRZYDATNE W DOMU

Przysmak tropików
Mango liofilizowane w kawałkach, 100% owocu, to idealna propozycja dla osób poszukujących naturalnych, egzotycznych smaków w formie lekkiej przekąski. Można zabrać wszędzie lub wykorzystać jako niebanalny dodatek w kuchni.

Kresto, 7,79 zł/15 g

Tradycyjne mięso
Schab Jak u Dziadka swoją wyjątkowość zawdzięcza wędzeniu dymem z drewna bukowo-olchowego, a to przekłada się na jego głęboki smak i idealną kruchość. Wyczuwalny czosnek, majeranek i pieprz nadają mu swojski charakter.

Sokołów, 6,99 zł/100 g

Nowość na ochłodę
Carte d'Or Soft & Crunchy w dwudzielnym opakowaniu zawiera aksamitne lody waniliowe z sosem czekoladowym lub truskawkowym oraz chrupiące dodatki – są idealnie kruche aż do podania.

Carte d'Or, ok. 29,99 zł/750 ml

Obiad z wędliną

Kiełbaski, parówki, plasterki boczku czy przeżywająca dziś prawdziwy renesans mortadela pozwolą ci stworzyć smakowity i sycący posiłek dla całej rodziny.

Dodawaj wędlinę pod koniec przygotowania dania lub na zimno, dzięki czemu zachowa swój aromat i odpowiednią konsystencję. Wybieraj dobrej jakości wędliny, bo to one często nadają potrawie główny smak.

Ziemniaki z parówkami

SKŁADNIKI: • **1,2 kg ziemniaków** • **8 parówek** • **100 g wędzonego boczku** • **1 cebula** • **3 ogórki kiszone** • **1/2 pęczka koperku** • **olej** • **1 ząbek czosnku** • **sól** • **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:
1. Ziemniaki obierz, ugotuj. Parówki pokrój w plasterki. Cebulę obierz, posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę. Ogórki osącz, potnij w kosteczkę. Boczek drobno posiekaj.
2. Ugotowane ziemniaki lekko przestudź i pokrój w plasterki. Na patelni rozgrzej 1-2 łyżki oleju, wysmaż na nim boczek. Dołóż parówki i cebulę. Smaż razem, mieszając, 3-4 minuty. Zdejmij z patelni, odłóż. Na ten sam tłuszcz włóż ziemniaki. Dodaj czosnek, przesmaż krótko. Przypraw solą i pieprzem.
3. Dołóż parówki z boczkiem i cebulą, przemieszaj. Posyp ogórkami i posiekanym koperkiem.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Fasolka z boczkiem

SKŁADNIKI: • **200 g wędzonego boczku** • **1 cebula** • **2 puszki (po 425 ml) białej fasoli w sosie pomidorowym** • **1 puszka ananasa (560 g)** • **1 łyżeczka suszonego majeranku** • **olej** • **chili w płatkach** • **sól** • **pieprz** • **4 gałązki natki**

PRZYGOTOWANIE:
1. Ananas osącz, pokrój na kawałki. Boczek potnij w kosteczkę lub w paski. Cebulę obierz i posiekaj. Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju. Wrzuć boczek i smaż, mieszając, aż się ładnie zrumieni.
2. Dołóż cebulę, a po chwili kawałki ananasa. Smaż razem 3-4 minuty. Dodaj fasolkę z sosem, zagotuj. Wsyp majeranek. Gotuj na małym płomieniu ok. 5 minut. Natkę opłucz, osusz, listki posiekaj.
3. Danie przyprawy do smaku solą, pieprzem i chili w płatkach. Posyp natką. Podaj z pieczywem lub ziemniakami.

Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

Panierowana mortadela

SKŁADNIKI: ● **600 g mrożonych łódeczek ziemniaczanych lub frytek** ● **400 g mortadeli w kawałku** ● **3 łyżki mąki** ● **1 jajko** ● **3 łyżki mleka** ● **75 g bułki tartej** ● **świeży lub suszony tymianek** ● **2 szklanki oleju** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:
1. Łódeczki ziemniaczane lub frytki wysyp na blachę z pergaminem i upiecz według przepisu podanego na opakowaniu. Mortadelę pokrój w słupki o grubości ok. 1 cm. Mąkę wymieszaj w miseczce ze szczyptą soli i pieprzu. Do drugiej miseczki wbij jajko, rozkłóć je z mlekiem. W trzeciej miseczce umieść bułkę tartą. Wmieszaj do niej 1/2 łyżeczki tymianku.
2. W rondlu rozgrzej olej. Mortadelę obtaczaj w mące, zanurzaj w jajku i panieruj w bułce tartej. Smaż na rumiano, obracając. Osącz z tłuszczu. Podaj z ziemniaczkami.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Kopytka z kiełbaską

