

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

15.05.-21.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

Nr 20
11 maja 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VATaż **100** stron
Program 98 stacji TVNA CZASIE:
KIEDY DOBRO
WYGRYWA
Z OBOJĘTNOŚCIĄBLISKO LUDZI:
• Czy każdy dług
trzeba spłacić?

WYWIAD

PREMIERA W TEATRZE TELEWIZJI

MORALNOŚĆ PANI DULSKIEJ

KINGA PREIS

ARTYSTKA PRZEKONUJE, ŻE DULSKA WCALE NIE
ODESZŁA DO PRZESZŁOŚCI. WRĘCZ PRZECIWNIE - DZIŚ
MOŻE BYĆ BLIŻEJ NAS, NIŻ CHĆIELIBYŚMY PRZYZNAĆ

SIATKÓWKA

FINAŁ LIGI
MISTRZÓWKRÓLOWE
PRZETRWANIACZAS NA
WIELKIE
FINAŁYZARAZ
WRACAMGÓRSKI
LEKARZ

NOWY SEZON

ROBERT
MAKŁOWICZMUST BE
THE MUSICSZPITAL
ŚW. ANNY

WYWIAD

REBECCA
IMMANUEL

KUCHNIA WIOSNA NA TALERZU, CZYLI NAJLEPSZE SAŁATKI SEZONU

Numer
w sprzedaży
do 17.05.2026

ZŁÓŻ WNIOSEK O ZWROT PROWIZJI!

Miałeś kredyty w banku lub w SKOK-u?



Wciąż możesz odzyskać nawet KILKA TYSIĘCY!

O zwrotach prowizji, które przysługują klientom za spłacone kredyty, rozmawiamy z Klaudią Klusak z AJ Finance

Już wielokrotnie pisaliśmy o tym, że można odzyskać pieniądze za spłacone kredyty. Przypomnijmy raz jeszcze: kto może się o taki zwrot ubiegać?

W zasadzie każdy, kto miał kredyt gotówkowy lub konsolidacyjny – niezależnie od tego, w jakim banku czy SKOK-u. Jeśli kredyt został już spłacony, to jest duża szansa na odzyskanie prowizji. Co ważne, nawet jeśli kredyt był zawarty 10 czy 15 lat temu!

A co trzeba zrobić, żeby sprawdzić, czy należy nam się zwrot?

Wystarczy zgłosić się do nas – wszystko sprawdzimy bezpłatnie i bez żadnych zobowiązań. Co istotne, nie trzeba mieć już umów kredytowych ani żadnych dokumentów. Na podstawie danych z rejestrów bankowych przygotowujemy czytelną listę kredytów, za które można odzyskać pieniądze.

O jakich kwotach mówimy?

Średni zwrot to ponad 2300 zł, ale bywają osoby,

które odzyskują nawet kilkanaście czy kilkadziesiąt tysięcy złotych. To konkretne pieniądze, które mogą wrócić do kieszeni – wystarczy sprawdzić.

Dodam, że w ciągu ostatnich kilku lat pomogliśmy już ponad 5000 klientów w całej Polsce, skutecznie odzyskując należne im środki z banków i SKOK-ów. To dla nas najlepsze potwierdzenie, że warto działać.

Czy taką sprawę można załatwić na odległość?

Oczywiście – wszystko można załatwić bez wychodzenia z domu. Wystarczy jeden telefon. Całą korespondencję prowadzimy pocztą, pomagamy w wypełnieniu dokumentów i prowadzimy sprawę od początku do końca. Nie trzeba chodzić po sądach, wszystko odbywa się na drodze reklamacyjnej.

Czy takie prawo do zwrotu może się przedawnić?

Niestety tak. W wielu przypadkach zostało już tylko kilka miesięcy, a czasem nawet tygodni. Dlatego lepiej nie czekać – bo jeśli sprawa się przedawni,

pieniądze przepadną na zawsze.

A czy są tu jakieś ukryte koszty lub ryzyko?

Nie ma żadnego ryzyka. Sprawdzenie jest darmowe, nie pobieramy żadnych opłat z góry. Naszym wynagrodzeniem jest udział procentowy od realnie odzyskanych pieniędzy. Jeśli nie uda się nic odzyskać – klient nic nie płaci.

JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANCE?



DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE,

weryfikacja jest darmowa.



SPRAWDZAMY,

które kredyty kwalifikują się do zwrotu.



ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE

z banku, szybko i bez sądów.



WYPŁACAMY

odzyskane pieniądze klientowi.

AJ FINANCE Łódź
ul. Sienkiewicza 82-84

☎ 733 355 571 ☎ 577 773 367

☎ 690 879 100 ☎ 62 584 20 80

Wiele informacji znajdują Państwo również na stronie:

www.uzyskajzwrot.pl

Sprawdzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych

Klaudia Klusak z AJ Finance

☎ **733 355 571**

IDŹ NA CAŁOŚĆ

Pomogą podjąć decyzję

Czy w życiu warto iść na całość, czy może lepiej odpuścić? Zygmunta Chajzera i Roberta Motyka w programie „Idź na całość” z kamiennymi twarzami obserwują uczestników gry podejmujących decyzje, od których zależy, czy program opuszczą z nagrodami czy jedynie ze wspomnieniami. Tym razem jednak wyjdą ze swoich ról

bezstronnych obserwatorów. Stacja TTV zaprasza widzów do zabawy. Każdy może przysłać (na adres: idznacalosc@wbd.com) opis swojego dylematu, z którym nie wie, jak sobie poradzić. Prowadzący na kanale stacji na YouTube wybiorą najciekawsze i zadecydują, czy warto iść na całość, czy wręcz przeciwnie.

ILE



GEORGE CLOONEY

Czas na odpoczynek?



Tuż przed swoimi 65. urodzinami, które obchodził 6 maja, George Clooney został uhonorowany Nagrodą Chaplina za wkład w rozwój kina. – Myślę, że sekretem

mojego sukcesu jest to, że na początku kariery wiele mi się nie udało. Wystąpiłem w trzynastu pilotach seriali telewizyjnych i byłem bliski powrotu do Kentucky, żeby sprzedawać ubezpieczenia. Wciąż jednak próbowałem... – powiedział aktor po ceremonii. Przy okazji zapowiedział, że zamierza nieco zwolnić tempo. Fanów uspokajamy – nie rezygnuje całkowicie z aktorstwa. Wkrótce wróci jako Danny Ocean w filmie „Ocean's 14”, do którego zdjęcia ruszą pod koniec roku.

ILE



Czy znajdzie się śmiać, który w następnej edycji pokona Jana Tatarowicza?

foto. AKPA (2), East News, TTV, POLSAT

o tym się mówi



Mateusz Banasiuk nie zdradził jeszcze, z kim uda się w podróż do Azji.



Janja Lesar i Katarzyna Zillmann cieszą się na wspólną przygodę.

AZJA EXPRESS

Gotowy do wyścigu

Kompletowany jest skład ekipy, która wyruszy w wyścig przez Azję, mając jedynie dolara na dzień. Na początku roku TVN informował, że w reality show „Azja Express” weźmie udział Małgorzata Socha, ale wciąż nie wiadomo, kto jej będzie towarzyszył. Teraz ogłoszono, że do wyścigu dołączy Mateusz Banasiuk. – To jest

jednak miesiąc za granicą, totalnie offline – bez telefonu i bez kontaktu. Pamiętam, jak pierwszy raz zobaczyłem „Azję Express” i pomyślałem: wow, w czym takim chciałbym wziąć udział – mówi podekscytowany aktor. Swoją rolę zapowiedziały też Katarzyna Zillmann i Janja Lesar. Znosi się na wyśmianą zabawę.

ILE

JAN TATAROWICZ

Zuch nad zuchy

Rywalizacja w dwunastej edycji programu „Ninja vs Ninja” dobiegła końca. Zwycięzcą, już po raz trzeci, w pięknym stylu został Jan Tatarowicz. Triumfator nie zamierza składać broni i już rozpoczął przygotowania do udziału w trzynastej (oby nie była pechowa) edycji. – Moim pierwszym celem było choć raz

wygrać „Ninja Warrior”. Zrobiłem to trzy razy. I chciałbym startować dalej – tak długo, jak tylko moje zdrowie mi pozwoli, bo ja uwielbiam ten program. On bardzo dużo zmienił w moim życiu, ukształtował mnie – powiedział zawodnik tuż po zwycięstwie. Trzymamy mocno kciuki i liczymy na kolejne wielkie emocje.

ILE

eprasa.pl ac9d9b17a5

TELETYDZIEŃ 3

foto. Bartek Wiczkowski/Visual Crafters dla PANI, TVN (2), TVP, POLSAT, Stopklatka/Robert Makłowicz, Grzegorz Wajda/Reporter, Filip Naumienko/Reporter, Forum, Getty Images

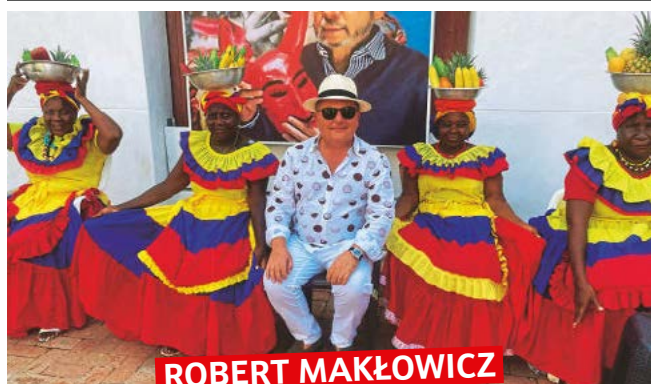


TANIEC Z GWIAZDAMI

Roztańczony tramwaj

Międzynarodowy Dzień Tańca w tym roku miał wyjątkową oprawę – 29 kwietnia ulicami Warszawy przejechał bardzo rozrywkowy tramwaj „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami”. W środku byli jurorzy, prowadzący, gwiazdy oraz tancerze popularnego show. Dołączyli do nich również szczęśliwi zdobywcy „złotych biletów”, które mo-

gli wygrać słuchacze RMF FM, a także pasażerowie, którzy mieli szczęście znaleźć się we właściwym czasie na właściwym przystanku. – Dzisiaj nie oceniam, dzisiaj wszystkich przytulam – żartował juror Tomasz Wygoda. Były konkursy, quizy, rozmowy z gwiazdami programu, a także możliwość zdobycia autografów i wspólnych zdjęć. ILE



Przez trzy kontynenty

Stopklatka pokaże odcinki programu emitowanego na YouTube podróżnika, które dotąd nie pojawiały się w telewizji (PO, 18.05, godz. 8.55). Robert Makłowicz odwiedza aż trzy kontynenty. W Kolumbii zaczyna od karaibskiej Karagany, a następnie wyrusza w głąb kraju – przez skaliste zbocza pokryte kawowymi plantacjami, aż do owianego

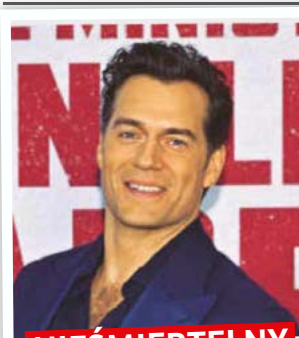
złą sławą Medellín – miasta związanego z Pablem Escobarem. W Tajlandii ogląda łodzie i tratwy na kanałach, przygląda się słoniom, a także próbuje ulicznego jedzenia wprost z woka. A w Europie odwiedza m.in. pachnącą serami Bośnię, we Francji uczy się ciekawostek o musztardzie, a w Niemczech smakuje zupę serową. EGP

MIEDZYNARODOWY
FESTIWAL FILMOWY W CANNES

Święto kina

Dla prawdziwych kinomanów ten festiwal jest najważniejszą imprezą w roku. Mowa oczywiście o Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes, który rozpoczyna się 12 maja. W konkursie głównym znalazł się film polskiego reżysera Pawła Pawlikowskiego „1949”, opowiadający o podróży Thomasa Manna i jego córki Eriki przez powojenną Europę. O Złotą Palmę walczyć też będzie obraz „Historie równoległe”, którego współproducentem jest Maciej Musiał. Filmy oceniać będzie jury pod prze-

wodnictwem południowokoreańskiego reżysera Parka Chan-wooka. W jury znalazło się też dwoje znakomitych aktorów: Demi Moore (zdj.) i Stellan Skarsgård. ILE



NIEŚMIERTELNY

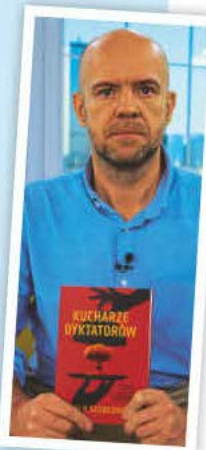
Jadą do Polski

Ruszyły zdjęcia do remake'u hitu sprzed lat, czyli do nowej wersji „Nieśmiertelnego”. Tym razem w tytułowego bohatera wcieli się Henry Cavill (zdj.). Ekipa pracuje obecnie na zamku Eilean Donan znajdującym się nad jeziorem Loch Duich. Realizowane są tam sceny historyczne z czasów, gdy Connor MacLeod, grany przez Cavillę, był szkockim wojownikiem. Dla polskich fanów tej opowieści mamy niespodziankę. Otóż w planach jest realizacja części tej epopei w naszym kraju. Tak, dobrze przeczytaliście. Filmowcy zamierzają już niebawem zawiązać do łodzi i Częstochowy. W tym drugim mieście podobno zainteresowała ich huta. ILE

WITOLD SZABŁOWSKI

Gotowanie pod presją

Miło nam donieść o kolejnym sukcesie Polaka za oceanem. 10 czerwca, na założonym przez Roberta De Niro festiwalu Tribeca w Nowym Jorku, będzie miał premierę film dokumentalny „Jak nakarmić dyktatora”. Powstał on na podstawie książki „Kucharze dyktatorów” Witołda Szabłowskiego (zdj.). Dziennikarz jest też autorem scenariusza filmu. Dokument opowiada historie pięciu szefów kuchni, którzy gotowali dla brutalnych dyktatorów – Saddama Husajna, Idi Amina, Pol Pota, Augusta Pinocheta i Kim Dzong Ila. Robili to czasem z biedy, czasem ze strachu, a niekiedy z własnego wyboru. I ryzykowali życie, bo niekiedy niewłaściwe danie mogło oznaczać śmierć. ILE



ANNA BOGUSIEWICZ

Wywiad z legendą

Szefowa programu „Taki jest świat” odwiedzi najstawniejszy lombard w Polsce! Dziennikarka przeprowadzi wywiad z właścicielem lokalu, Kazimierzem Barskim (Zbigniew Buczkowski), by pokazać całemu światu to niezwykle miejsce, które wraz z ekipą stworzył na ul. Cichej we Wrocławiu. W wywiadzie zostanie poruszonych

wiele zaskakujących wątków na temat prowadzenia lombardu oraz nietuzinkowych przedmiotów, które każdego dnia tam trafiają. Czy słynna prezenterka będzie pod wrażeniem? Odcinek 1005. serialu „Lombard. Życie pod zastaw” z udziałem Anny Bogusiewicz zostanie wyemitowany 18 maja o godz. 19.00 w TV Puls. **PM**



REKLAMA

Skąd ja pana znam?



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Rozmawiałam niedawno z Markiem Siudymem i usłyszałam, że ma teraz bardzo dużo zawodowych propozycji, co go cieszy niezmiennie. Ale kogo by nie cieszyła dobra passa. Na tyle długo znam Marka, że wiem, jak różnie mu się w tej kapryśnej profesji wiodło. Rację ma jego kabaretowy kolega Krzysztof Daukszewicz, gdy mawia, że artysta to zawód sezonowy. Zwłaszcza kiedy różne pandemie i inne nieszczęścia skracają ten sezon. A ci, co pamiętają

stan wojenny, wiedzą, jaka wtedy była dla aktorów zgroza. Musieli uruchamiać całą swoją wyobraźnię, by czynić coś zastępczego do związania końca z końcem. Marek był wtedy instruktorem jazdy konnej, prowadził też hodowlę psów, a nawet siadł za kierownicą taksówki. Raz wiozł pasażera, który uważnie mu się przyglądał. – Czyżbym został rozpoznany? – przemknęło Markowi przez myśl. – No co? Nie poszło? – zagaił pasażer. Marek chwilę zwlekał z odpowiedzią. – Czasem życie zmusza, żeby coś zmienić – odrzekł sentencjonalnie. Mężczyzna się ożywił. – No tak, od razu czułem, że ten saturator to pan w złym miejscu miałeś!



instax™

Prezentowa EVOLUCJA Twoich wspomnień!

Poznaj hybrydowy instax mini Evo™ – aparat natychmiastowy i drukarkę do smartfona w jednym.

Wybierz swój kolor, użyj jeden ze 100 efektów i pozwól swojej kreatywności rozkwitnąć.

Więcej na
instax.pl



MORALNOŚĆ PANI DULSKIEJ (2026)

W spektaklu każda postać ma piosenkę przypisaną do swojego wątku. Autorami słów są Agnieszka Glińska i Franek Przybylski, a muzyki – Mariusz Obijalski.



Premiera

KINGA PREIS

Mamy wiele twarzy

Czy Aniela Dulska naprawdę jest tylko symbolem hipokryzji? Aktorka w nowej adaptacji dramatu Gabrieli Zapolskiej „Moralność pani Dulskiej” przekonuje, że to postać znacznie bardziej złożona i niepokojąco nam bliska. Opowiada też o Wiesi Wilczek z „Ołowianych dzieci”.

– Lubię grać postaci, które wymykają się jednoznacznym sądom – mówi Kinga Preis.

➔ **MORALNOŚĆ PANI**

DULSKIEJ PO 18.05

godz. 20.30 TVP 1

Wokół dzieje się tyle dobra, a my spotykamy się, by porozmawiać o postaci dość okropnej – Anieli Dulskiej. Pamięta Pani, kiedy miała pierwszy kontakt z tym tekstem?

Na pewno w liceum. Później oglądałam „Moralność pani Dulskiej” w Teatrze Telewizji. Pozwolę sobie jednak nie zgodzić się z określaniem Anieli Dulskiej mianem postaci jednoznacznie okropnej. Mam wrażenie, że w większości z nas można odnaleźć jej cechy – ze wszystkim, co w niej złe, ale też z tym, co dobre. Bo jak każdy człowiek, ma w sobie i dobre, i złe strony. Oczywiście stała się ikoną życia w zakłamaniu. Ale niech pierwszy rzuci kamieniem ten, w kim – na różnych poziomach – nie odnajdzie się choć cząstka Anieli Dulskiej.

W nowej aranżacji raczej ją Pani broni czy oskarża?

Tworząc postać, nie zastanawiam się, czy powinienam jej bronić, czy nie, ani jak będzie postrzegana przez pryzmat mojej interpretacji. Uważam natomiast, że pokazywanie kogokolwiek jednostronnie, „po bandzie”, jako wyłącznie złego lub wyłącznie dobrego, po prostu nie ma sensu. Człowiek w swojej konstrukcji składa się i z jednego, i z drugiego. Poza skrajnymi przypadkami rzadko można powiedzieć o kimś, że jest tylko zły albo

W KILKU SŁOWACH

Ur. 31 sierpnia 1971 r. we Wrocławiu. W 1996 r. ukończyła wrocławską filię PWST w Krakowie. Znana z ról w filmach „Komornik”, „Dom zły”, „W ciemności” i seriali „Stulecie Winnych”, „Kruk. Jak tu ciemno”, „Powrót”. Wkrótce zobaczymy ją w ekranizacji powieści Mariusza Szczygielskiego „Berek”, gdzie gra z Michałem Sikorskim. Ambasadorka Fundacji „Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci”.

przeciwnie – że jest aniołem, istotą wyłącznie dobrą. Życie sprawia, że próbujemy albo musimy dopasować się do okoliczności. Nie sądzę, żeby Dulska urodziła się już tak „zabetonowana”: nie pomagać sąsiadce, oceniać ludzi „po okładce”. Została niejako sformatowana na taką osobę. I potem z tej samej materii lepi swoich bliskich. Ale nie dlatego, że jest z natury wybitnie złą jednostką i świadomie postanowiła ich tak ukształtować. Raczej dlatego, że sama wyrosła w takim domu i uwierzyła, że właśnie tak można bezpiecznie przejść przez życie.

Spektakl zachęca, byśmy zadali sobie pytanie, ile jest w nas z Dulskiej. Pani zdaniem coś zmieniło się na lepsze od 1906 roku, gdy sztuka powstała?

Mam wrażenie, że raczej się zaostriżyło. Mówię to jako ktoś, kto z racji zawodu przygląda się ludziom i ich kondycji. Widać to choćby w mediach społecznościowych, gdzie szczególnie oceniamy się po tym, jak wyglądamy, jakie mamy kontakty, ile posiadamy. A przecież dokładnie tym kierowała się Dulska: patrzyła na innych przez pryzmat ich pozycji, koneksji i majątku.

No właśnie – i jeszcze to jej przekonanie, że lepiej siedzieć cicho.

Milczeństwo albo mówić o sobie wyłącznie dobrze, funkcjonować na pokaz, żyć w zakłamaniu. Jest wielu

ludzi, którzy nie mają nic do powiedzenia o świecie, a jednocześnie wypowiadają się na każdy temat, raniąc innych. Robią to z bezpiecznej przestrzeni, po drugiej stronie ekranu. Hejt stał się łatwy, bezkarny, dotyka nie tylko osoby publiczne, ale też „zwykłych” ludzi. Kiedyś trzeba było stanąć twarzą w twarz i powiedzieć coś prosto w oczy. Dziś wystarczy kliknięcie.

Czy nowa „Moralność pani Dulskiej” może nas choć odrobinę otrzeźwić?

Zbyt długo żyję na świecie, żeby w to uwierzyć. Myślę jednak, że kontakt ze sztuką czy pewnej pokory. W jednej z piosenek, które towarzyszą spektaklowi, padają słowa: „jak nie rozumiesz, mów: głupie, jak nie czytałeś, mów: słabe”. I rzeczywiście.

Często wypowiadamy się o rzeczach, o których nie mamy pojęcia, z pełnym przekonaniem o własnej racji. Tymczasem ludzie wrażliwi, którzy chcą poznawać różne punkty widzenia, konfrontują się sami ze sobą i z własnym doświadczeniem. Nie tak łatwo przychodzi im osądzanie innych. I właśnie dlatego sztuka jest tak ważna. Niezależnie od tego, czy jest to teatr, film, muzyka czy literatura – otwiera ludziom głowy i serca.

Uczy myślenia i odczuwa-

nia, zamiast pochopnego ferowania wyroków.

Jako Wiesia Wilczek w serialu „Ołowiane dzieci” była Pani uosobieniem dobra, całkowitym przeciwieństwem „dulszczyzny”.

Dobrze, że nie padło pytanie, dlaczego gram wyłącznie dobre osoby. Zawsze trochę mnie to bawi, gdy słyszę: „Kojarzy się pani z pozytywnym wizerunkiem”. W końcu jestem aktorką. A ten zawód polega właśnie na różnorodności: na tym, by raz grać bohaterkę pozytywną, a raz negatywną. Najciekawsze są zresztą role jak najdalej ode mnie

„Najciekawsze są role jak najdalej ode mnie samej.”

samej – takie, które nie pozwalają widzowi utożsamiać postaci z prawdziwą mną. Nie chciałabym, żeby ktoś pomyślał, że Natalia z „Ojca Mateusza” to ja. Wiesia Wilczek jest dla mnie niezwykle ważną postacią. To ktoś, kto wprowadza główną postać, doktor Jolanę Wadowską-Król, w świat Śląska: żyjących tam ludzi. Jest jej przewodniczką, prawą ręką, czymś w rodzaju busoli. Pracowaliśmy długo na Śląsku. Muszę przyznać, że lubię takie lokalne historie. Oczywiście to wciąż fikcja, nie należy jej traktować dosłownie. Ale opiera się na wydarzeniach, które rzeczywiście miały miejsce. Dla mnie było zaskakujące,

że dopiero teraz o nich usłyszałam – choć przecież mieszkam niedaleko, na Dolnym Śląsku. Po emisji „Ołowianych dzieci” dostałam wiadomości z różnych stron świata. Widzowie piszą, że to świetnie opowiedziana historia i że oni także nie mieli pojęcia, że coś takiego w ogóle się wydarzyło. A to pokazuje, jak duży potencjał mają nasze produkcje.

Wygląda na to, że ma Pani intensywny czas. Znajduje Pani chwilę na odpoczynek?

Właśnie teraz się relaksuję – i to w sposób, który trudno sobie wyobrazić. Pan przeprowadza wywiad, ja odpowiadam, ale jednocześnie siedzę w pełnym słońcu, we własnym ogrodzie. Rozmawiamy, a ja patrzę gospodarskim okiem na wszystko wokół i zastanawiam się, co jeszcze muszę zrobić w ogrodzie.

Życzę jeszcze trochę tego spokoju, zanim ruszy Pani dalej.

Już za dwie godziny lecę do Warszawy, ale tylko na jeden dzień, potem wracam i znowu będę tutaj. Jestem po dwóch spacerach w lesie, jednym o poranku, który trwał półtorej godziny. Teraz byłam jeszcze godzinę, czyli przeszłam już dzisiaj wiele kilometrów. Kiedy jestem w domu, mam naturę dosłownie za płotem, więc staram się z niej korzystać jak najwięcej i bardzo to sobie cenię.

**ROZMAWIAŁ
MACIEJ MISIŃNY**

GRA Z CIENIEM (2024)

Nie tylko zagrała więźniarkę Staszke Andrus. Zaśpiewała też piosenkę „Moje pocieszenie”. Na zdj. z Natalią Rybicką.

OJCIEC MATEUSZ (2008-2026)

Natalia Borowik, gospośnia księdza Mateusza (Artur Żmijewski), często kłóci się z Lucyną (Aleksandra Górska).

OŁOWIANE DZIECI (2026)

Jako pielęgniarka Wiesława Wilczek, wspierająca główną bohaterkę (Joanna Kulig) w walce o zdrowie dzieci z Szopienic. NETFLIX

100 DNI DO MATURY (2025)

Dla „Kapsla” (Bartosz Laskowski) zdana matura to prawdziwa tragedia! Jemu zależy tylko na jednym: żeby czasy licealne trwały wiecznie, a jego paczka nigdy się nie rozpadła. Wymyśla więc plan, który pomoże mu przedłużyć szkolną sielankę jeszcze o jeden rok. Czy uda mu się spełnić to marzenie?

➔ PT 15.05 godz. 20.00 TVN

TO MY (2000)

„Widelec” (Rafał Cieszyński) drży na samą myśl o egzaminie dojrzałości. Wie, że jeżeli nie zda, ojciec wyśle go do wojska. Wpada więc na szalony pomysł, aby wykraść tematy maturalne. Postanawia poderwać Agatę (Marta Dąbrowa), której matka pracuje w kuratorium.

➔ CANAL+

FILMY O SZKOLNYCH CZASACH

Matura, miłość i inne kłopoty

„Znów za rok matura” – śpiewały przed laty Czerwone Gitary. Egzamin dojrzałości to wdzięczny temat nie tylko dla muzyków, ale także dla filmowców. Nic w tym dziwnego, bo czas matury to dla młodych ludzi okres intensywnych emocji, wielkich marzeń i pierwszych dorosłych decyzji.

BAL MATURALNY (2011)

Zwieńczeniem rozdania świadectw ukończenia szkoły średniej jest wielki bal maturalny. W tym czasie wszystkich nurtuje jedno, kluczowe pytanie: „Z kim pójdę na bal?!”. Okazuje się, że spędza ono sen z powiek nie tylko dziewczynom, takim jak Nova (Aimee Teegarden), ale również ich szkolnym kolegom.

➔ DISNEY+

ZAKOCHANA ZŁOŚNICA (1999)

Ostatni rok szkolny przed pójściem na studia to czas ważnych wyborów, zarówno dotyczących dalszej edukacji, jak i sercowych. To wszystko przeżywają Kat Stratford (Julia Stiles) i Patrick Verona (Heath Ledger). Scenariusz inspirowany słynną sztuką Szekspira „Poskromienie złościcy”.

➔ DISNEY+



WIECZORÓWKA (2018)

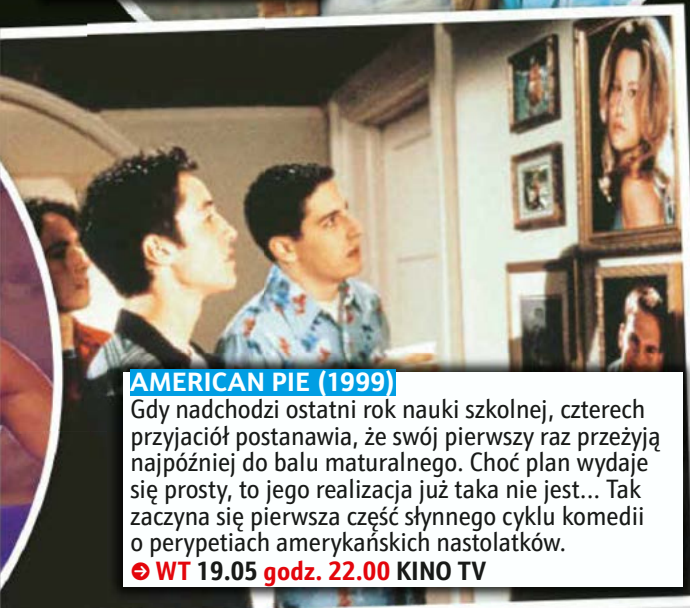
Teddy (Kevin Hart, w środku) przez lata ukrywał przed bliskimi, że nie zdał matury. Po latach prawda wychodzi na jaw, a on jest zmuszony uzupełnić edukację. Zapisuje się więc do szkoły wieczorowej. Ponowne wejście w uczniowskie buty nie jest łatwe, a i stres przed końcowym egzaminem wcale nie minął.

➡ PO 18.05 godz. 14.10 POLSAT FILM

WSZYSTKO, CO KOCHAM (2009)

Wiosna 1981 roku. Głównym bohaterem jest Janek (Mateusz Kościukiewicz), syn oficera marynarki wojennej. Dookoła wieje wiatr dziejowych zmian, a on jest młody, zbuntowany i zakochany w Basi (Olga Frycz), córce opozycjonisty. Niestety, wkrótce polityka brutalnie wkroczy w ich życie.

➡ ND 17.05 godz. 22.10
TVP POLONIA



AMERICAN PIE (1999)

Gdy nadchodzi ostatni rok nauki szkolnej, czterech przyjaciół postanawia, że swój pierwszy raz przeżyją najpóźniej do balu maturalnego. Choć plan wydaje się prosty, to jego realizacja już taka nie jest... Tak zaczyna się pierwsza część słynnego cyklu komedii o perypetiach amerykańskich nastolatków.

➡ WT 19.05 godz. 22.00 KINO TV

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Trychobon

suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:

na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn

Wybierz jakość farmaceutyczną!



• Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.

- Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
- Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
- Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*

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

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

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

REKLAMA

MAŁGORZATA KOZUCHOWSKA

Aktorka pojawiła się w kawalerce na Gocławiu w towarzystwie swojego serialowego męża z „Rodzinki.pl”, Tomasza Karolaka. Potem zapowiedziała, że jeszcze raz wpadnie w kartony, jak Hanka z „M jak miłość”.



BARTŁOMIEJ TOPA

15-latek Maciek codziennie jeździł autobusem i wyróżniał się zachowaniem. Aktor stanął po jego stronie, wspierając dzieci w spektrum autyzmu.

➔ **RODZINKA.PL SO 16.05 godz. 20.00 TVP 2**

Przyzwyczajiliśmy się, że dobroczynność ma ustalone rytmy i formy. Fundacje zachęcają do działania, a potem na eleganckich galach, przy wtórce muzyki, w błysku fleszy, ogłaszają wynik. Nie ma w tym nic naganego. Przeciwnie! Jednak w ostatnich dniach kwietnia przekonał się, że można inaczej. Oto 23-latek Piotr Hancke, znany jako Łatwogang, rozpoczął

trwającą dziewięć dni transmisję, podczas której słuchał piosenki Bedoesa „Ciagle tutaj jestem (diss na raka)”, nagranej z 11-letnią Mają Mecan z Oławy. Chłopak, którego ksywka do niedawna nic nam nie mówiła, zainicjował tym samym zbiórkę na rzecz podopiecznych Fundacji Cancer Fighters.

Kosmiczne kwoty

Na konto fundacji Marka Kopyścia, który sam w młodości zmagał się z rakiem, popłynęły ogromne kwoty.

Do ciasnej kawalerki Łatwoganga na Gocławiu zaczęły zaś ściągać tłumy. Gdy licznik zbiórki przekraczał kolejne miliony, padła zaskakująca deklaracja. Małgorzata Kożuchowska zapowiedziała, że jeśli w 15 minut widzowie transmisji dorzucą kolejne 5 milionów, ponownie „wjedzie w kartony”. – Jeszcze raz zginę i zmartwychwstanę jak Hanka Mostowiak – obiecała. I słowa dotrzymała!

W ramach akcji zebrano ponad 282 mln zł. Niestan-

MATEUSZ DAMIECKI

Przygotowując się do roli Goldeny, skakał na skakance dla dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni: – Wpadłem na pomysł, że za każdą złotówkę będę wykonywał skoki w imieniu osoby, która ją wpłaciła.

dardowa zbiórka pobiła rekord Guinnessa, ale stało się coś jeszcze. Odzyskali-

POMOC ŁAMIAJĄCA SCHEMATY

Dobro zawsze znajduje sposób

17 kwietnia Łatwogang zaczął słuchać piosenki „Diss na raka”. Wystarczyło dziewięć dni, by przewrócić do góry nogami świat. A przy okazji przypomnieć nam, jak wielką moc ma wsparcie wykraczające poza utarte ramy.





MARCIN DOROCIŃSKI

Od lat wykorzystuje swoje zasięgi w mediach społecznościowych do nagłaśniania zbiórek i szukania domów dla psów ze schronisk.



śmy wiarę w ludzi. Wielu z nas, przytłoczonych napływem negatywnych wiadomości o wojnach, śmierci niewinnych osób i triumfie zła, znowu mogło sobie powiedzieć: „Człowiek – to brzmi dumnie”.

Wystarczy uwierzyć

Trudno przy tej okazji nie wspomnieć o innych nietypowych gestach pomocy, z których Polacy słyną od lat. W 2012 roku ktoś zauważył Bartłomieja Topę w wagonie metra. Aktor rozglądał się nerwowo, zasłaniał uszy, mamrotał coś pod nosem. Plotkowano, że wygląda jak bezdomny. Tymczasem on włączył się do akcji „Autyzm – całe moje życie”, by zwrócić uwagę na to, że zachowanie osób z autyzmem często jest błędnie interpretowane.

Mateusz Damięcki, przygotowując się do roli w filmie „Furioza”, poszedł w innym kierunku. Musiał błyskawicznie zrobić masę, zdecydował się więc... skakać na skakance. W ramach „Hop Hop Challenge” założył zbiórkę i wyskakał dla Kacperka Boruty aż 100 tysięcy skoków! Potem w ten sposób pomagał innym dzieciom chorym na rdzeniowy zanik mięśni.

Jego imiennik, Mateusz Janicki, zapalony narciarz,

zorganizował zawody w slalomie gigancie, by zebrać pieniądze na rehabilitację dla niewidomych chłopców – Jakuba i Gabriela. Aktor pokazał, że i my możemy przekuć to, co kochamy, w pomoc dla innych.

Filip Pławiak uwierzył w moc kijków do nordic walking. Jego ojciec przeszedł dwa przeszczepy, on zaś od lat startuje w „Biegu Po Nowe Życie”. Maszerując w równym tempie, pragnie szerzyć wiedzę na temat transplantologii.

Marcin Dorociński kocha psy. Uważa, że uruchamiają w nas niesłyszane pokłady dobra. Odwdzięcza się im więc najlepiej, jak potrafi, wspierając świadome adopcje zwierząt ze schronisk. Wielkie serce dla czworonogów ma także Zofia Zborowska, która razem z mężem Andrzejem Wroną założyła apkę PaWAway. Dzięki niej każdy może poszukać odpowiedzialnego petsittera dla swojego pupila.

Dobro zawsze znajduje drogę, by do nas dotrzeć. Niestandardowe metody często zaś okazują się równie skuteczne jak te sprawdzone. Wystarczy uwierzyć, że niemożliwe nie istnieje...

MACIEJ MISIORYN

REKLAMA

FILIP PŁAWIAK

łączy przyjemne z pożytecznym i chwytając kijki od nordic walking, pomaga osobom po przeszczepach.

ZOFIA ZBOROWSKA

Aktorka wraz z mężem Andrzejem Wroną założyła apkę dla właścicieli psów. Chętnie też wspiera zbiórki.



STOP KLATKA

NOWOŚCI DLA CAŁEJ RODZINY
OGLĄDAJ W KAŻDĄ NIEDZIELĘ



NOWY SEZON
HUDSON I REX
12:00

NOWY PROGRAM ROZRYWKOWY

TOP DOG
13:00

TWOJA SĄSIADKA POLECA OGLĄDAĆ



POD SKRZYDŁAMI

Był jednym z ulubieńców Edith Piaf (Marie-Julie Baup) – w jej świetle „służył” przez osiem lat.

CIĄGLE NA SCENIE

W rolę wybitnego francuskiego artysty dającego koncerty na wszystkich kontynentach wcielił się Tahar Rahim.

PAN AZNAVOUR

Czar zaklęty w głosie



CIEŻKI LOS

– Jeśli chcesz być artystą, musisz być gotowy na wszystko – twierdził Charles Aznavour i z jednakowym spokojem przyjmował zarówno sukcesy, jak i porażki.

Może nie miał urody filmowego amanta, a i niski wzrost nie dodawał mu wdzięku. Ale gdy zaczynał śpiewać, stawał się najpiękniejszym mężczyzną na świecie – nikt tak jak on nie umiał opowiadać o wszystkich odcieniach miłości.

PAN AZNAVOUR

SO 16.05 godz. 11.55 HBO

Śpiewał dla prezydentów, papieży i członków rodzin królewskich, ale przede wszystkim dla tłumów szczerze wypełniających sale koncertowe na całym świecie. Nazywano go „francuskim Sinatrą”, co było trochę niesprawiedliwe. Tym

bardziej, że w sondażu telewizji CNN i tygodnika „Time” został uznany za najważniejszego piosenkarza XX wieku, wyprzedzając Elvisa Presleya i właśnie Franka Sinatrę! Za to tytuł najbardziej znanego na świecie Ormianina bezsprzecznie mu się należał. Talent i twórczość Charles’a Aznavoura

doceniły miliony – na całym świecie sprzedano ponad 180 mln jego płyt.

Trzeba zarabiać

Urodził się 22 maja 1924 roku w Paryżu, gdzie jego rodzice czekali na wizę do Stanów Zjednoczonych. Przyjście na świat Shahnura Vaghinaka Aznavouriana, bo tak brzmiało jego

ormiańskie imię i nazwisko, skomplikowało sytuację i zmusiło jego rodzinę do pozostania we Francji. By się utrzymać, Aznavourianie otworzyli małą restaurację, jednak nie przetrwała kryzysu z 1929 roku. Trzeba było poszukać nowego źródła dochodu. Jednym z nich były występy Charles’a. – Pracowałem,



DO TRZECH RAZY SZTUKA

Dopiero małżeństwo z Ullą Thorsell (Petra Silander) przyniosło mu prawdziwe szczęście.

odkąd pamiętam – zdradził w jednym z wywiadów. No bo rzeczywiście już od wczesnego dzieciństwa śpiewał w kabaretach i klubach na Pigalle i Montparnesse, a w wieku dziewięciu lat rzucił szkołę, przybrał pseudonim Aznavour i całkowicie poświęcił się scenie.

Jako dwudziestolatek rozpoczął współpracę z Pierre'em Roche i właśnie wtedy odkrył, że świetnie idzie mu nie tylko śpiewanie, ale też pisanie piosenek. Niedługo potem poznał paryskiego „Wróbelka”, czyli Édith Piaf, która doceniła jego talent i wzięła go pod swoje skrzydła. – To ona nauczyła mnie, że bym podczas występów pozostał wierny sobie i nie próbował udawać kogoś innego – wspominał po latach. – Podkreślała, że publiczność tego nie akceptuje. W otoczeniu Piaf spędził blisko osiem lat – był jej sekretarzem, kierowcą i... autorem tekstów. A potem ruszył w swoją stronę.

Niezwykłe pracowity

W czasie trwającej siedem dekad kariery nagrał ponad 1200 utworów w różnych językach, a do tego napisał lub

współtworzył ponad 1000 piosenek dla siebie i innych artystów. Występował na wszystkich kontynentach, zawsze przed pełną widownią. Nagrał ponad 100 albumów, które pokryły się złotem i platyną. Do tego jeszcze zagrał w ponad 60 filmach – m.in. w „Strzelając do pianisty” i „Błaszanym bębenu”. A w wolnych chwilach pracował również na planie seriali...

Aż dziwi bierze, że tak zapracowany mężczyzna nie tylko miał czas angażować się w liczne akcje społeczne i charytatywne, ale też trzykrotnie się ożenić. Z pierwszą żoną, Micheline Rugel, przeżył sześć lat i miał dwoje dzieci – córkę Sédę i syna Charles'a Jr. W młodości na świat przyszedł jego nieślubny syn, Patrick, owoc romansu z tancerką Arlette Bordaïs. Drugie małżeństwo – z piosenkarką Evelynę Plessis – dało mu syna, Patricka, ale trwało tylko cztery lata. Wreszcie, w 1966 roku, Charles spotkał kobietę swojego życia. Z młodszą od siebie Szwedką Ullą Thorsell, z którą miał trójkę pociech, był do śmierci – zmarł w wieku 94 lat. Niemal do końca koncertował...

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



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

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.

Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.

„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się.”

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym:

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

Liście morwy - przełom!

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



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

★★★★★

Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii

„**Preparaty obniżające poziom cukru**”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl

w opakowaniach 60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.

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

Kod BŁOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY



Jabłoński podstępem zwabia do kawiarni żonę i dosypuje jej narkotyki...

Domańska nie rezygnuje z planów uwiedzenia Chodakowskiego.

M jak miłość

Mąż Pauliny podszywa się pod jej przyjaciółkę, by się z nią spotkać. Laborantka zdradza tajemnicę Sanockiej dyrektorowi szpitala.



...ofiara intrygi pada też Kasia, której sekret wychodzi na jaw.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1934

Jabłoński wraca do Polski. Podaje się za Magdę, by nakłonić Paulinę do wizyty w bistro bez policyjnej ochrony. Biznesmen planuje bowiem porwanie żony. Dosypuje jej do kawy narkotyki. Na jego drodze ponownie staje jednak Magda, gotowa bronić przyjaciółki. Tymczasem Kamil

spędza popołudnie u Zduńskich, pomagając w opiece nad dziećmi i próbując opanować chaos na Deszczowej. To sprawia, że sam postanawia zostać ojcem. Proponuje Anicie, by postarali się o dziecko. Paweł wreszcie czuje się na siłach, by obejrzeć nagrania zostawione przez Frankę i poznać jej ostatnie słowa.

W trudnych chwilach wsparciem znów staje się dla niego Agnes, która nieoczekiwanie wyznaje mu swoje uczucia. **60 min**

WT ODC. 1935

Sowiński ponownie uderza w Olka, podrzucając do jego gabinetu koperty z fałszywymi łapówkami. Tereska ostrzega

Anetę, która natychmiast rusza mężowi na pomoc. Dyrektor bierze na cel także Kasię. Nękana przez Sokołowską Sanocka traci grunt pod nogami. Sowiński zabiera laborantkę do baru, by wyciągnąć od niej wiadomości o lekarce. Gdy poznaje prawdę, bezwzględnie to wykorzystuje. Szantażem zmusza Kasię do uległości. Tymczasem Domańska wspólnie z Klarą zastawia sprytną pułapkę na Marcina. Gdy orientuje się, że zakochanego w żonie Chodakowskiego nie interesuje skok w bok, zmienia strategię. Postanawia sprawić, by to Kama rzuciła męża, i potem zająć jej miejsce. **60 min**

Klan

W życiu Sokołowskich pojawia się dawna kochanka Janusza.

TVP 1, 17.55 PT ODC. 4716

Brajan planuje, jak przystosować przedszkole do potrzeb seniorów. Janusz zdradza żonie, że ma współpracować z Lidką. **25 min**

PO ODC. 4717

Ola ostrzega siostrę, by nie ufała mężowi. Bolek nie rozumie, dlaczego syn rozstał się z Bożenką. Tęskni za wnukami. Beata chce wyremontować aptekę. **25 min**

WT ODC. 4718

Jasiek zaprasza Roksi na kolację. Jacek zaczepia na korycie elegancką nieznajomą. Okazuje się, że to jego żona... **25 min**



Agnieszka nie ufa mężowi.

SR ODC. 4719

Ktoś dewastuje drzwi gabinetu Rafalskiego. Janusz wyjeżdża do Katowic w podróż służbową. Przekazuje żonie, że przedłuża swój pobyt o dzień. **25 min**

CZ ODC. 4720

Agnieszka udaje się na Śląsk. Wraca z mężem w doskonałym humorze. Kornel szykuje się do trasy koncertowej. **35 min**

Na Wspólnej

Kajetan grozi dziewczynie, która pomówiła jego ojca. Igor ma kłopoty.

TVN, 20.15 PO ODC. 4213

Kajetan ustala tożsamość dziewczyny oskarżającej jego ojca. Razem z Fioną rusza jej tropem.

Mariusz obiecuje Oli, że zacznie chodzić na terapię. Wkrótce jednak ją odwołuje. **35 min**

WT ODC. 4214

Kajetan odnajduje dziewczynę oskarżającą jego ojca o pedofilię. Każe jej odwołać kłamstwa. Brygida zdobywa kontakt do onkologa dla ojca Remka. **35 min**

SR ODC. 4215

Sandra informuje Smolnego, że Igor ujawnił Cieślikom świadka oskarżenia. Właściciel gazety zawiesza Nowaka. **35 min**

CZ ODC. 4216

Darek, Kasia i Kama demaskują oszustwa Kaliny. Wychodzi na jaw kłamstwo Jolanty o chorobie Bożydara. **35 min**



Rodzina Cieślików przechodzi trudne chwile.



Aldona i Borys
znajdują
w sklepie
trujące
lisówki.



Romeo i Ewa bawią się
na studniówce.