SKŁADNIKI: ● **500 g kopytek** ● **400 g kiełbasy, frankfurterek lub kabanosów** ● **400 g kapusty** ● **4 łyżek śmietany 22%** ● **400 ml bulionu** ● **olej** ● **sól** ● **pieprz** ● **ocet** ● **cukier** ● **natka i szczypiorek**

PRZYGOTOWANIE:
1. Kiełbaski pokrój w plasterki. Kapustę oczyść, posiekaj. Kopytka smaż na 2 łyżkach oleju, mieszając, aż będą złote. Wyjmij.
2. Do tłuszczu po smażeniu kopytek dolej łyżkę oleju. Wrzuć pokrojoną wędlinę. Smaż, mieszając, 3 minuty. Dołóż kapustę i smaż kolejne 3 minuty. Wlej bulion. Dodaj 1/2 łyżeczki octu i sporą szczyptę cukru. Zagotuj.
3. Włóż obsmażone kopytka. Duś 4 minuty. Dodaj śmietanę, podgrzej (nie do wrzenia). Danie przypraw solą i pieprzem, ozdób ziołami.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Makaron z salami

SKŁADNIKI: ● **50 g pomidorków koktajlowych** ● **1 łyżeczka octu winnego czerwonego** ● **sól** ● **pieprz** ● **80 g makaronu spaghetti** ● **5 dużych kaparów** ● **2 łyżki gotowego zielonego pesto** ● **1 łyżeczka pestek słonecznika** ● **40 g mieszanki sałat** ● **5 plastrów włoskiego salami** ● **1/4 mozzarelli**

PRZYGOTOWANIE:
1. Pomidorki przekrój. Wymieszaj z octem. Dopraw solą i pieprzem. Odstaw. Kapary odcedź i przekrój na pół.
2. Spaghetti ugotuj wg instrukcji na opakowaniu. Odcedź na sitku, wymieszaj z pesto (trochę odłóż do dekoracji), kaparami, zamarynowanymi pomidorami oraz pestkami słonecznika.
3. Makaron wyłóż na talerz razem z mieszanką sałat. Na wierzchu rozłóż kawałeczki salami oraz mozzarellę. Na koniec polej pozostałym pesto.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 1
Stopień trudności: łatwy

FOT. House of Food, mat. prasowe

eprasa.pl 9e0ff06f6c

SZWAJCARIA

Boskie miejsce do zakochania

Są kraje i regiony, gdzie wystarczy jedno spojrzenie, by poczuć zauroczenie. I chcemy tam zostać na zawsze. Gandrię nad Jeziorem Lugano musiał stworzyć Bóg, będąc w wyjątkowo dobrym humorze.

Wygrać w lotto główną nagrodę i kupić taki dom... Też o tym marzycie?

Okna z widokiem na jezioro i włoskie już góry, w garażu stoi nie auto a łódź.

Dopóki tego nie zobaczymy, trudno uwierzyć, że takie miejsca istnieją. Tu jest raj.

Nad przystanią przycupnęła restauracja z dobrą kuchnią i jeszcze lepszą panoramą na drugi, włoski brzeg.

Jezioro Lugano… Nazwa lepiej brzmi po włosku: Lago di Lugano: ten falujący niczym jego wody rytm. Ta włoska melodia. A przecież wciąż jesteśmy w Szwajcarii, choć tego nie słychać, bo na ulicach wybrzmiewa język włoski, i nie widać – na straganach bogactwo makaronów.

Bo to włoska Szwajcaria. Może nieco bardziej chaotyczna niż ta „niemiecka" dalej na północ, ale już śródziemnomorska.

Wsiadam na statek w Lugano. Czeka mnie podobno wyjątkowy rejs. Wyjątkowy jest z pewnością kapitan. Zagaduje każdego, kto wchodzi na pokład. Uśmiechnięty i szarmancki przystojniak… jak z dawnych włoskich filmów.

Polki są najpiękniejsze!

Kiedy słyszy, że jestem z Polski, ten szeroki uśmiech jeszcze bardziej rośnie. Wita się ze mną, jakbyśmy znali się od lat. Lądujemy razem na mostku, kapitan wydaje komendy i wyciąga z szafki butelkę prosecco. Pytam, czym sobie zasłużyłem. Nie odpowiada, że Polska… papież, Boniek albo Kraków. Wznosi toast za… piękne Polki.

Błogość czyni szczęśliwym

I tak sobie płyniemy powoli. Świat jakby zatrzymał się w pędzie niczym stopklatka w filmie. Popijamy musujące wino i sycimy oczy wodno-górską panoramą.

Nagle ożywia się i pokazuje mi rosnące w oczach miasteczko jak z bajki. To cel mojej podróży.

Widok, którego nigdy nie zapomnę. Kolorowe domki wyglądają jakby były przyklejone do wysokiego i stromego zbocza. Mocnym klejem, by nie oderwać się od stromizny i nie spaść do wody. Cudo nazywa się Gandria.

Życie w innym świecie

Co można robić w takim miejscu? Najpiękniejsze jest to, że nic! Wystarczy pospacerować uliczkami, schodami stromo pod górę i zaraz równie stromo w dół albo tunelami wykutymi w litej skale. A w nich okna na jezioro.

Zwiedzać nie ma tu co. Trzeba znaleźć sobie knajpkę z tarasem, zamówić wino, coś do jedzenia i patrzeć. Chciałbym tu zostać na zawsze, ale z dopływającego statku słyszę radosne wołanie kapitana...

FOT. Paweł Zapała (3), Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 1 – 7 maja

5.05.1846 – W WOLI OKRZEJSKIEJ NA PODLASIU URODZIŁ SIĘ HENRYK SIENKIEWICZ

Podlaskie korzenie

O rodzinnych stronach pisał do przyjaciela: „Podlasie jest sobie Podlasie: piasek, piasek, woda, błoto, lasek! Stwórz sobie z tego krajobraz". Jego dzieciństwu spędzonemu w Woli Okrzejskiej (dziś jest tam muzeum pisarza – na zdj.) zawdzięczamy wiele, bo dzięki kufrowi książek z dziadkowego strychu nauczył się staropolszczyzny, co przydało się podczas pisania „Trylogii". „Do książek tych dorwałem się jako dziecko, tak iż mogę powiedzieć, że prawie uczyłem się czytać na Reju, Kochanowskim, Górnickim, Skardze..." – podkreślał autor.

3.05.1961 – FILM „MATKA JOANNA OD ANIOŁÓW" NAGRODZONO W CANNES

Literatura na ekranie

Ta wyreżyserowana przez Jerzego Kawalerowicza adaptacja opowiadania Jarosława Iwaszkiewicza otrzymała Nagrodę Specjalną Jury. Zachwycał się nią m.in. Fred Zinnemann, reżyser „W samo południe". Na szczególną uwagę zasługują aktorskie kreacje Lucyny Winnickiej i Mieczysława Voita.

W SKRÓCIE

1.05.1955 – powstał Zespół Filmowy „Kadr". To w nim wyprodukowano m.in. „Kanał", „Popiół i diament" i „Pociąg".
2.05.2004 – po raz pierwszy obchodzono w Polsce Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej.
3.05.1791 – Sejm Czteroletni uchwalił Ustawę Rządową – Konstytucję 3 Maja – drugą na świecie ustawę zasadniczą regulującą organizację władz państwowych oraz prawa i obowiązki obywateli.
4.05.1981 – premiera komedii Stanisława Barei „Miś".
5.05.1891 – w Nowym Jorku otwarto słynną halę koncertową – Carnegie Hall.
6.05.1918 – w Małkowie urodził się Stanisław Grzesiuk.
7.05.1951 – w Katowicach urodził się Ireneusz Dudek.