Barwy szczęścia

Klient Grzelaków trafia do szpitala. Zakochani spędzają wyjątkową noc.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3381

Broda, próbując odkryć tożsamość ojca, dowiadyuje się, że jego matka przed laty przyjęła pieniądze w zamian za obietnicę wyjazdu i zerwania wszelkich więzi. W sklepie Aldona i Borys w partii suszonych grzybów znajdują trujące lisówki. **40 min**

PO ODC. 3382

Wilk ponagla Agatę w sprawie zakupu nieruchomości. W piwnicy Pyrków dochodzi do wybuchu petard. Joanna podejrzewa Emila. Aldona i Borys mierzą się z przesłuchaniem i kontrolą sanepidu po tym, jak pan Bogumił zatrut się grzybami. **35 min**

WT ODC. 3383

Daniel przywozi Emila po jego ucieczce z domu. W szpitalu kłóci się z Hubertem o metody wychowawcze. Lucyna nakłania chłopca, by wziął winę na siebie. **35 min**

SR ODC. 3384

Załamana po rozstaniu z Aro Luiza myśli o przerwaniu studiów. Damian zwalnia chłopaka za romans z klientką. Grzelakowie obawiają się procesu. **35 min**

CZ ODC. 3385

Romeo i Ewa przeżywają wymarzoną studniówkę, a po zabawie spędzają upojną noc w hotelu. O swoich planach nie wspominają jednak bliskim. **35 min**

Pierwsza miłość

Trwają intensywne poszukiwania Kazanowej. Zaginiona niespodziewanie sama kontaktuje się z mężem.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4217

Seweryn znajduje zakrwawioną apaszkę żony. Do poszukiwań Kazanowej włączają się mieszkańcy Wadlewa i Nowosiółek. Policja wykorzystuje śmigłowce z kamerą termowizyjną. **50 min**

PO ODC. 4218

W świetlicy działa punkt z prowanem dla uczestników poszukiwań. Korzysta z niego Waldek. Jego żona w stodole dokonuje przeobrażenia odkrycia. **50 min**

WT ODC. 4219

Karol wybiera nowego współnika. Nie jest nim Krystian. Marta nie rozumie, dlaczego Szymon ją rzucił. Kinga wyjawia jej możliwy powód. **50 min**

SR ODC. 4220

Waldek zostaje zwolniony z aresztu. Porzucą Jadzię. Seweryn dostaje pocztówkę z wiadomością od zaginionej żony. **50 min**

CZ ODC. 4221

Seweryn uświadamia sobie, że Kazanowa po prostu go opuściła. Chce zakończyć akcję. **50 min**



Seweryn odkrywa prawdę
o zniknięciu żony.

WĄTROBA I TŁUSZCZ

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

Za dużo dobrego?

Nadużywasz uroków życia?

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

W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu. Przy złej diecie funkcjonowanie wątroby i metabolizm tłuszczów mogą być wspierane przez składniki zawarte w **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego. Preparat zawiera także cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, wspierającą rozkład tłuszczów i ich przekształcanie w energię.

„Witamina” dla wątroby

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

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

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

Kod BLOZ 3795421

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!

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

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





Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ

ODC.1004-1008 Maria wygrywa fortunę. Nie mówi o tym córkom. Arkadiusz domaga się, by Nano zostawił Natalię w spokoju. Dziennikarka Anna Bogusiewicz przeprowadza wywiad z Barskim. Ma wiele pytań dotyczących lombardu. Jest zaskoczona, słysząc, co potrafią przynieść klienci. Diana unika kontaktu z ojcem swojej córki. On jednak poznaje miejsce ich pobytu. Witek próbuje dowiedzieć, że nie spowodował wypadku, w którym zginął ceniony lekarz. Rehabilitant Bartek zaczyna doświadczać hejtu. Jędrzej atakuje Michała. Rafał dzieli się z Martą ekscytującymi wieściami. **60 min**



Powrót

TVP 1, 20.30 PT ODC. 4 Iza i Jan zastanawiają się, co tak naprawdę ich łączy. Tymczasem staje się coraz bardziej jasne, że jej biznes nie wytrzymuje konkurencji na rynku. Starostecki wybiera się także na cmentarz. Odwiedza swój grób i gawędzi ze stróżem. Ten radzi, żeby udać się do jego matki, którą nazywa wiedźmą. W trakcie wizyty nie brakuje emocji. Malwina wyznaje Kostkowi, że spędziła noc z Agatą. Mężczyzna jest wstrząśnięty, a już niebawem żona zdradza mu swój kolejny pikantny sekret. Wcześniej mówi o nim również Agacie. Zoja nabiera przekonania, że jej tata żyje. Jest zdeterminowana, by poznać prawdę. Prosi o pracę w piekarni. **60 min**



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.10 SO ODC. 318 Grupa myśliwych wyrusza na polowanie na dziki. Podczas tej wyprawy dochodzi do incydentu, który ma tragiczne konsekwencje. Życie traci Norbert Sroka, który został postrzelony, gdy stał przy bramie swojego gospodarstwa. Obecni na miejscu zdarzenia mężczyźni zgodnie utrzymują, że doszło do nie-szczęśliwego wypadku. Sprawę mają wyjaśnić policjanci pod kierownictwem inspektora Gancarza. Natychmiast rozpoczynają szczegółowe śledztwo, analizując wszelkie możliwe wersje wydarzeń. Sprawa tylko pozornie wydaje się prosta. Przełomowego odkrycia ekipa dokonuje dzięki niezawodnemu Alexowi. **50 min**



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 12 Sadowski po wielu latach decyduje, że nie jest już stanie zrobić więcej dla Sylwii. Decyduje się na trudny krok i umieszcza kobietę na oddziale zamkniętym. Zachowuje w tajemnicy, że w Szwecji odnaleziono jej biologicznego syna. Tymczasem zespół operacyjny dostaje tylko miesiąc na zlokalizowanie zaginionych ładunków. Kluczowy dla śledztwa okazuje się nowy trop, dotyczący choroby popromiennej u pewnego bezdomnego. Przybliży on funkcjonariuszy do rozwiązania zagadki. Nastia z powodzeniem prowadzi akcję dezinformacyjną w ambasadzie. Musi też zmierzyć się z bolesną prawdą o tożsamości ojca. **60 min**

Zaraz wracam 2



TVP 1, 18.20 PT-SR ODC.132-135 Monika i Robert próbują zablokować kontrowersyjną uchwałę. Sytuację pogarsza nieobecność Sałacińskiego. Krystyna i Rawiczewski muszą uciekać z Polskiego Pola. Intrygantkę, która miała fundusz ewakuacyjny, czeka spore rozczarowanie. **35 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1425-1429 Funkcjonariusze tropią więźnia, który uciekł na trzy miesiące przed końcem kary. Miłosz zostaje porwany. Mikołaj i Jacek ustalają, że może stać za tym przestępca znany Bachledzie z czasów służby w górach. Lena i Bartosz badają sprawę strzelaniny. **60 min**

Sandokan, książę piratów



TVP 2, 17.15 ND ODC.8 Po zażyciu specyfiku podanego przez Brooke'a Sandokan wydaje się martwy, lecz odzyskuje siły w dżungli. James przekazuje mu okręt i broń, a pirat ze swoimi ludźmi i Dajakami obala sułtana. Wkrótce jednak wychodzą na jaw prawdziwe plany lorda... **65 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00 SO ODC.312 Kuba stara się zaimponować Soni. Kacper znów poucza brata. Tomek wpada w panikę, przekonany, że Magdzie odeszły wody. Natalia świętuje imieniny, a Ludwik godzi się z Markiem. Niespodziewanie Viola demaskuje Boską, niszcząc dobry nastrój. **30 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 PT-CZ ODC.391-395 Cruz przeżywa decyzję Cataliny, która chce wziąć ślub w sukni matki. Pia i Rómulo zatrudniają Virtudes jako służącą. Alonso wyjawia Currowi prawdę o swojej relacji z Dolores. Słyszysz to Jana. **55 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50 PT ODC.129 Mężczyzna, który stracił przytomność na ulicy, odmawia leczenia. Żyta, Kaśka i Kaja analizują dokumenty od Sabiny. Mogą one skompromitować Streckera. Potem przyjaciółki szukają się na wieczór paniński Marty. **65 min**

Alternatywy 4



TVP 1, 8.50 ND ODC.6 Anioł wciąż organizuje zebrania i próby chóru. Jedynym lokatorem, który w nich nie uczestniczy, jest dawny mieszkaniec Pragi, niestranny przy alkoholu Balcerek. Gospodarz usiłuje znaleźć na niego sposób. **65 min**

Grantchester 10



Ale kino+, 20.10 ND ODC.3, 4 Alphy szukuje się do randki, gdy na plebanii zjawiają się niespodziewani goście. Ma to związek ze śmiercią właścicielki nocnego klubu. Kolejne śledztwo dotyczy mrocznych zdarzeń w placówce dla osieroconych dzieci. **125 min**

Akacja 38



TVP 1, 18.55 PT-CZ ODC.869-873 Jaime odkrywa, że Diego jest zdrowy. Ten stara się ustalić, kto zlecił zabójstwo Martina. Blanca mówi ojcu ukochanego o intrydze Ursuli. Arturo informuje komisarza, że Silvia ukradła biżuterię. **35 min**

To nie jest zagadka kryminalna



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.3 Zgromadzeni w rezydencji goście organizują uroczyste pożegnanie. Inspektor Scotland Yardu odkrywa, kto otrzyma spadek. Magritte rozpoczyna własne śledztwo. **55 min**

Przepis na zbrodnię



PULS 2, 20.00 PO ODC.40 Karol planuje napad na ciężarówkę. Nie ma pojęcia, do kogo należy towar. Akcja kończy się pozornym sukcesem. Edek zastanawia się, kim jest tajemniczy dobroczyńca, który obserwuje jego bar. **60 min**

Kontyngent



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.2 Do żołnierzy docierają niepokojące wieści dotyczące zamieszek, które wybuchły w wiosce Stupni Do. Nie mogą jednak podjąć interwencji. Całą nadzieję pokładają w pułkowniku Andreassonie. **45 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 253 Kamila, wolontariuszka w noclegowni, widzi śmierć jednego z podopiecznych. W sprawę może być zamieszany były wykładowca kryminologii. **WT ODC. 254** Po zgonie kolejnego bezdomnego mężczyzny Dylan przekazuje Olkowi zabezpieczony dowód. Przesłuchiwany pisarz chce zmylić Ziomeckiego i Olszewską. **SR ODC. 255** Marek odkrywa w kościele ciało znanego dyrygenta Jędrzeja Szczepańskiego. W kręgu zainteresowań śledczych znajduje się organista Lucjan. **CZ ODC. 256** Ginie młoda kobieta. Teza o romansie dyrygenta ze śpiewaczką staje się coraz bardziej prawdopodobna. Napięcie rośnie, gdy Filip spotyka męża Ewy. **30 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC. 905, 906 Piotr i Britney udają się do nastoletniej pacjentki z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Zespół Vicka ratuje mężczyznę porażonego prądem. Benio kupuje kamper. Snuje plany podróży z Basią, zdając się nie zauważać jej wątpliwości. **WT ODC. 907** Atak hakera Śmieszka paraliżuje pracę ratowników. Piotr i Alek jadą do aktora, który ma uraz klatki piersiowej i tamponadę serca. Ekipa doktora Góry rusza do pacjenta ze skręconą kostką. **SR ODC. 908, 909** Śmieszek podłożył w karetce bombę. Jeśli Piotr i Sonia się zatrzymają, ładunek wybuchnie. Zespół Vicka toczy walkę o życie młodego mężczyzny z objawami zawału. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.55 SR ODC. 994 Doktor Homolka podejmuje się leczenia ciężarnej, której dziecko ma szybko rosnący guz kręgosłupa. Sytuacja komplikuje się z powodu zmagającej się z demencją babci pacjentki, która znika ze szpitala. Maria przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami w okolicach intymnych. Sądzi, że brutalny mąż pacjentki dopuścił się gwałtu. Oliwia przeczuwa, że koleżanka też padła ofiarą przemocy. Chce z nią o tym porozmawiać. Niebawem Maria znów staje twarzą w twarz ze swoim prześladowcą. Falkowicz odkrywa aplikację medyczną, w której wykorzystano jego głos. Bierze na celownik Tomaszka i innych młodych lekarzy. **60 min**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 449 Podekscytowany Pączek rozpoczyna pracę kuriera. Liczy, że to początek życiowej zmiany. Szybko spadają na niego poważne problemy. W przydzielonym mu rewirze dochodzi do kradzieży. Ktoś włamuje się do domu lokalnego kolekcjonera znaczków, a mieszkaniac plebanii jest głównym podejrzanym w tej sprawie. Zostaje niebawem wezwany na komendę i zawieszony w obowiązkach. Tymczasem zaniepokojona Natalia otrzymuje tajemnicze zawiadomienie o przesyłce. Zdeeterminowany Pączek, walcząc o swoje dobre imię, przeprowadza prywatne śledztwo. Dokonuje zaskakujących odkryć. **60 min**

Pan Mama

TVP 2, 18.20 ND ODC. 55 Maja wdaje się w bójkę z kolegą z kółka szachowego. Sylwester podejmuje trudne mediacje ze stanowczą matką chłopca. Sytuacja szybko wymyka się spod kontroli. Patrycja chce przedstawić partnera swojej siostrze. Zależy jej, by wypadł jak najlepiej. **35 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.30 PO-CZ ODC. 1032-1035 Kalicka i Kłos badają sprawę zabójstwa prawnika Kuttnera. Garda z Górską szukają zaginionej sześciolatki. Rosa i Walczak natomiast wyjaśniają okoliczności morderstwa studenta Marka Jończyka. Był on oskarżany o gwałt. **60 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.30 PO-CZ ODC. 149-152 Ginie syn meksykańskiego dyplomaty. Trop wiedzie do znanego podróżnika. Wiktor i Maja ścigają recydywistę, który uciekł po tragicznej w skutkach próbie eksmisji. Pola trafia do szpitala w ciężkim stanie. Rusza obława na Klarę, która ją zaatakowała. **70 min**

Dzielnica strachu 10

PULS 2, 22.00 PO ODC. 477 Ola i Rafał badają sprawę pobicia biznesmena. Wiąże się ona z zaginięciem kobiety i porachunkami na Górczaku. Dagmara odmawia zeznawania przeciwko Jamesowi, co pogarsza sytuację Noconia. Dochodzi jednak do nieoczekiwanego przełomu. **60 min**

FBI: International 4

AXN, 21.05 PO ODC. 5 Biznesmen Gil Schrader przylatuje z Delaware do Warszawy, żeby spotkać się z poznaną w sieci Natalią Kowalenko. Oboje zostają porwani. Na miejsce przybywa Fly Team, by pomóc polskiej policji. **50 min**

Zabójcza broń 2

AXN, 21.05 SR ODC. 22, 1 Roger bierze na siebie coraz więcej obowiązków, co wpływa na jego relacje z Martinem. Gdy okazuje się, że życie Riggsa może być w niebezpieczeństwie, zespół zostaje postawiony w stan najwyższej gotowości. **115 min**

Rekrut 8

AXN, 21.05 WT ODC. 4 Nolan i Bailey idą na kolację z byłym dowódcą kobiety. Ten proponuje jej pracę w Waszyngtonie. Spotkanie przerywa wybuch strzelaniny. Śledztwo ujawnia, że za atakiem stoją członkowie rywalizujących gangów. **60 min**

Agenci NCIS

AXN, 21.05 CZ ODC. 14 Badając okoliczności śmierci kierowcy, ekipa natrafia na opioidy oznaczone literą W. Parker natychmiast rozpoznaje ten symbol. Coraz trudniej mu zapanować nad gniewem. W końcu traci nad sobą kontrolę. **60 min**

FBI: Most Wanted 4

AXN, 21.55 PO ODC. 8 Ginie trzech prokuratorów. Ktoś morduje też ich przełożonego. Za tymi zbrodniami stoi sędzia Howard Roarke. Kierowany żądzą zemsty mężczyzna planuje zamach na gubernatora Nancy Novak. **60 min**

Co się stało z Gracie Darling

Ale kino+, 20.10 SR ODC. 3, 4 Joni poznaje kolejne sekrety mieszkańców miasta. Niebawem na wysypisku śmieci zostaje znaleziony plecak Frankie. Joni i Jaya niepokoi także niedawno odkryte nagranie. **120 min**

Matlock

FX, 22.00 SR ODC. 7 Matty i Julian prowadzą sprawę młodej kobiety, która pozycją organizatorów badania klinicznego po tym, jak doświadczyła skutków ubocznych. Olympia poznaje sekret z przeszłości byłego męża. **55 min**

Paradise

FX, 22.00 CZ ODC. 3 Odsunięty od innych spraw Xavier szuka odpowiedzi na nurtujące go pytania. Nawiązuje kontakt z doktor Gabriellą Torabi. Billy i Jane coraz dotkliwiej odczuwają skutki śledztwa prowadzonego przez Robinsona. **60 min**



JUŻ DOSTĘPNY

Wichrowe Wzgórza

➔ MELODRAMAT

Angielskie wrzosiowiska, walka klas, intrygi i namiętność silniejsza niż społeczne konwenanse – w nowej, budzącej kontrowersje interpretacji słynnej powieści o miłości w roli Heathcliffa występuje Jacob Elordi, a Catherine gra Margot Robbie. Utrzymany

w mrocznym stylu film w reżyserii Emerald Fennell przenosi na duży ekran dzieło Emily Brontë, w którym miłość i ból po stracie z czasem ustępują miejsca nadziei. W jednej z najbardziej znanych ekranizacji, z 1992 roku, głównych bohaterów zagrali Juliette Binoche i Ralph Fiennes.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

HBO
max

PREMIERA 15.05

Berlin i „Dama z gronostajem”

➔ SERIAL KRYMINALNY

Czas na gorącą Sewillę! Jeden z najsłynniejszych złodziei dzieł sztuki, Berlin (Pedro Alonso), wraz ze swoją grupą przygotowuje się do kolejnego wielkiego skoku. Tym razem ich łupem ma paść słynna „Dama z gronostajem” – dzieło Leonarda da Vinci.

A przynajmniej tak sądzą wszyscy zamieszani w napad. W rzeczywistości za misterne przygotowanym planem kradzieży obrazu kryje się coś znacznie bardziej mrocznego. Prawdziwym celem Berlina jest bowiem zemsta na księciu Malagi i jego żonie, którzy próbują go szantażować.

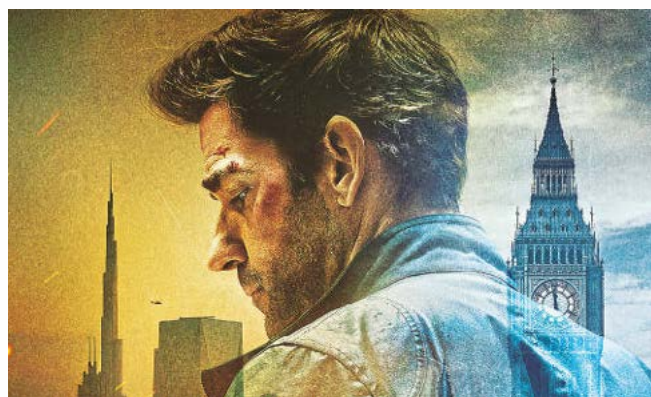
PREMIERA 20.05

Jack Ryan: Wojna duchów

➔ FILM AKCJI

Jack Ryan (John Krasinski), analityk CIA, niechętnie wraca do szpiegostwa. Ale kiedy dochodzi do zamachu i na jaw wychodzi militarny spisek zagrażający światu, Ryan zmuszony jest podjąć się ważnej misji. Tym razem przeciwnik okazuje się jednak wyjątkowo niebezpiecz-

ny – jest nim pewna brutalna bojówka. Działając pod presją czasu, Ryan znów współpracuje zarówno ze sprawdzonym zespołem agentów – Mikiem Novemberem (Michael Kelly) i Jamesem Greerem (Wendell Pierce) – jak i nową agentką w grupie, Emmą Marlow (Sienna Miller) z MI6.



NETFLIX

prime video

JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 20.05

Pełna przyjemność gwarantowana

➔ **SERIAL CZARNA KOMEDIA**

Paula (Tatiana Maslany), świeżo upieczona rozwódka i samotna mama, stara się godzić opiekę nad dziećmi z jednoczesnymi poszukiwaniami własnej drogi. Kiedy pewnego dnia podczas meczu młodzieżowej drużyny piłki nożnej Paula jest przekonana,

że właśnie była świadkiem morderstwa, jej życie całkowicie się zmienia. Rozdarta pomiędzy lękiem o własne dzieci a adrenaliną, jaką daje jej udział w tej sprawie, rozpoczyna własne śledztwo. Szybko okazuje się, że kobieca intuicja jej nie zawiodła. Paula trafia bowiem na trop potężnego spisku.



PREMIERA 21.05

The Boroughs

➔ **SERIAL DRAMAT. / FANTASY**

Kiedy na pozornie spokojne osiedle zamieszkane przez emerytów wprowadza się nowy senior, nie ma pojęcia, co go wkrótce czeka. Otóż okazuje się, że mężczyzna trafił w sam środek najbardziej eksytywającej przygody życia. Społeczność osiedla składa się

bowiem z nietypowych bohaterów – każdy z nich posiada wyjątkowe umiejętności, które czynią ich potężniejszymi, niż mogłoby się wydawać. Twórcami nowego serialu są bracia Dufferowie („Stranger Things”), a w obsadzie zobaczymy m.in. Billa Pullmana i Geenę Davis.



NETFLIX



JUŻ DOSTĘPNY

Materialiści

➔ **OBYCZAJOWY / ROMANS**

Lucy Mason (Dakota Johnson) zawodowo zajmuje się swataniem. Ale chociaż na terenie Nowego Jorku kobieta nie ma sobie równych w łączeniu ludzi w pary, sama wciąż poszukuje swojej drugiej połowy. Kiedy podczas jednego z wesel, do których doprowadziła, poznaje bajecz-

nie bogatego i czarującego Harry'ego Castillo (Pedro Pascal), wydaje się, że w końcu trafiła na tego jedynego. Ale wtedy sytuację komplikuje niespodziewane pojawienie się byłego męża Lucy, Johna (Chris Evans). Wprawdzie nie ma milionów na koncie jak Castillo, ale za Lucy poszedłby w ogień.

**HBO
max**

JUŻ DOSTĘPNY

Wilhelm Tell

➔ **DRAMAT KOSTIUMOWY**

Rok 1307. Szwajcaria pozostaje pod panowaniem Habsburgów, co budzi coraz większy sprzeciw ludności. Brutalne praktyki rządzących potęgują napięcie, a widmo buntu staje się coraz bardziej realne. Kiedy miejscowy myśliwy Wilhelm Tell (Claes Kasper

Bang) pomaga uciekinierowi, który błaga o życie, nie zdaje sobie sprawy, że wpłtuje się w wydarzenia, które zapoczątkują rewolucję. Wkrótce zostaje schwytany i trafia przed oblicze bezwzględного możnowładcy, który stawia go przed okrutną próbą – od jej wyniku zależy życie jego własnego syna.



CANAL+

TELETYDZIEŃ 19

PRZYRODA I PODRÓŻE


Delta Okavango to oaza życia pośrodku pustyni Kalahari. To jeden z ostatnich dzikich obszarów Afryki oraz bastion lwów, gepardów i lampartów.

Wielkie koty 2

ND BBC Earth, 11.00 Po sukcesie pierwszego sezonu zespół filmowców powraca do zapierającej dech w piersiach delty Okavango w Botswanie, aby śledzić dalsze losy mieszkających tam wielkich kotów.

W sześcioodcinkowej serii autorzy dokumentu śledzą losy zwierzęcych bohaterów znanych już widzom z pierwszej odsłony serialu. Poznamy też nowe koty takie jak lamparcica Lediba, która właśnie została matką i musi otoczyć opieką swoje potomstwo. Przekonamy się, czy uda jej się wprowadzić w dorosłość wszystkie pociechy. W roli głównej wystąpią królowie sawanny – lwy ze stada Xandum, które stało się największym na świecie. Na początku naszej

przygody liczy sobie ono aż 40 osobników, co sprawia, że dwice dwoją się i troją, by zaspokoić apetyty podopiecznych.

Gdzie są nasi obrońcy?

Gdy żeńska część stada zajęta była polowaniem dwa dominujące samce Big Toe i Madumo wybrały się na poszukiwanie przygód i już nie wróciły. Czy pozbawione obrońców dwice dadzą sobie radę? Nie będzie to łatwe zadanie, bo na ich drodze pojawiają się intruzy. Z podobnymi

kłopotami będzie musiała poradzić sobie lamparcica Lediba, gdy na jej teren wtargnęły poszukujące pożywienia lamparty. Sprawiają one problemy także innej matce – gepardzicy Phobe. Jej pociechy Kea i Bo znajdują się też w niebezpieczeństwie, gdy natkną się na hieny. Zobaczymy jak wielkie koty radzą sobie z wyzwaniami na co dzień oraz jak adaptują się do ekstremalnych warunków, gdy susza osiąga swoje apogeum i deltę Okavango nawiedza powódź.

Ciężarówką przez Stany 5

SO TVN Turbo, 18.00

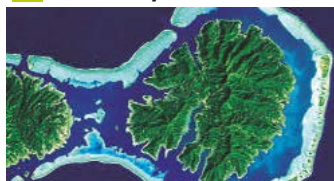


Dawid Andres przemierza stan Waszyngton. Odwiedza Spokane, przejeżdża przez przełęcz Snoqualmie i Mount Rainier. Jego celem jest Seattle, gdzie zaplanował zaślubiny z dziewczyną.

20 TELETYDZIEŃ

Ziemia widziana z orbity

PO BBC Earth, 19.45



Autorzy w efektywny sposób podsumowują kluczowe wydarzenia, które miały miejsce na Ziemi w 2024 r. Pokazują je z kosmicznej perspektywy, wykorzystując zdjęcia satelitarne.

Piękno i uwodzenie...

CZ TVP 1, 12.55



Opowieść o zalotach w świecie zwierząt. Dowiemy się m.in. jak barwne upierzenie ptaków przyciąga samice, jak tańce godowe koziorożca abisyńskiego pomagają zdobyć partnerkę.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Wojna szpiegów

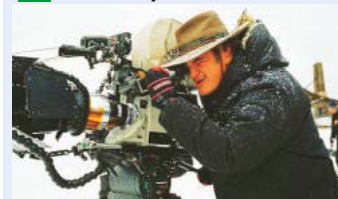
PT National Geographic, 18.00



W trakcie zimnej wojny zmobilizowano tysiące szpiegów, którzy mogli przypłacić życiem wywiadowczą działalność. Dzięki ich informacjom mocarstwa wiedziały, co planuje przeciwnik.

Making Tarantino...

ND Ale kino+, 16.35



Biografia reżysera, zdobywcy dwóch Oscarów, który stał się ikoną popkultury. Autor pokazuje inspiracje Quintina Tarantino oraz jego drogę twórczą – od samouka do wielkiej gwiazdy.

Whitney

WT TVP Kobieta, 22.30



Historia jednej z najwybitniejszych piosenek wszech czasów. Whitney Houston zrobiła wielką karierę, ale w życiu osobistym ponosiła porażki, o których rozpisywały się tabloidy.

Poszukiwacze historii

CZ Fokus TV, 22.00



Fort Wielka Księża Góra, zbudowany pod koniec XIX wieku jako część twierdzy Grudziądz służył różnym armiom: pruskiej, Wehrmachtowi, Armii Czerwonej i Wojsku Polskiemu.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Boysbandy: mroczna...

SO TLC, 21.00



Szczerze rozmowy z muzykami, którzy należą do popularnych boysbandów, m.in. Boyz II Men i NSYNC. Wywiady ukażą mroczne kulisy sławy, która została sztucznie wykreowana.

Antropocen. Epoka...

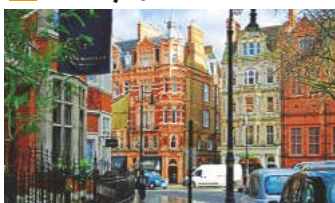
PO Planete+, 19.45



Geolodzy obserwują, jak dynamicznie zmienia się Ziemia pod wpływem ingerencji człowieka. Niektórzy naukowcy mówią o nadejściu nowej epoki: ery człowieka, czyli antropocenu.

Jestem z Polski 15

SR TVN Style, 21.50



Pochodząca z Wołomina Magda, projektantka wystaw sklepowych, od dwunastu lat pracuje i mieszka w Londynie. Zabiera filmowców m.in. do malowniczej dzielnicy Nothing Hill.

Niezwykła podróż...

CZ TVP Kultura, 18.45



Historia powstania filmu „Podróż na Księżyc” który wytyczył nowy kierunek w kinematografii. Stworzony w 1902 r. przez Georgesa Méliesa dał początek gatunkowi science fiction.

DOM I KUCHNIA

Kulinarne podróże z...

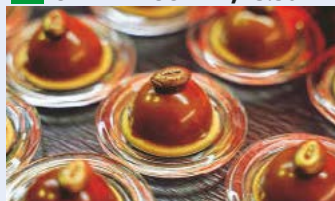
PT Food Network, 15.05



Guy Fieri odwiedza Chicago, gdzie serwowane są włoskie klasyki w nowoczesnym wydaniu. W Missouli w Montanie próbuje m.in.: wybuchowego burgera i maślankowego kurczaka.

Planeta słodczy

ND CANAL+ KUCHNIA, 13.50



Apetyczna podróż szlakiem słodkich smaków z różnych stron świata. Widzowie przekonają się, jak ochota na desery pobudza ludzką kreatywność w różnych zakątkach globu.

Polowanie na ogród 6

SR HGTV, 17.00



Małgorzata i Tomasz po ciężkim dniu w pracy potrzebują miejsca, w którym będą mogli się zrelaksować. Dominik Strzelec postara się przeprowadzić metamorfozę ich zielonej przestrzeni.

Wielkie projekty...

CZ CANAL+ DOMO, 19.00



Tom Webster odwiedzi malowniczą wyspę Waiheke w zatoce Hauraki. Marie i Dayle buduje tam dom na wzgórzu. Ze względu na położenie działki projekt jest trudny do realizacji.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Podniebni mechanicy

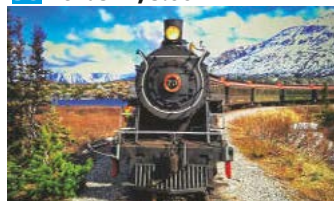
PT TVP Dokument, 20.00



Wizyta we francuskiej bazie wojskowej. Filmowcy w asyście inżynierów, techników i pilotów, poznają szczegóły konserwacji, naprawy oraz dostarczania samolotów armii.

Niezwykłe pociągi

SO Fokus TV, 9.00



Historie wyjątkowych pociągów, które przemierzają malownicze, ale też bardzo niebezpieczne trasy. Inne z kolei zapewniają podróżnym posmak luksusu i relaksujące doznania.

Jeździć, obserwować

PO TVN Turbo, 16.30



Wizyta w warsztatach samochodowych należących do pasjonatów motoryzacji. Zobaczymy podczas pracy m.in. fachowców specjalizujących się w naprawach bmw i autach premium.

Inżynieria po katastrofie

CZ National Geographic, 21.00



Inżynierowie NASA analizują tragiczne zdarzenia z przeszłości, by zaprojektować nową kapsułę Orion. Wyciągają wnioski z eksplozji promów oraz wypadków misji Apollo i Sojuz.

MOCNE OPOWIEŚCI

Niebezpieczny chłopak

SO TVP Dokument, 20.10



Sigurður Thordarson, znany jako Siggí, rozpoczął karierę jako haker w wieku zaledwie 12 lat. Dwa lata później ujawnił korupcję w islandzkich bankach. Był też informatorem FBI.

Hot Roads...

ND CANAL+ 360, 15.00



Przez znajdującą się na wysokości blisko 3000 m n.p.m. przełęcz Abano w Gruzji przebiega najwyżej położona trasa na Kaukazie. To bardzo niebezpieczny szlak, zwany drogą tysiąca zakrętów.

Teorie spiskowe...

WT Discovery Channel, 21.00



Program przedstawia szczegółową analizę doniesień o największych rządowych spiskach i tajemnicach, opierając się na archiwalnych materiałach dziennika „New York Post”.

Katastrofy pod lupą

SR National Geographic, 21.00



Eksperci korzystają z najnowszych ustaleń i modeli 3D, aby szczegółowo przeanalizować przebieg katastrof. Pod lupę biorą m.in. eksplozję platformy wiertniczej Deepwater Horizon.

FAMILIJNY



Robin i obrońcy królestwa

PT CANAL+ Film, 18.20

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

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

KOMEDIA



PREMIERA W TV

100 dni do matury

PT TVN, 20.00

Maturzysta Kapsel nie chce zostawać się z paczką przyjaciół. Włamuje się do systemu ministerstwa edukacji, by zmienić wyniki egzaminów. W filmie występują influencerzy z Ekipy i Genzie.

140 min Polska 2025 reż. M. Piszczan, wyk. B. Laskowski, P. Sieczko, K. Banaś, B. Kubicki

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Księgarnia w Paryżu

PT TVP Kobieta, 22.30

Zgorzkniały Vincenzo sądzi, że w życiu nie czeka go już nic dobrego. Podejście to ulega diametralnej zmianie, kiedy poznaje żywiołową Yolande. Optymistyczna opowieść z nutką goryczy.

110 min USA/Fr./Wł. 2021 reż. S. Castellitto, wyk. S. Castellitto, B. Bejo, M. De Angelis, A. Lutz

DRAMAT



NA FAKTACH

Żeby nie było śladów

PT TVP 1, 22.35

Maturzysta Grzegorz Przemysław zostaje skatowany przez milicję. Umiera po dwóch dniach. Jego kolega Jurek walczy o sprawiedliwość. Na podstawie reporterskiej książki Cezarego Łazarewicza.

160 min Polska 2021 reż. J. P. Matuszyński, wyk. M. Górski, S. Korzeniak, T. Ziętek, A. Bobik



Złoty kompas

SO TVN, 16.40

Wyróżniona Oscarem za efekty specjalne adaptacja prozy Philipa Pullmana. Wyposażona w magiczny kompas nastolatka poszukuje przyjaciela. Dociera na daleką północ. Odkrywa szokujące fakty.

140 min USA/Wlk. Bryt. 2007 reż. C. Weitz, wyk. N. Kidman, D. Craig, D. B. Richards



Człowiek z Toronto

SO Polsat 2, 22.00

Jeden z najlepszych specjalistów w krwawym fachu na świecie zostaje pomyłony z pechowcem Teddym. Panowie muszą połączyć siły. Popularne w kinie akcji zestawienie przeciwieństw.

145 min USA 2022 reż. P. Hughes, wyk. W. Harrelson, K. Hart, E. Barkin, K. Cuoco



Paryż może poczekać

SO TVP 2, 20.30

Osamotniona Anne jedzie na wycieczkę z kolegą męża, producenta filmowego. Podróż staje się początkiem romansu. Za kamerą stanęła Eleonor Coppola, żona twórcy „Ojca chrzestnego”.

105 min Japonia/USA 2016 reż. E. Coppola, wyk. D. Lane, A. Viard, A. Baldwin, E. Tielrooy



Jeźdźcy sprawiedliwości

SO TVP Kultura, 20.00

Żona Marcusa ginie w katastrofie kolejowej. Istnieją przesłanki, że był to zamach. Wdowiec myśli o odwecie. Złożony rodzinny dramat pod przykrywką krwawego kina zemsty.

125 min Dania/Finlandia 2020 reż. A. T. Jensen, wyk. M. Mikkelsen, N. L. Kaas, A. H. Gadeberg



Wall.E

ND Polsat, 14.00

Zaskakująco kameralna i pełna ciepła animacja, którą wyróżniono Oscarem. Na zaśmieconej Ziemi pozostał jedynie sprzątający robot. Wraz z przybyciem z kosmosu maszyny Ewy zyskuje towarzyszkę.

135 min USA 2008 reż. A. Stanton, dub. W. Barwiński, A. Judycka-Cappuccino, C. Żak



Teściowie 2

ND TVN, 20.00

Weronika i Łukasz organizują ślub nad morzem. Ich rodzice spotykają się w hotelu. Na jaw wychodzą wstydliwe tajemnice obu rodzin. Sequel produkcji opartej na sztuce Marka Modzelewskiego.

125 min Polska 2023 reż. K. Alabrudziński, wyk. M. Ostaszewska, I. Kuna, A. Woronowicz



PREMIERA W TV

Czy to przeznaczenie?

ND TVP 1, 21.25

Margot prosi nieznajomego, który przypadkowo trafił do jej mieszkania, aby poszedł z nią na wesele siostry jako narzeczony. Remake radzieckiego filmu „Ironia losu” z 1976 roku.

110 min USA 2022 reż. M. Vaysberg, wyk. E. Roberts, T. Mann, M. Petsch, L. Tan, J. Troilo



NA FAKTACH

Orzeł. Ostatni patrol

ND Kino Polska, 20.00

Maj 1940 r. Załoga torpedowego okrętu podwodnego rusza na tajną misję na Morzu Północnym. Między członkami ekipy narastają konflikty. Cztery nagrody na festiwalu w Gdyni.

130 min Polska 2022 reż. J. Bławut, wyk. T. Ziętek, M. Kościukiewicz, A. Pawlicki

SENSACJA I THRILLER



Stillwater

PT Polsat Film, 21.00

Bill udaje się do Francji, aby spotkać się z córką. Dziewczyna odsiaduje wyrok za morderstwo. Ojciec chce doprowadzić do wznowienia jej procesu. W roli głównej zobaczymy Matta Damona.

170 min USA 2021 reż. T. McCarthy, wyk. M. Damon, C. Cottin, A. Breslin, L. Siauvaud

AKCJA I PRZYGODA



Elektra

PT STOPKLATKA, 20.00

Niebezpieczna piękność pomaga rodzinie, którą miała zlikwidować, w ucieczce przed syndykatem zbrodni. Udane połączenie kina akcji i fantasy na motywach popularnej serii komiksowej.

120 min USA/Kanada 2005 reż. R. Bowman, wyk. J. Garner, G. Višnjić, K. Prout, T. Stamp

HORROR I SF



1000 lat po Ziemi

PT Super Polsat, 21.00

Paraboliczna opowieść o przeżyciu słabości. Will Smith i jego syn wcielają się w rozbitków, którzy usiłują przetrwać na opuszczonej Ziemi. Planetę zamieszkują zmutowane zwierzęta.

125 min USA 2013 reż. M. N. Shyamalan, wyk. J. Smith, W. Smith, S. Okonodo, Z. Kravitz

KLASYKA



Człowiek z marmuru

PT TVP Kultura, 22.20

Andrzej Wajda o czasach stalinizmu i Polsce lat 70. Agnieszka, studentka szkoły filmowej, realizuje dokument, którego bohaterem jest przodownik pracy. Ujawnia przy tym fakty kompromitujące ustrój.

160 min Polska 1976 reż. A. Wajda, wyk. K. Janda, J. Radziwiłowicz, B. Sobczuk, P. Cieślak



Bad Boys: Ride or Die

SO Polsat, 22.00

Czwarta odsłona serii zapoczątkowanej w 1995 roku. Na kapitana Howarda padają oskarżenia o przestępstwo narkotykowe. Mike i Marcus próbują oczyścić jego imię. Sami zostają wrobieni.

145 min USA 2024 reż. A. El Arbi, B. Fallah, wyk. W. Smith, M. Lawrence, V. Hudgens

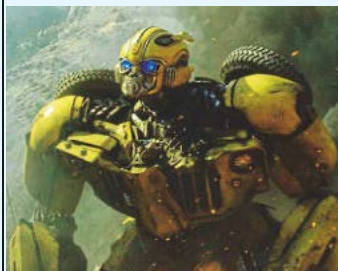


Dungeons & Dragons: Złodziejski honor

SO TVN Fabuła, 20.00

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

170 min USA/Kanada 2023 reż. J. Goldstein, J. F. Daley, wyk. C. Pine, M. Rodriguez, H. Grant



Bumblebee

SO Paramount Network, 20.00

Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Rok 1987. Nastoletnia Charlie postanawia odnowić garbusa znalezione go na złomowisku. Odkrywa, że volkswagen ma własną świadomość.

150 min Chiny/USA 2018 reż. T. Knight, wyk. H. Steinfeld, J. Cena, J. Lendeborg Jr., J. Drucker



Duch i Mrok

SO TVN 7, 20.00

Rok 1898. Dwa lwy atakują robotników budujących most w Kenii. Inżynier Patterson prosi o pomoc myśliwego Remingtona. Atutem są świetne kreacje aktorskie. Oscar za montaż dźwięku.

145 min USA 1996 reż. S. Hopkins, wyk. M. Douglas, V. Kilmer, B. Hill, J. Kani, B. McCardie



Ultimatum

ND TV Puls, 20.00

Liam Neeson w typowej dla siebie roli mężczyzny, który przeciwstawia się przestępcom. Finansista pada ofiarą szantażysty chcącego przejąć pieniądze inwestorów. Robi wszystko, by ocalić siebie i dzieci.

115 min USA/Fr./Hiszp. 2023 reż. N. Antal, wyk. J. Champion, L. Neeson, E. Davidtz, L. Aspell



Kong: Wyspa Czaszki

ND TVN 7, 20.00

James dołącza do ekspedycji, która eksploruje tajemniczy ląd na Pacyfiku. Okazuje się on królestwem wielkiego goryla. Losy monstrum, które zadebiutowało na ekranach kin w 1933 roku.

160 min USA/Chiny 2017 reż. J. Vogt-Roberts, wyk. T. Hiddleston, S. L. Jackson, B. Larson



65

ND Polsat 2, 20.35

Adam Driver w historii rozgrywanej się 65 mln lat przed naszą erą. Statek astronauty Millsa rozbija się na nieznanym planecie. Mężczyzna musi stawić czoło prehistorycznym bestiom.

105 min USA/Kan. 2023 reż. S. Beck, B. Woods, wyk. A. Driver, A. Greenblatt, C. Coleman



Zaklinacz deszczu

ND TVP Kultura, 20.00

Prawnik Rudy prowadzi pierwszą poważną sprawę. Reprezentuje rodzinę sądzącą się z firmą ubezpieczeniową. Adaptacja powieści Johna Grishama w interpretacji Francisa Forda Coppoli.

145 min USA/Niemcy 1997 reż. F. F. Coppola, wyk. M. Damon, D. DeVito, C. Danes, J. Voight

FAMILIJNY



Niedźwiadek

PO TVP Kultura, 11.15

Adaptacja przygodowej powieści „Władca Skalnejszej Doliny” Jamesa Olivera Curwooda. Kolumbia Brytyjska, 1885 rok. Osierocony niedźwiadek staje się wiernym towarzyszem rannego grizli. Zagrożają im myśliwi.

105 min Francja/USA 1988 reż. J. Annaud, wyk. T. Karyo, J. Wallace, A. Lacombe

KOMEDIA



Taxi 3

PO Warner TV, 20.15

W Marsylii działa gang złodziei. Policjant Emilien odkrywa kryjówkę bandy. Wpada w kłopoty. Na ratunek rusza mu taksówkarz Daniel. Gratka dla miłośników kina akcji, w którym nie brak humoru i szalonych pościgów.

105 min Francja 2003 reż. G. Krawczyk, wyk. S. Naceri, F. Dieffenthal, L. Bai, M. Cotillard

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Licencja na uwodzenie

PO TVP Kobieta, 22.30

Alex Lippi jest specjalistą od łapania damskich serc. Biznesmen zleca mu rozbicie związku córki Juliette. Amant ma dziesięć dni na wykonanie zadania. Słynna wokalistka Vanessa Paradis w lekkiej historii miłosnej.

115 min Fr./Monako 2010 reż. P. Chaumeil, wyk. R. Duris, V. Paradis, J. Ferrier, F. Damiens

DRAMAT



NA FAKTACH

Lokatorka

PO Kino Polska, 20.00

Czyściciel kamienic kontra kobieta walcząca o prawo do godnego życia. Scenariusz inspirowany tragiczną historią warszawskiej aktywistki Jolanty Brzeskiej, która zginęła w tajemniczych okolicznościach.

140 min Polska 2021 reż. M. Ołowski, wyk. S. Kozłowska, I. Melcer, B. Jonak, K. Stroński



Super pies i kot łotr

WT CANAL+ Film, 8.45

Czworonożny przyjaciel Danny'ego zostaje uprowadzony przez kosmitów. Po powrocie na Ziemię zyskuje niezwykłe moce. Czeka go walka ze złem. Film udowodni, że nawet najmniejszy bohater może dokonać wielkich rzeczy.

90 min Kanada 2025 reż. S. Wageman, dub. J. Boberek, P. Domagała



Zamiana ciał

WT Polsat Film, 21.00

Stateczny prawnik i jego beztrojski kumpel w tajemniczych okolicznościach zamieniają się ciałami. Jason Bateman i Ryan Reynolds w komedii z morałem. Za jej scenariusz odpowiadają współtwórcy hitu „Kac Vegas”.

145 min USA 2011 reż. D. Dobkin, wyk. R. Reynolds, J. Bateman, L. Mann, O. Wilde



Mr. Deeds

WT Super Polsat, 21.00

Remake nagrodzonego Oscarem „Pana z milionami” z 1936 roku. Właściciel pizzerii dziedziczy fortunę. Dziennikarka Louise ma zebrać materiał kompromitujący spadkobiercę.

120 min USA 2002 reż. S. Brill, wyk. A. Sandler, W. Ryder, J. Turturro, A. Covert



NA FAKTACH

Kamienne Pięści

WT STOPKLATKA, 22.00

Opowieść o słynnym pięściarzu, w którego brawurowo wcielił się Edgar Ramirez. Roberto Duran, którego los nie oszczędzał, odnalazł szansę w boksie. Zyskał sławę rozstrzygnięciem pojedynków przez nokaut.

130 min Panama/USA 2016 reż. J. Jakubowicz, wyk. É. Ramirez, R. De Niro, A. de Armas



Kung Fu Panda

ŚR CANAL+ Film, 9.20

Niezgrabny miś okazuje się legendarnym wojownikiem. Trenuje sztuki walki, aby ocalić mieszkańców doliny. Tymczasem z więzienia wydostaje się demoniczny Tai Lung. Animacja nominowana do Oscara.

90 min USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. M. Osborne, J. Stevenson, dub. M. Hycnar, J. Peszek



Wkręcenie 2

ŚR Polsat, 22.15

Dzięki cynicznej agentce gwiazd skromny Ślăzak trafia do świata show-biznesu. Przekonuje się, że sława ma swoje mroczne strony. Kontynuacja kinowego hitu z 2014 roku. Jej atutem jest udana kreacja Pawła Domagały.

125 min Polska 2015 reż. P. Weresniak, wyk. P. Domagała, A. Królikowski, B. Opania, M. Socha



Zagłosuj na miłość

ŚR Romance TV, 20.00

Candance zostaje oddelegowana do rodzinnego miasta, by asystować kandydatowi na burmistrza. Lokalnym politykiem okazuje się brat jej najlepszej przyjaciółki. Powoli zaczyna ich łączyć uczucie.

110 min Kanada 2023 reż. W. Ord, wyk. N. Wilson, J. Hutch, S. Carriere, J. Summer



Bogowie ulicy

ŚR TVP 1, 21.20

Stylizowana na dokument opowieść o policjantach. Taylor i Zavala patrolują region Los Angeles, w którym toczy się wojna gangów. Wpadają na trop makabrycznej zbrodni. Bandyci wydają na stróżów prawa wyrok śmierci.

120 min USA 2012 reż. D. Ayer, wyk. J. Gyllenhaal, M. Pena, N. Martinez, A. Kendrick



Garfield

CZ Polsat Film, 14.00

Złośliwy kocur pozbawia się z domu rywala – szczeniaka. Dręczony wyrzutami sumienia postanawia naprawić błąd. Scenariusz nawiązuje do kultowych komiksów Jima Dava.

100 min USA 2004 reż. P. Hewitt, wyk. B. Meyer, J. Love Hewitt, E. Arnold, B. Hoag



Testosteron

CZ TVN, 23.05

Ekranizacja sztuki teatralnej wystawianej przez grupę Teatr Montownia. Andrzej Saramonowicz jest scenarzystą obu wersji. Skandal na ślubie inspirowany dyskusją o kobietach.

145 min Polska 2007 reż. A. Saramonowicz, T. Konecki, wyk. M. Stuhr, T. Kot, K. Stelmazyk



A więc wojna

CZ Polsat, 21.55

Miłość do jednej kobiety wystawia przyjaźń agentów CIA na próbę. W zacieklej rywalizacji o wybrankę wykorzystują szpiegowskie doświadczenia. Chris Pine kontra Tom Hardy.

125 min USA 2012 reż. McG, wyk. C. Pine, R. Witherspoon, T. Hardy, A. Spencer, N. Maltre



PREMIERA W TV

Dziewczyna influencera

CZ TV Puls, 22.25

Zosia odkrywa, że jej chłopak, youtuber Komfi, ma romans. Niebawem szczegóły ich relacji pojawiają się w sieci. Na ekranie, oprócz zawodowych aktorów, zobaczymy internetowe sławy.

115 min Polska 2024 reż. S. Goner, wyk. K. Reznor, O. Kalicka, M. Banasiuk, M. Piróg

SENSACJA I THRILLER



Snake Eyes: Geneza G.I. Joe

PO TVN, 22.40
Samotnik zostaje przyjęty do klanu wojowników. Rozpoczyna szkolenie na ninja. Jego sekrety z przeszłości mogą sprawić, że straci honor i zaufanie. Dla fanów nieustającej akcji i scen wypełnionych po brzegi walką.
145 min USA 2021 reż. R. Schwentke, wyk. H. Golding, A. Koji, H. Abe, T. Hira, E. Ishida

AKCJA I PRZYGODA



Kraven łowca

PO Polsat, 20.35
Losy antybohatera z komiksowego uniwersum Marvela. Siergiej Krawinow, syn bezwzględnego gangstera, wykorzystuje nadludzką moc do walki z porywaczem brata. Czeką go starcie z równym sobie przeciwnikiem.
160 min USA/Islandia 2024 reż. J. Chandor, wyk. A. Taylor-Johnson, R. Crowe, A. Nivola

HORROR I SF



Pamięć absolutna

PO TV 4, 22.40
Arnold Schwarzenegger w adaptacji prozy Philipa K. Dicka. Łaknący wrażeń robotnik korzysta z usług firmy wprowadzającej do pamięci fikcyjne wspomnienia. Uświadamia sobie, że naprawdę był tajnym agentem.
135 min USA 1990 reż. P. Verhoeven, wyk. A. Schwarzenegger, R. Ticotin, S. Stone, R. Cox

KLASYKA



Zabójczy widok

PO TVP Kultura, 20.00
Siódmy i zarazem ostatni film z Rogerem Moore'em jako agentem 007. James Bond musi zapobiec przejęciu rynku komputerowego przez byłego funkcjonariusza KGB Maksa Zorina i jego kochankę May Day.
140 min USA/Wlk. Bryt. 1985 reż. J. Glen, wyk. R. Moore, C. Walken, G. Jones, T. Roberts



GoldenEye

WT TVP 1, 21.20
W 17. odsłonie przygód brytyjskiego agenta z powodzeniem zadebiutował Pierce Brosnan. James Bond wyrusza do Rosji. Musi odzyskać skradzione przez mafijnego bossa urządzenia sterujące satelitami bojowymi.
140 min USA 1995 reż. M. Campbell, wyk. P. Brosnan, I. Scorupco, F. Janssen, S. Bean



Braterstwo wilków

WT TV 4, 22.40
Francja, 1766 rok. Podróżnik Grégoire i wojownik Mani przybywają do wioski, w której doszło do serii morderstw. Badają sprawę. Film zainspirowany legendą o bestii z Gevaudan, której przypisuje się zabicie ponad 100 osób.
190 min Francja 2001 reż. C. Gans, wyk. S. Le Bihan, V. Cassel, É. Dequenne, M. Bellucci



Matka

WT TVN 7, 23.25
Biblijna alegoria z Jennifer Lawrence i Javierem Bardemem na pierwszym planie. Kobieta i jej mąż, niespełniony twórca, prowadzą spokojne życie w domu na odludziu. Zaczynają zjawiać się u nich kolejni intruzy...
150 min USA 2017 reż. D. Aronofsky, wyk. J. Lawrence, J. Bardem, E. Harris, M. Pfeiffer



Cop Land

WT TV Puls, 22.00
W Garrison zjawia się Tilden, który prowadzi śledztwo dotyczące korupcji w policji. Wpada na trop nielegalnej organizacji. Drugi film Jamesa Mangolda, późniejszego twórcy „Kate i Leopold” czy „Spaceru po linie”.
125 min USA 1997 reż. J. Mangold, wyk. S. Stallone, H. Keitel, R. Liotta, R. De Niro



Jestem zemstą

SR TV Puls, 20.00
Stanley i jego żona zostają napadnięci. Kobieta umiera na rękach męża. Wdowiec szuka zemsty na zabójcach, wpływowych gangsterach. Bazujący na sprawdzonych schematach film twórcy „Egzekutora” i „Maski”.
115 min USA 2016 reż. C. Russell, wyk. J. Travolta, C. Meloni, A. Schull, S. Trammell



Burza

SR TV Puls, 21.55
Beau naprawia linie wysokiego napięcia. Jego ekipa mierzy się z awarią sieci energetycznej. Tymczasem nad okolicę nadciągają nawałnice. John Travolta w emocjonującej opowieści o starciu człowieka z żywiołem.
120 min USA 2015 reż. D. Hackl, wyk. J. Travolta, K. Bosworth, D. Sawa, G. Bellows



Constantine

SR TVN Fabuła, 22.40
Na podstawie kultowego komiksu „Hellblazer”. John Constantine posiada dar rozpoznawania aniołów i demonów, które ukrywają się pod ludzkimi postaciami. Angela prosi go o pomoc w sprawie śmierci siostry.
140 min USA/Niem. 2005 reż. F. Lawrence, wyk. K. Reeves, R. Weisz, S. LaBeouf, M. Baker



Sami swoi

SR Polsat, 20.35
Historia dwóch skłóconych rodzin zartobliwie komentująca narodowe stereotypy. Jasiek Pawlak wraca do Polski. Ze zdumieniem stwierdza, że jego bliscy żyją w zgodzie z Kargulami. Brat opowiada mu, jak doszło do pojednania.
100 min Polska 1967 reż. S. Chęciński, wyk. W. Kowalski, W. Hańcza, J. Janeczek, H. Buyno



Iluzja 2

CZ TV Puls, 20.00
Błyskotliwi magicy podejmują się kradzieży technologii, która umożliwiła deszyfrację każdego systemu komputerowego. Bardzo dobre aktorstwo i soundtrack Briana Tylera.
145 min USA/Hongkong 2016 reż. J. M. Chu, wyk. J. Eisenberg, M. Ruffalo, W. Harrelson



Słoneczny patrol

CZ TVN Fabuła, 22.50
Ekipa ratowników dowodzona przez Mitcha walczy z koncernem, który zagraża środowisku naturalnemu. Pozornie niedobry duet stworzyli Dwayne Johnson oraz Zac Efron.
135 min Wlk. Bryt./USA 2017 reż. S. Gordon, wyk. D. Johnson, Z. Efron, P. Chopra, J. Bass



Mad Max pod Kopułą Gromu

CZ Warner TV, 22.00
W trzeciej części popularnej serii wystąpiła gwiazda muzyki Tina Turner. Max przybywa do miasta rządzonego przez bezwzględną Auntę Entity. Kobieta chce, by pomógł jej zniszczyć rywala.
120 min Australia/USA 1985 reż. G. Miller, G. Ogilvie, wyk. M. Gibson, T. Turner, P. Larsson



Lęk pierwotny

CZ STOPKLATKA, 20.00
Znakomity debiut ekranowy Edwarda Nortona, za który otrzymał nominację do Oscara. Prawnik podejmuje się obrony zabójcy duchownego. Pozornie przegrana sprawa ma drugie dno.
165 min USA 1996 reż. G. Hoblit, wyk. R. Gere, E. Norton, L. Linney, J. Mahoney, J. Spano



Aaron Russell
to najsukuteczniejszy
gracz Warty
w tej edycji
Ligi Mistrzów.

Mateusz Bieniek
będzie obok Jurija Semeniuka
najwyższym uczestnikiem
turnieju w Turynie – obaj
mierzą 210 cm.

Kamil Semeniuk
w poprzednim
final four Champions
League był tylko
rezerwowym
w drużynie
z Perugii.

**Jakub
Kochanowski**
zna smak
triumfu w LM.
Wygrał ją
w 2021 roku
w barwach
Zaksy.

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • LIGA MISTRZÓW

Nasi w przewadze

W Turynie o prymat w Europie zawalczą cztery drużyny, w tym dwie z Polski. Czy będzie powtórka z 2023 roku, gdy w tym samym mieście mieliśmy biało-czerwony finał?

➔ **PROJEKT WARSZAWA**
– **SIR SICOMA PERUGIA** **SO**
16.05 godz. 17.00, WARTA
ZAWIERCIE – ZIRAAT ANKARA
godz. 20.30 SUPER POLSAT

Polskie kluby, do spółki z włoskimi, nadają ton europejskim rozgrywkom od dobrych kilku lat. Dowód? W każdym z pięciu poprzednich sezonów Ligi Mistrzów w finale grał przedstawiciel PlusLigi. Co więcej, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle w trzech przypadkach okazała się najlepsza, a w 2023 roku w „polskim finale” ograła Jastrzębski Węgiel. Dwanaście miesięcy później Pomarańczowi musieli uznać wyższość Itasu Trentino, natomiast w ubiegłym sezonie Warta Zawiercie była minimalnie słabsza od Sir Sicomy Monini Perugia. Pozycję naszego kraju w siatkar-

skiej hierarchii podkreśla też fakt, że po raz drugi z rzędu połowę uczestników turnieju final four Champions League stanowią drużyny z Polski.

Debiut w elicie

Projekt Warszawa zameldował się wśród najlepszych ekip na Starym Kontynencie po raz pierwszy w historii. Nie jest jednak kopcuszką na europejskich salonach – w 2024 roku wygrał bowiem Puchar Challenge. Droga stołecznej ekipy do turnieju finałowego Champions League była wyboista. Awans do fazy play-off rzutem na taśmę, potem złoty set w rywalizacji z Itasem Trentino i zacięta konfrontacja z Bogdanką LUK-iem Lublin w ćwierćfinale pokazały, że siatkarze ze stolicy nie

pękają w najtrudniejszych momentach. O awans do wielkiego finału zawalczą z obrońcą trofeum, Sir Sicomą Monini Perugia, którego ważnym graczem jest reprezentant Polski, Kamil Semeniuk. Niestety, w pokonaniu faworyta Warszawianom nie pomoże Bartosz Bednorz. Przyjmujący w kwietniu doznał poważnej kontuzji.

Próba numer dwa

Drugą parę turnieju w Turynie stworzą Warta Zawiercie i Ziraat Bankkart Ankara. Jurajscy Rycerze weszli do top 4 z przytupem, eliminując włoskiego giganta – Cucine Lube Civitanova. Na drodze podopiecznych Michała Winiarskiego do drugiego finału Champions League (ND 17.05 godz. 20.30) z rzędu staje

mistrz Turcji, który w tej edycji rozgrywek nie poniósł dotychczas porażki, a w poprzedniej rundzie wyeliminował Resovię. To drużyna mająca wysokie aspiracje i ogromny potencjał sportowy. Tworzą ją m.in. znakomity holenderski atakujący Nimir Abdel-Aziz, przyjmujący reprezentacji Francji Trevor Clevet i jeden z liderów Biało-Czerwonych, Tomasz Fornal. Ten ostatni, nieco zaczepnie, zapowiada, że postara się zrobić pikusa polskim kibicom i reprezentującym barwy Warty kolegom z boiska, m.in. Jakubowi Popiwczakowi, z którym przez lata grał w Jastrzębskim Węglu. Mateusz Bieniek i spółka zrobią jednak wszystko, by as naszej kadry nie był po turnieju w Inalpi Arenie w dobrym nastroju. **TJ**

PIŁKA NOŻNA • PUCHAR ANGLII

Bitwa na Wembley

➔ **CHELSEA – MANCHESTER CITY SO 16.05 godz. 15.55**
TVP SPORT

Nie ma klubu, który w ostatniej dekadzie rywalizowałby o Puchar Anglii częściej niż Chelsea. The Blues od kampanii 2016/17 udało się wygrać jednak tylko jeden z pięciu finałów FA Cup. W tym roku Londyńczycy są postawieni pod ścianą. Tylko wzniesienie trofeum kosztem Manche-

ster City pozwoli im uratować sezon i zapewni przepustkę do gry w Europie. Przekonamy się, czy ekipa ze Stamford Bridge oszuka przeznaczenie w potyczce z Obywatelami, którzy mają chrapkę na dołożenie do gabloty drugiego krajowego pucharu w odstępie dwóch miesięcy. W marcu piłkarze Pepa Guardioli pokonali na Wembley Arsenal 2:0 w decydującym spotkaniu EFL Cup. TJ



Jérémy Doku ma za sobą dwa przegrane finały Pucharu Anglii.

Phil Foden (z lewej) jest wychowankiem Man. City, a Trevoh Chalobah to adept szkółki Chelsea.

ŻUŻEL • INDYWIDUALNE MISTRZOSTWA POLSKI

Początek walki o tytuł

➔ **1. RUNDA W TORUNIU SO 16.05 godz. 18.30 C+ SPORT 5**

Pierwsza z trzech rund mających na celu wyłonienie indywidualnego mistrza Polski. Przed trudnym zadaniem obrony tytułu stoi Patryk Dudek. W Toruniu zawodnik miejscowego klubu zmierzy się z całą plejadą mocnych konkurentów. Najjaśniej rozbrłyła ostatnio gwiazda Kacpra Woryny. Na co dzień żużlowiec Motoru Lublin

2 maja uświetnił swój debiut w roli stałego uczestnika cyklu Speedway Grand Prix, wygrywając zawody w Landshut. W rywalizacji w mieście Kopernika namieszać próbują też m.in. panujący mistrz świata Bartosz Zmarzlik oraz trzykrotny krajowy czempion Maciej Janowski. Kolejne rundy IMP odbędą się 4 lipca w Bydgoszczy i 15 sierpnia w Ostrowie Wielkopolskim. TJ



Patryk Dudek ma w kolekcji dwa tytuły indywidualnego mistrza Polski.



Bartosz Zmarzlik w ubiegłej edycji IMP zajął drugie miejsce.



Arkadiusz Moryto zadebiutował w polskiej kadrze w 2017 roku.

PIŁKA RĘCZNA MEŻCZYŹN • ELIMINACJE MISTRZOSTW ŚWIATA

Mecz prawdy

➔ **POLSKA – AUSTRIA ND 17.05 godz. 14.50**
SUPER POLSAT

Biało-Czerwoni brali udział w osiemnastu turniejach o mistrzostwo świata. Następny odbędzie w dniach 13-31 stycznia 2027 roku w Niemczech. By w nim zagrać, Polacy muszą pokonać Austriaków w ostatniej rundzie kwalifikacji. Losy awansu rozstrzygną się w Hali Urania w Olsztynie (pierwsze starcie odbędzie się 13 maja w Gruzji). W naszej kadrze na dwumecz z szesnastą drużyną poprzednich mistrzostw Europy znaleźli się m.in. Szymon Sičko oraz Michał Daszek. Pierwszy z nich wrócił do drużyny narodowej po dwuletniej przerwie, spowodowanej głównie problemami zdrowotnymi. Drugiego zabrakło w rywalizacji z Łotwą w poprzedniej rundzie eliminacji

MŚ (66:49), ale to nadal ważna postać w reprezentacji. Jedynie Arkadiusz Moryto i Kamil Syprzak zdobyli dla niej więcej bramek od zawodnika Wisły Płock. Selekjoner Jota Gonzalez ma nadzieję, że obaj wykorzystają swoje bogate doświadczenie i pomogą naszej kadrze po raz czwarty z rzędu dostać się do światowego czempionatu. Łatwo jednak nie będzie... TJ



Sebastian Frimmel wystąpił w dwóch poprzednich meczach Austrii z Polską.

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND Lega włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecze: KGHM Zagłębie Lubin – Pogoń Szczecin	14.55 Mecze 37. kolejki
PT Betclit 1. Liga TVP Sport	ND Liga niemiecka Eleven Sports 2
20.00 Mecze: Polonia Warszawa – Wisła Kraków	15.20 Mecze 34. kolejki
PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.25 Mecze: Korona – Widzew	15.55 Mecze: Brentford FC – Crystal Palace FC
PT Liga włoska Eleven Sports 1	ND Liga angielska CANAL+ Extra 5
20.40 Mecze 37. kolejki	15.55 Mecze: Everton – Sunderland
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND Liga angielska CANAL+ Extra 6
14.40 Mecze: Motor – Cracovia	15.55 Mecze: Leeds – Brighton
SO Puchar Anglii TVP Sport	ND Liga angielska CANAL+ Extra 7
15.55 Mecze finałowy: Chelsea FC – Manchester City FC	15.55 Mecze: Wolverhampton Wanderers FC – Fulham FC
SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport	ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
16.10 Mecze 37. kolejki	17.25 Mecze: Lechia – Legia
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND Liga włoska Eleven Sports 1
17.25 Mecze: Wisła Płock – Górnik	17.55 Mecze 37. kolejki
SO Liga włoska Eleven Sports 1	ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.55 Mecze 37. kolejki	18.25 Mecze: Newcastle Utd – WHU
SO Liga niemiecka Eleven Sports 2	ND Liga hiszpańska Eleven Sports 2
18.20 Mecze 34. kolejki	18.25 Mecze 37. kolejki
SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport	ND Betclit 2. Liga TVP 3
18.25 Mecze 37. kolejki	19.25 Mecze: KKS Kalisz – Warta
SO Betclit 1. Liga TVP 3	ND Betclit 1. Liga TVP Sport
19.25 Mecze: Stal – Wierzyta	20.10 Mecze: Polonia Bytom – Śląsk Wrocław
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND Liga włoska Eleven Sports 1
20.10 Mecze: Radomiak – Lech	20.40 Mecze 37. kolejki
SO Liga włoska Eleven Sports 1; Eleven Sports 2	ND Liga hiszpańska Eleven Sports 2
20.40 Mecze 37. kolejki	20.55 Mecze 37. kolejki
SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport	PO Betclit 1. Liga TVP Sport
20.55 Mecze 37. kolejki	17.55 Mecze: Puszcza – ŁKS Łódź
ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3	PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
12.10 Mecze: Piast – Raków	18.55 Mecze: Arka – Termalica
ND Betclit 2. Liga TVP Sport	PO Liga angielska CANAL+ Extra 1
12.10 Mecze: Sandecja Nowy Sącz – Olimpia Grudziądz	20.25 Mecze: Arsenal FC – Burnley
ND Liga włoska Eleven Sports 1	PO Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecze 37. kolejki	20.40 Mecze 37. kolejki
ND Liga angielska CANAL+ Extra 1	PO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.25 Mecze: Aston Villa – Liverpool	20.55 Mecze 37. kolejki
ND Liga angielska CANAL+ Extra 2	WT Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.30 Mecze: Manchester United FC – Nottingham Forest FC	20.25 Mecze: AFC Bournemouth – Manchester City FC
ND Betclit 1. Liga TVP Polonia; TVP Sport	WT Liga angielska CANAL+ Extra 2
14.25 Mecze: Miedź – Ruch Chorzów	21.15 Mecze: Chelsea – Tottenham
ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	SR Liga Europy UEFA Polsat Sport Premium 1
14.40 Mecze: GKS Katowice – Jagiellonia Białystok	20.50 Mecze finałowy

HOKEJ

PT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1	PT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecze: Kanada – Szwecja	16.15 Mecze: Kanada – Szwecja
PT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	PT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecze: Finlandia – Niemcy	20.05 Mecze: USA – Szwajcaria
PT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1	
20.05 Mecze: USA – Szwajcaria	
	
PT NHL TVP Sport	PT NHL TVP Sport
1.05 Mecze 2. rundy fazy play-off	1.05 Mecze 2. rundy fazy play-off
SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2	SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
12.15 Mecze: Słowacja – Norwegia	12.15 Mecze: Słowacja – Norwegia
SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2	SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
16.15 Mecze: Włochy – Kanada	16.15 Mecze: Włochy – Kanada
SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecze: Węgry – Finlandia	16.15 Mecze: Węgry – Finlandia
SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	SO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecze: Szwajcaria – Łotwa	20.05 Mecze: Szwajcaria – Łotwa
SO NHL TVP Sport	SO NHL TVP Sport
2.05 Mecze 2. rundy fazy play-off	2.05 Mecze 2. rundy fazy play-off
ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
12.15 Mecze: Włochy – Słowacja	12.15 Mecze: Włochy – Słowacja
ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2	ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
12.15 Mecze: Wielka Brytania – USA	12.15 Mecze: Wielka Brytania – USA
ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecze: Dania – Szwecja	16.15 Mecze: Dania – Szwecja
ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecze: Norwegia – Słowenia	20.05 Mecze: Norwegia – Słowenia
ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2	ND Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
20.05 Mecze: Niemcy – Łotwa	20.05 Mecze: Niemcy – Łotwa
PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecze: Kanada – Dania	16.15 Mecze: Kanada – Dania

PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1	PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecze: Finlandia – USA	16.15 Mecze: Finlandia – USA
PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1	PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
20.05 Mecze: Szwecja – Czechy	20.05 Mecze: Szwecja – Czechy
PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	PO Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecze: Niemcy – Szwajcaria	20.05 Mecze: Niemcy – Szwajcaria
WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecze: Włochy – Norwegia	16.15 Mecze: Włochy – Norwegia
WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1	WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecze: Łotwa – Austria	16.15 Mecze: Łotwa – Austria
WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecze: Węgry – Wielka Brytania	20.05 Mecze: Węgry – Wielka Brytania
WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1	WT Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
20.05 Mecze: Słowenia – Słowacja	20.05 Mecze: Słowenia – Słowacja
SR Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2	SR Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 2
16.15 Mecze: Czechy – Włochy	16.15 Mecze: Czechy – Włochy
SR Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	SR Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecze: Austria – Szwajcaria	16.15 Mecze: Austria – Szwajcaria
SR NHL TVP Sport	SR NHL TVP Sport
2.00 Mecze 3. rundy fazy play-off	2.00 Mecze 3. rundy fazy play-off
CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
16.15 Mecze: Łotwa – Finlandia	16.15 Mecze: Łotwa – Finlandia
CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1	CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
16.15 Mecze: Kanada – Norwegia	16.15 Mecze: Kanada – Norwegia
CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1	CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 1
20.05 Mecze: Szwajcaria – Wielka Brytania	20.05 Mecze: Szwajcaria – Wielka Brytania
CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3	CZ Mistrzostwa świata – Szwajcaria Polsat Sport 3
20.05 Mecze: Dania – Słowacja	20.05 Mecze: Dania – Słowacja

KOLARSTWO

PT Giro d'Italia Eurosport 1	PT Giro d'Italia Eurosport 1
10.30 7. etap: Formia – Blockhaus	10.30 7. etap: Formia – Blockhaus
SO Giro d'Italia Eurosport 1	SO Giro d'Italia Eurosport 1
13.00 8. etap: Chieti – Fermo	13.00 8. etap: Chieti – Fermo
ND Giro d'Italia Eurosport 1	ND Giro d'Italia Eurosport 1
12.30 9. etap: Cervia – Corno alle Scale	12.30 9. etap: Cervia – Corno alle Scale
WT Giro d'Italia Eurosport 1	WT Giro d'Italia Eurosport 1
13.00 10. etap – jazda indywidualna na czas: Viareggio – Massa	13.00 10. etap – jazda indywidualna na czas: Viareggio – Massa
SR Giro d'Italia Eurosport 1	SR Giro d'Italia Eurosport 1
12.00 11. etap: Porcari – Chiavari	12.00 11. etap: Porcari – Chiavari
CZ Giro d'Italia Eurosport 1	CZ Giro d'Italia Eurosport 1
12.45 12. etap: Imperia – Novi Ligure	12.45 12. etap: Imperia – Novi Ligure

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT ORLEN Basket Liga Polsat Sport 2	PT ORLEN Basket Liga Polsat Sport 2
20.30 Ćwierćfinał fazy play-off	20.30 Ćwierćfinał fazy play-off

SO	ORLEN Basket Liga	Polsat Sport 2
20.10	Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off	
ND	NBA	TVP Sport
22.55	Mecz 2. rundy fazy play-off	
PO	ORLEN Basket Liga	Polsat Sport 2
20.10	Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off	
WT	ORLEN Basket Liga	Polsat Sport 2
20.10	Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off	
WT	NBA	TVP Sport
2.00	Mecz fazy play-off	
SR	ORLEN Basket Liga	Polsat Sport 3
20.10	Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off	
CZ	ORLEN Basket Liga	Polsat Sport 2
20.10	Mecz ćwierćfinałowy fazy play-off	
CZ	NBA	TVP Sport
2.00	Mecz 3. rundy fazy play-off	

LEKKOATLETYKA

SO	P	Diaamentowa Liga w Szanghaju	Polsat Sport 1
13.00		China Textile City Sports Center	
ND		Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Tokio	Polsat Sport 1
6.00		SEIKO Golden Grand Prix	

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO	ORLEN Puchar Polski	TVP Sport
11.55	Mecz finałowy: GKS Katowice – Czarni Sosnowiec	

PIŁKA RĘCZNA MĘCZYŹN

ND	Eliminacje mistrzostw świata	Polsat Sport 2; Super Polsat
14.50	Mecz: Polska – Austria	

SIATKÓWKA MĘCZYŹN

SO	Liga Mistrzów	Polsat Sport 1; Super Polsat
16.30	Mecz półfinałowy: PGE Projekt Warszawa – Sir Sicoma Monini Perugia	
SO	Liga Mistrzów	Polsat Sport 1; Super Polsat
20.00	Mecz półfinałowy: Aluron CMC Warta Zawiercie – Ziraat Bank Ankara	
ND	Liga Mistrzów	Polsat Sport 1; Super Polsat
16.30	Mecz o 3. miejsce	
ND	Liga Mistrzów	Polsat Sport 1; Super Polsat
20.00	Mecz finałowy	

SR	Mecz towarzyski	Polsat Sport 1
16.30	Polska – Serbia	
SR	Mecz towarzyski	Polsat Sport 2
20.00	Ukraina – Bułgaria	

SPORTY WALKI

PT	ONE Fight Night 43	CANAL+ Sport
3.00	Walka: Tang Kai – Shamil Gasanov	
SO	XTB KSW 118 w Kaliszu	CANAL+ Extra 1
19.00	Walka: Piotr Kuberski – Michał Michalski	
SO	UFC Fight Night	Polsat Sport 1
2.00	Walka: Arnold Allen – Melquizael Costa	

TENIS

PT	Turniej ATP w Rzymie	Polsat Sport 2
15.30	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej ATP w Rzymie	Polsat Sport 3
19.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	Turniej WTA w Rzymie	CANAL+ Sport 2
17.00	Finał gry pojedynczej	
ND	Turniej ATP w Rzymie	Polsat Sport 2
17.00	Finał gry pojedynczej	
PO	P Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
10.30	Mecz 1. rundy gry pojedynczej	



PO	P	Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 1
12.00		Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
PO	P	Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
17.30		Mecz 1. rundy gry pojedynczej	

PO	P	Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 2
18.00		Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
WT		Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
10.30		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
WT		Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 1
12.00		Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
WT		Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
15.00		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
WT		Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 2
16.00		Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
WT		Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
17.30		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
WT		Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 2
18.00		Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
SR		Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
10.30		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
SR		Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 1
12.00		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
SR		Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
15.00		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
SR		Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 3
16.00		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
SR		Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
17.30		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
SR		Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 3
18.00		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ		Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
10.30		Ćwierćfinał gry pojedynczej	
CZ		Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 1
12.00		Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ		Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
15.00		Ćwierćfinał gry pojedynczej	
CZ		Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 2
16.00		Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	

CZ	Turniej WTA w Strasburgu	CANAL+ Sport 2
17.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Hamburgu	Polsat Sport 2
18.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	

ŻUŻEL

PT	PGE Ekstraliga	CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30	Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – KRONO-PLAST Włóknierz Częstochowa	



PT	PGE Ekstraliga	CANAL+ Sport
20.00	Mecz: Gezet Stal Gorzów – Stelmet Falubaz Zielona Góra	
SO	Indywidualne Mistrzostwa Polski	CANAL+ Sport 5
18.30	1. runda w Toruniu	
ND	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
12.30	Mecz: ZKS Stal Rzeszów – Moonfin Malesa Ostrów Wlkp.	
ND	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
15.00	Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Cellfast Wilki Krosno	
ND	PGE Ekstraliga	CANAL+ Sport
16.45	Mecz: FOGO Unia Leszno – ORLEN OIL Motor Lublin	
ND	PGE Ekstraliga	CANAL+ Sport
19.15	Mecz: Betard Sparta Wrocław – PRES Grupa Deweloperska Toruń	
CZ	Metalkas 2. Ekstraliga	CANAL+ Sport 5
18.30	Mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź	



Szefowa Zyta Orłowicz pomogła Sergiuszowi przełamać pierwsze lody w relacji z Niną Czajką (Anna Wicka).

Finał sezonu



Sergiusza Bończyka znamy od 1. odcinka serialu. Jest świetnie wykształcony, ale ma problemy z relacjami.

SZPITAL ŚW. ANNY • MICHAŁ PIETRUSZ

Prawie ideał

Ma 26 lat i jest absolwentem krakowskiej Akademii Sztuk Teatralnych. W serialu gra Sergiusza Bończyka, prawą rękę profesor Zyty Orłowicz. Młody lekarz wyróżnia się inteligencją, ale ma też swoje problemy.

➔ **SZPITAL ŚW. ANNY PT**
15.05 godz. 16.50 TVN

Jest Pan jednym z młodszych aktorów grających lekarzy w serialowym szpitalu. Czy korzysta Pan na planie z wiedzy i doświadczenia starszych koleżanek i kolegów po fachu?

Zawsze staram się zachować pełen profesjonalizm i dawać z siebie wszystko na rzecz tworzenia swojej postaci i serialowej rzeczywistości. Uważam, że praca na planie serialu codziennego z aktorami o dłuższym stażu to cenne doświadczenie. Czasem podpatruję, jak oni przygotowują się do sceny, jak pracują, i wyciągam z tego wnioski dla siebie. **Trzy lata temu skończył Pan studia aktorskie. Jak od tego czasu przebiega Pana droga zawodowa?**

Na planach filmowych zacząłem pracować jeszcze w trakcie studiów. Od tego czasu zagrałem kilkanaście ról w różnych produkcjach, w tym dwie główne – w serialu „Tylko nie piątek!”

oraz w spektaklu Teatru Telewizji „Opowieść wigilijna”. Jednak bez wątpienia serial „Szpital św. Anny” jest pierwszym projektem, który trwa dla mnie tak długo. Mam ogromną nadzieję, że widzowie będą dalej obdarzać nas zaufaniem i sympatią, z jaką spotykamy od pierwszego sezonu.

Seriale medyczne to fenomen na rynku telewizyjnym. Ma Pan swój ulubiony serial tego gatunku?

Nigdy wcześniej nie wkręciłem się w żaden serial medyczny. Dopiero niedawno zacząłem oglądać amerykańską produkcję „The Pitt”, która w tym roku zdobyła dwa Złote Globy. Jej akcja rozgrywa się na oddziale ratunkowym bostońskiego szpitala. Przyznam, że z zapartym tchem śledzę każdy odcinek tego serialu.

Kusi Pana, żeby porównywać go ze „Szpitalem św. Anny”? Absolutnie nie! To dwie zupełnie różne historie, a przede wszystkim inne kraje produkcji i format.

Oczywiście z ciekawości podglądałam czasami, jak rozwiązyali pewne sceny realizacyjnie czy aktorsko – to jest bardzo interesujące. Co ciekawe, emisja serialu „The Pitt” zaczęła się mniej więcej w tym samym czasie co naszego „Szpitala...”. Bardzo szybko odkryłem, że jeden z amerykańskich bohaterów jest podobny do mojego Bończyka. Uważam, że to nie fair, że nikt nie zapytał mnie, czy może się zainspirować moją postacią (śmiech).

Porozmawiajmy więc o Sergiuszu. Robi specjalizację z onkologii. To trudny i odpowiedzialny dział medycyny.

To prawda. Wymaga przyswojenia dużej ilości wiedzy wraz ze zdobywaniem doświadczenia na oddziale onkologii. Mój bohater dopiero się uczy, ale na szczęście ma świetnych nauczycieli, przede wszystkim prof. Zytę Orłowicz, której jest asystentem. Ponieważ ona darzy go dużym zaufaniem i dba o jego rozwój,

pozwala mu wykazać się w niektórych przypadkach i stopniowo wdraża w samodzielne leczenie pacjentów.

Jak pracuje się na planie z Jolantą Fraszyńską, która gra Zytę Orłowicz?

Mogę zdradzić, że mamy z Jolą wspaniałą nić porozumienia. Oboje dużo dajemy od siebie – proponujemy różne pomysły na daną scenę i wspieramy się nawzajem. Jestem wdzięczny, że mogę grać u jej boku.

Co jest najbardziej interesujące w graniu Sergiusza?

To, że nie zawsze mu wychodzi. Ma idealistyczne pobudki i dużą wiedzę, ale często brakuje mu pewności siebie, napotyka też różne trudności. Mimo to za każdym razem stara się być lepszy i wyciągać wnioski z popełnianych błędów. Pokazujemy więc człowieka, który nie jest chodzącym ideałem – właśnie to jest bardzo ludzkie i wartościowe w tej roli.

ROZM. MARZENA JURACZKO

Więcej niż lifting twarzy



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

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

Skin Care Wypełniacz Kolagenowy to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu. Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



IRYTOWAŁY MNIE ZMARSZCZKI MIMICZNE

Lone, 58 lat.

„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czołe. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrzygotało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę. Stosuję **Skin Care** od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**.” - mówi Lone

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty z kolagenem”
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Jury podczas wyborów 16 półfinalistów.

Niezastąpione trio prowadzących.

MUST BE THE MUSIC

Finał edycji

Gra o wszystko

➔ **MUST BE THE MUSIC PT 15.05 godz. 20.00 POLSAT**

W odcinku finałowym zmierzą się ośmioro uczestników. W trakcie programu rozpocznie się głosowanie widzów na żywo, które zadecyduje, kto spośród wykonawców przejdzie do ścisłego finału. Do drugiego etapu zakwalifikuje się już tylko troje uczestników, którzy ponownie zaprezen-

tują się na scenie. W trakcie programu otuchy dodawać im będą finaliści poprzedniej edycji, zespoły Alien i Majtis (zwycięzcy) oraz Kuba i Kuba, którzy także zaśpiewają swoje utwory. Przypomnijmy – zwycięzca programu otrzyma nagrodę pieniężną w wysokości aż 250 tysięcy złotych oraz prawo do udziału w Polsat Hit Festiwal (22-24 maja br.).EGP

ŻEBY NIE BYŁO ŚLADÓW

Śmiertelna nauczka

➔ **ŻEBY NIE BYŁO ŚLADÓW PT 15.05 godz. 22.35 TVP 1**

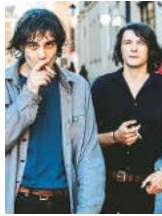
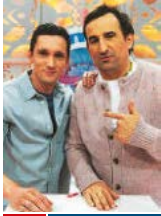
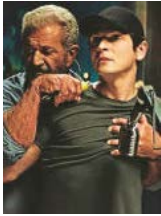
W tym roku, 14 maja, mijają 43 lata od śmierci Grzegorza Przemyka, warszawskiego malarzysty, skatowanego przez trzech milicjantów. Został zatrzymany na Starym Mieście po tym, jak z kolegami szedł świętować zakończenie egzaminów maturalnych. Winą chłopaka było m.in. to, że jego matka, Barbara Sadowska,

należała do opozycji i współpracowała z ks. Jerzym Popiełuszką. Pogrzeb Grzegorza na Powązkach był wielką manifestacją patriotyczną. Jak napisał w swoich pamiętnikach Mieczysław Rakowski, ówczesny wicepremier w gabinecie gen. Jaruzelskiego, „upatrzone sobie chłopca i postanowiono dać mu nauczki”. Winnych tej zbrodni nigdy sprawiedliwie nie ukarano. MJ



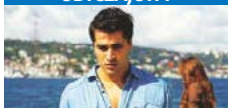
Grzegorza Przemyka zagrał Mateusz Górski (w śr.). Na zdj. z Tomaszem Ziętkiem (z pr.) i Łukaszem Gawrońskim.

Na faktach

TVP 1	TVP 1	DVB T2	TVP 2	TVP 2	DVB T2	polsat	POLSAT	DVB T2
5.05 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 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 Akacja 38 (858) – telenowela, Hiszpania 2015 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Agape blisko Ciebie – mag. religijny, Polska 2023-2025 8.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 8.10 Pogoda Info 8.20 Zaraz wracam 2 (131) – serial obyczajowy, Pol. 2025 8.45 Ranczo 3 (30) – serial obyczajowy, Polska 2008 9.45 Komisarz Alex 3 (39) – serial kryminalny, Polska 2013 10.40 Ojciec Mateusz 11 (143) – serial kryminalny, Pol. 2014 11.30 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2026 12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedynce: Włochy – ostatnie dzikie zakątki (6-ost.) – serial dokumentalny, Włochy 2023 (patrz obok) 14.00 Złoty chłopak (291) – serial obyczajowy, Turcja 2022 15.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 15.15 Reporterzy – magazyn reporterów 15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.05 Dziedzictwo (919) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 17.55 Klan (4716) – telenowela, Polska 2026 18.20 Zaraz wracam 2 (132) – serial obyczajowy, Pol. 2025 18.55 Akacja 38 (869) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	 12.55 DOKUMENT Włochy – ostatnie dzikie zakątki (6-ost.) Różnorodność środowiska ziemnomorskiej stepowej przestrzeni zadziwia. Każde stworzenie pełni w tym ekosystemie określoną rolę. Twórcy pokażą wilki zamieszkujące ląki Apulii oraz strategię łowieckie i rozrodcze wielu gatunków owadów. 65 min  20.30 KOMEDIOWY Powrót (4) Zoja nabiera przekonania, że jej ojciec żyje. Iza (Mateylda Giełgno, zdj.) i Jan (Bartłomiej Topa, zdj.) zastanawiają się, co tak naprawdę ich łączy. Mężczyzna wybiera się także na cmentarz. Agata poznaje pikantny sekret Malwiny. Myśli nad tym, co się stanie, jeśli Kostek również się o tym dowie. 60 min  22.35 DRAM. OBYCZ. Żeby nie było śladów Warszawa, rok 1983. Grzegorz Przemyski (Mateusz Górski, zdj.) zostaje pobity przez milicję. Wkrótce umiera. Jego kolega Jurek (Tomasz Żłetek, zdj.) walczy o sprawiedliwość. 160 min	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023 5.30 M jak miłość (1756) – serial obyczajowy, Polska 2023 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się – talk-show 6.55 Barwy szczęścia (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.40 Operacja zdrowie (80) – magazyn medyczny, Polska 2025 12.15 Andrzej Wajda – Notatki: Krystyna Janda – cykl reportaży, Polska 2026 12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024 13.15 Panna młoda (96) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (903): Co robisz, Janku? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (391) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok) 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (97) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan stawia Beyzie ultimatum. Poruszona kobieta opuszcza rezydencję i wraca do domu z Nusretem. Mukadder nie przestaje dręczyć Hancera. Cihan odbywa szczerą rozmowę z Melihem. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026 19.55 Domowe patenty 2 (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026	 15.05 OBYCZAJOWY La Promesa – pałac tajemnic (391) Rómulo dostaje zgodę na zatrudnienie dodatkowych pracowników. Cruz (Eva Martin, zdj.) przeżywa decyzję Cataliny, która postanawia wziąć ślub w sukni matki. Maria i Vera wdają się w sprzeczkę o pieniądze. Jana mówi Ablowi o swoich uczuciach. 55 min  20.45 ROZRYWKA Kocham Cię, Polsko! (10) Tym razem w drużynie Michała Koterskiego (zdj.) wystąpią Cleo, Marika i Joanna Lazer. Filip Gurlacz (zdj.) w swojej ekipie przywita z kolei Tomsona i Barona oraz Bartosza Śniadeckiego. Gościem tego odcinka będzie Kamil Bednarek. Rywalizujące zespoły wspiera niezmiennie Marzena Rogalska. 95 min  23.45 THRILLER Gościa linia Elvis (Mel Gibson, zdj.) odbiera telefony od słuchaczy. Jeden z nich nagłe oznajmia, że jest w jego domu z żoną i córką. Grozi również wyśadeniem studia. Wikła radiowca w makabryczną rozrywkę. 110 min	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 11.30 Gliniarze (778-780) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.40 Dlaczego ja? (1568): Studentka – serial paradok., Polska 2026 Paulina rozpoczyna studia i bezpłatny staż. By zarobić na utrzymanie, zgadza się sprzątać w samej bieliźnie. Wkrótce ktoś wysyła jej zdjęcia i szantażuje publikacją. Fotografie trafiają do współpracowników oraz współlokatorów dziewczyny. 70 min 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn reporterów 16.30 Na ratunek 112 (1165): Prawnik – serial paradokumentalny, Polska 2026 Prawnik Marcin poznaje 10-letniego Rafała, który chce pozwać matkę za zakaz gry w piłkę. Odkrywa, że chłopiec ma poważną wadę serca i czeka na operację. Z czasem między nim a kobietą rodzi się uczucie. Gdy Rafał widzi ich razem, ucieka. 30 min 17.00 Gliniarze (1205): Pod osłoną nocy – serial paradokumentalny, Polska 2026 Kobieta zgłasza, że została zgwałcona na terenie ogródków działkowych. Natalia oraz Kuba rozpoczynają śledztwo od przybycia na miejsce zdarzenia. Tymczasem podstępny przestępca poluje na kolejną ofiarę. Nawiązuje z nią znajomość. 60 min 18.00 Pierwsza miłość (4217) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.20 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.25 Sport, Pogoda	 18.00 OBYCZAJOWY Pierwsza miłość (4217) Trwają poszukiwania Kabanowej. Seweryn (Miroslaw Kropielnicki, zdj.) znajduje zakrwawioną apaszkę żony. W akcję włączają się mieszkańcy nie tylko Wadłewa, lecz także Nowosiółek. Policja wykorzystuje śmigłowce z kamerą termowizyjną. 50 min  20.00 ROZRYWKA Must be the music (136-ost.) Nadszedł czas na wyłonienie zwycięzcy rywalizacji. Osemka wykonawców – solistów i zespołów – zaprezentuje się przed Natalią Szroeder (zdj.) i pozostałymi jurorami, a także widzami, którzy będą mogli głosować na swoich faworytów. Do drugiej części finału zakwalifikuje się troje artystów. 195 min  23.15 SENSACYJNY Pitbull. Niebezpieczne kobiety Niedoświadczony policjantki Zuza i Jadka wprowadzą śledztwo związane z mafią paliwową. Pierwsza z nich wzięła się w ryzykowną relację z gangsterem (Sebastian Fabiański, zdj.). 175 min			