HOROSKOP Od 1 do 7 maja 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Wyjazd we dwoje odświeży uczucia. Singielki mogą poznać wartościową osobę na spacerze. **PRACA** Pojawi się szansa udziału w ambitnym przedsięwzięciu wymagającym działania. **ZDROWIE** Przerwa na relaks ułatwi utrzymanie równowagi psychicznej.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ W relacjach zapanuje pragnienie stabilizacji. Ukochany doceni lojalność oraz troskę. **PRACA** Dzięki skupieniu na szczegółach będzie Ci łatwiej unikać kosztownych błędów. **ZDROWIE** Uważaj na kręgosłup podczas wykonywania prac w ogrodzie.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt nabierze tempa w trakcie spotkań towarzyskich. Ktoś zaskoczy Cię wiadomością. **PRACA** Zyskasz motywację do działania. Unikaj jednak zbyt pochopnych deklaracji. **ZDROWIE** Wycieczki rowerowe poprawią formę. Ogranicz czas spędzany przed ekranem.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Rodzinna atmosfera będzie dla Raków najważniejsza. Wspólne gotowanie zbliży Cię do wybranka. **PRACA** Unikaj angażowania się w biurowe konflikty, które mogą odciągać od celów. **ZDROWIE** Majówka spędzona nad wodą ukoi Twoje nerwy.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Zabierz partnera na kreatywną randkę. Samotne Lwy przyciągną uwagę swoją charyzmą. **PRACA** Spodziewaj się propozycji współpracy. Uporządkuj sprawy formalne. **ZDROWIE** Aktywność sportowa wysmukli sylwetkę, pozwoli również zadbać o serce.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Docenisz drobne gesty bliskości. Rozmowa o przyszłości rozwieje Twoje obawy. **PRACA** Nie podejmuj się zbyt wielu zadań i wystrzegaj impulsywnych reakcji. **ZDROWIE** Ćwiczenia przyniosą ulgę zmęczonym plecom. Przejdź na nieco lżejszą dietę.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Poczujesz potrzebę harmonii. Nowa znajomość może zacząć się od przyjaźni. **PRACA** Odzyskasz balans między obowiązkami a życiem prywatnym. Możesz podpisać korzystną umowę. **ZDROWIE** Kontakt z naturą Cię wyciszy. Unikaj przeciążania organizmu.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ W sprawach sercowych będą dominować emocje. Powiedz o swoich oczekiwaniach. **PRACA** Długi weekend pozwoli przemyśleć strategię działania. Zaufaj intuicji finansowej. **ZDROWIE** Wciel w życie detoks cyfrowy. Warto też ograniczyć nadmiar stresu.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Podróż sprzyja zawieraniu znajomości. W stałym związku postaw na spontaniczność. **PRACA** Przerwa od obowiązków otworzy Cię na inne perspektywy. Pomyśl o szkoleniu. **ZDROWIE** Twoja energia będzie zmienna, dlatego ważny jest regularny rytm dnia.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Wiosna zachęci Koziorożce do większej otwartości. Istnieje szansa, że spotkasz kogoś w firmie. **PRACA** Twoja konsekwencja i wytrwałość zaprocentują ofertą zmiany stanowiska. **ZDROWIE** Wyprawa w góry zwiększy wydolność. Zapisz się na badania kontrolne.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskocz partnera niecodziennym pomysłem. Ciekawa relacja może zacząć się online. **PRACA** Odpoczynek pobudzi innowacyjne myślenie. Możesz wpaść na rozwiązanie trudnego problemu. **ZDROWIE** Postaw na ruch, aby rozładować napięcie nerwowe.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wsłuchasz się w swoje potrzeby. Ryby bez drugiej połówki mogą przeżyć subtelne zauroczenie. **PRACA** Twoja kreatywność pomoże wyróżnić się w ważnym projekcie. **ZDROWIE** Wytchnienie przyniesie Ci muzyka, medytacja lub spokojny spacer.

Fot.: East News

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

epraasa.pl 9e0ff06f6c

gruchot, klamot	Keanu ..., „John Wick”	niski głos kobiecy		łatwopalny gaz		warunki materialne		aerozol	12 sztuk		duży korytarz		wciąga opary kuchenne		wrzucany do pieca
				... Paschalska		kiełbasiany wianek					grupa krzewów			3	
wyborca								odprężenie po stresie					personel		stolica Turcji
góruje nad Sycylią				2	„... z wampirem” z Pittem	lennik		drapieżny owad		imię Dymszy	dolna część fraka				
wklejka z błędami w druku		wolny po faulu	obrzeże		londyńska galeria sztuki				4			płyta używana w stolarstwie		fusy w kubku	
odprawia ją ksiądz							chilijskie góry				6	owocowy napój			
				miasto św. Franciszka		5			tłuszcz do potraw, omasta						
... Damon, aktor	greko-katolik		1				broń kowboja					wrodzony talent			
				... Kazan, reżyser					front budynku						