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1638) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Rodzice Darii rok temu się rozwieli. Jej siostra zamieszkała z matką, a ona z ojcem i jego partnerką. Parze niedawno urodziło się dziecko. Nastolatka nie akceptuje macochy, a niemowlę ją irytuje. 55 min 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywkowy, Pol. 2025 Saska Kępa to restauracyjne zagłębie. Jeden z tamtejszych lokali, Bar Alpejski, nie prosperuje najlepiej. Magda Gessler bada przyczyny i nie pozostawia suchej nitki na jakości serwowanych tu potraw. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.25 Kuchenne rewolucje (6, 2) – program rozrywkowy, Pol. Właścicielką Zapięka jest Anna. Wzięła kredyty, by zamienić stary budynek w góralską karczmę. W menu znalazły się polskie potrawy. Właścicielka przynajmniej, że brak gości ją zaskoczył. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1605, 1606, 1686) – serial paradokumentalny, Polska Kamila jest w ciąży bliźniaczej. Były partner i ojciec jej dzieci przebywa w więzieniu. Kobieta ukrywa przed nim, że jest surrogatką. Zamierza oddać noworodki Przemkowi oraz Adzie. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (129) – serial obyczajowy, Polska 2026 50-latek, który stracił przytomność, odmawia leczenia. Wojtek podejrzewa u niego niewydolność serca. Żyta, Kaśka i Kaja analizują dokumenty, które mogą skompromitować Streckera. 65 min 17.55 Detektywi (323) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 100 dni do matury FILM – komedia, Polska 2025, reż. Mikołaj Piśczan, wyk. Bartosz Laskowski, Pola Sieczko, Kinga Banaś, Bartosz Kubicki (patrz obok) 22.20 Pelzająca śmierć FILM – horror, USA/Serbia/Kanada 2019, reż. Alexandre Ajia, wyk. Kaya Scodelario, Barry Pepper, Morfydd Clark, Ross Anderson (patrz obok) 0.10 Śmieszak dla zwierzków FILM – horror, USA/Kanada 2019, reż. Kevin Kolsch 2.25 Kuba Wojewódzki (11) – talk-show, Polska 2026 3.40 Uwaga! – magazyn reporterów 3.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (4) – serial kryminalny, USA 2011 5.00 Nauka jazdy 5 (15) – pr. rozrywk., Polska 2022	6.00 Policjanci z Miami (13, 14): Szybki interes; Złoty Trójkąt, część 1 – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Strach; Gol – serial sensacyjny, Niemcy 2015 10.00 Triumf miłości (149, 150) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (75) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 13.00 Wspaniałe stulecie (9) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Dzielnic strachu 10 (472) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Bezdonna jest podejrzewana o brutalny atak na dziennikarkę. Obciąża ją jeden fakt – błagała się po noclegowniach z zakrwawionymi rękoma. Śledztwo ujawnia przerażającą prawdę na temat tego przestępstwa. 60 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (712, 713) – serial obyczajowy, Polska 2023 Klientka Mirecka oświadcza, że się zakochoła. Kalina i Andżela zakładają, że musi chodzić o jakiegoś mężczyznę. Jak się jednak okazuje, obiektem miłości seniorki jest klub piłkarski. 120 min 17.00 Dzielnic strachu 10 (473) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Znika Natalia, która trenuje boks. Śledztwo ujawnia kulisy sekretnych romansów, konfliktów i brutalnej sportowej rywalizacji. Podejrzany jest niemal każdy z otoczenia dziewczyny. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1003, 1004) – serial obyczajowy, Polska 2026 Norbert podczas urlopu nad morzem poznaje Kaję. Od razu się w niej zakochuje. Kobieta ukrywa przed nowym znajomym, że wychowuje dziesięcioletniego syna w spektrum autyzmu. 120 min 20.00 Krwawa pogoń FILM – film sensacyjny, USA/Malta 2024, reż. Isaac Florentine, wyk. Frank Grillo, Leeshon Alexander, Matthew Marsh, Rhona Mitra (patrz obok) W roli głównej wystąpił aktor znany z takich produkcji, jak „Raport mniejszości” czy „Skazany na śmierć”. 120 min 22.00 Jeden gniewny człowiek FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham (patrz obok) 0.15 Pitbull. Nowe porządki FILM – film sensacyjny, Polska 2016, reż. Patryk Vega, wyk. Piotr Stramowski, Andrzej Grabowski, Krzysztof Czeczot, Bogusław Linda (patrz obok) 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (999) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to! 20.00 SENSACYJNY Krwawa pogoń Prezydent USA (Matthew Marsh) wydaje rozkaz, aby pozbyć się członków elitarnej grupy. Najemnicy trafiają na misję do Libii, gdzie zastawiono na nich pułapkę. Z życiem uchodzą tylko jeden z mężczyzn, Ryder (Frank Grillo, zdj.). Teraz pranie wyłącznie zemsty. 120 min 22.00 THRILLER Jeden gniewny człowiek Los Angeles. H (Jason Statham, zdj.) rozpoczyna pracę w firmie Fortico Security zajmującej się przewozem cennych ładunków. W ostatnim czasie doszło do kilku napadów na konwoje. H chce wytropić sprawców. Ślady prowadzi do gangsterów, którzy odpowiadają za śmierć jego syna. 135 min	5.20 Ten moment (15): Pracoholik – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (650-652) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1297, 1364, 1365) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (978-980) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 14.00 Detektywi (83): Dziecko – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (119) – serial obyczajowy, Polska 2026 Alicja i Kaśka badają 12-latkę z nagłym pogorszeniem wzroku. Podejrzewają poważne podłoże neurologiczne i proszą Streckera o zgodę na kosztowną diagnostykę. Wiadomość o spotkaniu Wojtki z Hanką burzy spokój Kai. Postanawia ona umówić się na randkę przez internet. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (4, 5) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 (patrz obok) 18.00 Sekrety życia (19) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Agnieszka mimo utraty pracy wciąż kupuje drogie ubrania, przez co popada w długi. To nie podoba się jej narzeczonemu. Pewnego dnia kobieta poznaje przez przypadek producenta filmowego. Widzi w tym szansę zdobycia pieniędzy. Na tym tle rozpętuje się awantura. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1490) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Programista Mikołaj bezskutecznie usiłuje ułożyć sobie życie prywatne. Pewnego dnia przyjaciółka z dzieciństwa, Tosia, pyta go, czy zostanie ojcem jej dziecka. Mimo wątpliwości mężczyzna zgadza się na taki układ. Z czasem zakochuje się w niej i proponuje, aby zamieszkali razem. 60 min 20.00 Praktykant – komedia obyczajowa, USA 2015, reż. Nancy Meyers, wyk. Robert De Niro, Anne Hathaway, Rene Russo, Anders Holm (patrz obok) 22.35 Królowa przetrwania 3 (11) – reality show, Polska 2026 23.55 Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów 2 – komedia, USA 2008, reż. Sanaa Hamri, wyk. Amber Tamblyn, Alexis Bledel, America Ferrera, Blake Lively (patrz obok) 2.30 Hotel Paradise 12 (44) – reality show, Polska 2026 3.25 SOS Ekipy w akcji (49) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.15 Fachowcy (6) – serial paradokumentalny, Polska 2017 16.00 FAB-DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (4, 5) Renata jest oskarżona o zabójstwo matki. Po rozwodzie kobieta przeprowadziła się do stolicy, gdzie znalazła pracę i wynajęła mieszkanie. Kiedy okazało się, że seniorka choruje, zdecydowała się na powrót do rodzinnego domu. 120 min 20.00 KOM. OBYCZ. Praktykant Owdowiały emeryt Ben (Robert De Niro, zdj.) postanawia zmienić nudne życie i wrócić do pracy. Zostaje stażystą w firmie internetowej związanej z modą. Jego sześcioroletni młody Jules (Anne Hathaway). Senior próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji i udowodnić, że wciąż może osiągać sukcesy. 155 min

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
12.30 Rosół polski (35) – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Niebezpieczne związki 14.20 Niezwykłe miejsca 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski	12.10 M jak miłość (1921, 1922) – obycz., Pol. 14.00 Przegląd Piosenek Aktorskiej 2026 – Koncert Finałowy 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Wszystko przed nami (86) – serial obycz., Polska 15.40 Turystyczna jazda 16.00 Widzieć w ciemności 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Górna półka smaku (2) 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (7, 8) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (112) – reality show, Polska 2024 8.55 Policjantki i Policjanci (432, 433) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1166, 465) – paradok., Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1519, 1520) – serial paradokulturalny, Polska 13.55 Trudne sprawy (1094-1096) – serial paradokulturalny, Polska 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (527) – reality show, Polska 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1424, 1425) – obycz., Pol.	8.50 Masza i Niedźwiedź 6 9.20 Bing – serial animowany 9.35 Basia – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.25 Dinopociąg 3 – 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 Finaes i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi 2 – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue – serial animowany 18.15 Bing – serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 6 19.00 Kacze opowieści – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (197) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo 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 (12-ost.) – serial obycz., Pol. 1977 14.15 Pan Mama (20, 21) – serial kom., Polska 2025 15.30 Kabaretomaniacy 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży	5.00 Złomowisko PL 10 (10) 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 14 (3) 6.50 Diabelnie boskie 2 (10) 7.20 Ukryta prawda (1182) – serial paradokulturalny 8.20 Kartoteka 8 (9, 10) 10.30 Detektywi (229, 319) 12.30 Zakup w ciemno 3 (5) 13.30 Zakup w ciemno 4 (4) 14.30 Kartoteka 4 (10, 11) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Życie na kredyt 8 (21, 22) – reality show, Pol. 18.05 Zakup w ciemno extra (6) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 11 (10) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	SENSACYJNY	KOMEDIA KRYMINALNA	TELETURNIJE	ROZRYWKA
					
22.30 Złoty chłopak (152) Suna przeżywa szok, gdy dowiaduje się, dlaczego Kay się z nią żeni. Semmuz grozi, że jeśli Ferit nie poślubi Peli, wyda kobietę za mąż za swojego szofera. 60 min	20.25 Na dobre i na złe (988) Doktor Woźnica próbuje pomóc mężczyźnie, którego życie zniszczyły bóle głowy. Po pracy jedzie z Rafałem do urzędu, by wziąć ekspresowy ślub. 50 min	20.00 Aniolki Charliego FILM – USA/Niemcy 2000 Dylan (Drew Barrymore, zdj.), Natalie (Cameron Diaz, zdj.) i Alex (Lucy Liu, zdj.) dostają zlecenie uwolnienia zdolnego informatyka z rąk porywaczy. 125 min	20.20 Naga broń: Z akt FILM – USA 1988 Porucznik Frank Drebin (Leslie Nielsen, zdj.) otrzymuje zadanie ochrony królowej Elżbiety II w czasie jej wizyty w USA. Próbuje go uwięzić sekretarka biznesmena, który planuje zamach. 105 min	20.20 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chca zabrac pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbiednie odpowiedzieć na osiem pytań. 55 min	20.05 Idź na calość 2 (25) Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonu. Program prowadzi Zygmunta Chajzer i Robert Motyka (oba na zdj.). 60 min
23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (807) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30	21.15 Na sygnale (637, 638) 22.15 Mazurska Noc Kabaretowa: Rejs miłości (2) 23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (10) – serial obyczajowy, Polska 1995 0.40 Rodzinka.pl (253) – kom. 1.10 Polskie opowieści (4) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	22.05 Gwiazdy Kabaretu (178, 176) – rozr., Pol. 2026 0.05 STOP Drogówka – mag. 1.05 Love Island. Wyspa miłości (42) 2.15 Interwencja – mag. 2.25 Śmierć na 1000 sposobów (14) – dok. 3.25 Lubie disco! (274) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	21.45 Czarny deszcz – dramat FILM – sensacyjny, USA 1989 0.15 Lombard. Życie pod zastaw 3 (126-128) – serial obycz., Pol. 2018 3.30 Niesamowite! (7, 8) – serial dokumentalny, Pol. 4.45 A kto to mówi? (48) 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (5) – pr. rozr., Polska 2013	21.15 Konkurs Piosenki Euro-wizji – Wiedeń 2026 – 2. półfinał – koncert 23.55 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (36) – rozr., Pol. 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.00 Życie to kabaret: 62. KFPP w Opolu – KabareTYM (1, 2) 3.40 Kabaretomaniacy – pr. rozrywk., Pol. 2019 4.30 Hity wszech czasów	21.05 Zakup w ciemno extra (33) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (10) – fab.-dok., Pol. 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2025 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (5) 1.00 Diabelnie boskie 3 (17, 18) – reality show, Pol.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.20 Wojownicy czasu 17.50 Kreatywny po godzinach 18.00 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywcą kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Fach ze hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskowodziec 21.00 Bezzgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.00 Nasza strona miasta 17.15 Dzień z bliska 17.30 Chodźmy do teatru 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 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywcą kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 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 Wykrywcą kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretne 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.10 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.30 Teleskop 19.00 Reportaż 21.02 Wykrywcą kłamstw 21.22 Littera Sztuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kaledioskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Podkarpacie destynacje z historią w te 19.13 Podkarpacie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywcą kłamstw 21.30 Aktualności ŚCIEŻCIN 17.30 Calkiem niezła historia 17.45 Vito odkrywa Polskę 18.10 Zwierulubni 18.30 Kronika 18.52 Spieć 19.07 MediaLab 21.30 Zwierulubni 21.10 Spieć 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności WARSZAWA 17.20 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 21.01 Misja: Ratunek. Służby w akcji 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCŁAW 17.09 Interwencja 17.55 Wrocław się zmienia 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Magazyn kulturalne 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 W swoim czasie 21.02 Magazyn kulturalne 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 12 (156, 157) – krym., Pol. 2014 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (551, 552) 12.25 Ojciec Mateusz 2 (23) 13.20 Komisarz Alex 21 (268) 14.15 Ranczo 7 (79, 80) – obycz. 16.05 Domowe patenty 2 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.05 Ojciec Mateusz 21 (265) 19.20 Ranczo 8 (104) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (227, 228) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (446) 22.20 Czas zemsty – dramat FILM – kryminalny, USA 2013 0.25 Piłbül (11-13) – sens., Pol. 3.20 Przeleć ocalonej FILM – dramat wojenny, USA/Australia 2016	13.10 Paul Newman – niespokojny duch 14.40 Ostatnia walka Apacza FILM – western, USA 1954 16.15 Maria Czubaraszek: Z blondynką w tle – rozr. 17.00 Czego zazdrościsz, czego nie potrafisz – Maria Czubaraszek – pr. rozr. 18.05 Tygodnik kulturalny 18.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 19.30 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 20.00 Wieczór kinomana 20.10 Szarlatan – dramat hist. FILM – Czechy/Polska/Irlandia 2020 22.15 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 22.20 Człowiek z marmuru FILM – dram. obycz., Polska 1976	10.35 Co Polak potrafi na drodze? (10) – rozr., Pol. 11.40 Kabaretowy szal – rozr. 12.35 Winnice miłości (52) – serial obycz., Cypr/Grecja 13.55 77 TV 5 (13) – pr. rozr., Pol. 14.50 Niezwykły rozr. PL (32, 33) 16.50 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol. 17.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat (69, 70) – cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Paryżu 10 (5) – krym., Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (6) – krym., Fr. 21.25 Na własną rękę FILM – thriller, Kanada 2012 23.55 Nocny łowca – dramat FILM – kryminalny, USA 2016 0.45 Kabaretowy szal – rozr.	6.00 Wzięcie (199, 200) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (631, 632) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (175, 176) 10.55 48h. Zaginięci (231-233) 13.55 Policjantki i Policjanci (1160) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (177, 178) 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (9, 10) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (151, 152) – krym. 22.00 Kości (63, 64) – serial krym. 0.00 Egzamin dojrzałości – film krótkometraż., Pol. 2.05 Krejzri patrol (43-47) 4.40 Kochane pieniądze (24) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Hitler narkoman – dok.
6.50 Złoty interes (8) – rozr.
7.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (139, 127) – mag. kulin.
11.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (27, 28)
12.05 Wojny kontenerowe (6, 7) – serial dokum., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 3, 13) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (12, 13) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (7, 8) – reality show, Kanada 2014
19.10 Wojny kontenerowe (14, 15) – serial dok., USA

PRZYGODOWY

20.00 Wreszczie piątek: Elektra
FILM – USA/Kanada/Szwajcaria 2005, reż. Rob Bowman
Platna zabójczyni Elektra (Jennifer Garner, zdj.), która perfekcyjnie opanowała wschodnie sztuki walki, otrzymuje zadanie zabicia Marka Millera i jego córki. Postanawia im jednak pomóc. 120 min

- 22.00 Carrie – horror, USA
FILM 2013, wyk. Chloë Grace Moretz, Julianne Moore
0.00 Trick – komedia
FILM sensacyjna, Polska 2010
2.05 Ziarno prawdy ○
FILM – thriller, Polska 2015
4.25 Biblijne tajemnice (4) – serial dokum., Kan. 2014
5.40 Moja – film krótkometr.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (254)
7.30 Na ratunek 112 (849, 850) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (267-269) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1201) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1452, 1453) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (339-343) – serial kom., Polska 2010
17.00 48h. Zaginieni (279, 280) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1130) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 Ślad (33) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1062) – serial paradokumentalny, Pol.

SENSACYJNY

22.00 21 – USA 2008, reż. Robert Luketic
Ben (Jim Sturgess, zdj.) chce studiować w Harvardzie, ale brak mu pieniędzy. Pomoc chłopakowi oferuje profesor matematyki. Jego utalentowani studenci bogacą się w kasynach Las Vegas. Ben przyłącza się do nich. 145 min

- 0.25 Sekstaśma – komedia, FILM USA 2014
2.30 Wydarzenia
3.10 Ewa gotuje (488) – mag.
3.40 Interwencja – mag.
4.00 Strzelnica Navala (1)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (1611) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.55 Rodzinka.pl (64) – kom.
6.30 Na sygnale (446, 447)
7.35 Ojciec Mateusz 34 (442)
8.35 Komisarz Alex 23 (293)
9.25 Rodzinka.pl (65) – kom.
10.00 Klan (1414) – telen., Pol.
10.30 Ranczo 5 (64) – obycz.
11.20 Rodzinka.pl (310, 311)
12.25 Pan Mama (45) – kom.
13.00 Zaraz wracam 2 (125)
13.35 Ojciec Mateusz 27 (347, 348) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 23 (294)
16.25 Na sygnale (448, 449)
17.35 Ranczo 5 (65) – obycz.
18.35 Ranczo 6 (66) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 27 (349) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 34 (443) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 6 (67, 68) – Pol.
Lucy próbuje zlikwidować problem bezrobocia we wsi. Brak polskiego obywatelstwa nie pozwala Francusce wstąpić w szeregi policji. Specjalnie dla niej zostaje utworzona więc straż gminna. 115 min

- 23.25 Ojciec Mateusz 27 (350) – serial kryminalny, Polska
0.10 Pułkownik Kwiatkowski – komediodramat, Polska 1995, wyk. Marek Kondrat
2.20 Officer (12) – serial sens.
3.15 Zatkota szpiegów (8, 9) – szpiegowski, Pol. 2023
4.50 Klan (1414) – telen., Pol.
5.15 Zaraz wracam 2 (125) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (7) – serial dok.
6.25 Och! Kabaret 3 (2) – rozr.
7.15 Polska z góry. Nad wodą 2 (8) – serial dok.
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.00 Żegnaj, Ameryko! FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
9.50 Chłopi (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973
13.40 Pokój z widokiem na morze – film psychologiczny, 1977
15.40 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.20 Stawka większa niż życie (5, 6) – wojenny

KOMEDIA OByczajowa

20.00 Job, czyli ostatnia
FILM szara komórka – 2006
Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) i jego koledy uchodzą za nieudaczników. Jeden z nich stracił pracę, drugi nie ma szans na karierę piłkarza. O problemach zapominając, oglądają telewizję. 120 min

- 22.00 Enen – thriller, 2009, wyk. FILM Borys Szyc, Grzegorz Wolf
0.20 Dzielni swira ○ FILM – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat, Joanna Sienkiewicz
2.25 Obudź się ○ – dramat
FILM obyczajowy, 2022, wyk. Martyna Byczkowska
4.10 Game Over ○ – dramat
FILM obyczajowy, 2024

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Dr House 3 (13, 14) – serial obycz., USA 2007
9.20 Castle 7 (4, 5) – serial krym., USA 2014-2015
11.10 Detektyw Monk (10, 11) – serial kryminalny, USA
13.10 Dr House 3 (15, 16) – serial obycz., USA 2007
15.10 Agenci NCIS 14 (15, 16) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 Castle 7 (6, 7) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.05 FBI 6 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2024

SENSACYJNY

21.05 Uprowadzona – Francja
FILM 2008, reż. Pierre Morel
Kim, córka byłego agenta Bryana Millsa (Liam Neeson, zdj.), leci z przyjaciółką do Paryża. Wkrótce po przybyciu obie zostają porwane przez gang Albarczyków handlujących żywym towarem. Mills musi je odnaleźć. 115 min

- 23.00 Olimp w ogniu – thriller, FILM USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
1.15 FBI 6 (4, 5) – serial krym.
3.05 Castle 7 (6) – serial krym.
4.05 FBI 2 (10) – serial krym.
4.55 Walker: Strażnik Teksasu (10) – serial kryminalny, USA 2021
5.40 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łapu-capu
6.05 Moje pieczone kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002
7.10 Aria di bravura – dok.
8.35 Pan Tadeusz – film
FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
11.05 Jutro będzie nasze
FILM – komediodram., Wł. 2023
13.00 Łapu-capu
13.05 Wszyscy święci – film obyczajowy, Polska 2002
14.25 The Office PL 5 (9, 10) – serial kom., Polska 2025
15.15 Ocean, nasz dom – dok.
16.50 Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024
18.55 Łapu-capu
19.00 Jason Bourne
FILM – thriller, USA 2016

KRYMINALNY

21.00 To nie jest zagadka kryminalna (3)
Inspektor dowiaduje się, kto otrzymał zaskakujący spadek. René Magritte rozpoczyna własne śledztwo, a na terenie posiadłości pojawiają się nowi podejrzeni. 55 min

- 21.55 Bad Man – komedia sensacyjna, USA 2025
23.35 Ex Machina – dramat
FILM s.f., Wielka Brytania 2014
1.20 Shadow Force – thriller, FILM USA 2025, wyk. Omar Sy
3.00 Innego końca nie będzie – obycz., Pol. 2024
4.30 Wiraż – film dokum., Pol.

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

13 ULICA

- 6.30 Astrid i Raphaëlle 5 (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2024
8.30 Kapitan Marleau 6 (6) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (9, 10) – sens.
12.20 Motyw 3 (3, 4) – krym.
14.10 Astrid i Raphaëlle 5 (3, 4)
16.20 Kapitan Marleau 6 (7) – serial kryminalny, Fr. 2021
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (11, 12) – sens.
20.10 Motyw 3 (3, 4) – krym.
22.00 Sekretne życie studenta
FILM – thriller, Kanada/Wielka Brytania 2021
0.00 Psy mafii – film
FILM kryminalny, USA 2016
2.00 Kapitan Marleau 6 (7) – serial kryminalny, Fr. 2021
4.00 Astrid i Raphaëlle 5 (1, 2)

POLSAT FILM

- 6.00 Jedziemy na ryby! (15)
6.55 Na ratunek 112 (853)
7.25 Doktor Martin (77)
8.30 Przyjaciółki (249, 250)
10.25 Świat według Kiepskich (94, 95, 219, 220, 66, 67, 5, 23) – serial komediowy, Pol.
14.50 Góra Dantego – film
FILM katastroficzny, USA 1997
17.00 Opancerzony – film
FILM sensacyjny, USA 2009
18.50 Faceli w czerni 3
FILM – komedia s.f., USA 2012
21.00 Stillwater – thriller, USA
FILM 2021, wyk. Matt Damon
23.50 Pewnego razu
FILM w Meksyku:
Desperado 2 – film sens., USA/Meksyk 2002
2.00 Ślad (89-91) – serial krym.
5.00 Na ratunek 112 (809, 810)

HBO

- 12.15 Na planie 23 (20) – mag.
12.40 A potem się zobaczy
FILM – komedia, Włochy 2025
14.15 W potrzasku – dramat
FILM obyczajowy, USA 2025
16.00 Tworczą – thriller s.f., FILM USA 2023, wyk. John David Washington
18.10 Scott Pilgrim kontra świat – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
20.00 Joe Baby – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Ron Perlman
21.25 Srebrna Gwiazda
FILM – dramat obyczajowy, USA 2024, wyk. Grace Van Dien
23.10 The Killer's Game
FILM – thriller, USA/Hiszpania/Wielka Brytania 2024
0.55 Until Dawn – horror, USA/FILM Węgry 2025, wyk. Ella Rubin

WARNER TV

- 8.00 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (11) – serial sens.
8.55 Bajer z Bel-Air 2 (6, 7)
9.55 Za głosem serca (82)
11.00 Pełna chata 5 (9, 10)
12.00 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (12, 13) – sens.
13.55 Bajer z Bel-Air 2 (6-9)
15.55 Pełna chata 5 (9-12)
17.55 Wiecznie młody – dramat
FILM obyczajowy, USA 1992
20.00 Facet z ogłoszenia
FILM – kom. romant., USA 2005
22.00 Sok z zuka – horror
FILM komediowy, USA 1988
23.45 Transporter 3 – film sens., FILM Fr./Wlk. Bryt./USA 2008
1.45 Szpiachka – thriller, USA
FILM 1978, wyk. Genevieve Bujold
4.10 Martwa cisza – thriller, FILM Australia/USA 1989

Ale kino+

- 9.30 Wyraz – film krótkometraż.
10.00 Patience (5, 6-ost.) – krym., Belgia/Niem./Wlk. Bryt. 2025
12.05 Vera 10 (4) – serial krym.
14.00 Exodus – dramat
FILM obyczajowy, Szwecja 2023
16.05 Zła nie ma – dramat
FILM obyczajowy, Japonia 2023
18.15 Vera 11 (1) – serial krym.
20.10 Podwójna tożsamość
FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007
22.10 Krew na betonie – krym., FILM Kanada/Wlk. Bryt./USA 2018
1.10 Planeta Singli. Osiem historii (8-ost.) – kom., Pol.
2.15 Powrót (4) – serial kom.
3.00 Sweat – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020
4.45 Krokodyl – etiuda filmowa
5.05 Minuta ciszy (4) – obycz.

CANAL+ FILM

- 12.45 Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025
14.55 Saga „Zmierzczeni”
FILM Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
16.50 Peacock – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
18.20 Robin i obrońcy
FILM królestwa – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
19.55 Łapu-capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Cicha noc, śmierć noc
FILM – horror, USA 2025
21.35 Skok stulecia 2 – sens., FILM USA/Kan./Hiszpania 2025
23.45 Opętany – horror, FILM Włochy/USA 2023
1.10 Quebonafide: Północ/
FILM Południe – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski
2.20 Premierowa jazda – mag.

SCI FI

- 6.00 Odrodzeni (5) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate 2 (8-10)
10.00 Medium 6 (16, 17) – krym.
11.50 CZarodziejkę 6 (12, 13)
13.40 Grimm 3 (9, 10) – fantasy
15.30 Medium 6 (18, 19) – krym.
17.20 CZarodziejkę 6 (14, 15) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 3 (11, 12) – fantasy
21.00 Pan i pani Smith
FILM – komedia sens., USA 2005
23.25 Kickboxer – film
FILM sensacyjny, USA 1989
1.25 Navy Seals kontra zombie – horror s.f., USA 2015, wyk. Ed Quinn
3.20 CZarodziejkę 6 (14, 15) – serial fantasy, USA 2004
5.05 Odrodzeni (5) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.00 Szpiezy tacy jak my
FILM – komedia sens., USA 1985
12.20 Kobiety – komediodramat
FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
14.50 Indiana Jones i ostatnia krucjata – film przyg., USA/Wlk./Hiszpania 1989
17.25 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaski – film przygodowy, USA 2008, wyk. Harrison Ford
20.00 Niewinna – thriller, USA
FILM Wielka Brytania 2008
22.00 Oczy szeroko zamknięte
FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999
1.05 Pan Brooks – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Kevin Costner

FX

- 7.20 Kości (9, 10) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (9) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9, 10)
13.45 Agenci NCIS 8 (20, 21)
15.35 FBI (9) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (10) – s.f.
19.15 FBI (10) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (7) – obycz.
22.55 Osadzone – thriller, FILM USA 1989
1.10 Z archiwum X (10) – s.f.

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (1, 2) – krym.
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6) – krym.
13.10 Poirot (1, 2) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4) – serial kryminalny, Australia 2012
17.55 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
20.00 Uprowadzona 2 – film
FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
22.00 Suma wszystkich strachów – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
0.30 Legionista – film przygodowy, USA 1998
2.40 Zderzenie – film sens., FILM Wlk. Bryt./Niem./Chiny 2016

CANAL+ SERIALE

- 9.45 Łapu-capu – rozr., Pol. 2025
9.55 Mozart. Narodziny geniusza (2) – film dokum.
11.00 Naruto (7-9) – serial anime
12.30 Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League (3, 4) – serial dok., Wlk. Bryt.
14.10 Cat's Eyes (3, 4) – przyg.
16.15 W sercu dżungli. Orangutany z bliska (1, 2)
18.10 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediowy, Fr.
20.00 Mayfair Witches (7, 8)
21.35 Premierowa jazda – mag.
22.20 Wartownicy (7, 8)
23.40 Scarlet Hill (7, 8) – krym.
1.55 Zmijowski (5, 6) – krym.
3.40 Łapu-capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 14.15 Okręty wojenne (8) – dok.
15.10 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (4) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (5) – serial dokum.
17.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (4) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (7) – dok.
19.50 Zholowani: ciężarówkami w opalach 7 (5) – dok.
20.50 Porzucona Ameryka 4 (8)
21.55 Montana: na dzikiej północy (6) – serial dok.
22.55 Small World (3) – sens.
23.50 Polowanie na Hitlera (10) – serial dokumentalny, Pol.



TLC

- 9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko** – serial dok.
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Rodzina 10+ (8, 4) – rozr.
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
13.00 Bawić się jak amisy 7
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Kłopoty do szczęścia
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
20.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7



- 21.00** Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show
23.00 Dr Przyszyci 5
1.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7: Jesteś w ciąży i co teraz? – serial dokum.

POLSAT CAFÉ

- 6.00 Oszukane** (28, 29) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (17)
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (20) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – **Piekielna Kuchnia** (41, 42) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (94, 95)
14.30 Kolacja w ciemno (58)
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (21) – rozr., Pol.
16.00 Hell's Kitchen – **Piekielna Kuchnia** (10)
18.00 Nasz nowy dom (300, 301) – reality show



- 21.00 Randka w ciemno** (7)
21.00 Kolacja w ciemno (98)
22.00 Gry małżeńskie (211, 153) – reality show
0.00 Love Island. Wyspa miłości (17, 18)
2.00 Gry małżeńskie (154, 155) – reality show
4.00 Zdrady (48, 49) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

- 5.20 Związki z modą** (5)
6.10 Damy i wiesniaczki. Litwa (9, 10) – rozr., Litwa
8.00 Złoty remont 11 (7)
9.00 Pojedynk na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2024
10.05 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)
10.55 Poukładani (1) – pr. rozr.
11.25 Ugotowani (3, 4)
13.30 Kuchenne rewolucje (15, 14) – pr. rozr., Polska
15.35 Babski biznes (6) – rozr.
16.40 Jestem z Polski 16 (30) – serial dokum., Pol. 2025
17.45 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2017



- 20.50 Bitwa o gości** (9)
21.50 Jestem z Polski 16 (34, 35) – serial dokum.
23.45 Niezwykłe Stany Prokopa (3) – rozr., Pol.
0.45 Skąd pochodzę? (9)
2.00 Pojedynk na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2023
3.00 Apetyt na miłość (7)
4.00 Wiem, co kupuję (2)

DISCOVERY CHANNEL

- 6.00 Fani czterech kółek**
7.00 Na krańcu Alaski
8.00 Gorączka złota: Zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow: Świeża krew
10.00 Klan z Alaski
11.00 Złoto drwali
12.00 Fani czterech kółek 15
13.00 Nagi instynkt przetrwania 10
15.00 Złomowisko PL 3 (3)
16.00 Budowa na końcu świata 8: Jurta na wybrzeżu w Maine
17.00 Nic do zgłoszenia (8)
18.00 Truckerki (2)



- 19.00 Złomowisko PL** 6 (10, 11)
21.00 Specjalistki (7)
22.00 Bimbowiny 14: Dziwny bimber
23.00 Nagi instynkt przetrwania 12
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2
1.00 Hot rod wg Kindiga

TVP HISTORIA

- 8.00 Flesz historii** (761)
8.35 Pogranicze w ogniu (2)
9.40 Widzieć w ciemności
10.45 Historia kuchni polskiej (10) – mag. kulin.
11.40 Świat w filizance herbaty (1) – serial dok.
12.45 Dunhuang, starożytna warownia na granicy
13.40 Rzecz Polska
14.00 Królowie (15) – hist., Pol.
14.35 Pogranicze w ogniu (3)
15.40 Sensacje XX wieku – program historyczny
17.40 Czas honoru (54)
18.35 Encyklopedia II wojny światowej (3, 4)
19.25 Królowie (54) – hist., Pol.



- 20.00 Pluton** – dramat wojenny, USA 1986
22.10 Historia w postaciach zapisana: Człowiek w żelaznej masce
0.20 Sensacje XX wieku – program historyczny
2.00 Encyklopedia II wojny światowej (2): Daleko na Wschodzie – serial dok.

FOKUS TV

- 8.55 Wehikuł czasu**
9.00 Starożytni kosmici (10)
10.00 Gwiazdy lombardu (17-20) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (3)
13.00 Poszukiwacze historii (12, 1) – serial dokum., Pol.
14.00 Polowanie na Hitlera (4, 5) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: Dorwać tunczyka (5, 6) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (8, 9)
20.00 Starożytni kosmici. Ostateczny dowód (7)
21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (7) – dok.



- 22.00 Pearl Harbor – świat w ogniu, część 1** – dok.
23.00 Pearl Harbor – świat w ogniu, część 2 – dok.
0.00 Trumpowice. Pożłaczana dynastia – film dok., Fr.
1.00 Rolnicy. Podlasie (22-25) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

- 8.35 Szpital** (709, 710) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (17, 18)
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
13.35 Przepis na życie 4 (9)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (138) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturkiny, Pol.
17.00 Ciężarówka przez RPA
18.00 Prawo Agaty 4 (5) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (20) – fab.-dok.
20.00 Słodkich snów – thriller, Hiszpania 2011
22.10 The Traitors. Zdrójcy – rozr.
23.55 Wcześnie – horror, Chiny/USA 2021
2.10 Szpital (705) – paradok., Pol.
3.10 Szkoła (805) – paradok., Pol.
4.10 Pani gadzet – mag.

ZOOM TV

- 6.00 Kojak** (10, 11) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 7 (12, 13)
9.50 MacGyver (10, 11) – sens.
11.55 Pułapki umysłu – serial dok.
13.00 DYNAMIC – magia bez granic (1/2) – dok., Wlk. Bryt.
14.15 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 7 (14, 15)
21.00 Uprawdowana 3 – film sens., Francja/Hiszp./USA 2014
23.10 Magia nagości. Hiszpania
0.10 Magia nagości. Norwegia 4 – pr. rozrywk.
1.05 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski
2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

- 10.55 10 zadań specjalnych** Michela Morana 5 – pr. rozr.
12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.
13.10 Posiekani na słodko
14.10 Działanie potrawy – dok.
15.05 Kulinarne podróże z Guyem Flerim – mag.
16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
19.50 Pojedynk na grille
20.50 Bójka na plaży – serial dok.
21.55 Działanie potrawy – dok.
22.55 Akcja: Restauracja!
23.55 Człowiek kontra jedzenie
1.25 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

- 11.00 Poszukiwacze dinozaurów**
13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
15.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.
16.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
20.30 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
21.00 Tajemnice starożytnych mumii – serial dokumentalny
23.00 Kosmiczna mapa skarbow
1.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.
2.00 Gwiezdne bitwy
4.00 Zoom na architekturę

TRAVEL CHANNEL

- 8.05 Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 Nieoczywiste miejsca
12.15 Wyprawa w nieznanne: Tropem Yeti – serial dokum.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.
19.00 Survival we dwoje – dok.
20.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
21.05 Nagi instynkt przetrwania: Elita – dok.
0.00 Kobieta na krańcu świata
1.10 Wyprawa w nieznanne: Tropem Yeti – serial dokum.
3.15 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 12.00 Jak oni to zbudowali?**
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Uzbrojenie i taktyka – dok.
14.00 Islandia: Granica zimnej wojny (2-ost.) – dok., Islandia
15.00 Strzegąc granic
16.00 Tajemniczy świat Majów
17.00 Zaginionie skarby Biblii
18.00 Wojna szpiegów (1) – dok.
19.00 Zaginionie okręty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Groza nad Michigan
21.00 CIA: Tajemnice i szpiegdy
23.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Próba tuszowania
0.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem

BBC EARTH

- 11.00 Skarby przeszłości i ich tajemnice** 2 – serial dokum.
12.05 Planeta Ziemia 3 – dok.
13.20 Sekrety piramid – dok.
14.20 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
15.25 Życie na pustkowiu 11
16.25 Wyspy. Laboratoria natury
17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.
18.30 Błękitna Planeta 2 – dok.
19.45 Amerykańskie Południe
20.55 Życie na pustkowiu 11
21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
0.00 Brutalna planeta – dok.
0.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 2 – serial dokum.

WP

- 10.00 Wakacje z piekła rodem**
11.00 Porzucone budowle 7
12.00 Wariacje za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj
14.05 Vancouver 5 – serial dokum.
16.56 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnia w Alpach 4 (2)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
20.00 Policjanci w akcji (12)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.54 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 12
22.55 Mistrzowie Kabaretu 9
23.55 Mistrzowie Kabaretu 7
1.00 Mistrzowie Kabaretu 11
2.00 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

- 9.30 Całkiem nowe lata miodowe** (13) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (4) – kom.
10.30 Wzięcie – serial dokum.
12.00 Poirot 3 (10) – serial krym.
13.00 Poirot 4 (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 Świat według Bundy'ch (259-261) – serial komediod.
16.30 Świat według Bundy'ch 3 (36-38) – serial komediod.
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.
18.40 Miodowe lata (32-34)
21.00 Zdrady (93) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (4, 5, 95) – serial krym.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

- 10.00 Letnia chata na lata** – rozr.
10.55 Zarobić na remoncie 7
11.25 Zarobić na remoncie 8
11.55 Uratuj swój ogród 8 – mag.
12.55 Nowa Maja w ogrodzie 4
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
15.05 Mieszkanie na miarę
17.00 Polowanie na ogród 5
18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
19.10 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.15 Złoty remont 11 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.15 Sprzątaczk 2 (4-6) – obycz.

PLANETE+

- 8.00 Wyzwania natury**
9.00 Europa z powietrza
10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
11.00 Parki Narodowe Ameryki
12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Zwiastują zombie
14.00 Planeta wielkich kotów
15.00 Porażka drapieżnika: triumf ofiary (1) – film dok.
16.00 Olsniwająca Ameryka
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Dziką przyrodę Europy (2)
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niezwykłe zwierzęta
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Wyzwania natury
3.00 Europa z powietrza

CANAL+ KUCHNIA

- 14.50 Kucharskie pomysły na kuchnię**
15.45 Włoska kuchnia Gino...
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.
18.30 Jakubiak rozgryza...
18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
19.25 M jak mięso
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków – dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 8 – dok.
1.35 Bitwa na smaki...

CANAL+ DOMO

- 12.50 Gardeners' World** 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Porządki must być – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
0.45 Cudotwórcy 6 – mag.
1.35 Kupione i co dalej? 7

SUPER POLSAT

- 11.30 Twoja Twarz Brzmi** Znajomo – pr. rozr., Pol. 2023
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 (487, 488) – serial komediod.
19.00 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 1000 lat po Ziemi – film s.f., USA 2013
23.05 Transfer – thriller, USA 2007
1.35 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial kom.

KOBIE TA

- 13.55 Zdzisławający świat chrząszczy** – film dok., Pol.
15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.30 Ojciec Mateusz 27 (345, 346) – serial kryminalny
17.30 Cuda światowego transportu
18.30 Tak to leciało! – telet. muz.
19.30 Miłość i nadzieja (244)
20.30 Wichrowe wzgórze (225)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (231) – serial obycz.
22.30 Księgarnia w Paryżu – komediodramat, USA/Francja/Włochy 2021

PLANETE+

- 12.40 Superskaly. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
14.50 Szop prac: mistrz przetrwania – film dokum.
15.50 Niezwykłe podróże koleją
16.55 Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina
18.15 Świat z góry 11
18.50 Dzieci chaosu – film dokum.
20.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial obycz.
22.00 Pomyśl, zanim zjesz! (2)
23.10 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.

TVP DOKUMENT

- 14.35 Wyspy Kanaryjskie**
15.40 Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego
16.40 Pociągami dookoła świata: Japonia – serial dok.
17.40 Agatha Christie: w stulecie Herkulesa Poirota i Miss Marple – film dok., Wielka Brytania 2020
18.55 Niebezpieczne drogi
20.00 Podniebnie mechaniki
21.05 Kroniki Hitlera
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Niezłomna: Królowa piękności Anastazja Lin

TVP SPORT 7.00 Polska Liga Żeglarska 7.30 Piłka nożna: Puchar Anglii – podsumowanie ćwierćfinałów 9.45 Piłka nożna: Puchar Anglii – Manchester City FC – Southampton FC 11.50 Piłka nożna: Puchar Anglii – mecz półfinałowy: Chelsea – Leeds United FC 13.55 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 2. rundy fazy play-off 16.00 Retro TVP Sport – mag. 17.00 Boks: Polska Liga Boksu – mecz: KKB Rushh Kielce – Pomorzanie (live)	EUROSPORT 1 7.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins 8.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering mężczyzn 10.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 6. etap: Paestum – Neapol 10.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus (live) 17.45 Kolarstwo kobiet: Wyciąg dookoła Kraju Basków – 1. etap: Zarautz – Zarautz	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 9.00 Kosa na Kosę – magazyn sportowy 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 12.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 16.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Kanada – Szwecja – (live) Zespół Trzech Koron spróbuje zrewanżować się Kanadyjczykom za porażkę 3:5 w poprzednim światowym czempionacie.	TVP ABC 7.30 Swinka Peppa 7.40 Dollina Muminków 3 8.05 44 Koty 8.20 Jak borsuk z lisem 2 9.00 Piotruś Królik 2 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Male i duże przygody Miffy 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek	MINIMINI+ 10.25 Ciekawski George 5 10.51 Basia 2 11.02 Basia 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 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	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.00 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Polonia Warszawa – Wisła Kraków (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.35 Piłka nożna: Puchar Anglii – podsumowanie półfinałów 1.05 Hokej: NHL – mecz 2. rundy play-off (live)	18.45 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins 21.00 Kolarstwo: Wyciąg dookoła Węgier – 3. etap 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Formia – Blockhaus 0.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski	20.05 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026: USA – Szwajcaria (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 1.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał 4.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał	14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.40 Topo Gigio 15.15 Al-Chemik 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Królik	15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 4 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia 13.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Girona FC – Real Sociedad 15.45 Premier League Stories (40) 16.20 Premier League: The Big Interview (40) 16.55 Speedway+ 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – Falubaz (live) 22.45 Premier League Preview (41) 23.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 154	EUROSPORT 2 13.00 Wspinaczka: World Series w Wujiang – speed – finały 14.30 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz finałowy 17.00 Biegi górskie – podsumowanie sezonu 18.00 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie 19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus 20.00 Kolarstwo: Wyciąg dookoła Kraju Basków – 1. etap 21.00 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie 22.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus	POLSAT SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – ćwierćfinał gry pojedynczej 11.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 13.00 Piłka nożna z archiwum 15.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 20.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off (live) 22.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: FEN 55 w Ostródzie: M. Abdurzakov – M. Pietrzak 15.06.2024	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Wielkodomscy 4 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 3 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 3 12.45 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kanciasporty 9 14.30 Harmidom 9 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kanciasporty 9 16.25 SpongeBob Kanciasporty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 3	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 Dinus i Lusja 15.00 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek! 3	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Forum 19.10 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 10.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 12.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 17.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 19.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 21.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 0.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Arka	ELEVEN SPORTS 1 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Eintracht 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Real Oviedo 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – AS Roma 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – Bayern 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Piłka nożna: Liga włoska (live) 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 KOTV Classics 16.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Finlandia – Niemcy (live) 19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 22.45 Sześć Superligi 23.00 Handball Arena 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 49 w Radomiu: Paweł Polityko – Błażej Majdan 22.11.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Male Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 4 11.55 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 10 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 16.00 Male Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 4 12.30 Blue 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkoty 15.00 Spidey i superkumple 4 16.00 Blue 17.00 Klub Myszki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 3 18.00 Spidey i superkumple 4 19.00 Klub Myszki Miki Plus 19.30 Blue 20.30 Spidey i superkumple 4	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debatą Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Dobry dzień 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 11.45 Premier League: The Big Interview (40) 12.20 Speedway+ 12.50 Premier League Stories (40) 13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia 15.50 Liga+ Extra 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz (live) 20.30 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 154 23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew 2.15 Premier League Preview	ELEVEN SPORTS 2 9.25 Moli bohaterowie 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayer 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Lazio – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Eintracht Frankfurt 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: RC Lens – Paris Saint-Germain 2.00 LaLiga Best 11	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 Ziemiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Chłopiak do wzięcia 22.00 Zawód glina 23.00 Łowca pedofilów 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawdo na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Moto Kombat 20.30 Mobilni mechanicy 21.15 Duda kontra Szafranski 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Zawodowi handlarze 23.45 Moto Fachury 0.25 Wojny samochodowe	TVS 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.20 Muzyczne dzieło dobry 12.55 Klasy i Lachy 14.35 Spotkanie z balladą 15.50 Muzyczne podróże 16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treli 18.00 Koncert żyćzeń 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55 Słagierowa lista 0.55 Program kulinarny 3.00 Pismo ciekawostek	TV TRWAM 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 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Ludzki święty. Sw. Alfons Ligouri – film dokum., Włochy 23.00 Jan Ledóchowski. Część pierwsza: moja Austria



BLIŹNIAKI NA EKRANIE

Jak dwie krople wody

MARY-KATE I ASHLEY OLSEN

Do dziś uchodzą za najbardziej znane siostry na świecie, choć ostatnio żadna z nich już nie występuje przed kamerą – teraz zajmują się modą. Zadebiutowały w serialu „Pełna chata”, gdzie na przemian grały rolę uroczej Michelle. Ale prawdziwą furorę zrobiły w filmie „Czy to ty, czy to ja?” jako Amanda Lemmon i Alyssa Callaway, które postanawiają zeswatać swoich opiekunów...

➔ CZY TO TY, CZY TO JA?

SO 16.05 godz. 12.00

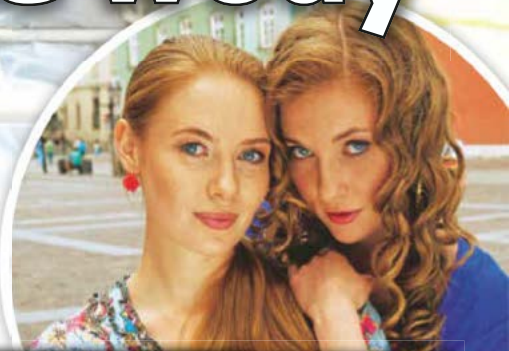
PARAMOUNT NETWORK



Często na różne sposoby wykorzystują swoje uderzające podobieństwo. Świat filmu ceni bliźniaki za to, że mogą zapewnić idealne zastępstwo siostrze lub bratu. Jeszcze ciekawiej jest, gdy na ekranie pojawiają się razem.

LISA I LOUISE BURNS Choć na ekranie widać je przez niecałą minutę, każdy, kto oglądał horror „Lśnienie”, zapamiętał je na zawsze. Choć siostry Burns nie zostały aktorkami – Lisa jest magistrem literaturoznawstwa, a Louise mikrobiologiem – do dziś zapraszane są na konwenty grozy. Na jednym z nich wyznały, że najstraszniejsze w pracy nad „Lśnieniem” były dla nich... sukienki: – To ten typ ubioru, którego nienawidzą wszystkie dziewczynki, a ich mamy zmuszają je do wbijania się w nie na wszystkie rodzinne imprezy.

➔ LŚNIENIE PRIME VIDEO, PLAYER



PAULINA I KAROLINA CHAPKO Każda z nich ma już na koncie sporo ról filmowych i serialowych, ale przed kamerą spotykają się rzadko. Zdarzyło się to w serialu „Hotel 52” i dramacie na faktach „Oszukane”, gdzie wcieliły się w dziewczynki zamienione tuż po porodzie. Za to dość często konkurują na castingach. Ale... – Podchodzimy do tego z dystansem, nauczyłyśmy się, jak sobie z tym radzić. Lepiej żeby jedna z nas miała rolę niż żadna! – twierdzą zgodnie.

➔ OSZUKANE PLAYER



JAMES I OLIVER PHELPSOWIE

Uroczy Brytyjczycy sławę zdobyli jako Fred i George w sadze o Harrym Potterze. Po niej brali udział w kilku mniejszych produkcjach, ale potem skupili się na swoich pasjach – sporcie i podróżach. Tworzą podcasty, w których pojawiają się czasem celebryci, a także programy podróżnicze – w 2022 roku jeden z odcinków cyklu „Fantastyczni przyjaciele” kręcili w Krakowie.

➔ HARRY POTTER I KSIĄŻĘ POŁKRWI

SO 16.05 godz. 09.20 HBO



DON I DAN STANTONOWIE Podobnie jak siostry Burns ci bliźniacy z Kalifornii w filmie „Terminator 2: Dzień sądu” pojawili się na ekranie na krótko, a i tak wielbiciele dyptyku Jamesa Camerona dobrze ich zapamiętali. Co ciekawe w swoim dziele z 1991 roku kanadyjski reżyser zatrudnił dwie pary bliźniaków, by zaoszczędzić na drogich w tamtym czasie efektach specjalnych. Wystąpiły też dwie panie Hamilton – Linda i jej siostra Leslie.

➔ TERMINATOR 2: DZIEŃ SĄDU PRIME VIDEO, PLAYER

Na żywo

Victoria Swarovski jest spadkobierczynią wielkiej fortuny znanej firmy jubilerskiej.



EUROWIZJA – FINAŁ

Czekamy na zwycięzcę

➔ **EUROWIZJA – FINAŁ**
SO 16.05 godz. 21.00 TVP 1

Konkurs Piosenki Eurowizji – po siedmiu dekadach istnienia – nadal budzi ogromne zainteresowanie widzów na całym świecie. Bilety na koncert finałowy, który odbędzie się w sobotę 16 maja, w wiedeńskiej Wiener Stadthalle wyprzedano w ciągu zaledwie czternastu minut! W trzecim i zarazem ostatnim w tej edycji

koncercie weźmie udział 20 finalistów oraz reprezentanci krajów tzw. „Wielkiej Czwórki”, czyli Francji, Niemiec, Włoch i Wielkiej Brytanii, a także Austrii – jako gospodarza. Tegoroczny konkurs poprowadzą austriaccy celebryci: piosenkarka i bizneswoman Victoria Swarovski oraz aktor Michael Ostrowski. Kto w tym roku zdobędzie Kryształowy Mikrofon? **MJ**

Teatr, plan filmowy, a może muzyczna estrada? Gdzie Piotr Polk czuje się najlepiej?



DZIEŃ Z ŻYCIA ARTYSTY

Gra, śpiewa, recytuje

➔ **DZIEŃ Z ŻYCIA ARTYSTY**
SO 16.05 godz. 19.20
TVP KULTURA

Pochodzi z Górnego Śląska; w domu rodzinnym posługiwał się jedynie niemieckim i gwarą, a literackiej polszczyzny nauczył się dopiero przed egzaminami na studia aktorskie (ukończył łódzką filmówkę). Ma też wykształcenie muzyczne – śpiewa (wydał dwa albumy

studyjne), gra na akordeonie, fortepianie, perkusji i gitarze... Na co dzień zaś możemy go oglądać m.in. na scenie Teatru Kwadrat w Warszawie i jako Możejkę w serialu „Ojciec Mateusz”, w którym gra od 18 lat. Aktor Piotr Polk, bo to o nim mowa, w programie Jana Wołka podzieli się wspomnieniami i opowie o swoich planach na najbliższą przyszłość. **JK**

OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

Kurczę wędzone!

➔ **OKRASA ŁAMIE PRZEPISY**
SO 16.05 godz. 14.25 TVP 1

Smak wędzonego mięsa Karol Okrasa zna od wczesnego dzieciństwa, ale przygotowanego w ten sposób kurczaka spróbował dopiero jako młody, początkujący kucharz. O tym kulinarnym odkryciu oraz o swoim pierwszym danii przyrządzonym za granicą z pomocą miejscowego szefa kuchni opowie w najbliższym

odcinku programu. W menu zaś znajdzie się m.in. sałatka z wędzonego kurczaka, pomidorów, cebuli, szpinaku i pomarańczy. Oprócz tego prowadzący zaszerwuje nam grillowane szparagi w sosie szalwiowym z chrustem z wędzonego kurczaka i litewskiego chleba oraz zapiekanekę z wędzonym kurczakiem, smażonymi ziemniakami z sosem beszamelowym i serem. **JK**



Zapowiada się odcinek pełen wyjątkowych opowieści!

POLSKA. NAJWIĘKSZE DYLEMATY

Ważne pytania

➔ **POLSKA. NAJWIĘKSZE DYLEMATY**
SO 16.05
godz. 17.55 ANTENA HD

Seria dokumentalno-publicystyczna „Polska: Największe Dylematy” mówi wprost o sprawach budzących dziś największe emocje społeczne w Polsce. W pierwszym odcinku twórcy przyglądają się migracji i jak wpływa ona na codzienne życie Polaków. Obok opinii publicystów

i ekspertów (m.in. Krzysztof Ziemięć, prof. Jacek Kochanowski) pojawiają się głosy zwykłych ludzi. Padają pytania o bezpieczeństwo granic, pomoc dla Ukrainy oraz koszty tych działań. Program pokazuje różne spojrzenia i zachęca do refleksji, jaką drogę powinna wybrać Polska. Stawia też pytania o przyszłość młodego pokolenia i rolę Polski w zmieniającej się Europie. **MP**

Migracja to jeden z najważniejszych obecnie problemów społecznych w Polsce.



Nowość w TV!

TVP 1

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.15 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.35 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.50 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1165)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (438)
- 8.20 Pełnosprawni** (652) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo 3** (31): Radio interaktywne – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.00 Komisarz Alex 4** (40) – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.55 Ojciec Mateusz 11** (144): Poker – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.55 Gwiazdy w południe: Łowcy skalpów** – western, USA 1968, reż. Sydney Pollack, wyk. Burt Lancaster, Shelley Winters, Ossie Davis, Telly Savalas (patrz obok)
- 13.50 Alicja. To dopiero początek** – reportaż, Polska 2026
- 14.15 Domowe patenty 2** (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 14.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 15.00 Sanatorium miłości 8** (10-ost.) – reality show, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo** (920) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
- 18.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 18.35 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



11.55 WESTERN

Łowcy skalpów Indianie korywają konia z ładunkiem futer, własność trapera Joego (Burt Lancaster). Zostawiają w zamian niewolnika. Wędrowiec i jego towarzysze ruszają tropem złodziei, którzy niebawem sami zostają okradzeni przez łowców skalpów pod wodzą Jima (Telly Savalas, zdj.). **115 min**



20.10 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (318) Podczas polowania na dziki ginie Norbert Sroka. Mężczyzna zostaje postrzelony przy bramie swojego gospodarstwa. Obecni na miejscu zdarzenia myśliwi utrzymują, że był to nieśczęśliwy wypadek. Gancarz (Olaf Lubaszenko, zdj.) i inni policjanci rozpoczynają śledztwo. **50 min**

TVP 2

- 5.10 Barwy szczęścia** (3377, 3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1932) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Górna półka smaku** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
- 12.40 Kolekcja:** Teresa Rudowicz – cykl felietonów, Polska 2025
- 13.05 Panna młoda** (97) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026** (2): Halina Mlynkova – widowisko, Polska 2025
- 16.20 Na dobre i na złe** (993): Początek obowiązków – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.20 Panna młoda** (98) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacje kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl** (311): Miecz – serial komediowy, Polska 2026



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (312) Kuba (Adam Zdrójkowski, zdj.) stara się zaimponować Soni. Tymczasem Kacper znów poucza brata. Tomek wpada w panikę, przekonany, że Magdzie odeszły wody. W gronie przyjaciół trwa świętowanie imienin Natalii. Ludwik ostentacyjnie godzi się z Markiem. **30 min**



20.30 KOM. OBYCZ.

Paryż może poczekać Anne (Diane Lane, zdj.), żona producenta filmowego, czuje się osamotniona. Jacques (Arnaud Viard, zdj.), współpracownik męża (Alec Baldwin), proponuje jej samochodową wycieczkę z Cannes do Paryża. Podróż znacznie się przedłuża i staje się początkiem gorącego romansu. **105 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Ewa gotuje** (572) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.50 Nasz nowy dom** (364) – reality show, Polska 2026
- 13.05 Kopciuszek** – musical, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Kay Cannon
- 15.40 Shrek 2** – film animowany, USA 2004, reż. Andrew Adamson (patrz obok)
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (174): Kabaret na żywo. Paraniormalni – program rozrywkowy, Polska 2026
- 22.00 Bad Boys: Ride or Die** – komedia sensacyjna, USA 2024, reż. Adil El Arbi, wyk. Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens, Alexander Ludwig (patrz obok)
- 22.05 Wykapani ojciec** – komedia, USA 2013, reż. Ken Scott, wyk. Vince Vaughn, Chris Pratt, Cobie Smulders, Andrzej Blumenfeld (patrz obok)
- 22.15 Wykapani ojciec** – komedia, USA 2013, reż. Ken Scott, wyk. Vince Vaughn, Chris Pratt, Cobie Smulders, Andrzej Blumenfeld (patrz obok)
- 0.05 Nic śmiesznego** – komediodramat, Polska 1995, reż. Marek Koterski, wyk. Cezary Pazura, Ewa Blaszczyk, Marek Kondrat
- 1.45 Gorąca linia** – thriller, USA 2022, reż. Romuald Boulanger
- 3.30 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015



15.40 ANIMOWANY

Shrek 2 Po ślubie Fiona i jej mąż ruszają do Zastępcimogrodo. Rodzice księżniczki dopiero teraz dowiadują się, że ich zięć jest ogrem. Shrek, by zdobyć akceptację teściów, wykrada eliksir, który ma zmienić go w przystojnego młodzieńca. Czar jednak powoduje kłopoty. **110 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf Olga Łasak i Piotr Gumulec wraz z innymi satyrykami prezentują skecze, które bawią i skłaniają do refleksji. Przeglądają się politykom i ukazują w krzywym zwierciadle codzienność Polaków. Gościmi wydaniami będą Robert Motyka (zdj.) oraz jego koledzy z grupy Paraniormalni. **125 min**



22.00 KOM. SENS.

Bad Boys: Ride or Die Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.) postanawiają udowodnić niewinność dawnego szefa, na którego padły oskarżenia o korupcję. Sami zostają wrobieni. **145 min**

- 20.00 Sport, Pogoda**
- 20.10 Komisarz Alex 25** (318): Polowanie – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.00 Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – finał** – koncert, Austria 2026 (patrz obok)
- 1.05 Zemsta** – komedia, Polska 2002, reż. Andrzej Wajda
- 2.50 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 3.40 Marlon Brando – tahitańska uluda** – film dokumentalny, Francja 2025, reż. Anna Breteau



21.00 KONCERT

Konkurs Piosenki Eurowizji – Wiedeń 2026 – finał Na scenie wystąpi 20 uczestników wyłonionych w dwóch półfinałach, reprezentant gospodarzy Cosmo (zdj.), a także przedstawiciele państw tzw. Wielkiej Piątki. **245 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1639) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Pogromcy chaosu (2) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Na Wspólnej (4209-4212) – serial obyczajowy, Polska 2026 Mariusz nachodzi Olę pod kancelarią i próbuje zmusić ją do powrotu do domu. W redakcji wybucha konflikt o artykuł o Cieśluku. Sandra grozi Nowakowi. 120 min 13.20 Ciężarówka przez Malezję (3) – serial dokumentalny, Polska 2025 Po rozładunku w George Town Dawid otrzymuje kolejne zadanie. Ma ruszyć do Bukit Kayu Hitam, by odebrać transport przybyły z Tajlandii. Następnie czeka go wyprawa do Kota Bharu. 65 min 14.25 Gremliny rozbijają – horror komediowy, USA 1984, reż. Joe Dante Billy (Zach Galligan) otrzymuje w prezencie egzotyczne zwierzę. Nie przestrzega zasad opieki nad stworzkiem, który zaczyna się rozmnażać. Złośliwe gremliny opanowują całe miasteczko. 135 min 16.40 Złoty kompas – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Chris Weitz, wyk. Nicole Kidman, Daniel Craig, Dakota Blue Richards, Ben Walker (patrz obok) Nicole Kidman oraz Daniel Craig w ekranizacji powieści Philipa Pullmana „Mroczne Materie: Zorza Północna”. Film otrzymał Oscara za efekty specjalne. 140 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda	6.00 Kobra – oddział specjalny (2-4) – serial sensacyjny, Niemcy 2015 W trakcie świętowania czterdziestolecia służby Bonratha dochodzi do zamachu. Wkrótce okazuje się, że ten akt był zemstą handlarza bronią, którego śladem podążają funkcjonariusze oraz pracownicy Urzędu Krajowego. Połecenia przestępcy wypełnia tajemniczy Cleaner. 180 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Globalny rynek beauty oraz anti-aging wart jest już setki miliardów dolarów. Anna Bogusiewicz i dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach oddzielają skuteczne zabiegi od jedynie marketingowych obietnic i zastanawiają się, czy można wyglądać dobrze bez dbania o zdrowie. 60 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (709-713) – serial obyczajowy, Polska 2023 Paweł po uderze stracił pamięć. Od tamtej pory błąka się po świecie. Żona, Elżbieta, szuka go bez ustanku, korzystając z różnych metod. W lombardzie zastawia pół majątku, a zdobyte pieniądze przeznacza na usługi jasnowidza, który ma jej pomóc odnaleźć męża. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000-1004) – serial obyczajowy, Polska 2026 Becia zaprasza dawnych i obecnych pracowników oraz przyjaciół na imprezę z okazji dziesięciolecia biznesu Kazimierza. W zakładzie trwają przygotowania. Roman odpowiada za dekorację. Marta zamawia catering. Edward chce zorganizować grilla. Kopytko zaś sprząta. 300 min 22.05 Sensacyjny Mechanik: Konfrontacja Arthur Bishop (Jason Statham, zdj.) jest zawodowym zabójcą. Kiedy postanawia w końcu zerwać z krwawą profesją, ujawnia się jego największy wróg. 120 min	5.05 Szkoła (653) – serial paradokumentalny, Polska 2019 6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (10) – program rozrywkowy, USA 2018 6.55 Nowe Zwirowane Melodie (3-5) – serial animowany, USA 2018 7.40 Batman Forever – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1995, reż. Joel Schumacher Bruce Wayne (Val Kilmer) musi zmierzyć się z byłym prokuratorem Harveyem Dentem (Tommy Lee Jones), znanym jako Dwie Twarze. Jego rywalem jest też Zagadka (Jim Carrey). W walce z nim pomaga m.in. żądny zemsty Robin (Chris O'Donnell). 155 min 10.15 Ukryta prawda (1356) – serial paradokumentalny, Polska 2022 11.15 Mówię Wam 4 (13) – program kulturalny, Polska 2026 12.35 Ukryta prawda (1687, 1357, 1358) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Anna Potaczek zostaje porwana spod biura. Urowadzenie to element planu dawnego przestępcy. Mężczyzna za wszelką cenę chce odnaleźć 15-letnią córkę. 125 min 15.10 Detektywi (306, 307) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Anna Potaczek zostaje porwana spod biura. Urowadzenie to element planu dawnego przestępcy. Mężczyzna za wszelką cenę chce odnaleźć 15-letnią córkę. 125 min 17.15 Godzilla 2: Król potworów – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown, Ken Watanabe (patrz obok) Widokowy film akcji. Jego produkcja kosztowała ponad 170 milionów dolarów. Na ekranie m.in. znana z serialu „Stranger Things” Millie Bobby Brown. 165 min 20.00 Przygodowy Duch i Mrok Rok 1898. Dwa lwy atakują robotników budujących most w Kenii. Inżynier Patterson (Val Kilmer, zdj.) prosi o pomoc myśliwego (Michael Douglas). Rozpoczyna się polowanie. 145 min

POLSKA.
NAJWIĘKSZE DYLEMATY

SUPER NOWOŚĆ!
W KAŻDĄ SOBOTĘ
O 18.00

antena



19.45 Nietykali – komediodramat, Francja 2011, reż. Olivier Nakache, wyk. François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot (patrz obok)

22.10 8 rzeczy, których nie wiesz o facetach – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Sylwester Jakimow, wyk. Alicja Bachleda-Curuś, Mikołaj Roznerski, Maciej Zakościelni, Zbigniew Zamachowski (patrz obok)

0.05 Teściowie – komedia, Polska 2021, reż. Jakub Michalczyk

1.45 Szpital św. Anny (91) – serial obyczajowy, Pol. 2026

2.45 Uwaga! – mag. reporterów

3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2011

5.15 Kto was tak urządził? – magazyn



22.10 KOMEDIA
8 rzeczy, których nie wiesz o facetach

Dalsze perypetie męskiej ekipy. Ricky (Zbigniew Zamachowski, zdj.) znów zmagają się kryzysem twórczym. Jarosław (Piotr Głowacki) walczy z atakami paniki. **115 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: Demaskator – thriller, Australia/Chiny/USA 2022, reż. Mark Williams, wyk. Liam Neeson, Aidan Quinn, Taylor John Smith, Emmy Raver-Lampman (patrz obok)

Dreszczowiec oparty na motywach spisku. Drugi, po „Uczciwym złodzieju”, owoc pracy Liama Neesona z Markiem Williamsem. **125 min**

22.05 Mechanik: Konfrontacja – film sensacyjny, Francja/USA/Bulgaria 2016, reż. Dennis Gansel, wyk. Jason Statham, Tommy Lee Jones, Michelle Yeoh (patrz obok)

0.05 Paradise City – thriller, USA 2022, reż. Chuck Russell, wyk. Bruce Willis, John Travolta, Stephen Dorff, Blake Jenner (patrz obok)

2.00 Zobacz to!



0.05 THRILLER

Paradise City

Kłowca nagród Ian (Bruce Willis) zostaje uznany za martwego po strzelaninie na jednej z hawajskich plaż. Jego syn chce odnaleźć zabójców. Naraża się pewnemu wpływowemu maklerowi (John Travolta, zdj.). **115 min**

20.00 Duch i Mrok – film przygodowy, USA 1996, reż. Stephen Hopkins, wyk. Michael Douglas, Val Kilmer, Bernard Hill, John Kani (patrz obok)

Oparty na faktach film nagrodzony Oscarem za montaż dźwięku. W 1898 roku dwa lwy zabiły w Afryce ponad 100 osób. **145 min**

22.25 Morderstwo w Białym Domu – film sensacyjny, USA 1997, reż. Dwight H. Little

0.40 W sieci kłamstw – film sensacyjny, USA 2008, reż. Ridley Scott, wyk. Leonardo DiCaprio, Russell Crowe, Mark Strong, Golshifteh Farahani (patrz obok)

3.15 Żyjąc z potworem 7 (6) – serial dokumentalny

4.10 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywk., Pol. 2016



0.40 SENSACYJNY

W sieci kłamstw

Agent CIA, Roger Ferris (Leonardo DiCaprio, zdj.), podąża tropem przywódcy grupy terrorystycznej. Sprzeciwia się rozkazom swoich przełożonych i zaczyna działać teraz na własną rękę. **155 min**

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
8.25 Dobre historie – mag. 9.00 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 9.25 Telekurier – mag., Polska 9.50 Korona Gór Polski 2 (2) 10.25 Gwiazdowska kuchnia Ani 3 (36) – mag. kulin. 11.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (39) – talk-show 11.55 Film dokumentalny 12.50 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski 13.05 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	12.30 Stawiam na Tolka Banana (1) – serial obyczajowy, Polska 1973 13.10 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (62) 13.45 Na dobre i na złe (988) 14.40 Na sygnale (637, 638) – serial fab. -dokum. 15.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny 16.10 Tajemnice kulturowych seriali (5) – serial dok. 17.00 Teleexpress 17.25 Parada oszustów (2) – serial sensacyjny, Polska 18.25 52. KFPP Opole 2015 (1) 19.20 KabeleTOP Story (2) 19.30 Program informacyjny 20.00 Sport, Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (177) – reality show, Polska 2023 7.00 Galileo (1105, 1106) – pr. popularnonaukowy 9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn 9.30 Galileo (1107, 1194) – pr. popularnonaukowy 10.35 Mini Galileo (6) – pr. popularnonaukowy 11.30 Galileo (1195) – program popularnonaukowy 12.35 Mini Galileo (9) – pr. popularnonaukowy 12.55 Ace Ventura Junior – film przygodowy, USA 2008, wyk. Josh Flitter 14.55 Policjanci i Policjanci (1411-1415) – obycz., Pol.	6.00 Ale numer! 23 (11) – rozr. 6.35 Śmery – serial anim. 7.35 Kacze opowieści – serial animowany 8.40 Potwórna rodzinka – film animowany, Niem./Wielka Brytania 2017 10.25 Asterix Gal – film anim., Francja/Belgia 1967 12.00 Boso przez świat 13.30 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2023 15.30 Woda życia – baśń – filmowa, Niemcy 2017 16.45 Iwan i zaczarowany kucyk – film fantasy, Rosja 2021 19.00 Wielka bitwa Asterixa – film anim., Fr./RFN 1989	9.30 Koło fortuny – telet., Pol. 10.05 Tańcząca ze światem – Malta (2) – magazyn 10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (1) 11.45 To jest grane (91) – muz. 12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (10) 12.45 Program rozrywkowy 13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (40) – talk-show 13.55 Postaw na milion 15.50 Va banque – teleturniej 17.00 Koło fortuny – telet., Pol. 17.35 Domowe patenty 2 (4) 17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (1) 18.45 Alicja. To dopiero początek – reportaż, Pol. 19.20 Do śmiechu! (11) – rozr.	7.45 Damy i wieśniaczki. PL 10 (10) – fab.-dok., Pol. 8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12) 9.45 Express, Pogoda – inf. 10.05 Nic do zgłoszenia 3 (8) 11.05 Nic do zgłoszenia 4 (5) 12.05 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska 12.35 Zakup w ciemno 7 (2-4) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (27) 17.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska 17.45 Express, Pogoda – inf. 18.05 Kanałowczynie 3 (12) 19.05 Zakup w ciemno extra (1) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Idź na całość 2 (26)
PIĘKA NOŻNA 19.25 Betclitc 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Wiczyzta Kraków (live) Walczyki o awans do PKO BP Ekstraklasy Krakowianie będą chcieli zrewanżować się Stali za porażkę na własnym boisku. Przegrali wówczas 1:2. 125 min 21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 23.00 Kryminalna siódemka 23.00 O milimetr – magazyn 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 0.55 Całkiem niezła historia 1.15 Turystyczna jazda TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	SZPIEGOWSKI 20.10 Zatok szpiegów (1) Gdynia, lato 1940 roku. Franz Neumann, porucznik Abwehry, zostaje oddelegowany do współpracy z marynarką III Rzeszy. Wkrótce dowiaduje się, że jego ojciec mógł być Polakiem. 50 min 21.00 Konkurs Piosenki Euro-wizji – Wiedeń 2026 – finał – koncert, Austria 1.05 Laskowik & Malicki 1.30 Program informacyjny 2.00 Sport, Pogoda 2.10 Dom nad rozlewiskiem (3, 4) – serial obycz., Pol. 3.45 To jest grane (90) – muz. 4.15 Matki, żony i kochanki (10) – serial obycz., Polska	KRYMINALNY 20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1028-1031) – Polska 2026 W salonie fryzjerskim funkcjonariusze znajdują ciało Beaty. Na miejscu nie ma jednak śladów włamania, a monitoring w okolicy ktoś zakleił taśmą. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (177, 175) – program rozrywkowy, Pol. 2026 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (275) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszkapy TV Okazje	KOMEDIA KRYMINALNA 20.45 Tajemnice Saint-Tropez – Francja/Belgia 2021 Do reżyserii barona Tranchanta (Benoit Poelvoorde, zdj.) zjeżdżają się goście. Spokój burzy seria złowieszczych zdarzeń. Sprawę ma wyjaśnić arogancki Boullin (Christian Clavier, zdj.). 100 min 22.25 Sin City 2: Damulka warta grzechu – film kryminalny, USA 2014 0.25 Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (3, 4) – dok. 2.25 Niesamowite! (9) – dok. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (122, 123) 5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (6) – pr. rozr., Polska 2013	ROZRYWKI 19.55 Życie to kabaret: Kabaret Moralego Niepokoju przedstawia – program rozrywkowy, Pol. 22.05 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.05 Koło fortuny – telet., Pol. 1.15 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (31) – rozr., Pol.	ROZRYWKI 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (4) Sylwia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.) zaprowadzą między innymi, gdzie sprawowała, Kobieta na krancu świata i będą trzymać kciuki za naszych w czasie meczu Polska – Finlandia. 60 min 22.00 Boys, boys, boys (2) 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (13) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12) 1.00 Diableni boskie 3 (19, 20) – reality show, Pol. 1.55 Zapukaj do moich drzwi! (112, 113) – telen. 3.55 Detektywi (123) – serial fab.-dokum., Polska 2024
TVP 3 16.15 Słownik polsko-polski 16.40 Tamte lata, tamte dni 17.05 Historie niezapisane 17.20 Klub seniora 17.30 Astroarium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.30 Nad Drwęcą 16.45 Po obu stronach Wisły 17.00 Bliziej nieba 17.17 Spotkania z ekologią 17.45 Po kochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w szutce 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 KONCu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Raczka gotuje 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.12 Zioliwa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda 16.41 Pełnosprawni 17.55 Makłowicz w podróży 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30.00 Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika LUBLIN 16.45 Stop! Kultura 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynek Pracy 19.10 Języczek w wagi 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 16.40 Idź się zbadać 16.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.00 Wesole lata Telewizji Kraków 17.30 Jazd Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szczybą POZNAŃ 16.45 TalentAsy 17.45 Dzień z TVP 3 Poznań 17.55 Ewa i jej goście 18.31 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.07 Dzień z TVP 3 Poznań 21.31 Teleskop RZESZÓW 16.30 Kulturalnie mówiąc 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.35 Niedziałkowskięgo 24a 17.20 Powrót do przeszłości 18.30 Bohaterki 18.00 Wczorze horyzonty 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.07 Nie taki internet straszny 21.30 Kronika 21.51 Wokół nas WARSZAWA 16.38 Dobrego dnia 16.51 Relacje 17.15 Daję słowo 18.01 Maciej Orłoś 2 18.00 Informacja 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	BBC FIRST 7.50 Duchy 5 (4-7) – serial kom. 10.30 Morderstwa w Midsummer 23 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2022 12.25 Ojciec Brown 3 (12-14) 15.25 Powrót do raję 2 (3, 4) 17.40 Z pamiętnika położnej 14 (8) – obycz. 18.45 Śmierć z dala od palm 4 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026 19.55 Śmierć pod palmami 9 (7) – serial kryminalny 21.00 Dylomatki (5) – krym. 22.00 Milczący świadek 21 (1, 2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2018 0.15 Ojciec Brown 13 (5)	ROMANCE TV 12.40 Zakonnica i komisarz: Kłątwa – komedia kryminalna, Niemcy 2012 14.30 Rejs ku szczęściu. Podróż poślubna na Jersey – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012 16.25 Dora Heldt: Gratulacje! Wygrał pan! – film obyczajowy, Niemcy 2014 18.20 Nieważkość z tobą – melodram., USA/Kan. 2024 20.00 Kanary – o jedno życie mniej (1, 2) – serial krym. 22.10 Krawcowa z Madrytu (13, 14) – serial obyczajowy 0.20 Lato w Chorwacji – melodramat, Austria/Niemcy 2012	antena ANTENA HD 8.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat (90-92, 66-70): Statek – cykl reportaży, Polska 2009 13.00 Australijscy poszukiwacze złota 6 (13-17) – dok., Australia 17.55 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 19.00 77 TV 5 (26) – pr. rozr., Pol. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa we Francji – film kryminalny, Fr. 2017 22.00 Mroczny sekret Jodi Arias – dramat kryminalny, USA 2013 23.55 Kryminal Wronki (7-10) 1.35 77 TV 3 (11) – pr. rozr., Pol. 2.35 77 TV 4 (2) – pr. rozr., Polska 3.35 Kabaretowy szal – rozr.	TV 6 6.00 Jeźdźcy smoków: Obroncy Berk – anim. 7.30 Na Fall 2 – film animowany, FILM USA/Kanada 2017 9.05 Cobra Kai (48-50) – przyg. 11.40 Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (80-82) – serial sensacyjny, USA 14.30 Poirot (3, 4) – serial krym. 16.50 Columbo (3, 4) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (153, 154) – krym. 22.00 Kości (65, 66) – serial krym. 0.00 Łowca androidów – film s.f., USA/Hongkong 1982, reż. Ridley Scott, wyk. Harrison Ford, Rutger Hauer 2.30 Kochane pieniądze (25-27) – serial paradokum. 5.35 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Teleszkapy TV Okazje TVN FABUŁA 11.20 Wehikuł czasu – film s.f., USA/ZEK 2002 13.25 Ojciec panny młodej – kom. romant., USA 2022 15.50 Władza Pięścierni – film fantasy, USA/Nowa Zelandia/Niemcy 2003 20.00 Dungeons & Dragons: Złoty miecz honor – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023 22.50 Dzień, w którym przyjdzie tata – komedia, Francja 2012 0.55 Constantine – horror, FILM USA/Niemcy 2005 3.25 Andrzej Sołtyś 2 – mag. 4.05 Ukryta prawda (1297)

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 13 (9-12) – serial kryminalny, Wł.
10.00 Hudson i Rex 6 (10, 11) – krym., Kan. 2023-2024
11.55 Komisarz Rex
FILM – **Początek** – film krym., Niemcy/Austria 1997
14.00 Tajemnica pieczęci smoka – film przygodowy, Rosja/Chiny/USA 2019, wyk. Jason Fliemyng, Xingdong Yao
16.35 Klamka, kłamka – komedia, USA 1997, wyk. Jim Carrey, Maura Tierney
18.10 Najczarniejsza godzina – horror s.f., USA/Rosja 2011, wyk. Emile Hirsch, Max Minghella

SENSACYJNY

20.00 Głośne hity: Incydent – USA 1997, reż. Jonathan Mostow
 Auto Jeffa (Kurt Russell, zdj.) i jego żony ulega awarii. Kierowca ciężarówki zabiera kobietę do najbliższego miasta. Mąż nie może jej odnaleźć. Dowiaduje się o serial zaginięciu w okolicy. **115 min**
21.55 Oczy węża – thriller, FILM – USA 1998, wyk. Nicolas Cage, Gary Sinise
23.55 Mglą – horror, USA 2007, FILM – wyk. Thomas Jane, Marcia Gay Harden
2.45 Pachnidło: Historia mordery – dramat kostiumowy, Niemcy/Francja/Hiszpania 2006

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (255) – reality show, Pol. 2022
7.30 Ewa gotuje (569, 570) – magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1353-1357) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (124) – serial paradokumentalny
15.05 Wzięcie kobiet (58-61) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (357) – reality show, Polska 2025
18.20 Holmes i Watson – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018

KOMEDIA

20.00 Seksteaśma – USA 2014, FILM – reż. Jake Kasdan
 Annie (Cameron Diaz, zdj.) i Jay (Jason Segel, zdj.) postanawiają przywrócić namiętność w związku. Rejestrują na wideo igrzyski w sypialni. Niestety, pikantne nagranie przestaje być prywatne. **120 min**
22.00 Człowiek z Toronto – kom. sens., USA 2022
0.25 65 – film s.f., USA/Kanada
FILM 2023, wyk. Adam Driver
2.20 Wydarzenia
2.55 Ewa gotuje (489-491)
4.30 SuperLudzie (5) – dok.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (162) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (894) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.35 Janosik (13-ost.) – przyg.
7.25 Na sygnale (895-899)
10.20 Na dobre i na złe (992)
11.20 Komisarz Alex 25 (317)
12.10 Rodzinka.pl (310, 311)
13.20 Ojciec Mateusz 26 (342)
14.15 Ojciec Mateusz 27 (343)
15.15 U Pana Boga w Królowym Moście (9) – serial obyczaj., Polska
16.15 Ranczo 5 (62) – obyczaj.
17.15 Czwórziestolatek (9) – serial obyczaj., Pol. 1975
18.10 Na sygnale (900-902) – serial fabularno-dokum.
19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (10) – serial obyczaj., Polska

KRYMINALNY

20.40 Ojciec Mateusz 27 (344, 345) – Polska 2022
 Dziennikarka Iwona Wojdat wydaje książkę na temat grupy oszustów. Mąż martwi się o jej bezpieczeństwo. Wkrótce kobieta ginie. Rozpoczyna się śledztwo. Na ważny trop wpada Mateusz. **115 min**
22.35 Ranczo 5 (63, 64) – serial obyczajowy, Polska 2011
0.25 Gra z Cieniem (3, 4) – serial kryminalny, Polska
2.00 Pitbull (11) – serial sensacyjny, Polska 2007
2.50 Officer (12, 13-ost.) – serial sensacyjny, Polska
4.40 Rodzinka.pl (132, 133) – serial komediowy, Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (7, 8) – program rozrywk., 2023
7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.10 Miś Kudatek (9, 10) – serial animowany, 1971
8.40 Przygody Myszy (9, 10) – serial animowany, 1978
9.00 Śledem zyczeń (3, 4) – serial przygodowy, 1985
11.55 Rachunek szczęścia – film dokumentalny, 2010
13.40 Atrakcyjny pozna panią... – komedia, 2004
15.50 Halo Szpicbrodka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia krym., 1978
18.00 Brunet wieczorową porą – kom. obycz., 1976

KOMEDIA SF

20.00 Seksmisja – 1983, reż. Juliusz Machulski
 Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) budzą się z hibernacji po wojnie nuklearnej. Jako ostatni mężczyźni na świecie mają zostać poddani przymusowej operacji zmiany płci. **160 min**
22.40 Juliusz – komedia, FILM 2018, wyk. Wojciech Męcalowski, Jan Peszek
0.40 Ostatnia misja – film sensacyjny, 1999
2.55 Przepraszam, czy tu biją? – film sensacyjny, 1976
4.50 Kemping – krótkometraż.
5.30 Tama – etiuda film., 2024

AXN

6.00 Saga „Zmierzchni”
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
8.10 Rekrut 8 (3) – serial krym.
9.10 FBI: Most Wanted 4 (7) – serial kryminalny, USA
10.05 Detektyw Monk (2-6) – serial kryminalny, USA
15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (20-24) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
 Ginie jeden z uczestników zjazdu miłośników kina s.f. Ostatnio naraził się fanom kultowego serialu. Ekipa śledczych typuje kolejnych podejrzanych. **295 min**

SENSACYJNY

20.00 Uprowadzona 2 – Francja/USA/Turcja 2012
 Były agent CIA Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) jedzie na wakacje do Stambułu wraz z żoną i córką Kim. Staje do nierównej walki z bandytami, którzy zagrażają jego bliskim. **120 min**
22.00 Londyn w ogniu – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA/Bulgaria 2016
23.50 Resident Evil – horror s.f., Niemcy/USA/Fr. 2002
2.00 Pan i pani Smith – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
4.25 FBI: International 4 (4) – serial kryminalny, USA
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

9.05 Łapu-capu
9.20 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia
10.55 Piękna i łaka kwietnia
11.25 Peacock – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
12.55 Warcraft: Początek – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
14.55 Saga „Zmierzchni”
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
17.05 Premierowa jazda
17.20 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018

DRAMAT PRZYGODOWY

21.00 Dziki – Polska 2025, reż. Maciej Kawulski
 Karpaty, XVII wiek. Półdziki, niemy wojownik (Tomasz Włosok, zdj.) stoi na czele ukrywającej się w górach bandy zbrojników. Dopasć go za wszelką cenę próbuje okrutny cesarski inkwizytor. **135 min**
23.15 Bękarty wojny – dram. wojenny, USA/Niem. 2009
1.45 Sprzątaczką – film sens., Wlk. Brytania 2025
3.25 Paweł z Ursynowa – film dokumentalny, Pol.
4.35 Długi weekend – film obyczajowy, Polska 2004

13 ULICA

6.00 Falszerstwo (3) – krym., Fr.
6.50 Kapitan Marleau 3 (3) – serial kryminalny, Fr. 2019
8.50 Motyw 2 (8-13) – serial kryminalny, Kanada 2014
14.20 Motyw 3 (1-4) – krym., Kan.
18.00 Blue Ridge (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
20.00 Chicago P.D. 13 (4) – serial kryminalny, USA 2025
21.00 Blanca 3 (12) – krym., Wł.
22.00 Światka na tropie:
FILM **Śmiertelny romans** – film kryminalny, USA 2020
0.00 Dorwać Cartera – film sensacyjny, USA 2000
2.05 Sekretne życie studenta – thriller, Kanada/Wielka Brytania 2021
4.00 Kapitan Marleau 6 (4) – serial kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

8.10 Była sobie Ziemia (8-11)
10.20 Śmierć: Opowieść wigilijna – film anim.
10.45 Rio 2 – film animowany, FILM USA 2014
12.50 Jak długo jeszcze? – komedia, USA/Kan. 2007
14.45 Śniadanie do łóżka – kom. romant., Polska 2010
16.30 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – film przygodowy, USA/Kanada 2010
18.50 Geneza planety małp – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2011
21.00 Niezniszczalni 2 – sens., FILM USA/Niemcy/Chiny 2012
23.05 Niezniszczalni 3 – film sens., USA/Bulgaria/Fr. 2014
1.45 Ślad (3, 92, 93) – krym., Pol.

HBO

9.20 Harry Potter i Książę Polkruwi – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009
11.55 Pan Aznavor – dramat biograficzny, Francja 2024
14.10 Dłuna: Część druga – film s.f., USA/Kan./Jordania 2016
16.55 Jedyńka plus – komedia, USA 2025
18.30 Pingwiny z Madagaskaru – film anim., USA 2014
20.00 Co będzie dalej? – komediodramat, USA 2023
21.45 Wichrowe wzgórze – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026
0.05 G20 – film sensacyjny, USA 2025, wyk. Viola Davis
1.55 Vinci 2 – komedia kryminalna, Polska 2025

WARNER TV

8.55 Licencja na miłość – kom. romant., USA 2007
10.40 Kopciuszek: Bucik – komedia muzyczna, USA 2016
12.35 Ciska – film obyczajowy, FILM Polska 2010
14.30 Blizniaczki na boisku – film familijny, USA 1999
16.10 Kontakt – film s.f., USA
19.10 Skazani na Shawshank – dramat sens., USA 1994
22.00 Wrogie niebo 4 (2, 3) – s.f.
23.45 Krytyczna terapia – thriller, USA 1996, wyk. Gene Hackman, Hugh Grant
2.10 Dziewczyna z Piątej Alei – komedia, USA 1939
3.55 Czerwona Planeta – film s.f., USA/Australia 2000

Ale kino+

9.10 Perfect Days – dram. FILM obycz., Japonia/Niem. 2023
11.40 Szare śniegi Syberii – dramat historyczny, Litwa/USA 2018, wyk. Bel Powley
13.45 Arktyka – dramat przygodowy, Islandia 2018
15.45 Grančester 10 (1, 2)
17.50 Trzy dni Kondora – dramat sens., USA 1975
20.10 Wind River. Na przekór tej ziemi – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017
22.20 Na fali ryzyka – thriller, USA 2023
0.25 Niebezpieczna miłość – dramat psychologiczny, Francja/Belgia 2024
2.35 Powrót (5) – serial kom.
3.20 Ultima Thule – dramat obyczajowy, Polska 2023

CANAL+ FILM

11.40 Moje pieczone kurczaki – film obyczajowy, Pol. 2002
12.45 Zmierzchni – film fantasy, USA 2008
14.45 Premierowa jazda – mag. FILM romantyczna, USA 2010
16.45 Krucjata Bourne'a – thriller, USA/Niemcy 2004
18.30 Morderstwo – film w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Abigail – horror, FILM USA/Irlandia 2024
21.45 Niezniszczalna – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
23.25 Cash Out 2: Wysoka stawka – sens., USA 2025
1.05 To nie mój film – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

6.00 Medium 6 (10-13) – serial kryminalny, USA 2009
10.00 Grimm 3 (3-7) – fantasy
15.00 Bibliotekarz 2:
FILM **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
16.55 Bibliotekarz 3: Kłątwa kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
18.50 Wyscig z czasem – thriller s.f., USA 2011, wyk. Justin Timberlake, Olivia Wilde
21.00 Krzyżowy ogień – film sensacyjny, USA 2011
23.00 Płonąca palupaka – dramat s.f., USA 2004
1.15 SurrealEstate 2 (1-5) – serial grozy, USA/Kanada

PARAMOUNT NETWORK

9.30 Marley i ja – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Owen Wilson
12.00 Czy to ty, czy to ja? – film familijny, USA 1995
14.20 Indiana Jones – film przyg., USA 2008
17.00 Transformers – film s.f., FILM USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox
20.00 Bumblebee – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
22.30 Zaginiona dziewczyna – thriller, USA 2014
1.30 Fatalne zauroczenie – thriller, USA 1987
4.00 Policjnia grupa pościgowa 20 (12) – dok.

FX

6.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4-6) – serial krym.
9.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
11.25 Agenci NCIS 8 (17-19)
14.10 Tropiciel (13) – serial krym.
15.05 Matlock (6) – serial krym.
16.00 Z archiwum X (6-8) – s.f.
18.55 Moje wielkie greckie wesele – komedia romant., USA/Kanada 2002
21.00 Bez litości 2 – thriller, USA 2018
23.30 Bez litości – film sensacyjny, USA 2014
2.05 Paradise (2) – serial krym.
3.15 Tropiciel (13) – serial krym.
4.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (9) – krym.

KINO TV

7.55 Cztery pancerni i pies (1, 2) – wojenny, Pol. 1966
10.30 Czarny rumak – film familijny, USA 1979
12.50 Kosmiczne jaja – komedia s.f., USA 1987
14.45 Bitwa o Anglię – dramat wojenny, Wlk. Bryt. 1969
17.40 Kokon: Powrót – film s.f., USA 1988
20.00 Jeden gniewny człowiek – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
22.35 Niezgodna – film s.f., USA 2014
1.25 Pocałunek śmierci – dramat krym., USA 1995
3.35 Przebudzenie – thriller, USA 2007

CANAL+ SERIALE

9.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
9.55 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda (1-3) – dok.
12.35 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
12.45 The Office PL 5 (10-12)
14.30 Naruto (13-15) – anime
16.00 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
16.10 Wszystko o Marii, Matce Bożej (1, 2) – serial dok., Fr.
18.10 13 posterunek 2 (26-28)
20.00 Ekspedycja XD (1-5)
20.55 Planeta Singli. Ośmiu historii (8) – serial kom.
22.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (5, 6) – sens.
23.40 Belfer (7, 8) – serial krym.
1.35 Kryptonim Polska (1-3)
3.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.00 Schumacher & Schumacher – film dok.
13.00 W trasie z Normanem Reudeusem (5) – serial dok.
14.00 Co poszło nie tak 4 (5)
15.05 Porzucona Ameryka 4 (7, 8) – film dokumentalny
16.55 Wykrywacz historii 4 (5)
18.00 Z archiwów historii (2)
19.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (4) – dok.
20.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (5) – dok.
20.50 Born Racers. Młodzi i szybcy (2) – serial dokum.
21.55 Porzucone konstrukcje (14) – serial dok., Wlk. Bryt.
22.55 Wykrywacz historii 5 (1)
0.00 Co poszło nie tak 4 (3)



TLC

10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem (8-ost.)

11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5: Wyrzucony

12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11: These Dresses Ain't It - dok.

13.00 Rodzina 10+ 8 - rozr.

14.00 Klinika bez tajemnic (10) - program miedzykulturowy

15.00 Klinika urody gwiazd (3, 4) - serial dokum., Pol.

16.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 - reality show

17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (20) - pr. rozr., USA 2025



19.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 (20)

20.00 Upadli idole: Net i Aaron Carter

21.00 Premiera: Boysbandy: mroczna strona sławy

23.00 Pogromcy guzów

0.00 Dr Pryszczyla 5

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (43, 44) - serial obycz., Pol. 2014

8.00 Bogaty dom - biedny dom (96, 130)

10.00 Polacy za granicą - miłość (3, 4): Madera; Costa del Sol i Costa Blanca - serial dokum.

12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (33, 34) - pr. rozr., Polska

14.00 Ani słowa pannie młodej (1, 2) - dok., Pol.

16.00 Kolajca w ciemno (59, 60) - pr. rozr., Polska

18.00 Nasz nowy dom (302, 303) - reality show



20.00 Love Island. Wyspa miłości (270-272) - reality show, Polska 2023

23.00 Gry małżeńskie (156)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (19, 20)

2.00 Gry małżeńskie (157, 158) - reality show

4.00 Zdrady (50, 51) - serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 Związki z modą (6) - pr. rozrywk., Pol. 2019

6.20 Co za tydzień - mag.

6.50 Ugotowani (1)

7.45 Dzień Dobry TVN - mag.

11.25 Dzieci świata (7) - eduk.

11.55 Jestem z Polski (5, 9, 3) - serial dokum., Polska

15.05 Babski biznes (6) - rozr.

16.05 Ostrze cięcie 12 (8-ost.) - pr. rozrywk., Pol. 2026

17.05 Złoty remont 11 (8) - pr. rozrywk., Pol. 2026

18.05 Bitwa o gości (9) - reality show, Pol. 2026

19.05 Kuchenne rewolucje (6, 7) - pr. rozr., Pol. 2017



21.05 Królowa przetrwania 3 (11) - reality show, Polska

22.30 Skok na głęboką wodę (10) - pr. rozr., Pol. 2026

23.35 Ślub od pierwszego wejrzenia (11, 12) - reality show, Pol. 2025

1.45 Śluby świata - Peru (1)

2.45 Apetyt na miłość (8)

3.45 Dieta czy cud? (8)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Brudne skarby 2 (6)

8.00 Bimbrownicy 14

9.00 Gorączka złota 16 (22)

10.00 Łowcy opali 8

11.00 Od samochodu do domu 2

12.00 Wycisnąć po antyki

13.00 Złomowisko PL (6, 7)

15.00 Nic do ukręcia (2)

16.00 Lotnisko (6)

17.00 Nagi instykt przetrwania 11

18.00 Vantara - azyl dla zwierząt

19.00 Największe napady świata

20.00 Bimbrownicy 14



21.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (6)

22.00 Łowcy opali 8

23.00 Morze złota 13

0.00 Teorie spiskowe pod lupą: Jersey Drone Panic

1.00 Potwory z Alaski

2.00 Łowcy starożytności 11

4.00 Gorączka złota: Australia 4 (1)

TVP HISTORIA

11.35 Wszystkie kolory świata: Laguna wenecka

12.45 Najwspanialsze góry Afryki (1) - cykl dokum.

13.40 „Jan Serce” - historia niejednej miłości

14.00 Ex Libris - magazyn

14.30 Kochankowie roku

FILM tygrysa - melodramat, Polska/Chiny 2005

16.20 Flesz historii (761)

16.45 Świątynie świata (3)

17.45 Rodzina Polanieckich (3) - serial obycz., Polska

19.15 Zabójcza nauka (1)

20.15 Zapomniane karty historii (3) - serial dok.



21.20 Przysięga Ireny

FILM - dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023

23.35 Pluton - dramat wojenny, USA 1986, wyk. Tom Berenger, Willem Dafoe

1.35 Kto zabił sekretarza generalnego ONZ? - film dokumentalny, Dania/Norwegia/Szwecja

FOKUS TV

9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (1, 2) - dok., Kan.