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

---

nieprzymuszona w przysiędze		bufiaste spodnie		szubrawiec		program informacyjny w TVN / „Okno na ...” z Grace Kelly		Fonda lub Seymour	„... doktora Moreau” z Brando		bardzo szybki bieg		dawniej siały ją panny	
ostoja		1				„... z Wilka” Wajdy					analizuje choroby		dwa szeregi	
spaja metalowe części				drzewo ze skrzydlakami				4	szeroki obcas	kurek, cyngiel			5	
	7					kryty pomost statku				karma dla koni				
towarzysz	czepliwe zapięcie		znos	talerze w orkiestrze		wzywały rycerstwo na wojnę		na czele klasztoru			3		Helena dla bliskich		pozioma belka na maszcie
					na czele gminy					szpic azjatycki	kaczka norowa				
czteroosobowa gra w karty		rejon patrolu						mała gitara hawajska							
					kielich króla		6				najlepszy z pierwszego tłoczenia		2		
... Streep, aktorka		zimowy odpoczynek dla dzieci						słynny wodospad							

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 9e0ff06f6c

krzyżówka

Tadeusz ..., generał
„... na druhny”, komedia
łuska naboju
szelest, cichy gwar
romb przy asie
łodyżka jabłka
ogromny kamień
zlot czarownic
wyspa na Bałtyku
10
kłamca, blagier
1
kuzyn mintaja
trująca mgła
... Gessler
siedzi cicho pod miedzą
36 cali
po-stronki fantazji
zaczyna skalę
duch, widmo
sezon urlopów
nitki w rosole
kultowy zakaz
z neutro-nami
4
może użądlić
gumowe kółko do gry
zaklęcie
prze-strzeń radiowa
biwak
rzeka w Pizie
Paul ..., filmowy Butch Cassidy
„... sobotniej nocy”
5
dawka
wejście do czołgu
obóz kozacki
ozdoba choinko-wa
kłamstwo
Cillian ..., „Batman: Początek”
koreań-skie zboże, czumiza
7
pełen zdjęć
samotny występ
„Obywatel ... Wellesa
na nim jajecznica
szereg dźwięków w obrębie oktawy
ma ciupagę
12
uchwyt kubka
grząski teren
... Saran-don, aktorka
kolej pod-ziemna
wada wzroku
pierścień raf kora-lowych
potrzebny do oddy-chania
klawisz peceta
prze-łożony
Robert ... z Led Zeppelin
3
przybiera ją modelka
taniec dworski
pokój mnicha
„... Paradise”, reality show
9
gra z hetma-nem i wieżą
cenna ikra
z obiekty-wem
efekciar-stwo
uczucie niepew-ności
potocznie mężczyz-na
nie tłumaczy się go dosłownie
miękka, gładka tkanina
gruby, sękaty kij
ogłosze-nie w prasie
„... Sycylij-czyków”
alkaloid w ziarnach kawy
11
oprawa
niski stół
tłusta gleba
teren budowy
celtycki poeta
rybi tłuszcz
dzieło rabusia
z nitką
ponie-siona w imię wartości
skrzydło samolotu
formalne „nie”
8
kończy litanię
2
komar albo motyl
okrętowa stołówka
ubytek
6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 9e0ff06f6c

ZABIERZ GO W NOWE PRZYGODY!

KAŻDY TWÓJ KROK BRZMI LEPIEJ.

ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ **WIĘCEJ INFORMACJI**

eprasa.pl 9e0ff06f6c

Pieśń wolności:

MAZUREK DĄBROWSKIEGO – słowa najważniejszej polskiej pieśni upamiętnione w czystym złocie!

- Najwyższa jakość mennicza – stempel lustrzany
- EDYCJA LIMITOWANA – tylko 5000 zestawów sztabek na całym świecie
- Kolekcja dostępna wyłącznie w Mennica–Numizmaty

MENNICA NUMIZMATY™

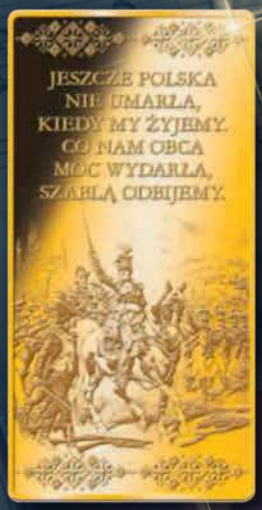
Sztabki umieszczone są w specjalnych kapslach, których zadaniem jest ochrona i efektowna prezentacja Twoich złotych skarbów.