11.00 Świat z góry. Parki narodowe (5, 6) - dok.

13.00 Rolnicy. Podlasie (35-37) - serial dok., Pol.

16.00 Najpiekniejsze domy na wsi (3) - serial dok.

17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowce (2)

18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły (3)

19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (11) - dok.

19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (9)

20.00 Sekrety Biblii (6) - dok.



21.00 UFO. Zaginione dowody (5, 6) - dok., USA

23.00 Premiera: Poza kontrolą. Katastrofa na dworcu w Paryżu

0.00 Premiera: Przystępcze podziemie 7 (7) - dok.

1.00 Rolnicy. Podlasie (26-29) - serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (12, 1)

METRO

7.30 Klan z Alaski - serial dokum.

9.35 The Floor - teleturniej, Pol.

10.45 Złomowisko PL 5 - dok.

12.05 Gwiazdy lumpeksów

13.40 Kryminalni (2, 3) - krym.

15.55 Niezwykłe Stany

Prokopa 6 - pr. rozr., Polska

17.00 Mam talent! - pr. rozr., Pol.

19.25 Magia gotuje internet

20.00 Wakacje w krzywym zwierciadle - komedia, USA 1983, wyk. Chevy Chase

22.10 Kod dostępu - film, USA 2001

0.05 Kuba Wojewódzki

1.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 - serial dok.

2.20 Szkoła (806, 801) - paradok.

4.20 Nowa Maja w ogrodzie 3

ZOOM TV

8.00 Jakubak rozgryza Polskę 2 - magazyn kulin.

9.00 Jakubak rozgryza Włochy

9.35 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat

12.50 Sensacje XX wieku - hist.

15.15 Czysta pancerni i pies (5, 6) - serial wojenny, Polska

17.45 Gang Olsema jedzie

FILM do Jutlandii - komedia sensacyjna, Dania 1971

19.45 Kabaretowe przeboje 4

20.50 Porachunki - komedia, USA/Francja 2013

23.00 Adam szuka Ewy.

Niemcy 3 - pr. rozr., Niemcy

0.00 Magia nagości. Hiszpania

1.15 Magia nagości. Polska

- Najsmaczniejsze kaski

FOOD NETWORK

11.25 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety

12.25 Kuchnia jak u mamy - mag.

13.40 Śródziemnomorski przepis na zdrowie - mag.

14.40 Molly gotuje na farmie

15.50 Kobieta na Dzikim Zachodzie - magazyn kulin.

16.55 Indyjskie smaki Maneeet

17.55 Wiosenny turniej wypieków - reality show

18.55 Dziwaczne potrawy - dok.

19.50 Człowiek kontra jedzenie. Miesoczer - magazyn kulin.

20.20 Człowiek kontra jedzenie. Śniadania - magazyn kulin.

20.50 Człowiek kontra jedzenie

21.30 Kuchenne rewolucje - rozr.

23.20 Gdzie zjeść we Włoszech

DISCOVERY SCIENCE

6.00 NASA - archiwum tajemnic

8.00 Zoom na architekturę

10.00 Jak to jest zrobione?

12.00 Jak to jest zrobione - samochody marzeń 2

14.00 Jak działa wszechświat?

16.00 NASA - archiwum tajemnic

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Autostrada spotkań z UFO: Legenda o skinkwalcerze; UFO w południowej Kalifornii

22.00 Tajemnice Alaski

0.00 Śladami Wielkiej Stopy

2.00 Zaginione miejsca

4.00 Jak to jest zrobione - samochody marzeń 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy

8.00 Kosmiczne katastrofy

10.00 Katastrofa w przestworzach

16.00 Car SOS: Mercedes SLK

17.00 Największe katastrofy budowlane

18.00 Morski patrol: Hiszpania

20.00 Miasta w liczbach: Panama

21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem

23.00 Hitler: Zaginione taśmy III Rzeszy: Marsz ku władzy

0.00 Alarm na lotnisku: Peru

2.00 Wyprowadź na dno

4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna na pustyni

5.00 Car SOS: Toyota Supra Mk 4

BBC EARTH

10.00 Wyspy. Laboratoria natury

11.00 Malownicze trasy kolejowe - serial dokum.

12.00 W okowach mrozu: Kanada - serial dokum.

13.00 Pewnego razu w kosmosie - serial dokum.

14.05 Brytyjskie fabryki 10 - dok.

15.10 Starożytne mocarstwa

16.15 Amerykańskie Południe

17.20 David Attenborough i cuda natury 2 - serial dok.

17.55 Dziecięce zakątki Ziemi

21.00 Pewnego razu w kosmosie - serial dokum.

22.05 W okowach mrozu: Kanada - serial dokum.

23.05 Wyspy. Laboratoria natury

0.05 Zabójcza pogoda 6 - dok.

WP

11.00 Pogoda

11.05 Wakacje z piekła rodem 2

12.05 Pokochaj! lub sprzedaj 6

13.00 Pokochaj! lub sprzedaj Quebec 4 - reality show, Kan.

14.00 Pokochaj! lub sprzedaj

Policjanci 5 - serial dokum.

14.55 Policjanci w akcji (11, 12)

16.55 Pogoda

17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

17.55 Strażacy z sąsiedztwa 2

18.55 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.52 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 13

22.55 Przeboje kabarety

23.55 Mistrzowie Kabaretu 8

1.00 1, 2, 3... Kabareci! 2 - pr. rozr.

2.00 Mistrzowie Kabaretu 14

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu

7.30 Interwencja - taka jest Polska (570) - mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (9, 10) - serial anime, Jap. 2023

9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (29-35)

13.00 One Punch Man (7, 8)

14.00 Co ludzie powiedzą? 4 (28-30) - kom., Wlk. Bryt. 1993

16.00 Miodowe lata (39, 41-44)

16.50 Poirot 2 (1, 2) - serial krym.

21.50 Poirot (3, 4) - serial krym.

0.00 Ślad (67) - serial kryminalny

1.00 Łowca podołków - dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą - magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.55 Uratuj swój ogród 5 - mag.

10.00 Z miłości do ogrodu 3

11.05 Odlotowy ogród - mag.

11.35 Weekendowa metamorfoza 3 - pr. rozr.

12.40 Będzie pięknie - pr. rozr.

13.40 Weekendowa metamorfoza 3 - pr. rozr.

14.40 Para w remont 2

16.35 House Hunters - Poszukiwawcy domów 8

18.50 Złoty remont 11 - pr. rozr.

19.50 Weekendowa metamorfoza 4 - pr. rozr.

20.45 Mieszkanie na miarę 4

23.35 Letnia chata na lata - rozr.

0.30 Sprzątaczkę 2 (7-9) - obycz.

2.40 Nowa Maja w ogrodzie 4

TRAVEL CHANNEL

6.00 Farma pełna miłości - dok.

8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 8 - dok.

10.10 Niezwykłe Stany Prokopa

12.15 Baseny z rozmachem

14.20 Ciepłarnia przez Stany

15.55 Człowiek kontra jedzenie

18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta - serial dok.

20.05 Nagi instykt przetrwania - serial dokumentalny

22.10 Afryka Express - reality show

23.55 Call i zdrowi - pr. rozrywk.

0.55 Grenlandia - wyspa skarabów - serial dokum.

1.55 Hotelowe rewolucje - dok.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Parki narodowe Ameryki

11.00 Królowe świata zwierząt

12.00 Critter Fixers - zwierzęcy cudotwórcy

14.00 Dzikie Północ Europy

15.00 Mashatu: ziemia lampartów - film dokum., Fr.

16.00 Królestwo drażniaków

17.00 Cuda Afryki: Sahara - dok.

18.00 Sekretne życie pszczoł

19.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji

20.00 Europa z powietrza

21.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Zapada mrok - dok.

22.00 Zabójcze węże: Filipiny

23.00 Europa z powietrza

0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT WIASAT HISTORY

8.40 Tajne bazy nazistów 4

10.35 Hitler i jego władza

13.55 Człowiek, najważniejsza broń II wojny światowej

15.05 Tajemnice maszyny wojennej nazistów

19.05 Nazisci: korzenie zła

21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy: Hitler: droga do władzy - serial dokum.

22.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera

23.55 Kleopatra: tajemnicza władczyni

1.05 W poszukiwaniu zaginionych wikingów

1.50 Zaginione miasta Czinygisa-chana

CANAL+ KUCHNIA

14.45 Dzień dobry, obiad 2 - magazyn kulinarny

15.40 Zgrillowani 2 - mag. kulin.

16.05 M jak mięso 10 - mag. kulin.

16.55 Jamie Oliver: gotuj sezonowo - magazyn kulin.

17.55 Jakubak rozgryza Tajlandię i Kambodżę

18.50 Włoska kuchnia Gino: Dla rodziny - serial dokum.

19.50 Kulinarne mapa Wielkiej Brytanii - serial dokum.

20.45 Ziemia, ogień i smak - dok.

21.40 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu - serial dokum.

22.35 M jak mięso 10 - mag. kulin.

CANAL+ DOMO

15.05 Wielkie projekty... - magazyn kulinarny

16.00 Patent na zielen - mag.

16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 - mag.

17.05 Mebłokreacje - mag.

17.35 Dom w miesiąc 2 - dok.

18.00 Daleko od miasta 11 - 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

11.55 Świat według Kiepskich

14.55 Złomiarze - serial dokum.

15.55 Świat według Kiepskich (35, 81) - serial kom., Polska

17.00 Siatkowska meczyn: LM: Projekt - Perugia (live)

19.15 Kolajca w ciemno - pr. rozr.

20.30 Siatkowska meczyn: LM: Alurion CMC Warta Zawiercie - Ziraat Bank Ankara (live)

22.45 W pogoni za zemstą

FILM - film sensacyjny, USA 2010

0.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (9) - serial kom.

1.25 Świat według Kiepskich (161, 158, 38, 56, 394) - kom.

TVP KOBIECI

12.30 Pięknie przyprowadź

13.00 Sanatorium miłości 8

14.00 Rodzinka.pl (116, 117)

15.00 Tańcząca ze światem - Tunezja - magazyn

15.30 Ojciec Mateusz 27 (347, 348) - serial kryminalny

17.30 Bruce Willis, bohater kina

18.30 Mysiołwizna na dobry wieczór - koncert

19.30 Miłość i nadzieja (245)

20.30 Wichrowe wznoszące (226)

21.30 Bardotka (5) - serial biograf.

22.30 Śmietanka towarzyska

FILM - komedia, USA 2016

PLANETE+

13.35 Świat według termitów

14.40 Wielka ucieczka chińskich słoni - film dokumentalny

15.50 Dzieki psy (1) - film dokum.

17.00 Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie Shinkansen (1) - dok.

18.00 Świat z góry 11

18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4

19.45 Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina

21.05 Ostatnie słowa Charlotty Marsaryk - film dokum.

22.25 Alfred Hitchcock: mistrz suspens - film dokum.

TVP DOKUMENT

12.55 Podróż Malej Dużej 7

13.25 Tacy byliśmy (9)

13.55 Nieustraszona królowa nocy - film dokumentalny

14.55 Opowieści z dzikiego Madrytu - film dok., Hiszp.

15.55 Amnezja. Gdy zastrajkuje mózg - film dok., Niem. 2024

17.00 Magiczny Adriaty

18.00 Bob Fosse: show czas zacząć! - film dokumentalny

19.05 Niebezpieczne drogi

20.10 Niebezpieczny chłopak

21.55 Grabież - film dokumentalny

23.00 Z punktu widzenia nocnego portiera - dok.

TVP SPORT EUROSPORT 1 EUROSPORT 2 EUROSPORT 3 EUROSPORT 4 EUROSPORT 5 EUROSPORT 6 EUROSPORT 7 EUROSPORT 8 EUROSPORT 9 EUROSPORT 10 EUROSPORT 11 EUROSPORT 12 EUROSPORT 13 EUROSPORT 14 EUROSPORT 15 EUROSPORT 16 EUROSPORT 17 EUROSPORT 18 EUROSPORT 19 EUROSPORT 20 EUROSPORT 21 EUROSPORT 22 EUROSPORT 23 EUROSPORT 24 EUROSPORT 25 EUROSPORT 26 EUROSPORT 27 EUROSPORT 28 EUROSPORT 29 EUROSPORT 30 EUROSPORT 31 EUROSPORT 32 EUROSPORT 33 EUROSPORT 34 EUROSPORT 35 EUROSPORT 36 EUROSPORT 37 EUROSPORT 38 EUROSPORT 39 EUROSPORT 40 EUROSPORT 41 EUROSPORT 42 EUROSPORT 43 EUROSPORT 44 EUROSPORT 45 EUROSPORT 46 EUROSPORT 47 EUROSPORT 48 EUROSPORT 49 EUROSPORT 50 EUROSPORT 51 EUROSPORT 52 EUROSPORT 53 EUROSPORT 54 EUROSPORT 55 EUROSPORT 56 EUROSPORT 57 EUROSPORT 58 EUROSPORT 59 EUROSPORT 60 EUROSPORT 61 EUROSPORT 62 EUROSPORT 63 EUROSPORT 64 EUROSPORT 65 EUROSPORT 66 EUROSPORT 67 EUROSPORT 68 EUROSPORT 69 EUROSPORT 70 EUROSPORT 71 EUROSPORT 72 EUROSPORT 73 EUROSPORT 74 EUROSPORT 75 EUROSPORT 76 EUROSPORT 77 EUROSPORT 78 EUROSPORT 79 EUROSPORT 80 EUROSPORT 81 EUROSPORT 82 EUROSPORT 83 EUROSPORT 84 EUROSPORT 85 EUROSPORT 86 EUROSPORT 87 EUROSPORT 88 EUROSPORT 89 EUROSPORT 90 EUROSPORT 91 EUROSPORT 92 EUROSPORT 93 EUROSPORT 94 EUROSPORT 95 EUROSPORT 96 EUROSPORT 97 EUROSPORT 98 EUROSPORT 99 EUROSPORT 100	TVP SPORT EUROSPORT 1 EUROSPORT 2 EUROSPORT 3 EUROSPORT 4 EUROSPORT 5 EUROSPORT 6 EUROSPORT 7 EUROSPORT 8 EUROSPORT 9 EUROSPORT 10 EUROSPORT 11 EUROSPORT 12 EUROSPORT 13 EUROSPORT 14 EUROSPORT 15 EUROSPORT 16 EUROSPORT 17 EUROSPORT 18 EUROSPORT 19 EUROSPORT 20 EUROSPORT 21 EUROSPORT 22 EUROSPORT 23 EUROSPORT 24 EUROSPORT 25 EUROSPORT 26 EUROSPORT 27 EUROSPORT 28 EUROSPORT 29 EUROSPORT 30 EUROSPORT 31 EUROSPORT 32 EUROSPORT 33 EUROSPORT 34 EUROSPORT 35 EUROSPORT 36 EUROSPORT 37 EUROSPORT 38 EUROSPORT 39 EUROSPORT 40 EUROSPORT 41 EUROSPORT 42 EUROSPORT 43 EUROSPORT 44 EUROSPORT 45 EUROSPORT 46 EUROSPORT 47 EUROSPORT 48 EUROSPORT 49 EUROSPORT 50 EUROSPORT 51 EUROSPORT 52 EUROSPORT 53 EUROSPORT 54 EUROSPORT 55 EUROSPORT 56 EUROSPORT 57 EUROSPORT 58 EUROSPORT 59 EUROSPORT 60 EUROSPORT 61 EUROSPORT 62 EUROSPORT 63 EUROSPORT 64 EUROSPORT 65 EUROSPORT 66 EUROSPORT 67 EUROSPORT 68 EUROSPORT 69 EUROSPORT 70 EUROSPORT 71 EUROSPORT 72 EUROSPORT 73 EUROSPORT 74 EUROSPORT 75 EUROSPORT 76 EUROSPORT 77 EUROSPORT 78 EUROSPORT 79 EUROSPORT 80 EUROSPORT 81 EUROSPORT 82 EUROSPORT 83 EUROSPORT 84 EUROSPORT 85 EUROSPORT 86 EUROSPORT 87 EUROSPORT 88 EUROSPORT 89 EUROSPORT 90 EUROSPORT 91 EUROSPORT 92 EUROSPORT 93 EUROSPORT 94 EUROSPORT 95 EUROSPORT 96 EUROSPORT 97 EUROSPORT 98 EUROSPORT 99 EUROSPORT 100	POLSAT SPORT 1 POLSAT SPORT 2 POLSAT SPORT 3 POLSAT SPORT 4 POLSAT SPORT 5 POLSAT SPORT 6 POLSAT SPORT 7 POLSAT SPORT 8 POLSAT SPORT 9 POLSAT SPORT 10 POLSAT SPORT 11 POLSAT SPORT 12 POLSAT SPORT 13 POLSAT SPORT 14 POLSAT SPORT 15 POLSAT SPORT 16 POLSAT SPORT 17 POLSAT SPORT 18 POLSAT SPORT 19 POLSAT SPORT 20 POLSAT SPORT 21 POLSAT SPORT 22 POLSAT SPORT 23 POLSAT SPORT 24 POLSAT SPORT 25 POLSAT SPORT 26 POLSAT SPORT 27 POLSAT SPORT 28 POLSAT SPORT 29 POLSAT SPORT 30 POLSAT SPORT 31 POLSAT SPORT 32 POLSAT SPORT 33 POLSAT SPORT 34 POLSAT SPORT 35 POLSAT SPORT 36 POLSAT SPORT 37 POLSAT SPORT 38 POLSAT SPORT 39 POLSAT SPORT 40 POLSAT SPORT 41 POLSAT SPORT 42 POLSAT SPORT 43 POLSAT SPORT 44 POLSAT SPORT 45 POLSAT SPORT 46 POLSAT SPORT 47 POLSAT SPORT 48 POLSAT SPORT 49 POLSAT SPORT 50 POLSAT SPORT 51 POLSAT SPORT 52 POLSAT SPORT 53 POLSAT SPORT 54 POLSAT SPORT 55 POLSAT SPORT 56 POLSAT SPORT 57 POLSAT SPORT 58 POLSAT SPORT 59 POLSAT SPORT 60 POLSAT SPORT 61 POLSAT SPORT 62 POLSAT SPORT 63 POLSAT SPORT 64 POLSAT SPORT 65 POLSAT SPORT 66 POLSAT SPORT 67 POLSAT SPORT 68 POLSAT SPORT 69 POLSAT SPORT 70 POLSAT SPORT 71 POLSAT SPORT 72 POLSAT SPORT 73 POLSAT SPORT 74 POLSAT SPORT 75 POLSAT SPORT 76 POLSAT SPORT 77 POLSAT SPORT 78 POLSAT SPORT 79 POLSAT SPORT 80 POLSAT SPORT 81 POLSAT SPORT 82 POLSAT SPORT 83 POLSAT SPORT 84 POLSAT SPORT 85 POLSAT SPORT 86 POLSAT SPORT 87 POLSAT SPORT 88 POLSAT SPORT 89 POLSAT SPORT 90 POLSAT SPORT 91 POLSAT SPORT 92 POLSAT SPORT 93 POLSAT SPORT 94 POLSAT SPORT 95 POLSAT SPORT 96 POLSAT SPORT 97 POLSAT SPORT 98 POLSAT SPORT 99 POLSAT SPORT 100	TVP ABC MINIMINI+ TVN 24 TVN 25 TVN 26 TVN 27 TVN 28 TVN 29 TVN 30 TVN 31 TVN 32 TVN 33 TVN 34 TVN 35 TVN 36 TVN 37 TVN 38 TVN 39 TVN 40 TVN 41 TVN 42 TVN 43 TVN 44 TVN 45 TVN 46 TVN 47 TVN 48 TVN 49 TVN 50 TVN 51 TVN 52 TVN 53 TVN 54 TVN 55 TVN 56 TVN 57 TVN 58 TVN 59 TVN 60 TVN 61 TVN 62 TVN 63 TVN 64 TVN 65 TVN 66 TVN 67 TVN 68 TVN 69 TVN 70 TVN 71 TVN 72 TVN 73 TVN 74 TVN 75 TVN 76 TVN 77 TVN 78 TVN 79 TVN 80 TVN 81 TVN 82 TVN 83 TVN 84 TVN 85 TVN 86 TVN 87 TVN 88 TVN 89 TVN 90 TVN 91 TVN 92 TVN 93 TVN 94 TVN 95 TVN 96 TVN 97 TVN 98 TVN 99 TVN 100	TVN 24 TVN 25 TVN 26 TVN 27 TVN 28 TVN 29 TVN 30 TVN 31 TVN 32 TVN 33 TVN 34 TVN 35 TVN 36 TVN 37 TVN 38 TVN 39 TVN 40 TVN 41 TVN 42 TVN 43 TVN 44 TVN 45 TVN 46 TVN 47 TVN 48 TVN 49 TVN 50 TVN 51 TVN 52 TVN 53 TVN 54 TVN 55 TVN 56 TVN 57 TVN 58 TVN 59 TVN 60 TVN 61 TVN 62 TVN 63 TVN 64 TVN 65 TVN 66 TVN 67 TVN 68 TVN 69 TVN 70 TVN 71 TVN 72 TVN 73 TVN 74 TVN 75 TVN 76 TVN 77 TVN 78 TVN 79 TVN 80 TVN 81 TVN 82 TVN 83 TVN 84 TVN 85 TVN 86 TVN 87 TVN 88 TVN 89 TVN 90 TVN 91 TVN 92 TVN 93 TVN 94 TVN 95 TVN 96 TVN 97 TVN 98 TVN 99 TVN 100	TVN 24 TVN 25 TVN 26 TVN 27 TVN 28 TVN 29 TVN 30 TVN 31 TVN 32 TVN 33 TVN 34 TVN 35 TVN 36 TVN 37 TVN 38 TVN 39 TVN 40 TVN 41 TVN 42 TVN 43 TVN 44 TVN 45 TVN 46 TVN 47 TVN 48 TVN 49 TVN 50 TVN 51 TVN 52 TVN 53 TVN 54 TVN 55 TVN 56 TVN 57 TVN 58 TVN 59 TVN 60 TVN 61 TVN 62 TVN 63 TVN 64 TVN 65 TVN 66 TVN 67 TVN 68 TVN 69 TVN 70 TVN 71 TVN 72 TVN 73 TVN 74 TVN 75 TVN 76 TVN 77 TVN 78 TVN 79 TVN 80 TVN 81 TVN 82 TVN 83 TVN 84 TVN 85 TVN 86 TVN 87 TVN 88 TVN 89 TVN 90 TVN 91 TVN 92 TVN 93 TVN 94 TVN 95 TVN 96 TVN 97 TVN 98 TVN 99 TVN 100
20.05 Boks: Gala w Świętochłowicach (live) 22.45 Sportowy wieczór 23.20 Piłka nożna: Puchar Anglii – mecz finałowy: Chelsea FC – Manchester City FC 1.30 Kamera TVP Sport 2.05 Hokej: NHL – mecz 2. rundy fazy play-off (live)	18.45 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski 21.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Węgier – 4. etap 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo 0.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy	20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów: Warta – Ziraat Bank Ankara (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: LM – studio (live) 0.00 Siatkówka mężczyzn: LM: Projekt – Perugia 2.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Arnold Allen – Melquizael Costa (live)	14.30 Swinka Peppa 8 14.40 Topo Gigio 15.15 Zwierzaki Czytali 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Królik	18.35 Enchantimals: Tajemnice Śnieżnej Doliny – film animowany, USA 2020 19.20 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.09 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Serwis informacyjny: Prognoza pogody 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 1.45 Dwie strony 2.45 Nowa Mają w ogrodzie 3.05 Akademia ogrodnika
9.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.30 Premier League Review 12.30 Premier League Preview 13.10 Premier League: The Big Interview (40) 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 16.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.00 Sporty walki: ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov 1.15 Premier League: The Big Interview (40) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech	14.45 Formula E: ePrix Monako – 1. wyścig (live) 16.15 Biegi górskie: GT World Series – Trydent 17.00 Biegi górskie: GT World Series – Trydent 18.00 Formula E: ePrix Monako – 1. wyścig 19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo 20.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 2. etap 21.00 Formula E: ePrix Monako – 1. wyścig 22.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo	6.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 12.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Słowacja – Norwegia (live) 15.00 Piłka nożna z archiwum 16.15 Hokej: MS – Szwajcaria 2026: Włochy – Kanada (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: FEN 49 w Mrągowie: A. Zieliński – K. Kraska 25.08.2023	8.10 Patryk Rozgwiezda Show 4 8.35 SpongeBob 8.55 Wielkomocny 11 9.55 Marsupilami 10.55 Wielkomocny 4 11.50 Harmidom 4 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.15 Niebezpieczny Henryk 14.15 That Girl Lay Lay 2 15.10 Harmidom 8 16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 2 16.30 Wylde Pak – zakrecona paka 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15	8.25 Angelo rzadzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 12.26 Osma 13.00 Gadający Tom i przyjaciół 3 13.54 Kumple z dżungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2 16.30 Dinus i Lusja 16.58 Kumple z dżungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.54 Siostry 2	15.30 Trochę kultury 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Kod bezpieczeństwa 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Stan wyborczy
12.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 15.00 8 wspaniałych (2) 16.00 Tenis raport 17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej (live) 19.00 Tenis raport 20.00 Padel: Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz półfinałowy kobiet (live) 22.00 Padel: Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz półfinałowy mężczyzn (live) 0.00 Padel: Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz półfinałowy mężczyzn (live) 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew	8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Magazyn sportowy 14.55 Piłka nożna: Liga włoska (live) 17.00 Magazyn sportowy 17.55 Piłka nożna: Liga włoska (live) 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Piłka nożna: Liga włoska (live) 22.40 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 0.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Potwór korona Bayernu Monachium – film dokum. 4.50 Paco Gento – film dokum.	6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka nożna z archiwum: ORLEN Superliga 15.00 Magazyn Polskiego Sportu 16.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Węgry – Finlandia (live) 20.05 Hokej: MS – Szwajcaria 2026: Szwajcaria – Łotwa (live) 23.00 Hokej: MS – Szwajcaria 2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 50 w Ożarowie Mazowieckim – waga lekka: K. Mendlewski – F. Lamparski 07.12.2024	8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygodę Misia Paddingtona 11.00 Mała Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 4 11.55 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 11 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwiércze zagadki 16.00 Mała Królestwo Bena i Holly	6.30 Jej Wysokość Zosia 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Bajkowa przygoda FILM Goofy'ego – anim., USA 2016 10.00 Blue 10.30 Blue 3 11.00 Superkity 3 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkity 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2	11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
13.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew 15.15 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA (33) 15.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Włókniarz 18.30 Żużel: Indywidualne MP – 1. runda w Toruniu (live) 22.15 Premier League Stories 22.50 Premier League: The Big Interview (40) 23.30 Liga+ 0.55 Sporty walki: ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew	9.30 Podróż do świata Calcio 10.00 Piłka nożna: Liga				

SANDOKAN, KSIĄŻE
PIRATÓW • CAN YAMAN

Mężczyzna sigma

- Wyglądam jak klasyczny samiec alfa, ale w rzeczywistości cenię sobie spokój, życzliwość i brak agresji
- wyznał, promując serial „Sandokan, książę piratów”, którego finałowy odcinek obejrzymy już 17 maja na antenie TVP 2.

➔ **SANDOKAN, KSIĄŻE
PIRATÓW ND 17.05
godz. 17.15 TVP 2**

Gdy jako młody mężczyzna, niezadowolony z wyboru ścieżki zawodowej prawnik poszedł na pierwszy aktorski casting, usłyszał, że jest zbyt przystojny i za muskularny do roli. – Poproszono, bym się oszpecił i schudł. Zrobiłem to – wyznał turecki aktor Can Yaman. To było jego pierwsze i ostatnie przesłuchanie – później propozycje przychodziły same. Dużą popularność przyniosła mu kreacja w „Wymarzonej miłości”, którą mogliśmy oglądać też w Polsce. Ale największe grono fanów produkcja ta zdobyła we Włoszech, gdzie aktor obecnie mieszka. Skalę sławy w tym kraju odczuł już w 2019 r., gdy wybrał się z ojcem na wakacje do Neapolu. Rodzinny czas zamienił się wówczas w tygodniowy maraton spotkań z fanami, którzy chcieli sobie zrobić z nim zdjęcia.

Taka rola to skarb

Can zagrał w swojej ojczyźnie też w kilku

innych świetnych serialach, ale liczy, że to udział w międzynarodowej produkcji „Sandokan, książę piratów”, czyli najnowszej adaptacji powieści Emilia Salgariego, zrewolucjonizuje jego karierę. Póki co angaż mocno namieszał w jego życiu osobistym – właśnie ze względu na niego przeprowadził się ze Stambułu do Rzymu ponad pięć lat temu. Jednak nim wszedł na plan „Sandokana...”, do którego zdjęcia przełożono z powodu pandemii, zdążył nakręcić dwa sezony „Tajemniczych barw Sycylii” i turecko-węgierski serial „El Turco”. Zresztą przygotowania do tej kostiumowej wariacji pomogły mu podczas pracy na rolę korsarza. Obie te produkcje wiązały się ze spotkaniami z nauczycielem odpowiedniego dialektu angielskiego, intensywnym treningiem ciała, nauką jazdy konnej i walki na miecze. – Najbardziej wymagające były sceny, w których Sandokan pokazuje siłę fizyczną. Kiedy będziecie oglądali trwające dwie

minuty sceny walki, wiedźcie, że wymagały one dziesięciu godzin pracy przed kamerą – podkreślał.

Choć Sandokan, którego gra, to wojownik, ma też wrażliwą stronę. – To mężczyzna sigma, który nie angażuje się w bezsensowną rywalizację, nie musi udowadniać swojej siły i pozwala sobie na okazywanie dobrych uczuć. Pod tym względem jesteśmy podobni. Wiem, że wyglądam jak klasyczny samiec alfa, ale tak naprawdę cenię sobie spokój, życzliwość i brak agresji – wyznał.

Ostatecznie wszystkie osiem odcinków serialu udało się nagrać w 2024 roku i to w cztery miesiące. – To rola, która zdarza się raz w życiu. Mam nadzieję, że się spisałem – podsumował swoje wysiłki aktor.

A miał być ślub

Can grał już po turecku, włosku i angielsku, a niedawno kręcił m.in. na Teneryfie produkcję „El laberinto de las mariposas” (tłum. red. „Labirynt motyli”). Do

Finał
sezonu

Serial „Sandokan, książę piratów” doczeka się kolejnych sezonów. Zdjęcia do drugiej serii mają ruszyć jesienią.



Jeszcze kilka miesięcy temu Yaman i DJ-ka Sara Bluma byli jak papużki nierozłączki, a aktor miał też świetny kontakt z jej synkiem.

tęgo serialu akcji uczył się hiszpańskiego przez kilka miesięcy. Dziś w każdym z czterech języków z łatwością udziela wywiadów. W jednym z ostatnich 36-latek wyjawiał, że coraz częściej myśli o ojcostwie. – Czasami zastanawiam się, gdzie by mieszkało moje dziecko, gdybym je miał. W jakim języku by mówiło? Moje życie to podróż. Znalazienie kobiety, która wytrzyma to tempo, nie jest łatwe – dodał. A już wydawało się, że znalazł partnerkę, która mogłaby dotrzymać mu kroku. DJ-ka Sara Bluma, która także robi międzynarodową karierę, miała zostać jego żoną. Ale chodzą słuchy, że para w grudniu się rozstała.

BOGUMIŁA DEKA

Nowy sezon



Donal (pierwszy z lewej) dołącza do ekipy z Port Devine.

ULICA NADZIEI 5

Nowy w Port Devine

➔ **ULICA NADZIEI 5** ND 17.05 godz. 17.40 BBC FIRST

W piątym sezonie policjanci z Port Devine rozpracowują kilka spraw, w tym m.in. przypadek gróźb wobec dyrektora szkoły, uliczną strzelaninę oraz przyjmowanie łapówek przez lekarkę. W pierwszym odcinku podczas półmaratonu kontuzji doznaje Clint (Aaron McCusker), któremu z pomocą

spieszny nowy policjant, były rugbysta Donal Gallagher (Cameron Cuffe). Clintem zajmuje się atrakcyjna lekarka Sasha (Jenny Murray), która z miejsca wpada w oko Donalowi. Kiedy wspólnie odprowadzają rannego do jej samochodu, auto niespodziewanie eksploduje. Komisarz Eve (Tara Lynne O'Neill) i jej zespół muszą to wyjaśnić. EGP

Nowy sezon



Jak Mark poradzi sobie w roli nowego partnera Rekxa?

HUDSON & REX 8

Mają to we krwi!

➔ **HUDSON & REX 8** ND 17.05 godz. 12.00 STOPKLATKA

Nowy sezon przynosi ze sobą niemałe zmiany! Rolę głównego detektywa przejmuje Luke Roberts (znany m.in. z seriali „Okup” czy „Gra o tron”), wcielając się w Marka Hudsona, brata Charliego (John Reardon). Młody komisarz zostanie więc nowym partnerem Rekxa i będzie kon-

tynuował rodzinne powołanie do ścigania przestępców. Ale czy z sukcesami? Pierwszym zadaniem tego nietuzinkowego duetu będzie odnalezienie zaginionego świadka, który miał zeznawać przeciwko synowi bossa mafii. Mark, Rex i Jesse muszą jak najszybciej do niego dotrzeć, bo potężny mafioso już wynajął zabójcę, by zlikwidował niewygodnego świadka... PM

TUCCI WE WŁOSZECH 2

Italia na talerzu

➔ **TUCCI WE WŁOSZECH 2** ND 17.05 godz. 13.00 NATIONAL GEOGRAPHIC

Drugi sezon nominowanego do Emmy programu kolejny raz przynosi na ekrany letni powiew włoskiego powietrza. Tym razem popularny aktor Stanley Tucci zaprasza widzów do kulinarnej podróży po mniej znanych regionach Italii. Aktor odwiedza pięć wyjątkowych regionów Włoch

– w tym interesujące, a wciąż niedoceniane przez turystów Marche. Eksploruje także Sycylię, Wenecję Euganej-ską, Kampanię i Sycylię. W pięciiodcinkowej serii m.in. przygląda się temu, jak lokalne tradycje i historia kształtują kulinarną tożsamość poszczególnych miejsc, gdzie różnice widać nawet w kształcie makaronu i sekretnych składnikach sosów. EGP

Nowa edycja



Aktor przygląda się każdemu etapowi gotowania.

GIEREK

Kiedyś to były czasy...

➔ **GIEREK** ND 17.05 godz. 20.00 POLSAT

No i politycy, którzy zajmowali się prawdziwymi problemami. Np. taki Edward Gierek: podniósł pensję, emerytury i zasiłki, wybudował setki tysięcy mieszkań i wprowadził do Polski coca-colę... W filmie z 2021 roku w jego roli wystąpił Michał Koterski, który specjalnie na tę okazję

przytył 17 kg. Jak sam zresztą mówił, przygotowania zajęły mu cały rok – przez ten czas słuchał audycji i czytał książki o życiu Gierka, kardynała Wyszyńskiego i Jaruzelskiego. Zaangażował się tak bardzo, że w poszukiwaniu warunków do pracy i skupienia na kilka miesięcy wyprowadził się nawet z domu. Czy film był tego wart? JK



Zdjęcia do filmu powstawały m.in. w Ustroniu, Katowicach, Gdańsku i Warszawie.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 6.20 Słownik polsko@polski (689) 6.55 Słowo na niedzielę 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Lagiewnikach 8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska 8.30 Życie po „Sanatorium miłości” (10) – cykl reportaży, Polska 2026 8.50 Alternatywy 4 (6): Gołębie – serial komediowy, Polska 1983 9.55 Ojciec Mateusz 11 (145): Kurtka – serial kryminalny, Polska 2014 10.55 Komisarz Alex 25 (318): Polowanie – serial kryminalny, Polska 2026 11.55 Między ziemią a niebem – magazyn 12.00 Regina Coeli 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.45 Nowe życie: Wiktoria – cykl reportaży, Polska 2026 13.10 BBC w Jedyńce: Planeta zmian (1/2) – film dokumentalny, USA 2022, wyk. Ade Adepitan, Steve Backshall, Liz Bonnin, Ella Al-Shamahi (patrz obok) 14.25 Dom (16): Przed miłością nie uciekniesz – serial obyczajowy, Polska 1996 16.05 Dziedzictwo (921) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Aynur unika Sinana. On sądzi, że jej zachowanie spowodowane jest nieśmiałością. Tymczasem Nana usiłuje uciec z niewoli. 55 min 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (41): Krzysztof Cugowski – talk-show 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.40 Barwy szczęścia (3379-3381) – serial obyczajowy, Polska 2026 6.25 M jak miłość (1933) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.20 Domowe patenty 2 (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026 11.25 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (65) – magazyn kulturalny, Polska 2026 12.00 Sanah na PGE Narodowym (1, 2) – koncert, Polska 2025 Relacja z dwóch wieczorów koncertowych w Warszawie we wrześniu 2025 roku. Do udziału w wydarzeniach artystka zaprosiła m.in. Natalię Szroeder, Krzysztofa Zalewskiego i Sobla. 120 min 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (3): Raz, Dwa, Trzy – widowisko, Polska 2025 Na kanapie jurorskiej zasiądą członkowie zespołu Raz, Dwa, Trzy z Adamem Nowakiem na czele. Do największych przebojów grupy należą „Trudno nie wierzyć w nic” czy „Jutro możemy być szczęśliwi”. 65 min 16.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 Swoich sił w programie próbuje tym razem Emilia z Bydgoszczy. Na co dzień pracuje w ubezpieczeniach, ale prowadzi też prywatne lekcje wokalne. Drugim bohaterem jest Łukasz z Włodawy, dyrektor domu kultury. 60 min 17.15 Sandokan, książę piratów (8-ost.) – serial przygodowy, Włochy/Francja 2025 (patrz obok) 18.20 Pan Mama (55): Bijatyka – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok) 18.55 Kocham Cię, Polsko! (10) – pr. rozrywk., Polska 2026	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 tv polsat – magazyn, Polska 2026 11.50 Dawno, dawno temu w Idolu – film animowany, USA 2004, reż. Simon J. Smith 12.05 Shrek 2 – film animowany, USA 2004, reż. Andrew Adamson Król Harold nie może pogodzić się z tym, że córka posłubiła ogra. Wynajmuje płatnego zabójcę, Kota w Butach, by pozbył się zięcia. Oslawiony mistrz fechtunku zaprzysiężnia się jednak ze swoją niedoszlą ofiarą. 115 min 14.00 Wall.E – film animowany, USA 2008, reż. Andrew Stanton (patrz obok) Na liście wyróżnień, które otrzymała ta poruszająca animacja, są Oscar, Złot Glob i BAFTA. Reżyser był nominowany do Nagród Akademii Filmowej pięciokrotnie, między innymi za scenariusz do „Toy Story”. 135 min 16.15 Nasz nowy dom (370) – reality show, Polska 2026 Ekipa Elżbiety Romanowskiej pomoże rodzinie pani Moniki, która ma za sobą tragiczne doświadczenia i sama wychowuje dwóch synów. Fachowcy zajmą się niewielkim domem, w którym problem stanowią między innymi brak ogrzewania oraz wilgoć. 75 min 17.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026 Krzysztof Ibisz zaprasza kolejne drużyny do rozgrywek. Podczas licytacji muszą one wykazać się sprytem i reflekssem, jeśli chcą zyskać możliwość odpowiedzi na pytanie za duże pieniądze. 80 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Sport, Pogoda 19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny, Polska 2026
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Wojna zastępcza (12): Słazak – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok) Nastia z powodzeniem prowadzi akcję dezinformacyjną w ambasadzie. Musi również zmierzyć się z bolesną prawdą na temat tożsamości swojego ojca. 60 min 21.25 Zakochana Jedyńka: Czy to przeznaczenie? – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Marius Vaysberg, wyk. Emma Roberts, Thomas Mann, Madelaine Petsch, Lewis Tan, Jared Kroilow (patrz obok) 23.15 Łowcy skailoo – western, USA 1968, reż. Sydney Pollack 1.00 Żeby nie było śladów – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Jan P. Matuszyński 3.40 Jaka to melodia? – telet. muz. 5.50	20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska 21.20 Kwiatki polskie duże – program publicystyczny, Polska 2025-2026 22.25 Gwiazdy w akcji: Krew za krew – western, USA 2006, reż. David Von Ancken, wyk. Liam Neeson, Pierce Brosnan, Michael Wincott, Xander Berkeley (patrz obok) Debiut kinowy Davida Von Anckena – reżysera takich znanych seriali jak „Oz” czy „Californication”. 115 min 0.20 Krucjata 2. Znak bliźniąt (9) – serial kryminalny, Polska 2024 1.10 Paryż może poczekać – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola 2.45 Akacja 38 – telenowela, Hiszpania 2015 4.20	20.00 Gierek – film biograficzny, Polska 2021, reż. Michał Węgrzyn, wyk. Michał Koterski, Małgorzata Kożuchowska, Agnieszka Włoducha (patrz obok) Kolejny biograficzny film twórcy „Procederu”. Tym razem przybliża on losy jednego z najbardziej znanych polityków PRL-u. 190 min 23.10 Wydział zabójstw, Hollywood – komedia sensacyjna, USA 2003, reż. Ron Shelton, wyk. Harrison Ford, Josh Hartnett, Lena Olin, Keith David (patrz obok) 1.50 Zabij mnie, kochanie – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber 4.00 Świat według Kiepskich (570): Rowerek – serial komediowy, Polska 2019-2020

TVN	DVB 12	TV PULS	DVB 12	TVN 7	DVB 12
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1640) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Bez kompleksów (2) – program rozrywk., Pol. 2025 Magda schudła 72 kg. Sukces został okupiony wyrzeczeniami. Tak duża utrata wagi sprawiła jednak, że 28-latk straciła młodzieńczy wygląd. Kobięte czekają lifting i leczenie stomatologiczne. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 12.10 Bitwa o gości (10) – reality show, Polska 2026 Danuta i jej syn prowadzą rezydencję Dwa Niedzwiedzie Nad Potokiem. Oferują apartamenty z widokiem na góry. Będą rywalizować m.in. z właścicielkami Willi Tatrzańskich Luxury Apartment & Spa. 70 min 13.20 Monte Carlo – komedia przygodowa, USA/Węgry/Francja 2011, reż. Thomas Bezucha, wyk. Selena Gomez, Katie Cassidy, Leighton Meester, Cory Monteith (patrz obok) 15.40 100 dni do matury – komedia, Polska 2025, reż. Mikołaj Piśczeran Maturzysta Kapsel (Bartosz Laskowski) nie chce rozstać się ze swoimi szkolnymi przyjaciółmi. Chłopak wraz z kilkoma osobami włamuje się do systemu ministerstwa edukacji, by zmienić wyniki egzaminów. 140 min 18.00 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2026 Bartek i Tomek w swojej restauracji Szagówka i Majerank w Poznaniu stawiają na tradycyjne kopytka krojone na ukos. Magda Gessler odkrywa, że kuchnia nie działa tak, jak powinna. 60 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Teściowie 2 – komedia, Polska 2023, reż. Kalina Alabrudzińska, wyk. Maja Ostaszewska, Izabela Kuna, Adam Woronowicz, Eryk Kulm (patrz obok) 22.05 Mayday – komedia, Polska 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok) 0.20 G.I. Joe: Odwet – film sensacyjny, USA 2013, reż. Jon M. Chu 2.40 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026 3.20 Szpital św. Anny (92) – serial obyczajowy, Pol. 2026 4.20 Uwaga! – mag. reporterów 4.35 Jak to jest zrobione? (7) – serial dok., Kan. 2013-2014 5.00 Nauka jazdy 5 (16) – pr. rozrywk., Polska 2022	13.20 KOM. PRZYG. Monte Carlo Amerykanki Grace (Selena Gomez, zdj.), Emma (Katie Cassidy, zdj.) i Meg (Leighton Meester, zdj.), zafascynowane opowieściami o Paryżu, postanawiają odwiedzić to miasto. Na miejscu jedna z nich zostaje omyłkowo wzięta za członkinię brytyjskiej rodziny królewskiej. 140 min 20.00 KOMEDIA Teściowie 2 Zakochani narzeczeni postanawiają zorganizować swoje wesele nad morzem. Wanda (Izabela Kuna, zdj.) i Tadeusz (Adam Woronowicz, zdj.) Chrapkowie oraz Małgorzata Wilk (Maja Ostaszewska, zdj.) i jej młody towarzysz (Eryk Kulm) przybywają do Gdańska. Wychożą na jaw wstydlive tajemnice obu par. 125 min 22.05 KOMEDIA Mayday Taksówkarz Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) ma dwie żony – Basię (Anna Dereszowska) oraz Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Kiedy pada ofiarą wypadku, jego życie wywraca się do góry nogami. 135 min	6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 6.35 Kobra – oddział specjalny (5): Strach – serial sensacyjny, Niemcy 2015 7.35 Don Matteo: Boski detektyw 14 (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2024 9.45 Zaklinaczka duchów 3 (53, 54) – serial fantasy, USA 2007-2008 11.45 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? – komedia sensacyjna, USA 1991, reż. David Zucker Doradca amerykańskiej głowy państwa, specjalista do spraw energetyki, dr Mainheimer (Richard Griffiths), zostaje uprowadzony. Porucznik Frank Drebin (Leslie Nielsen) odkrywa, że jego dawna dziewczyna była rzeczniką prasową porwanego. 115 min 13.40 Johnny English: Reaktywacja – komedia przygodowa, Wielka Brytania/USA/Francja 2011, reż. Oliver Parker Zbliża się wizyta premiera Chin w Anglii. Pracownicy wywiadu ustalają, że planowany jest w tym czasie zamach na dygnitarza. Agent Johnny English (Rowan Atkinson) musi rozpracować konspiracyjną siatkę, której wpływy sięgają CIA i KGB. 130 min 15.50 Córka prezydenta – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Forest Whitaker Samantha (Katie Holmes), córka prezydenta USA, chciałaby się uwolnić od ciągłej ochrony. Ma nadzieję, że wyjazd na studia jej pomoże. Zakochuje się w opiekunie z akademika, Jamesie (Marc Blucas). Okazuje się jednak, że skrywa on tajemnicę. 125 min 17.55 Powiedz tak – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2001, reż. Adam Shankman, wyk. Matthew McConaughey, Jennifer Lopez, Bridgette Wilson, Justin Chambers (patrz obok) 20.00 Niedziela z gwiazdami: Ultimatum – dramat kryminalny, USA/Francja/Hiszpania 2023, reż. Nimród Antal, wyk. Jack Champion, Liam Neeson, Embeth Davidtz (patrz obok) Trzeci remake hiszpańskiego filmu „Nieznany”. Pozostałe powstały w Niemczech i Korei Południowej. 115 min 21.55 Iluzja – thriller, Francja/USA 2013, reż. Louis Leterrier, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Isla Fisher (patrz obok) Wciągający obraz twórcy m.in. „Starcia tytanów”. Na planie byli obecni również światowej klasy magicy. 135 min 0.10 Bandyta – dramat kryminalny, Kanada 2022, reż. Allan Ungar 2.35 Zobacz to!	17.55 KOMEDIA Powiedz tak Mary Fiore (Jennifer Lopez, zdj.) organizuje śluby i przyjęcia weselne, ale sama nie ma szczęścia w miłości. Zakochuje się w nieznajomym, który uratował jej życie. Okazuje się, że wybawca, doktor Steve Edison (Matthew McConaughey, zdj.), jest narzeczonym klientki kobiety. 125 min 20.00 DRAM. KRYM. Ultimatum Finansista Matt Turner (Liam Neeson, zdj.) odwozi dzieci do szkoły. W drodze odbiera telefon od szantażysty. Ten informuje, że pod siedzeniem mężczyzny jest bomba, a brak współpracy się próba powiadomienia policji grożą eksplozją. Uwikłany w morderczą rozgrywkę Matt pragnie ocalić siebie i bliskich. 115 min 21.55 THRILLER Iluzja Daniel (Jesse Eisenberg, zdj.) i troje jego kompanów w trakcie występu w Las Vegas na oczach publiczności okradają bank... w Paryżu. Agent Rhodes (Mark Ruffalo) rozpoczyna śledztwo. 135 min	5.15 Szkoła (654) – serial paradokumentalny, Polska 2019 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (11): Tell All – program rozrywkowy, USA 2018 7.05 Nowe Zwiariowane Melodie (6-8) – serial animowany, USA 2018 7.50 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia, USA 1985, reż. Amy Heckerling, wyk. Chevy Chase, Jason Lively, Beverly D'Angelo, Dana Hill (patrz obok) Film jest niekończącym się ciągiem skeczy, które doskonale obrazują mentalność przeciętnej amerykańskiej rodziny. Zdjęcia kręcono w wielu europejskich miastach, w tym w Londynie i Paryżu. 120 min 9.50 Ukryta prawda (1685, 1359-1362) – serial paradokumentalny, Polska Do domu Agaty przyjeżdża były mąż, Kamil. Prosi o pomoc jej obecnego partnera, mechanika. Potrafił sąre i ma uszkodzone auto. Naprawa zajmuje dużo czasu. Nad ranem po meczynie zjawia się policja. 275 min 14.25 Detektywi (308-310) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) Maciej Dębosz i Paweł Dravicz zajmują się sprawą ataku na dyrektora szkoły musicalowej. Podejrzewają choreografa, który został dyscyplinarnie zwolniony. 185 min 17.30 Praktykant – komedia obyczajowa, USA 2015, reż. Nancy Meyers Ambitny senior (Robert De Niro) próbuje odnaleźć się w młodym zespole. Szybko zaskarbia sobie sympatię swoich współpracowników. Okazuje się wsparciem dla szefowej (Anne Hathaway). Pomaga przełomowej w prowadzeniu biznesu, a także poznaje jej rodzinę – męża i córkę. 150 min 20.00 Kong: Wyspa Czaszki – film przygodowy, USA/Chiny 2017, reż. Jordan Vogt-Roberts, wyk. Tom Hiddleston, Samuel L. Jackson, Brie Larson, John C. Reilly (patrz obok) Losy monstrum, które zabiło w 1933 roku. Film zdobył nominację do Oscara za imponujące efekty specjalne. Całkowity zysk wyniósł ponad 550 mln dolarów. 160 min 22.40 Kolekcjoner – thriller, USA 1997, reż. Gary Fleder 0.55 Nocny pościg – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra 3.20 Żyjąc z potworem 7 (7) – serial dokumentalny 4.20 Fachowcy (7) – serial paradokumentalny, Polska 2017	7.50 KOMEDIA W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje Clark Griswold (Chevy Chase, zdj.) i jego żona Ellen (Beverly D'Angelo) wygrywają w telewizyjnym konkursie wycieczkę na Stary Kontynent. Postanawiają spędzić tam rodzinny urlop. Od samego początku wyprawy przesładowie ich pech. 120 min 14.25 FAB.-DOKUM. Detektywi (308-310) Maja Korczyk traci kontakt z niedawno odnalezionym bratem Filipem. Gdy zaniepokojona jedzie pod jego dom, zacierają ją nieznajomy, który natychmiast wypytuje o chłopaka. Do sprawy włączają się Anna Potaczek (zdj.) i Maciej Dębosz. Zaginionego odwiedziło dwóch podejrzanych mężczyzn. 185 min 20.00 PRZYGODOWY Kong: Wyspa Czaszki Rok 1973. James (Tom Hiddleston, zdj.) dołącza do ekspedycji, która eksploruje wyspę na Pacyfiku. Tajemniczy łód jest domem ogromnego goryla. Misja przetrwać się w dramatycznej walce. 160 min

TVP3	TVP3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12						
7.35 Polska o poranku – inf.	7.45 Pogoda info	7.47 Polska o poranku – inf.	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 – mag.	12.55 Piosenka dla Ciebie	14.00 Rączka gotuje – mag.	14.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Program lokalny	
11.25 Makłowicz w podróży	11.55 Między ziemią a niebem – magazyn	12.00 Regina Coeli	12.15 Między ziemią a niebem – magazyn	12.50 Słowo na niedzielę	13.00 Transmisja mszy świętej	14.15 Piłka nożna: Betclik 1. Liga: Miedź Legnica – Ruch Chorzów (live)	17.00 Teleexpress	17.25 M jak miłość (1923)	18.15 Kabaretomania	19.10 Muzyczne NAJ – mag.	19.30 Program informacyjny	19.30 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda				
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (178) – reality show, Polska 2023	7.00 Katakizmy, które wstrząsnęły światem (7, 8) – serial dokum.	9.20 Galileo (1196, 1197) – program popularnonaukowy, Polska 2026	11.20 Mini Galileo (18) – program popularnonaukowy, Polska 2026	11.30 Goście w Ameryce	FILM – kom., USA/Francja 2001	13.25 Aniołki Charliego – film sens., USA/Niemcy 2000	15.30 Goście, goście 2	FILM – komedia, Francja 1998	17.55 Uroczysko (247-250) – serial kryminalny, Polska								
6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023	7.00 Tak! Jest świat 11 – inf.	7.20 Aukcja w ciemno 3 (7-9) – serial dokum., USA 2013	8.50 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009	10.30 Zandarm i policjantki	FILM – komedia, Francja 1982	12.35 Skapiec – komedia, Francja 1980	15.15 Najpiękniejsze baśnie: Kamienne serce – film familijny, Niemcy 2014	16.55 Najpiękniejsze baśnie: Książeczka i skryba – baśń film., Czechy 2014	18.45 Duch w butelce – baśń filmowa, Niemcy 2021								
8.15 Górna półka smaku (12)	8.50 Kiedys to było... – mag.	9.30 Koło fortuny – telet., Pol.	10.05 Tańcząca ze światem – Malta (3) – magazyn	10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (1)	11.45 Postaw na milion	13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (1) – przyrod.	14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (6) – mag.	14.40 Program rozrywkowy	14.50 Tak to leciało!	15.50 Va banque – teleturniej	17.00 Koło fortuny – telet., Pol.	17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (2)	18.40 Program rozrywkowy	19.10 Moje przeboje (5) – rozr.			
9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Idź na całość 2 (27)	11.05 Zakup w ciemno 7 (1)	12.05 Zakup w ciemno extra (3) – reality show, Polska	12.35 Boys, boys, boys (2)	13.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12)	14.35 Kanapowczyń 3 (12)	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (28)	17.05 Życie na kredytle 8 (21)	17.45 Express, Pogoda – inf.	18.05 Życie na kredytle 8 (22)	18.40 Damy i wiesniaczki. PL 10 (10) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Zakup w ciemno 7 (2)	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12)		

PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	DRAMAT PRZYGODOWY	ROZRYWKA	DOKUMENT
19.25 Betclik 2. Liga – mecz: KKS Kalisz – Warta (live) Goście są na dobrej drodze do tego, by zakończyć sezon awansem do Betclik 1. Ligi. Liczą na cenne punkty z walczącym o utrzymanie KKS-em. 125 min	20.20 Komisarz Alex 22 (277) Komisarz Dobosz spotyka się z pewnym mężczyzną. Wkrótce policjanci znajdują ją półprzytomną. Obok leży zwiłki jej towarzysza. Został on zastrzelony bronią funkcyjną. 55 min	20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (145-148) – Polska 2026 Znalezione w rzecze ciało kobiety. Podejrzanie pada na jej syna, który zmagając się z chorobą i bywa agresywny. W domu śledczy odkrywają jego krew, a monitoring potwierdza wizytę byłego męża. 240 min	20.00 Jeniec: Tak daleko, jak nogi poniosą – Niemcy 2001, reż. Hardy Martins Po II wojnie światowej Klemens (Bernhard Bettermann, zdj.) trafia do obozu na Syberii. Cztery lata później ucieka i kieruje się na Bliżni. Wędrownik jest długą i pełną wyzwań. 140 min	19.50 Kocham Cię, Polsko! (10) – Polska 2026 Tym razem w drużynie Michała Koterskiego wystąpią Cleo, Marika i Joanna Lazer. Filip Gurlacz w swojej ekipie przywita z kolei Tomsona i Barona oraz Bartosza Śniadeckiego. 95 min	22.00 Żony Podlasia 4 (7) – Pol. Barbara przygotowuje kądziadło z huby i odczytuje urok rzucony na koleżankę. Magda, mimo licznych obowiązków w gospodarstwie, znajduje czas, by zrobić Jackowi niespodziankę. 60 min
21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 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 1.15 Wilczy apetyt (6) – mag.	21.15 Gabi Drzewicka zaprasza – talk-show 22.10 Wszystko, co kocham FILM – dramat obycz., Pol. 2009 23.45 Budka Suflera – największe przeboje 0.40 M jak miłość (1923) – serial obycz., Pol. 2026 1.30 Program informacyjny 19.30 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda	0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.00 Świat po klęsce Hitlera (1/2, 2-ost.) – film dokumentalny, Francja 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (276) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszkapy TV Okazje	22.20 Dzielnica strachu 10 (473-476) – serial krym. 2.20 Niesamowite! (10) – serial dokumentalny, Pol. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (446) – obycz. 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (125) – obycz. 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996) – obycz.	1.40 Koło fortuny – telet., Pol. 2.15 Życie to kabaret: Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów (2) – rozr., Pol. 3.10 Życie to kabaret: Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia – pr. rozr.	23.00 Nic do zgłoszenia 4 (5) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (10) – fab.-dok., Pol. 1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (7) – program edukacyjny 2.00 SOS. Ekipy w akcji (38, 39) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (499) – serial fabularno-dokum.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.30 Pocztalnia 16.40 Panorama litewska 16.50 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.15 18.15 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiekt 19.00 Sport, Pogoda 19.00 19.00 Życie Kościoła 21.30 Obiekt BYDGOSZCZ 16.00 Po obu stronach Wisły 16.15 Harcerskie „czuwać” 16.30 Agregoryn 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Las jakiegoś 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 15.45 Zdarzyło się 16.00 Aktualności extra 16.15 Schlesien Journal 16.45 Film dokumentalny 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKÓW 15.36 Jesteś tu? 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 19.00 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.06 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Kto ty Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.30 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 POZNAN 16.30 Teleskop. Tydzień 16.43 Barberska dekada 17.30 Talenty 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.10 Moda na język polski 17.10 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpaska scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.31 Aktualności ŚCIEŻKA 16.16 Morski Kompas 16.35 Barka 17.00 Twórcze horyzonty 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przeglad tygodnia 19.06 Zdrowy Plan 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 16.28 Dobrego dnia 17.06 Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.28 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerownik okiem 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 16.13 Agro-Fakty 16.30 Fakty 16.42 Magazyn ku kulturze 17.03 W swoim czasie 17.43 Być kobietą w Himalajach 18.30 Sport 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 12 (160) 9.50 Ojciec Mateusz 13 (161) 10.45 Czy wiesz, że? (271) – dok. 11.20 Na sygnale (555, 556) 12.25 Ojciec Mateusz 2 (25) 13.20 Komisarz Alex 22 (270) 14.15 Ranczo 7 (83, 84) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 21 (267) 19.20 Ranczo 9 (108-110) 22.20 Sonata – dramat FILM biograficzny, Polska 2021 0.30 Daleko od szosy (3) 2.00 Czas zemsty – dramat FILM kryminalny, USA 2013 4.05 Zawsze z Wami FILM chcialbym być – 30 lat Ich Troje – koncert, Polska 4.35 Zakochaj się w Polsce	11.05 Pan wyzwał, milordzie? 4 (6) – kom. 12.05 Cannes od kulis – dok. 13.45 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film. 14.25 Szarada – komedia FILM sensacyjny, USA 1963 16.30 Dobry tytuł – mag. kult. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Kolejność uczuć – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 20.00 Zaklinacz deszczu FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997 22.25 Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy – film dokumentalny, USA 2024 0.15 Trzy samochody – anim. 0.30 Zasoby ludzkie 0.40 Korteż na dobry wieczór	6.00 Hmm... (8, 3) – rozr., Pol. 6.20 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz. 7.25 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (4, 5) 9.15 Krzysztof Ziemię zaprasza – pr. publicyst. 10.10 Ostatni papież? – dok. 11.55 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 13.00 Gdzie tu coś zjesz? 14.00 Łowcy skarbów 3 (18-21) 17.55 77 TV 5 (26) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 4 (18) – pr. rozr., Pol. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (13, 14) – krym. 0.10 Ostatni papież? – dok. 2.10 Na własną rękę FILM – thriller, Kanada 2012 3.55 77 TV 2 (14) – pr. rozr., Pol.	6.00 Wziewanie (201) – dok., Pol. 6.30 Columbo (3, 4) – krym. 6.40 Poirot (3, 4) – serial krym. 12.00 Next – thriller s.f., USA FILM 2007, reż. Lee Tamahori, wyk. Nicolas Cage, Julianne Moore 14.00 Policjanci i Policjanci (205-208) – obycz., Pol. 2016 18.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (155, 156) – krym. 22.00 Kości (67, 68) – serial krym. 23.55 Oczyszczanie zamknięte FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999 3.10 Krejzj patrol (48) – krym. 3.40 Kochane pieniądze (28, 29) – serial paradok. 5.45 Teleszkapy TV Okazje

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.30 Pocztalnia 16.40 Panorama litewska 16.50 17.00 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.55 Kulturalnie mówiąc 18.15 18.15 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiekt 19.00 Sport, Pogoda 19.00 19.00 Życie Kościoła 21.30 Obiekt BYDGOSZCZ 16.00 Po obu stronach Wisły 16.15 Harcerskie „czuwać” 16.30 Agregoryn 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Las jakiegoś 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 15.45 Zdarzyło się 16.00 Aktualności extra 16.15 Schlesien Journal 16.45 Film dokumentalny 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKÓW 15.36 Jesteś tu? 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 19.00 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.06 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.30 Kronika LUBLIN 16.05 Kto ty Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.30 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 POZNAN 16.30 Teleskop. Tydzień 16.43 Barberska dekada 17.30 Talenty 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Reportaż 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.10 Moda na język polski 17.10 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpaska scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.31 Aktualności ŚCIEŻKA 16.16 Morski Kompas 16.35 Barka 17.00 Twórcze horyzonty 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przeglad tygodnia 19.06 Zdrowy Plan 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 16.28 Dobrego dnia 17.06 Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.28 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerownik okiem 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 16.13 Agro-Fakty 16.30 Fakty 16.42 Magazyn ku kulturze 17.03 W swoim czasie 17.43 Być kobietą w Himalajach 18.30 Sport 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 12 (160) 9.50 Ojciec Mateusz 13 (161) 10.45 Czy wiesz, że? (271) – dok. 11.20 Na sygnale (555, 556) 12.25 Ojciec Mateusz 2 (25) 13.20 Komisarz Alex 22 (270) 14.15 Ranczo 7 (83, 84) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 21 (267) 19.20 Ranczo 9 (108-110) 22.20 Sonata – dramat FILM biograficzny, Polska 2021 0.30 Daleko od szosy (3) 2.00 Czas zemsty – dramat FILM kryminalny, USA 2013 4.05 Zawsze z Wami FILM chcialbym być – 30 lat Ich Troje – koncert, Polska 4.35 Zakochaj się w Polsce	11.05 Pan wyzwał, milordzie? 4 (6) – kom. 12.05 Cannes od kulis – dok. 13.45 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film. 14.25 Szarada – komedia FILM sensacyjny, USA 1963 16.30 Dobry tytuł – mag. kult. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Kolejność uczuć – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993 20.00 Zaklinacz deszczu FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 1997 22.25 Jamie Wyeth: artysta bezkompromisowy – film dokumentalny, USA 2024 0.15 Trzy samochody – anim. 0.30 Zasoby ludzkie 0.40 Korteż na dobry wieczór	6.00 Hmm... (8, 3) – rozr., Pol. 6.20 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz. 7.25 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (4, 5) 9.15 Krzysztof Ziemię zaprasza – pr. publicyst. 10.10 Ostatni papież? – dok. 11.55 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 13.00 Gdzie tu coś zjesz? 14.00 Łowcy skarbów 3 (18-21) 17.55 77 TV 5 (26) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 4 (18) – pr. rozr., Pol. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (13, 14) – krym. 0.10 Ostatni papież? – dok. 2.10 Na własną rękę FILM – thriller, Kanada 2012 3.55 77 TV 2 (14) – pr. rozr., Pol.	6.00 Wziewanie (201) – dok., Pol. 6.30 Columbo (3, 4) – krym. 6.40 Poirot (3, 4) – serial krym. 12.00 Next – thriller s.f., USA FILM 2007, reż. Lee Tamahori, wyk. Nicolas Cage, Julianne Moore 14.00 Policjanci i Policjanci (205-208) – obycz., Pol. 2016 18.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (155, 156) – krym. 22.00 Kości (67, 68) – serial krym. 23.55 Oczyszczanie zamknięte FILM – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999 3.10 Krejzj patrol (48) – krym. 3.40 Kochane pieniądze (28, 29) – serial paradok. 5.45 Teleszkapy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 13 (12) – serial kryminalny, Wł.
7.00 Komisarz Rex 14 (1-3) – serial kryminalny, Austria/Niem./Włochy
10.00 Hudson i Rex 6 (12, 13) – krym., Kan. 2023-2024
12.00 Hudson i Rex 8 (1) – serial kryminalny, Kanada 2020, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard
13.00 Top Dog. Niemcy (1) – reality show, Niem. 2021
15.10 Marley i ja – komedia, USA 2008, wyk. Owen Wilson, Jennifer Aniston
17.40 Twister – film
FILM katastroficzy, USA 1996, wyk. Helen Hunt, Bill Paxton, Cary Elwes

DRAMAT PRZYGODOWY



20.00 Dziwielny legion
FILM – Włk. Bryt./USA 2011, reż. Kevin Macdonald
 Centurion Marcus (Channing Tatum, zdj.), syn dowódcy armii, zamierza wyjaśnić zagadkę zaginionej przed laty rzymskiej legii. Czekają starcie z niewzniezionym plemieniem. **145 min**

22.25 W potrzasku – film
FILM sensacyjny, USA 1995, wyk. Christopher Lambert, Joan Chen
0.40 Nagi instykt 2 – thriller erotyczny, USA/Niemcy 2006, wyk. Sharon Stone
3.20 Waleśa. Człowiek z nadziei – film biograficzny, Polska 2013

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (125) – serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (126) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (1237-1241) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (127) – serial paradokumentalny
15.05 Wiele kobiet (62-65) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (358) – reality show, Polska 2025
18.20 Venom – film s.f., Chiny/**FILM** USA 2018, wyk. Tom Hardy, Michelle Williams

SCIENCE FICTION



20.35 65 – USA/Kanada
FILM 2023, reż. Scott Beck
 Statek Millsa (Adam Driver, zdj.) rozbija się na tajemniczej planecie. Mechazyna orientuje się, że jest na Ziemi, ale tej sprzed 65 mln lat. Razem z Koą (Ariana Greenblatt, zdj.) walczą o życie. **105 min**

22.20 Strażnik granicy – film
FILM sensacyjny, USA 2008
0.30 Komisarz Mama (35)
1.35 Wydarzenia
2.15 Jesteśmy dla dzieci
2.45 Klub Ameryki – mag.
3.10 Santo Subito – Cantoblogia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (1) – koncert, Pol.

TVP SERIALE

5.45 Na sygnale (901) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.25 Czerdziestolatek (8, 9) – serial obycz., Pol. 1975
8.25 Janosik (12, 13-ost.) – serial przyg., Pol. 1973
10.20 Rodzinka.pl (310) – serial kom., Pol. 2026
11.00 Pułkownik Kwiatkowski – komediodram., Pol. 1995
13.15 Ojciec Mateusz 27 (343, 344) – serial krym.
15.15 Komisarz Alex 25 (318) – serial kryminalny, Polska
16.15 Ranczo 5 (65) – serial obyczajowy, Pol. 2011
17.20 U Pana Boga w ogródku (1) – serial komediowy, Polska 2008

FAB.-DOKUM.



18.05 Na sygnale (902-904) (345-347) – serial krym.
 Do bazy dołącza świeżo upieczony ratownik Grzegorz. Doktor Góra przyjmuje go chłodno. Podczas dyżuru zespół Artura toczy walkę o życie nastolatka z raną kłutą kłatką piersiowej. **95 min**

19.40 Ojciec Mateusz 27 (345-347) – serial krym.
22.30 Ranczo 6 (66, 67) – obycz.
0.15 Rodzinka.pl (311, 312) – serial kom., Polska 2026
1.10 Korona królów (395, 396) – telen. hist.
2.05 Falszerze. Powrót sfory (13) – serial sens.
2.50 Ratownicy (8) – obycz.
3.40 Matylda (10, 11)
5.10 Rodzinka.pl (64) – kom.

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (9, 10) – program rozrywk., 2023
7.35 Miś Kudłatek (11, 12) – serial animowany, 1973
7.55 Przygody Myszy (11, 12) – serial anim.
8.15 Siedem zyczeń (5, 6) – serial przygodowy, 1985
11.45 Janosik – film przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko, Cwa Lemański
14.40 C.K. Dezerterzy (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat
18.00 Pokaż, kotku, co masz w środku – komedia, 2011, wyk. Jacek Borusinski, Krzysztof Stelmazyk

DRAMAT WOJENNY



20.00 Orzeł. Ostatni patrol
FILM – 2022, reż. Jacek Bławut
 Rok 1940. Polski okręt podwodny realizuje misję na Morzu Północnym. W obliczu zagrożenia i narastających konfliktów waga się losy Sosnowskiego (Filip Pławiak, zdj.) i jego kompanów. **145 min**

22.10 Dublerzy – komedia sensacyjna, 2006, wyk. Robert Goner, Andrzej Grabowski
0.20 Ekstradycja (3, 4) – serial sensacyjny, 1995
3.45 Jeziorno Słone – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021, wyk. Katarzyna Butowtt, Krzysztof Stelmazyk

AXN

6.00 Saga „Zmierzchn”
FILM **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
8.00 Zabójcza brzoza (20, 21) – serial sensacyjny, USA 2017
10.00 Detektyw Monk (7-11) – serial kryminalny, USA 2002
15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (1-5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
 Detektywi badają sprawę śmierci młodej aktorki Olivii Hamilton, która zginęła w wypadku. Okazuje się, że ktoś celowo staranował jej samochód. **300 min**

SENSACYJNY



20.00 Uprowadzona 3
FILM – Fr./Hiszp./USA 2014
 Emerytowany agent wywiadu Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo swojej byłej żony. Lenore. Ucieka policyj, żeby odnaleźć prawdziwego mordercę. **145 min**

22.25 Świat w ogniu – film sensacyjny, USA 2019
0.45 Resident Evil 2
FILM **Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Fr./Włk. Bryt. 2004
2.40 Olimp w ogniu – thriller, USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
4.55 Agenci NCIS: Hawaje 2 (2) – serial kryminalny
5.40 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu-capu
6.20 Chopin, Chopin!
FILM – dramat biograficzny, Polska 2025
8.30 Kung Fu Panda 2 – film anim., USA/Kanada 2011
10.00 Kung Fu Panda 3 – film anim., Chiny/USA 2016
11.35 Luca. Legenda Ferrari (1) – serial dok., Włk. Bryt.
12.40 Łąpu capu Extra – rozr.
13.10 Zmierzchn – film fantasy, USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
15.10 Kubaś Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004, wyk. Matt Damon
16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu (live)

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa (live)
 Przedostatnia kolejka sezonu 2025/2026. Gospodarze walczą o utrzymanie w najwyższej klasie rozgrywkowej. **130 min**

19.30 Liga+ Extra – mag.
21.35 8. mila – dramat obycz., USA/Niemcy 2002, wyk. Eminem, Kim Basinger
23.20 Zawód: Szpieg – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
1.25 Paraliż – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Kelsey Chow

13 ULICA

6.00 Falszerstwo (4) – krym., Fr.
6.50 Kapitan Marleau 6 (5) – serial kryminalny, Fr. 2021
8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (3-12) – serial sensacyjny, USA 2021
18.00 Równoległe śledztwo (2) – serial kryminalny, Fr. 2023
20.00 Morderstwo w koronkach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
22.00 Morderstwo na Markizach – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2025
0.00 Zabójstwo w Arcachon – thriller, Francja 2019, wyk. Thomas Jouannet
2.00 Blue Ridge (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
4.00 Kapitan Marleau 6 (6) – serial kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

10.30 Angry Birds 2: Film – film animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019
12.30 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna – film przygodowy, USA/Kanada 2010
14.50 Hot Shots 2 – komedia sensacyjna, USA 1993
16.30 Faceci w czerni 3 – komedia s.f., USA 2012
18.50 Wulkan – film katastroficzy, USA 1997
21.00 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2 – film sens., USA/Meksyk 2002
23.05 Zamiana ciał – komedia, USA 2011
1.25 Ślad (4, 5) – serial krym.
3.25 Gliniarze (333, 334)

HBO

11.25 Przyjaźń dla dorosłych – komedia, USA 2024
12.50 Co będzie dalej? – komediodramat, USA 2023
14.35 Te dni – komedia, USA
FILM 2025, wyk. Keke Palmer, SZA
16.15 Po prostu uwierz – dramat obycz., USA 2024
18.00 Kolejna zwyczajna przysługa – czarna komedia, USA 2025
20.00 Fachowiec – film sensacyjny, Włk. Bryt./USA 2025
21.55 Mountainhead – dramat obyczajowy, USA 2025
23.45 Jakaś inna kobieta – thriller, USA 2023
1.10 Śmierć komedianta – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
3.00 Euforia 3 (6) – serial obycz.

WARNER TV

8.40 Na słodko – komedia romantyczna, USA 2023
10.25 Akademia policyjna – komedia, USA 1984
12.25 Skazani na Shawshank – dramat sens., USA 1994
15.20 Facet z ogłoszenia – kom. romant., USA 2005
17.20 Licencja na miłość – kom. romant., USA 2007
19.05 Superman 2: Wersja reżyserka Richarda Donnera – film przyg., Włk. Bryt./USA 2006
22.00 Yellowstone (3, 4) – obycz.
23.55 Martwa cisza – thriller, Australia/USA 1989
1.50 Doczekać zmroku – thriller, USA 1967
4.00 Zła od urodzenia – dramat krym., USA 1950

ALE KINO+

8.55 Pogrzeb panieństwa
9.55 Marokańskie wakacje – komedia, Hiszpania 2023
12.00 W 80 dni dookoła świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
14.25 Ponad wszelką wątpliwość – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009
16.35 Making Tarantino: portret intymny – dok., Fr.
17.50 Minari – dramat obyczajowy, USA 2020
20.10 Grantchester (3, 4)
22.15 Bulion i inne namietności – melodram., Francja/Belgia 2023
0.55 Opadające liście – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023
2.30 Powrót (6-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ FILM

13.20 47 roninów – film sensacyjny, USA 2013
15.15 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
15.30 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
17.40 Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024, wyk. Emily Blunt, Ryan Gosling
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Death Race: Wyciszc – film sens., USA/Niem./Włk. Bryt. 2008, wyk. Jason Statham
21.50 Bad Man – komedia sensacyjna, USA 2025
23.30 Franz Kafka – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
1.35 Wcielenie – horror, Polska/Wielka Brytania 2024

SCI FI

6.00 Medium 6 (14-17) – krym.
10.00 Grimm 3 (7-9) – fantasy
13.00 Ministerstwo Czasu 3 (8, 9) – serial przyg., Hiszp.
16.00 A.X.L. – film przygodowy, USA 2018, wyk. Alex Neustaedter, Becky G.
18.00 Transformers: Ciemna strona Księżyc – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf
21.00 Bumblebee – film s.f., Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
23.15 Pan i pani Smith – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
1.40 SurrealEstate 2 (6-10) – serial grozy, USA/Kanada

PARAMOUNT NETWORK

9.00 Tata kontra tata – komedia, USA 2015
11.05 Co wiecie o swoich dziadkach? – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell
13.20 Monster Trucks – kom. przyg., USA/Kanada 2016
15.30 Elektra – film przygodowy, USA/Kanada/Szwajcaria 2005
17.30 Bumblebee – film s.f., Włk. Bryt./Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
20.00 Ułetawiony pan Ripley – dramat kryminalny, USA 1999
23.00 Terminator – film s.f., Polska/USA/Wielka Brytania 1984
1.05 Jaja w tropikach – kom., Niemcy/USA/Włk. Bryt. 2008

FX

7.45 CSI: Kryminalne zagadki Miami (7, 8) – serial krym.
9.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5-7)
12.20 Agenci NCIS 8 (20, 21)
14.10 Grey's Anatomy: Chirurgi (10) – obycz.
15.05 9-1-1 (10) – serial obycz.
16.00 Z archiwum X (9, 10) – s.f.
18.00 Dzień Niepodległości – film s.f., USA 1996
21.00 Olimp w ogniu – thriller, USA 2013
23.30 Bez litości 2 – thriller, USA 2018
1.55 Zabójcze umysły 13 (11, 12) – serial kryminalny
3.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10)

KINO TV

8.15 Cztery pancerni i pies (3, 4) – wojenny, Pol. 1966
10.45 Kokon: Powrót – film s.f., USA 1988
13.10 K-9 – komedia kryminalna, USA 1989
15.10 Grobowiec smoka – film przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013
17.20 Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981
20.00 Zbuntowana – film s.f., USA 2015
22.15 Uprowadzona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.10 Pachnidło: Historia mordercy – dramat kostium., Niemcy/Fr./Hiszpania 2006

CANAL+ SERIALE

9.45 Naruto (13-15) – anime
11.15 Wszystkie kolory świata (4) – serial dokum.
12.15 13 posterunek 2 (37-39)
14.10 Premierowa jazda – mag.
16.30 Naruto (16-18) – anime
15.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
16.05 Planeta Singli. Ośmiu historii (1) – serial kom.
17.00 To jest żużel – jedziemy dalej (9, 10) – serial dok.
18.15 The Office PL (3-13)
20.00 El Inmortal. Gangi Madrytu (2, 5, 6) – sens.
21.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
22.00 Rodziny takie jak nasza (1, 2) – serial obyczajowy
23.50 Kiedy ślub? (5, 6) – kom.
1.40 Polityka (1, 2) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

14.20 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (2) – dok.
15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi – serial dokum.
Świata 3 (4) – serial dokum.
16.05 Zabójcze drogi (1) – dok.
17.00 Grip – w świecie supersamochodów (11) – serial dokumentalny, 2022
18.00 Polska z góry: Stadiony 2 (6, 7) – dok.
19.00 Co poszło nie tak (2)
20.00 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Włk. Bryt.
21.00 W trasie z Normanem Reudeusem (6) – serial dok.
22.00 Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS FOKUS TV
11.00 Nalagowe panny młode – reality show	12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5	8.00 Bogaty dom – biedny dom (97) – reality show	5.15 Czas na zmianę (2)	7.00 Morze złota 13: Rzutem na taśmę – część 2	10.45 Wszystkie kolory świata	7.00 Rolnicy. Podlasie (13, 14) – serial dokum.
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show	14.00 Włoskie zdrady (5, 6)	9.00 Rolnicy (25, 26) – dok.	5.45 Skąd pochodzę? (9)	8.00 Ciepłarówka przez Indonezję 4 (8)	11.45 Świat w filizance	9.00 Podróżnik Gienka i Jastrzębia 2 (1, 2)
15.00 Wiza na miłość: David i Annie (8) – reality show	16.00 Rodzina Chantel 3	11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (6) – serial dok.	7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	9.00 Złomowisko PL (6, 7)	12.45 Parki narodowe Korei Południowej (3): Ludzie	10.00 Podglądacz przyrody (7, 8)
18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa – reality show, USA 2023	18.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (1) – pr. rozr., Pol.	11.30 Ostre cięcie 11 (4) – rozr.	11.00 Lotnisko (6)	13.50 Flesz historii (761)	11.00 Z klimatem i pasją
		13.00 Bogaty dom – biedny dom (98) – reality show	12.30 Babski biznes (7) – rozr.	13.00 Ciepłarówka przez Indonezję 4 (9)	14.20 Borsalino – film krym., Francja/Włochy 1970	11.30 Wojny magazynowe (1-5) – reality show, USA
		14.00 Nazw nowy dom (328)	13.30 Jestem z Polski 16 (34, 35) – serial dokum.	14.00 Gorączka złota 16 (22)	16.25 Dunhuang, starożytna warownia na granicy	14.00 Gwiazdy lombardu 25 (6)
		15.05 Demakijaz (223, 196)	16.35 Do zobaczenia (1)	15.00 Premiera: Vantara – azyli dla zwierząt	17.25 Ex Libris – magazyn	15.00 Architektura z odzysku (7, 8) – dok.
		16.00 Kolacja w ciemno (61)	17.10 Bitwa o gości (10) – reality show, Pol. 2026	16.00 Specjalistki (7)	17.50 Rodzina Polanieckich (4) – serial obycz., Polska	17.00 Rolnicy. Podlasie (17-20) – serial dok., Pol.
		17.00 Randka w ciemno (7)	18.10 Ugotowani (2) – program kulin.-rozrywk., Polska	17.00 Nic do ukrycia (2)	19.20 Zapomniane agentki II wojny światowej (2)	21.00 Wioski wioseczki (7)
		18.00 Nazw nowy dom (304, 305) – reality show	19.10 Kuchenne rewolucje (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2017	18.00 Od samochodu do domu 2	20.20 Kroniki Hitlera (11)	21.30 Górale (10) – serial dok.
		20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (27) – reality show		19.00 Brudne skarby 2 (6)		
21.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (21) – rozr.	23.00 Transplantacja: drugie życie: Siostrzana miłość – serial dokumentalny	21.00 Gry małżeńskie (211) – reality show, Pol. 2026	21.05 Ostre cięcie 11 (4) – rozr.	20.00 Morze złota 13	21.25 Czerwone maki – film wojenny, Polska 2024, reż. Krzysztof Łukasiewicz	22.00 Salwador: Gangi, superwizjoner i „najfajniejszy dyktator świata” – dok.
0.00 Dr Pryszczyła 5: A może amputacja? – dok.	1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	22.00 Kolacja w ciemno (93)	22.05 Skąd pochodzę? (10-ost.) – serial dokum.	21.00 Gorączka złota 16 (22)	23.40 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Popioły (2-ost.) – dramat historyczny, Polska 1965	23.00 Największe śledztwa CBSP (6) – serial dokum.
		23.00 Gry małżeńskie (159)	23.20 EuroPOLKI studentki (3) – pr. rozr., Polska 2023	22.00 Teorie spiskowe pod lupą: Jersey Drone Panic	1.55 Józef Czapski – świadek wieku 1896-1993 – film dokum.	0.00 Pogromcy mafii (6)
		0.00 Love Island. Wyspa miłości (21, 22)	0.20 Cały jej świat (2) – eduk.	23.00 Celnicy na straży Turcji (11)		1.00 Rolnicy. Podlasie (30-33) – serial dok., Pol.
		2.00 Gry małżeńskie (160, 161) – reality show	1.20 Nieoczywiste miejsca (5, 6) – serial dokum., Pol.	0.30 Nagi instynkt przetrwania 12		5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.
		4.00 Zdrady (52, 53) – serial paradokumentalny, Pol.	2.10 Apetyt na miłość (9)	1.30 Włoska kontrola celna (1)		
			3.10 Dieta czy cud? (9)			
METRO	METRO	zoom ZOOM TV	FOOD NETWORK	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
5.50 Niezwykłe Stany Prokopa 4 – pr. rozr., Polska	6.20 Gorączka złota 8 – dok.	8.00 Jakubaki rozgryza Włochy	9.55 Dieta czy cud? – mag.	6.00 Jak działa wszechświat?	10.00 W pułapce żywołów	11.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
7.40 Klan z Alaski – serial dokum.	9.50 The Floor – teleturniej, Pol.	9.35 Wojciech Cejrowski – bosko przez świat	11.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy	8.00 Zoom na architekturę	11.00 Porzucone konstrukcje	12.15 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
11.10 Gremliny rozrabiają	FILM – horror kom., USA 1984	11.35 Sensacje XX wieku – hist.	12.10 Wiem, co jem 4 – mag.	10.00 Jak to jest zrobione?	12.00 Tucci we Włoszech	13.15 Amerykańskie Południe
13.20 Diagnosta (5, 6) – obycz., Pol.	15.30 Kryminalni (8-10) – krym.	13.55 Czystej pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny, Polska	12.40 Dzieciaste mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	12.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	14.00 Kosmiczne horyzonty	14.15 Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.	20.00 Szogun (2) – serial przyg.	16.00 A oni dalej grzeszą, dobry Boże! – kom., Fr/Belgia 2021	13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.	14.00 Czy jest z nami inżynier?	16.00 Tajemnice wiary	15.20 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.
22.00 W sieci kłamstw	FILM – film sensacyjny, USA 2008	18.05 Kabaretowe przeboje 3	15.40 Kuchnia jak u mamy – mag.	16.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	17.00 Zakazana historia	16.25 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	1.30 Szpital (708) – paradok., Pol.	20.05 Hity polskiego kabaretu 7	16.50 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.	18.00 Jak to jest zrobione?	19.00 Wojna widziana z powietrza: Bitwa stalingradzka – serial dokum.	17.40 Potęga ssaków: kulisy
2.30 Szkoła (807, 801) – paradok.	4.25 Nowa Maja w ogrodzie 3 – magazyn ogrodniczy	21.05 Przebiegła gra – film	18.00 MasterChef – pr. rozrywk.	20.00 Wyprawa w nieznane 10	20.00 Makro inżynieria	17.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
		23.00 Magia nagości. Polska 4	19.25 Dziwaczne potrawy – dok.	21.00 Wyprawa w nieznane 9: Polowanie na Aleksandra Wielkiego – serial dokum.	21.00 Największe katastrofy budowlane	18.55 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
		0.05 Adam szuka Ewy. Niemcy 3 – pr. rozr., Niemcy	20.25 Pojedynek na grille	22.00 Zoom na architekturę	22.00 Logistyka na wielką skalę	19.55 Japonia z Sue Perkins
		1.10 Magia nagości. Finlandia 3	21.35 Wiosenny turniej wypieków – reality show	0.00 Jak działa wszechświat?	23.00 Kosmiczne horyzonty	21.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
		1.55 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	22.35 Apetyt na miłość – pr. rozr.	2.00 NASA – archiwum tajemnic	0.00 Katastrofa w przestworzach	22.15 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
		5.15 I love kabaret EXTRA	23.35 Perfekcyjni gospodarze 9	4.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2		
		5.55 Planśna nocna (7)	1.40 Słodki świat Renata – mag.			
			3.40 Miodki od kuchni – pr. rozr.			
WP	WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT VIASAT HISTORY
12.00 Ostatnie chwile Kennedy'ego: nagranie, które wstrząsnęło światem – dok., Wlk. Bryt.	13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	7.30 Interwencja – taka jest Polska (571) – mag.	10.00 Nowa Maja w ogrodzie 6	6.00 Kamperem przez świat – serial dokumentalny	10.00 Dziką Missisipi (1)	10.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.	15.00 Straszacy z sąsiedztwa 2	8.20 Frieren. U kresu drogi (11, 12) – serial anime, Japonia	11.05 Polowanie na ogród 5	8.05 Smakuj świat z Pascalem	11.00 Ratownicy z Alaski	10.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Twierdza Hitlera
16.00 Policjanci z sąsiedztwa 16.56 Pogoda	17.00 Policjanci z sąsiedztwa 17.55 Policjanci w akcji (11, 12)	9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (36-42)	12.05 Polowanie na ogród – rozr.	10.15 Afryka Express	12.00 Sekrety zoo: po dzikiej stronie: Bratnie dusze – dok.	12.05 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
22.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.	23.00 Mistrzowie Kabaretu 4	13.00 One Punch Man (9, 10)	13.40 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy	14.05 Człowiek kontra jedzenie	13.00 Planeta gadów – film dok.	13.55 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca
0.00 Mistrzowie Kabaretu 5		14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skępców Męczących	14.40 Zgłos remont 11 – pr. rozr.	16.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	14.00 Amerykańska Amazonia	16.00 Ramzes: władca Egiptu
		16.00 Nowa Rewia Kabaretowa	15.35 Będzie pięknie – pr. rozr.	18.20 Ciepłarówka przez Stany – program rozrywkowy	15.00 Amazonia (2) – film dokum.	19.05 Namięci: korzenie zła
		18.00 Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze – pr. rozr., Polska	16.35 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.	21.20 Duchy Alaski (6) – fab.-dok.	16.00 Dzikie miejsca Europy	21.00 Auschwitz: zapomniana muzyka – film dokumentalny
		21.00 Zdrady (52-55) – paradok.	19.25 House Hunters – Poszukiwacze domów 8	22.25 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń.	17.00 Humorzyste zwierzątka	22.30 Nieznany rozdział historii Anny Frank – dok., Wlk. Bryt.
		3.00 TV okazje	21.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 9	23.25 Pomocy! W moim domu straszny (5, 6) – serial grozy	18.00 Oko w oko z dziką naturą	23.40 Kryminologia starożytności
		3.50 Wehikuł czasu	21.45 Dorota inspiruje 2	1.25 W co wierzą Osbourne'owie – reality show	19.00 Przedziwna planeta Ziemia: Tarcza – serial dok.	0.40 Wojny faraonów
		5.00 Pod lupą – magazyn	23.35 Łowcy staroci: historyczna renowacja		20.00 Europa z powietrza	
			0.35 Sprzątaczkii 2 (10-12)		21.00 Wrogi świat: Góry – dok.	
					22.00 Dzikie oblicza Ameryki	
					23.00 Masal Marea: sekrety natury: Przebudzenie – dok.	
					0.00 Zabójcze safari	
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	TVP Kobieta	PLANETE+	TVP DOKUMENT
12.50 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.	13.50 Planeta słodczy – dok.	12.25 Ucieczka na wies 24 – dok.	12.55 Ace Ventura: Psi detektywi – kom., USA 1994	12.00 Okrasa Jamie przepisy	12.30 Świat z góry 11	12.50 Podróżnik Malej i Dużej 7
14.50 Ziemia, ogień i smak – dok.	15.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.	14.50 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Austria (live)	12.30 Kwiaty na warsztat – mag.	13.35 Genialne rośliny (2) – dok.	13.20 Tacy byliśmy (10)
16.40 Sekrety gigantów fast foodu – serial dokumentalny	17.35 Dzień dobry, obiad 2	15.15 Kupiliśmy sobie zamek – dany radę 2 – serial dok.	17.00 Siatkówka mężczyzn: LM – mecz o 3. miejsce (live)	13.00 Tak to leciało! – telet. muz.	14.40 Ocalić raj: Cano Cristales	13.50 Irańskie gepardy. Czy jest dla nich nadzieja? – dok.
18.25 Jakubaki rozgryza Włochy	19.45 Zgrillowani 2 – mag. kulin.	16.10 W mieście czy na wsi? – serial dokum.	19.15 Randka w ciemno – pr. rozr.	14.00 Rodzinka.pl (118, 119)	15.50 Jak budowano Watykan. Sekrety świętego miasta	14.55 Skrzydła i ścieżki. Niezwykły taniec w powietrzu (1) – film dok.
20.35 Mi jak mjeso 10 – mag. kulin.	21.25 Nie tylko kuchni – mag.	17.05 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.	20.30 Siatkówka mężczyzn: LM – finał (live)	15.30 Ojciec Mateusz 27 (349, 350) – serial kryminalny	17.00 Najbardziej punktualny pociąg świata. Japońskie linie shinkansen (2) – dok.	15.55 Ludzie z mikroplastiku
21.50 Podróż przez smaki Chin 4	23.50 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.	17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.	22.45 Sądzieli – komedia, USA 2014	17.25 Nagła cisza – film dokum.	18.00 Świat z góry 11	17.00 Magiczny Adriatyk
		18.25 Daleko od miasta 13 – dok.	0.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.	18.30 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show	18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4	18.00 Niezapomniana Jacqueline du Pre – dok.
		19.25 Ucieczka na wies 22 – dok.	1.30 Świat według Kiepskich (90, 56, 89, 395) – serial kom.	19.30 Miłość i nadzieja (246)	19.45 Świat zawarty w obrazie	19.05 Niebezpieczne wzgórze
		21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.		20.30 Wichrowe wzgórze (227)	20.50 Asterooidowy szal (2) – dok.	20.10 Serena Williams: siła i sława – film dokumentalny
		22.50 Cudotwórcy 7 – mag.		21.30 Bardotki (6) – serial biograf.	22.05 Nelly i Nadine. Zakazana miłość – film dokumentalny	21.45 Miasto niespełnionych marzeń – film dokumentalny
		0.35 Kupiliśmy sobie zamek 9		0.20 Tulipan (6-ost.) – serial obycz.	0.00 Polując na drapieżców	