Rewers każdej z 6 sztabek jest taki sam
Wielkość 20 mm x 40 mm
Waga 1/200 oz

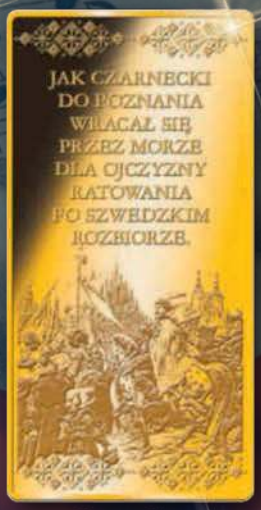
Niepowtarzalne oznakowanie gwarantujące jakość

Za jedyne 5 rat
po 499 zł
lub za jednorazową kwotę 2495 zł
(zamiast 2990 zł*). Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 1995 zł.
BEZPŁATNA WYSYŁKA!

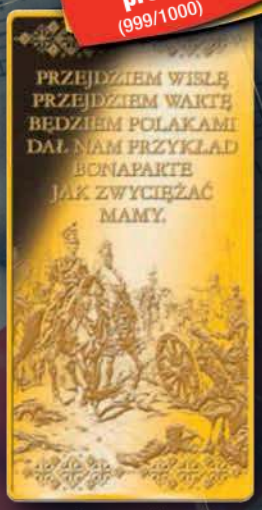
Złoto **najwyższej próby** (999/1000)



1. zwrotka

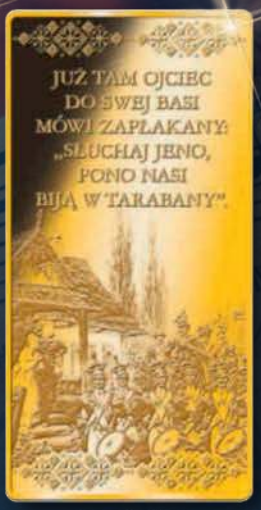


2. zwrotka



3. zwrotka

4. zwrotka



5. zwrotka

6. zwrotka

*Cena pojedynczej sztabki z tej kolekcji: 498,33 zł

Mennica–Numizmaty, marka Eldora World AG.
Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

eprasa.pl 960ff06f6c

BEZPŁATNIE! Dla Ciebie w prezencie:

Zestaw prezentowy dla mężczyzny „Philippe Rêveur"

- Elegancki męski zegarek na rękę
- Stylowy długopis
- Klasyczny portfel z praktycznym zapięciem na zatrzask

Drewniana kasetka na sztabki

ZAMÓW TERAZ, liczba dostępnych kompletów jest ograniczona!

☑ **TAK!** Chcę być jedną z pierwszych osób, która otrzyma kolekcję 6 sztabek ze szczerego złota 1/200 oz „Mazurek Dąbrowskiego" **(art. nr 168-360-7) – WYSYŁKA GRATIS**. Wybieram płatność (proszę zaznaczyć):

❑ w 5 comiesięcznych nieoprocentowanych ratach po 499 zł *lub*
❑ jednorazową 2495 zł (zamiast ceny regularnej: 2990 zł).

Mam prawo do zwrotu kolekcji w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać otrzymany zestaw prezentowy dla mężczyzny! *Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo całą kwotę. Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem). Średni czas realizacji zamówienia to 7-10 dni. Firma kurierska poinformuje Państwa SMS-em o dokładnym terminie dostawy i kwocie do zapłaty gotówką u kuriera.*

Obowiązują *Ogólne warunki handlowe* Mennica–Numizmaty dostępne na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub (na żądanie) na piśmie Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:
22 211 65 99
Zadzwoń do nas teraz, otrzymasz dodatkowy PREZENT!
(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–17:00 oraz w soboty w godzinach 9:00–15:00). Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna z taryfą operatora.

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie życzysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres: Mennica–Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych znajdziesz na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc

Mój adres: ☐ Pani ☐ Pan **563A-01**

Imię i nazwisko

Ulica, numer domu i mieszkania

Kod pocztowy / Miejscowość

Nr telefonu *(wymagany)*

E-mail

❑ Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informacje o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres: MENNICA–NUMIZMATY, Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek.

✔ Data, Podpis

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica–Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek • bok@mennica-numizmaty.pl

MENNICA NUMIZMATY™