TVP SPORT SPORT 5.45 Sportowy wieczór 6.10 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Stal Rzeszów – Wiczyista Kraków 8.20 Mundial 2026 – Legenda miejskie 8.55 Hokej: NHL – mecz 2. rundy fazy play-off 10.00 Strongman: Puchar Polski – Zmigród 2026 11.00 Futbol totalny 12.10 Piłka nożna: Betclit 2. Liga: Sandecja – Olimpia Grudziądz (live) 14.15 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Miedź Legnica – Ruch Chorzów (live)	EUROSPORT 1 8.30 Wspinaczka 10.00 Kolarstwo kobiet: Wyścig dookoła Kraju Basków – 2. etap 11.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo 12.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale (live) 17.45 Kolarstwo kobiet: Wyścig dookoła Kraju Basków – 3. etap 18.45 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis – magazyn 19.45 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri	POLSAT SPORT 1 6.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Tokio (live) 8.30 Siatkówka mężczyzn: LM: Projekt – Perugia 11.00 Cafe Futbol – mag. 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów: Warta – Ziraat Bank Ankara 15.00 Siatkówka mężczyzn: LM – studio (live) 16.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz o 3. miejsce (live) 19.00 Siatkówka mężczyzn: LM – studio (live)	TVP ABC 9.00 Piotruś Królik 2 9.30 Ziarno 10.05 Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Pamiętnik Florki 11.05 Małe i duże przygody Miffy 2 11.35 Stróżak Sam 16 11.55 Stróżak Sam 12 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham	MINIMINI+ 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Stróżak 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 5	TVN 24 7.15 Kadr na Kino – mag. 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławie – mag. 11.55 Lata prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia (live) 20.10 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Polonia Bytom – Śląsk Wrocław (live) 22.15 Sportowy wieczór 22.55 Koszykówka: NBA – 2. runda play-off (live) 0.15 NBA Action	21.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Węgier – 5. etap 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale 0.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale	20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz finałowy (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: LM – studio (live) 0.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów: Warta – Ziraat Bank Ankara 3.00 Siatkówka mężczyzn: LM: Projekt – Perugia	14.40 Topo Gigio 15.10 Ugótny nam bajkę 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Królik 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana	17.55 Barbie: Delfiny FILM z magicznej wyspy – film animowany, USA 2017, reż. Conrad Helten 19.01 Kicia Kocia 19.20 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.35 Dolina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja	20.00 W kularach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na ławie – mag. 2.00 Nowa Maja w ogrodzie 2.30 Szkoła kontaktowa 3.30 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 9.30 Wysoki Pressing 11.00 The Big Pete (6) 11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 16.10 Premier League Stories (40) 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Unia Leszno – Motor Lublin (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – KS Toruń (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.00 Sport+ 0.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 154 1.05 Turbokozak 2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew 4.25 Wysoki Pressing	EUROSPORT 2 10.30 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri (live) 13.30 Formula E: ePrix Monako – 1. i 2. wyścig 16.15 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri 16.50 Jeddah Tour: Global Champions Tour w Madrycie (live) 19.30 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap 20.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 3. etap 21.00 Formula E: ePrix Monako – 2. wyścig 22.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz finałowy 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie 8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie 11.00 KOTV Classics 12.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Wielka Brytania – USA (live) 14.55 Piłka ręczna mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Austria (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – finał gry pojedynczej (live) 19.30 Magazyn Pucharu Włoch 20.05 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 – mecz: Niemcy – Łotwa (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie 1.00 Sporty walki: FEN 47 w Ostroldzie – walka: Kacper Formela – Nurzhan Akishev 17.06.2023	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciastoopie 11 9.55 Marsupilami 10.55 Haki 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.15 Niebezpieczny Henryk 14.15 That Girl Lay Lay 2 15.10 Harmidom 8 16.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastoopie 15 17.45 SpongeBob Kanciastoopie 13 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2 19.10 That Girl Lay Lay	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 2 12.44 Kumple z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.44 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 15.37 Kumple z dżungli na ratunek! 16.37 Dinuś i Lusja 17.33 Kumple z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.23 Kumple z dżungli na ratunek! 3 18.50 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Portfel Kowalskiego 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.15 Raport specjalny 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Rozmowy (nie)wygodne 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Woroniczka 17
CANAL+ SPORT 2 10.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 12.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 14.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – półfinał gry pojedynczej 16.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej 19.00 Padel: Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz finałowy kobiet (live) 22.00 Padel: Turniej Premier Padel w Buenos Aires – mecz finałowy mężczyzn (live) 0.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – finał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech	ELEVEN SPORTS 1 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Magazyn sportowy 12.25 Piłka nożna: Liga włoska (live) 14.55 Piłka nożna: Liga włoska (live) 17.00 Magazyn sportowy 17.55 Piłka nożna: Liga włoska (live) 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Piłka nożna: Liga włoska (live) 22.00 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Pierwszy tytuł Klopka 4.55 Undiano Mallenco – dok.	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 12.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Włochy – Słowacja (live) 15.00 KOTV Classics 16.15 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Dania – Szwecja (live) 20.05 Hokej: Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Norwegia – Słowenia (live) 23.00 Hokej: MŚ – Szwajcaria 2026 2.00 Sporty walki: Babylon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kolecki – P. Mysiała 14.03.2025	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 4 11.55 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 12 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 16.00 Małe Królestwo Bena i Holly	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myski Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 3 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2 18.00 Jej Wysokość Zosia: Była sobie księżniczka – film animowany, USA 2012	POLSAT NEWS 11.00 Polityczny WF z gościem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.35 Debaty polityczne 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.30 Państwo w państwie 21.00 Polsat News ujawnia: Zostałam sprzedana 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Została Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 11.45 The Big Pete (6) 12.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – Arged (live) 15.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Wilki (live) 17.45 Wysoki Pressing 19.30 Premier League: The Big Interview (40) 20.15 Premier League Stories (40) 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.15 Magazyn PGE Ekstraliga 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa 3.20 The Big Pete (6)	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Magazyn sportowy 14.20 Magazyn sportowy 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka (live) 17.20 Magazyn sportowy 18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.00 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 LaLiga Best 11 2.40 Eleven Gol Live 4.00 Piłka nożna: Liga włoska	POLSAT PLAY 9.10 Kolowrotek 9.40 Taakaa ryba 10.10 Jedziemy na ryby! 12.15 Chłapki do wzięcia 13.05 Zawód gлина 14.05 Budowlaniec 15.05 Złomiarze 16.05 Polacy za granicą 18.10 Górale 21.05 Chłapki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofiliów 23.05 Wzięcie 0.10 Tajna historia XX wieku 4.05 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 Ciężarówka przez Chile 18.00 Mobilni mechanicy 18.45 Raport końcowy 19.10 Nic do ukrzycia 21.10 Jeździć, obserwować 21.55 Moto kombat 22.40 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 23.10 Moto Faktury	TVS 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.55 Klasy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Koncert Hansi 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.45 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny 2.50 Pasma ciekawostek	TV TRWAM 17.30 Sól ziemi 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Basniowy 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

Ambitna dr Vera Fendrich i dr Alexander Kahnweiler (Mark Keller), czyli lekarskie małżeństwo z serialu „Górski lekarz”.

GÓRSKI LEKARZ • REBECCA IMMANUEL

Podróż w głąb siebie

Jako dr Vera Fendrich – szefowa serialowego szpitala – zyskała sympatię widzów, również w Polsce. Rozmawiamy o jej pasjach, a także o tym, dlaczego wyruszyła szlakiem Camino de Santiago.

Specjalnie dla Tele Tygodnia

➔ GÓRSKI LEKARZ PO 18.05 godz. 19.00 ROMANCE TV

Pani przygoda z „Górskim lekarzem” trwa już blisko 14 lat. Czy wciąż lubi Pani grać dr Verę Fendrich?

Zdecydowanie tak. Klinika w Wilden Kaiser potrzebuje doktor Fendrich i jej męża doktora Kahnweilera (Mark Keller), aby przy całym napięciu i wyzwaniach związanych z odcinkami „Górskiego lekarza” wnieść na plan lekkość i urokliwy humor (śmiech).

Słyszałam, że Hansa Sigla, grającego głównego bohatera, i Marka Kellera traktuje Pani jak dwóch starszych braci.

Dla mnie to ogromny przywilej pracować z dwoma mężczyznami, którzy są mistrzami w swoim fachu i od których mogę się ciągle uczyć. Kiedy tylko mam jakieś pytanie – co zdarza się rzadko, ale jednak – mogę się z nimi skontaktować, a oni udzielają mi zawodowych rad. Są też serdeczni i pełni humoru. Uwielbiamy razem się pośmiać!

Czy to prawda, że w dzieciństwie chciała Pani zostać lekarką? Skąd wzięło się zainteresowanie medycyną u małej dziewczynki?

Zawsze uwielbiałam naprawiać różne rzeczy i sprawać, żeby nasz świat stawał się choć trochę lepszy. Od najmłodszych lat chciałam pomagać i ratować życie,

dlatego odbyłam nawet długi staż w szpitalu.

Pani sercu bliska jest też muzyka.

To prawda, kocham muzykę i uwielbiam śpiewać. W 2020 roku nagrałam świąteczną płytę z coverami, żeby dać ludziom nadzieję i otuchę w czasie pandemii koronawirusa. W 2024 roku wydałam singiel z własną piosenką, którą napisałam i skomponowałam 20 lat wcześniej. To było wspaniałe doświadczenie! Dziś, w dobie serwisów streamingowych i smartfonów zarabianie na muzyce jest niemal niemożliwe – chyba że jeździ się w trasy koncertowe i często oraz na długo jest się poza domem. Ponieważ chcę być przy rodzinie i widzieć, jak dorasta mój syn, muzyka pozostaje moją ukochaną pasją – przynajmniej na razie.

Słyszałam, że przeszła Pani szlak Camino de Santiago.

Skąd pomysł, żeby wyruszyć w tę niezwykłą drogę?

Uwielbiam książkę „Alchemik” Paula Coelho – to prawdziwe arcydzieło. Kiedy przeczytałam kolejną książkę tego pisarza, „Pielgrzyma”, wiedziałam, że sama chcę przeżyć tak głęboką, poruszającą podróż w głąb siebie. Wyruszając w drogę, miałam wiele pytań i pod koniec tej wyprawy na wszystkie znalazłam

odpowiedź. Każdy, z kim wędrowałam, miał na koncu pielgrzymki rozpromienione oczy. Wspaniałe doświadczenie!

Jest Pani również mistrzynią wypieków!

Dziękuję! Urodziłam się w czasach bez rozpraszaczy w postaci komputerów i smartfonów. Po szkole odkryłam, że lubię majsterkować, szyć i malować. Próbowалам nawet garncarstwa! W programie „Das große Backen” („Wielkie pieczenie”) wszystkie te manualne zdolności bardzo mi się przydały, szczególnie podczas pieczenia tortu. Jestem szczęśliwa, że dotarłam do półfinału tego programu i miałam okazję upiec 21 z 24 ciast konkursowych. Cóż to był za sukces!

Na koniec zapytam jeszcze, jakie jest Pani życiowe motto?

„Love it, change it or leave it”, czyli „Kochaj, zmieniaj albo odpuść”. Dla mnie najważniejsze jest, aby wszystko robić z miłością – żyć w relacjach pełnych miłości i wzajemnego szacunku, a jednocześnie umieć odpuścić to, co do mnie nie pasuje, co mi nie służy. Z takim nastawieniem każdy dzień, nawet w obliczu dużych wyzwań, mogę przejść z wdzięcznością i spokojem.

ROZM. MARZENA JURACZKO

55-letnia Rebecca Immanuel jest mężatką i ma syna (ur. w 2010 roku). Mieszka w Berlinie.

W programie „Das große Backen” („Wielkie pieczenie”) pokazała swój talent do przyrządzania słodkości!

DZIELNICA STRACHU I PRZEPIS NA ZBRODNIĘ

Mroczne tajemnice Gorcza

➔ **DZIELNICA STRACHU PO**
18.05 godz. 22.00 PULS 2

Już wkrótce czekają nas emocjonujące finały wiosennych sezonów kryminalnych seriali Pulsu 2! W „Dzielnicy strachu” komisarz Nocoń (Maciej Kosmala) będzie musiał zmierzyć się z konsekwencjami decyzji Dagmary (Maja Wachowska), która odmówi składania zeznań przeciwko Jamesowi. Kobieta chce zakończyć toksyczne małżeństwo na własnych warunkach. Okaże się jednak, że tą sprawą interesuje się także tajemniczy незнаjomy... Tymczasem w „Przepisie na zbrodnię” (PO, 18.05, godz. 20.00, Puls 2) Edek (Andrzej Deskur) wreszcie odkryje, kto od dawna czuwa z ukrycia nad nim i nad jego barem. A rozwiązanie tej zagadki kryje się w podziemiach...

PM

**Finały
sezonów**



To, co Edek odnajdzie
w podziemiach,
mocno go zaskoczy...

Rafał zrobi wszystko,
by Dagmara była
w końcu bezpieczna.



Igor podstępem
zwabi żonę do bistro
i dosypie jej do kawy
narkotyk. Ale dzięki
Magdzie sam ją
wypije...

M JAK MIŁOŚĆ

Ofiara własnego planu

➔ **M JAK MIŁOŚĆ PO 18.05**
godz. 20.55 TVP 2

Igor (Marcin Piętoski) nadal się ukrywa, ale to nie przeszkadza mu w realizacji planu porwania Pauliny (Maria Wierczok). Mężczyzna podszysza się pod Magdę (Anna Mucha) i wysłał żonie wiadomość z prośbą o spotkanie w bistro bez ochrony. Na miejscu gangster zmusza Paulinę, by z nim odjechała i potajemnie

dosypuje narkotyk do jej kawy. Tymczasem oboje zauważył Budzyńska, która chce wezwać policję, ale człowiek Igora zabiera jej telefon. Kobieta nie podda się i w końcu wezwie pomoc z aparatu kelnera. Wcześniej uda jej się także zamienić filiżanki. Ostatecznie to Jabłoński wypije kawę z „wkładką”, straci przytomność podczas ucieczki i trafi do szpitala, gdzie zostanie aresztowany. **BD**

PAN NIKT KONTRA PUTIN

Patriotyczna szkoła

➔ **PAN NIKT KONTRA PUTIN**
PO 18.05 godz. 22.20 TVP 1

Pasza jest nauczycielem z Karabasza, małego miasta na Uralu. Pracuje w miejscowej szkole, a przy okazji dokumentuje kamerą toczące się w niej życie. Ceni sobie ciekawość oraz zaangażowanie swoich uczniów, których często filmuje. Jego gabinet zawsze stoi otworem przed młodzieżą o trochę buntowniczych poglądach. Jednak

w rosyjskiej szkole jest coraz mniej wolności. Po agresji na Ukrainę i wprowadzonej przez Władimira Putina militaryzacji szkół Pasza potajemnie rejestruje te wszystkie zmiany. Nowe wytyczne i patriotyczny program nauczania oraz wojskowy dryl wywołują strach wśród uczniów i nauczycieli, zmieniając rzeczywistość. Czy na zawsze?

MP



Pavel „Pasza” Talankin
musiał uciekać z Rosji.
Za swój film zdobył
w tym roku Oscara dla
najlepszego dokumentu.

**Nowość
w TV!**

TVP 1	TVP 1	TVP 2	TVP 2	POLSAT	POLSAT
6.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 6.20 Akacyjowa 38 (859) – telenowela, Hiszpania 2015 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Studio Raban – magazyn dla młodzieży, Polska 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.20 Zaraz wracam 2 (132) – serial obyczajowy, Polska 2025 9.00 Ranczo 3 (32): Wielkie odkrycie – serial obyczajowy, Polska 2008 10.00 Komisarz Alex 4 (41) – serial kryminalny, Polska 2013 11.00 Ojciec Mateusz 11 (146): Wesele – serial kryminalny, Polska 2014 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.35 Rok w ogrodzie extra 12.50 BBC w Jedyńce: Planeta zmian (1/2) – film dokumentalny, USA 2022 14.00 Złoty chłopak (292) – 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 (922) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 17.55 Klan (4717) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok) 18.20 Zaraz wracam 2 (133) – serial obyczajowy, Polska 2025 18.55 Akacyjowa 38 (870) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	 17.55 TELENOWELA Klan (4717) Agnieszka (Paulina Holtz, zdj.) rozważa propozycję pracy od Janusza, ale obawia się spotkań z jego kochanką. Siostra ostrzega, by nie ufała mężowi. Bolek nie rozumie decyzji syna, by rozstać się z Bożenką. Tęskni za wnukami. Nie spodziewanie kobieta informuje o swoim powrocie. 25 min  20.30 TEATR TV Moralność pani Dulskiej Aniela Dulska (Kinga Preis, zdj.) zarządza czynszową kamienicą. Udaje osobę o nieskazitelnej moralności, ale tak naprawdę jest fałszywą i chciwą. Jej działania napędza głównie obawa przed tym, co powiedzą inni ludzie. Szósta adaptacja dramatu Gabrieli Zapolskiej w Teatrze Telewizji. 80 min  22.20 DOKUMENT Pan Nikt kontra Putin Nauczyciel Pasza Talankin (zdj.) dokumentuje wpływ wojskowego drylu narzucanego uczniom oraz niepokój mieszkańców Karabasza na Urulu po wybuchu wojny w Ukrainie. 75 min	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023 5.30 M jak miłość (1757) – serial obyczajowy, Polska 2023 6.25 Rodzina (nie od) święta: Foch, irytacja i gniew w małżeństwie – jak sobie z nimi radzić? – magazyn religijny, Polska 2024 6.55 Barwy szczęścia (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.40 Okrasa łamie przepis: Obiad w jednym kociolku – magazyn kulinarny, Polska 2026 12.10 Kolekcja: Teresa Rudowicz – cykl felietonów, Polska 2025 12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024 13.15 Panna młoda (98) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (904) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (392) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Pelayo stara się namówić Catinę do nawiązania współpracy z Lorenzem. Pia i Rómulo zatrudniają Virtudes. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2024 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (99) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer mówi Cihanowi gorzką prawdę oraz otwarcie wyznaje, co tak naprawdę czuje, jednak on nie zamierza pozwolić jej odejść. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026 19.55 Domowe patenty 2 (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026	 20.55 OBYCZAJOWY M jak miłość (394) Jabłoński (Marcin Piętkowski, zdj.) zamierza odurzyć Paulinę (Maria Wiecezorek, zdj.) narkotykami i porwać. Na jego drodze znów staje Magda. Kamil spędza popołudnie u Zdunskich, pomagając w opiece nad dziećmi. Paweł ogląda nagrania pozostawione przez Frankę. 60 min  22.55 KRYMINALNY Okrutna miłość (2) Relacja Ruth (Lucy Boynton, zdj.) z Davidem Blakelym staje się coraz bardziej burzliwa. Fascynacja ustępuje miejsca napięciom. Kobieta pogrąży się w zadrześci i agresji, uzależniona emocjonalnie od partnera. Ich związek wypełniają kłótnie i rozstania. Bliscy dostrzegają, że sytuacja wymyka się spod kontroli. 55 min  23.50 DRAM. OBYCZ. Ballada o białej krowie Iran. Mąż Miny (Maryam Moghadam, zdj.) zostaje stracony za zbrodnię, której nie popełnił. Zrozpaczona wdowa dla dobra rodziny musi podjąć walkę z cynicznym systemem. 105 min	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inform. 8.30 Malanowski i partnerzy (264, 265): Zaginiona pasażerka; Wściekłość – fab.-dok., Polska 2011 9.30 Trudne sprawy (1070, 1071) – serial paradokumentalny, Polska 2021 11.35 Gliniarze (781-783) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.40 Dlaczego ja? (1569): Pomysł na biznes – serial paradokumentalny, Polska 2026 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn reporterów 16.30 Na ratunek 112 (1166) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Edyta zatrudnia się w prywatnej szkole. Zakochuje się w pozmianym na imprezie Maćku, który podaje się za pełnoletniego. Wkrótce odkrywa, że ma on 17 lat i jest synem jej przyjaciółki. 30 min 17.00 Gliniarze (1206): Prywata – serial paradokumentalny, Polska 2026 Policjant z wydziału narkotykowego zostaje uprowadzony. Trop widzie Olgerda i Krzyśka do gangu rozpracowywanego przez poszukiwanego stróża prawa. Sądzą, że naraził się na groźnym przestępcę. 60 min 18.00 Pierwsza miłość (4218) – serial obyczajowy, Polska 2026 Szymon, który zabiegał o Martę, nagle z nią zrywa. Kobieta nie rozumie jego decyzji. Kinga odkrywa możliwy powód. Konflikt Julity i Floriana odbija się na pacjencie. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)	 19.55 TELETURNIJ Milionerzy (105) Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbąskiego (zdj.). Widzowie przekonają się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. 40 min  20.35 PRZYGODOWY Kraven Łowca Obdarzony nadludzką siłą Kraven Łowca (Aaron Taylor-Johnson, zdj.), syn gangstera (Russell Crowe), dowiaduje się, że jego przyrodni brat został uprowadzony. Ojciec odmawia zapłaty okupu. Myślny na własną rękę chce dopaść porywacza – Aleksieja Sycewicza, który posiada nadprzeczoną moc. 160 min  23.15 THRILLER Ucieczka z piekła Amerikanin Jack (Owen Wilson, zdj.) przeprowadza się z rodziną do Azji Południowo-Wschodniej. Gdy wybuchają krwawe zamieszki, robi wszystko, by ocalić bliskich przed rebeliantami. 130 min



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1641) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)
- 11.20 Doradca smaku** (32) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (10, 3) – program rozrywkowy, Pol. Magda Gessler udaje się na Mokotów, gdzie znajduje się niewielki bar mleczny. Choć lokalizacja wydaje się wymarzona, Danielowi trudno zarobić na biznesie. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1607, 1608, 1687) – serial paradokumentalny, Polska Po kilku miesiącach od porodu Matylda chce częściej wrócić do pracy i prosi teściową, by zajęła się małą Nela. Szybko okazuje się, że pracuje całym dniami. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (27) – serial obyczajowy, Polska 2025 Do szpitala dołącza nowy chirurg, Maciek Bilewicz, który wrócił z USA. Tymczasem zespół Marty interweniuje u ciężarnej kobiety z wysokim ciśnieniem. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (324) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do śledczych zgłasza się młoda para. 24-letnia kobieta jest przekonana, że jej partner przed laty został porwany. Po śmierci rodziców mężczyzna został sam. Nie zna żadnych krewnych. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN

W każdym wydaniu inna para prowadzących, między innymi Ewa Drzyżga i Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.), w luźnej atmosferze wita z widzami nowy dzień. Program wypełnia interesujące rozmowy z gośćmi, pasjonujące reportaże, bieżące newsy, ciekawostki i porady. **215 min**



21.30 REALITY SHOW

Bitwa o gości (11)

Kolejna odsłona rywalizacji między właścicielami obiektów noclegowych. Uczestnicy, oceniając konkurencję, skupiają się m.in. na jakości obsługi oraz standardzie pokoi. **70 min**



- 6.00 Policjanci z Miami** (14, 15): Złoty Trójkąt, część 1; Złoty Trójkąt, część 2 – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (6, 7): Go!; Gdzie jest Semir? – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 10.00 Triumf miłości** (151, 152) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (76) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Onelia chce wiedzieć, dlaczego Juan Miguel kryje Blance. Pierwsza z kobiet i Estefania zawiadamiają policję, że odnalezione morderczynie Viviany. Elsa proponuje Nelsonowi, że się nim zajmie. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (10) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Dzielnica strachu 10** (473) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (713, 714) – serial obyczajowy, Polska 2023 Wiśniowski dowiaduje się, że w domu po jego rodzicach był pożar. Jego 38-letni brat tego nie przeżył. Po pewnym czasie w okolicy spalonej posiadłości zaczynają kręcić się gangsterzy... **120 min**
- 17.00 Dzielnica strachu 10** (474) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Ginie żołnierka Ewa Kuczyńska. Wiking i Ada ustalają, że prowadziła podwójne życie. W kręgu podejrzanych są z zadrósna koleżanka z koszar i chłopak Ewy. Marcel ma wziąć udział w ryzykownej prowokacji. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1004, 1005) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Życie pod zastaw 18 (1004, 1005)

Arkadiusz, mąż Natalii, szuka Nano (Teodor Gonera, zdj.). Żąda, by została jego żoną w spokoju. Elektryk Michał musi zaprezentować swoją pasję w szkole córki. Problem w tym, że nie ma żadnego hobby. Potrzebuje więc inspiracji. **120 min**



20.00 THRILLER

Odsiecz

Miasteczko w Georgii. Trzej bandyci biorą na zakładnika szanowanego lekarza. Chcą uzyskać od niego ważne informacje. Szeryf Ben Watts (Bruce Willis, zdj.) rusza na pomoc. **120 min**



- 5.20 Ten moment** (16): Łatwo przyszło, łatwo poszło – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (655-657) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1298, 1366, 1367) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (981-983) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (84): Na skraju lasu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital św. Anny** (120) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (6, 7) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Na ławie oskarżonych zasiada pielęgniarka Matylda Bielik, podejrzana o kradzież złotej bransoletki z rubinem wartę 3,5 tysiąca złotych. Bizuteria należała do pacjentki. Dowodem winy pozostaje nagranie z monitoringu. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (20) – serial paradokumentalny, Polska 2023 52-latek ku swojemu zaskoczeniu widzi na siłowni swoją byłą kochankę. Chociaż żona w przeszłości wybaczyła mu zdradę, teraz nabiera podejrzeń, że romans nigdy nie został zakończony. Postanawia porzucić męża. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1491) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Przyjaciółka pokazuje Klementynie fotografię, na której widać, jak jej mąż obejmuje nieznajomą. Kilka dni później wysłała on żonie wiadomość, że wyjeżdża za granicę i już nie wróci. **60 min**



15.00 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (120)

Pacjenci i personel onkologii publikują apel o ocalenie oddziału. Dyrektor Strecker (Piotr Cyruś, zdj.) przypisuje sobie zasługi za szybkie zdiagnozowanie pacjenta Kasi i zorganizowanie mu leczenia w USA, do których przyczyniły się Hajduk i Alicja. **60 min**



21.00 DRAM. SENS.

72 godziny

Renner (Kevin Costner, zdj.) z CIA odwołuje się, że jest śmiertelnie chory. Agentka Vivi (Amber Heard) proponuje mu układ – jeśli zabije przestępcę, otrzyma eksperymentalny lek. **150 min**

REKLAMA

STOPKŁATKA

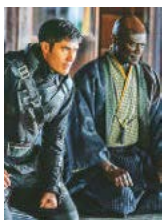
SERIAL GÓRSKI LEKARZ



OGLĄDAJ

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK OD 10:55

- 20.15 Na Wspólnej** (4213) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Bitwa o gości** (11) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
- 22.40 Snake Eyes: Geneza G.I. Joe** – film sensacyjny, USA 2021, reż. Robert Schwentke, wyk. Henry Golding, Andrew Koji, Haruka Abe, Takehiro Hira (patrz obok)
- 1.05 Pelzająca śmierć** – horror, USA/Serbja/Kanada 2019, reż. Alexandre Aja
- 3.05 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 3.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.55 Szpital św. Anny** (93) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.55 Kto was tak urządził?** – magazyn



22.40 SENSACYJNY

Snake Eyes: Geneza G.I. Joe

Samotnik Snake (Henry Golding, zdj.) zostaje przyjęty do klanu wojowników. Rozpoczyna szkolenie na ninja. Jego sekrety z przeszłości mogą sprawić, że straci honor i zaufanie. **145 min**

- 20.00 Odsiecz** – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Rob Gough, Anna Hindman, Trevor Gertzky (patrz obok) Reżyser ujawnił, że nakręcenie filmu zajęło zaledwie 8 dni, a Bruce Willis nagrał swoje sceny w jeden. **120 min**
- 22.00 Krwawa pogoń** – film sensacyjny, USA/Malta 2024, reż. Isaac Florentine
- 0.00 Mizantrop** – film kryminalny, USA/Kanada 2023, reż. Damián Sziffrón, wyk. Shailene Woodley, Ben Mendelsohn (patrz obok)
- 2.20 Dzielnica strachu 10** (472) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1000) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.20 Zobacz to!**



0.00 KRYMINAL

Mizantrop

Snajper zabija przypadkowych mieszkańców Baltimore i planuje kolejną zbrodnię. Tropi go agent FBI Lammack (Ben Mendelsohn, zdj.). W śledztwo angażuje młodą policjantkę (Shailene Woodley). **140 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (45) – reality show, Polska 2026
- 21.00 72 godziny** – dramat sensacyjny, USA/Francja/Serbja 2014, reż. McG, wyk. Kevin Costner, Amber Heard, Hailee Steinfeld, Connie Nielsen (patrz obok)
- 23.30 Miss agent 2: Uzbrowiona i uroczą** – komedia sensacyjna, USA 2005, reż. John Pasquin, wyk. Sandra Bullock, Regina King, Enrique Murciano, William Shatner (patrz obok)
- 1.55 Skok na głęboką wodę** (10) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 2.55 Mówię Wam 4** (13) – program kulturalny, Polska 2026
- 4.00 SOS Ekipy w akcji** (50) – serial paradokumentalny, Polska 2018



23.30 KOM. SENS.

Miss agent 2: Uzbrowiona i uroczą

Gracie Hart (Sandra Bullock, zdj.) z powodu popularności nie może już pracować jako tajna agentka. Gdy jednak jej przyjaciele zostają porwani, postanawia zająć się sprawą. **145 min**

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D3 12	puls	PULS 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12																
9.05 Przed ekranem – mag.	9.25 Mikrokosmosy – mag.	10.00 Złoty chłopak (152)	11.00 Regiony na TAK – mag.	11.30 Wiosna na ROD'os	12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.	12.30 Okrasa łamie przepis	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.	14.10 Całkiem niezła historia	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Dlaczego krowa...	19.45 Kryminalna siódemka															
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 (84) – serial obycz., Pol. 2025	16.30 Barwy szczęścia (3309) – serial obycz., Pol. 2026	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Słownik polsko-polski (690) – talk-show, Polska	18.45 Panorama	19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (12)	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																
6.00 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (113) – reality show, Polska 2024	8.55 Policjantki i Policjanci (434, 435) – serial obyczajowy, Polska 2018	10.55 Na ratunek 112 (1167, 466) – serial paradokumentalny, Polska	11.55 Dlaczego ja? (1521, 1522) – serial paradokumentalny, Pol. 2026	13.55 Trudne sprawy (1097-1099) – serial paradokumentalny, Polska	16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (528) – reality show, Polska		9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia – serial animowany	10.00 Jeżyk i Przyjaciele	10.25 Spidey i superkumple	10.50 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.25 Dinopociąg 3 – anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	13.35 Gumisie 5 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.	16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi 2 – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue – serial animowany	18.15 Bing – serial animowany	18.45 Masza i Niedźwiedź 6	19.00 Kacze opowieści					
6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepis	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 Tygrysy Europy (1) – serial komediowy, Polska 1999	14.15 Rodzinka.pl (151, 152)	15.25 Program rozrywkowy	15.50 Kocham Cię, Polsko! (10) – pr. rozr., Pol. 2026	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	18.40 Okrasa łamie przepis		5.00 Złomowisko PL 10 (11)	6.00 Express – pr. inform.	6.20 DeFacto 14 (4)	6.50 Diabłenie boskie 2 (11)	7.20 Ukryta prawda (1183) – serial paradokumentalny	8.20 Kartoteka 9 (11, 12) – serial fabularno-dokum.	10.30 Detektywi (230, 320) – serial fabularno-dokum.	12.30 Zakup w ciemno 3 (6)	13.30 Zakup w ciemno 4 (5)	14.30 Kartoteka 4 (12, 13) – serial fabularno-dokum.	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość 2 (23) – pr. rozrywk., Pol. 2026	18.05 Zakup w ciemno extra (7) – reality show, Polska

PROGRAM INFORMACYJNY	WOJENNY	OBYDZAJOWY	KRYMINALNY	KULINARNY	FAB. - DOKUM.
 20.00 Dziennik regionów Reportaż zbierający 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 (153) 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	 20.25 Czas honoru. Powstanie (1) – Pol. 2014 Ostatnie dni lipca 1944 roku. Władcy i Broniek razem z Michałem i Jankiem mają odebrać kuriera z Londynu z ważnymi informacjami dla polskiego podziemia. Lena wychodzi z Pawlika. 55 min 21.20 Stawka większa niż życie (15) – wojenny, Pol. 22.20 Komib na dobry wieczór – widowisko 23.15 Panorama 23.45 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim – reportaż 0.40 Zaraz wracam 2 (84) – serial obycz., Pol. 2025 1.10 Opowieści z Greenpointu (6)	 18.00 Policjantki i Policjanci (1425, 1426) – Pol. 2026 Lena i Bartosz badają sprawę kradzieży pierścienia zaręczynowego podczas wieczoru panieńskiego. Przyszła panna młoda została związana przez striptizera i straciła pamięć. 120 min 20.00 Uroczysko (253) – krym. 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1032) – krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (149) – krym. 22.40 Pamięć absolutna (FILM) – film s.f., USA 1990 0.55 Love Island. Wyspa miłości (43) 2.00 Hardkorowy lombard	 20.00 Przepis na zbrodnie (40-ost.) – Polska 2026 Edek zastanawia się, kim jest dobroczyńca, który od dawna z ukrycia obserwuje bar i wspiera działalność Małodobrego. W podziemiach dochodzi do zaskakującego spotkania. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 10 (476, 477-ost.) – krym. 23.00 Wylądowanie choroby: Nastolatki 2 (3, 4) – dok. 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (612) – obycz. 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (447) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (129) – obycz. 4.00 Niesamowite! (11, 12)	 19.45 Makłowicz w podróży Góry Cameron Highlands słyną z upraw herbaty. Prowadzący uczestniczy w zbiorach oraz wypija napar, podany zgodnie z angielską tradycją. Przyrządza sałatkę z makaronem ryżowym. 40 min 20.25 Postaw na milion 22.15 Rodzinka.pl (33) – kom. 22.50 Życ się chce – jubileusz Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza (1, 2) 0.50 Koło fortuny – telet., Pol. 0.00 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (35) – rozr., Pol. 2.55 Do śmiechu! (80) – rozr. 3.45 Program rozrywkowy 4.30 LemON na dobry wieczór – widowisko	 18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (10) – Polska 2024 Dwie pochodzące z różnych światów Marzeny próbują życia w zupełnie innych realiach. Nie jest to dla nich łatwe, ale muszą odnaleźć się w nieznanej sobie rzeczywistości. 60 min 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (5) 21.05 Zakup w ciemno extra (5) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (13) 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (14) 0.20 Kanapowczyń 3 (12) 1.20 Boys, boys, boys (2)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.15 DorastaMy 17.30 Poczta 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.08 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 17.00 Raport naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zwykły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 17.15 Nasza strona miasta 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 21.00 Program lokalny 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.06 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.40 Poczatek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.01 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.44 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Złubskiego 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 zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedzielnego 24 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 16.45 Dobrego dnia 16.58 Dobrego dnia 17.21 Spacerowy 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 Kosiół z bliska 21.30 Kurier Warszawczy 21.30 Kronika 21.44 Tematy dnia WROCLAW 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	BBC FIRST 12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (3) – krym. 13.55 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi (2) – krym. 14.50 Ojciec Brown 4 (5) – krym. 15.50 Lewis 9 (2) – serial krym. 16.55 My Life Is Murder 3 (2) 17.50 Morderstwa w Midsomer 11 (13, 14) 19.50 Śmierć pod palmami 10 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja/USA 2021 21.00 Śmierć z dala od palm 4 (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 22.10 Bergerac (3, 4) – krym. 0.05 Ludwig (3) – serial krym.	11.15 Niedźwiadek – film (162, 163) – krym., Pol. 2015 12.45 Gra słów. Krzyżówka 13.20 Na sygnale (557, 558) 13.25 Ojciec Mateusz 2 (26) 13.30 Komisarz Alex 22 (271) 15.15 Ranczo 7 (84, 85) – obycz. 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 21 (268) 19.20 Ranczo 9 (111) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (309, 310) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (415) 22.20 Ślady zbrodni – thriller, FILM USA 2007, reż. Renny Harlin 23.55 Sonata – dramat, FILM biograficzny, Polska 2021	10.35 Co Polak potrafi na drodze? (11) – rozr., Pol. 11.35 Kabaretowy śzał (13) 14.40 Winnie miłości (53) 13.50 77 TV 5 (7) – pr. rozr., Polska 14.50 Niezwykły dr Pol (33, 34) 16.50 77 TV 5 (20) – pr. rozr., Pol. 17.50 Gdzie tu coś zjeść? 18.50 Morderstwa w Paryżu 10 (6) – krym., Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (7) – krym., Fr. 21.15 Morderstwa we Francji FILM – Na przykładu – film kryminalny, Francja 2020 23.20 Mroczny sekret Jodi FILM Arias – dramat kryminalny, USA 2013 1.00 77 TV 2 (6, 7, 12) – rozr., Pol. 3.00 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska	6.00 Węzienie (202, 203) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (633, 634) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (177, 178) 11.00 48h. Zaginięci (234-236) 14.00 Policjantki i Policjanci (1161) – serial obycz., Polska 15.00 Kobra – oddział specjalny (179, 180) 17.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (11, 12) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (143-145) 22.55 Łowca podołofu (157-159) – serial dok., Pol. 0.55 Węzienie (185, 186) – dok. 1.55 Septagony (35-37) – krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes (8, 9) – rozr.
7.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (188, 191) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (1)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (1, 2) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 4, 1) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (13, 14) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (8, 9) – reality show, Kanada 2014
19.10 Wojny kontenerowe (15, 16) – serial dok., USA

SENSACYJNY

20.00 Pogromcy poniedziałków: **Naczelny dowódca** – USA/Wielka Brytania/Filipiny 2019
 Agent CIA (Steven Seagal, zdj.) traci jednego ze swoich ludzi. Gdy dowiaduje się, że śledztwo w tej sprawie zostało zamknięte, postanawia na własną rękę odnaleźć mordercę kolegi. **110 min**

- 21.50** Bez litości – serial sensacyjny, Kanada/USA
23.45 Karma – thriller, USA
FILM 2015, wyk. Jessica Biel, Zosia Mamet
1.45 Filip z konopi – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1981
3.40 Wyklęty – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2017

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (256) – reality show, Pol. 2022
7.30 Na ratunek 112 (851, 852) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (270-272) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1202) – serial parokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1454, 1455) – serial parokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (344-348) – serial kom., Polska 2010
17.00 48h. Zaginieni (81, 82) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1131) – serial parokumentalny, Polska
20.00 Ślad (34) – serial krym.

PAROKUMENTALNY

21.00 Gliniarze (1063)
 Zostaje pobity dziennikarz. Śledczy znajdują zgromadzone przez niego materiały dotyczące lokalnego przedsiębiorcy. Odkrywają, że relacje między pracownikami redakcji nie są najlepsze. **65 min**

- 22.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (135, 136)
23.00 Świat według Kiepskich (298, 299)
0.00 Ślad (89) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (43) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (492, 493)
3.40 Strzelnica Navala (4)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (164) – serial dokum., Pol.

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (65) – kom.
6.30 Na sygnale (447, 448)
7.45 Ojciec Mateusz 34 (443)
8.40 Komisarz Alex 23 (294)
9.30 Rodzinka.pl (66) – kom.
10.05 Klan (1415) – telen., Pol.
10.40 Ranczo 5 (65) – obycz.
11.30 M jak miłość (1933)
12.30 Komisarz Alex 25 (318)
13.25 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.
13.40 Ojciec Mateusz 27 (348, 349) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 24 (295)
16.25 Na sygnale (449, 450)
17.30 Ranczo 6 (66, 67) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 27 (350) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 34 (444) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 6 (68, 69) – Polska 2012
 Kozioł jest wykończony po telefonach od dziennikarzy. Boi się, że nie poradzi sobie w roli senatora. Czerepach postanawia przygotować go do nadchodzących występów publicznych. **110 min**

- 23.20** Ojciec Mateusz 27 (351) – serial kryminalny, Polska
0.10 Na sygnale (900-904) – serial fab.-dokum., Polska 2026
2.35 Ratownicy (7, 8) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.05 Klan (1414, 1415) – telenowela, Polska 2008
4.55 Rodzinka.pl (311, 312) – serial kom., Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Nad wodą 2 (8) – serial dok.
6.25 Och! Kabaret 3 (3) – rozr.
7.15 Polska z góry. Zamki, dworaki, pałace 3 (1) – serial dokumentalny
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.55 Tego się nie robi kotu – film krótkometraż., 2022
8.10 Rachunek szczęścia – film dokumentalny, 2010
9.50 Komedia małżeńska – komedia obycz., 1993
FILM 11.55 Pan Wołodyjowski – film historyczny, 1968
15.35 W zawieszeniu – dramat polityczny, 1986
17.20 Stawka większa niż życie (6, 7) – wojenny

DRAMAT KRYMINALNY

20.00 Lokatorka – 2021, reż. Michał Otowski
 Nowy właściciel kamienicy zmusza lokatorów do wyprowadzki. Janina, która nie ulega presji, znikła. Sprawę bada komisarz Szerucica (Irena Melcer, zdj.). Naraża się wpływowym osobom. **140 min**

- 22.20** Mniejsze zło – film obyczajowy, 2009, wyk. Lesław Zurek
0.50 Drogowka – dramat kryminalny, 2013, wyk. Bartłomiej Topa
3.35 Czekaj na nas świat – komediodramat, 2006, wyk. Sebastian Pawlak
5.40 Moja mama – film krótkometrażowy, 2024

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 Dr House 3 (15, 16) – serial obycz., USA 2007
9.25 Castle 7 (6, 7) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 Detektyw Monk (12, 13) – serial kryminalny, USA
13.20 Dr House 3 (17, 18) – serial obycz., USA 2007
15.20 Agenci NCIS 14 (17, 18) – serial sensacyjny, USA
17.10 Castle 7 (8, 9) – serial krym., USA 2014-2015
19.10 FBI 6 (6, 7) – serial kryminalny, USA 2024
21.05 FBI: International 4 (5) – serial kryminalny, USA

KRYMINALNY

21.55 FBI: Most Wanted 4 (8) – USA 2022
 W miasteczku w Arkansas ginie trzech prokuratorów. Ktoś morduje również ich przełożonego. Za zbrodnią stoi żądny zemsty sędzia Howard Roark, który już planuje kolejny zamach. **60 min**

- 22.55** Castle 7 (8, 9) – serial krym., USA 2014-2015
0.40 FBI 6 (6, 7) – serial krym.
2.25 FBI: International 4 (5) – serial kryminalny, USA
3.20 FBI 2 (11) – serial krym.
4.10 Walker: Strażnik Teksasu (11) – krym.
5.05 FBI: Most Wanted 4 (8) – serial kryminalny, USA
5.50 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 8.55** Łąpu-capu
9.10 Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
10.35 Stracony weekend. Historia miłosna. – film dokumentalny, USA 2022
12.10 Kiler – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
13.55 The Office PL 5 (10, 11) – serial kom., Polska 2025
14.50 Charlie Chaplin: duch wiołczegi – film dokum.
16.20 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
18.30 Łąpu-capu
18.35 Zgred – dramat obyczajowy, Polska 2025
20.00 Brygada 2 (3) – sens., Fr.
20.50 Making of – mag. film.

WOJENNY

21.00 Kontyngent (2)
 Do żołnierzy docierają niepokojące wieści dotyczące zamieszek, które wybuchły w wiosce Stupni Do. Nie mogą jednak natychmiast podjąć interwencji. **45 min**

- 21.45** Death Race: Wyścig śmierci – sens., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2008
23.35 Rust. Legenda Zachodu – western, USA 2024
1.50 Druga szansa – film dok.
3.15 Wiarołom – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
4.30 Silniejszy – film dokum.
5.45 Premierowa jazda
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.05** Astrid i Raphaëlle 5 (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.15 Kapitan Marleau 6 (7) – serial kryminalny, Fr. 2021
10.15 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (11, 12) – sens.
12.05 Motyw 3 (5, 6) – krym.
13.55 Astrid i Raphaëlle 5 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.05 Kapitan Marleau 7 (1) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (13, 14) – sens.
20.10 Motyw 3 (5, 6) – krym.
22.00 Niepokojące zaginięcia – film kryminalny, Fr. 2019
23.55 Równoległe śledztwo (2) – serial kryminalny, Fr. 2023
1.55 Kapitan Marleau 7 (1) – serial kryminalny, Fr. 2022
4.10 Astrid i Raphaëlle 5 (3, 4)

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (52-54) – dok.
7.30 Doktor Martin (78)
8.35 Przyjaciółki (251, 252)
10.30 Świat według Kiepskich (96, 97, 221, 222, 113, 114)
14.10 Wieszczówka – komedia, FILM USA/Chiny 2018
16.35 Geneza planety małp – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2011
18.45 Nomadland – dramat obyczajowy, USA 2020
21.00 Terrorysta – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2012
23.10 W pogoni za zemstą – film sensacyjny, USA 2010
1.10 Gliniarze (333, 334) – serial parokumentalny, Pol.
3.10 Fala zbrodni (46, 47)
5.00 Na ratunek 112 (812, 813)

HBO

- 13.35** Jane Austen zrujnowała mi życie – komedia romantyczna, Francja 2024
15.15 Świąteczna afery – film w North Pole – komedia, USA 2021
16.40 W skrócie – komediodramat, Niemcy 2024
18.25 Kung Fu Panda 4 – film anim., Chiny/USA 2024
20.00 Euforia 3 (6) – serial obycz.
21.00 Władca much (1) – sens.
22.00 Amrum – dramat wojenny, Niemcy 2025
23.30 Nie! – thriller, Japonia/FILM Kanada/USA 2022
1.35 Człowiek w ogniu – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
4.00 33 zdjęcia z getta – dok.
5.25 Diabeł ma zajęcie – dok.

WARNER TV

- 7.35** Za głosem serca (84)
8.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (12) – serial sens.
9.35 Bajer z Bel-Air 2 (8, 9)
10.35 Za głosem serca (83)
11.35 Pełna chata 5 (11, 12)
12.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (13, 15) – sens.
14.30 Bajer z Bel-Air 2 (8-11)
16.30 Pełna chata 5 (11-14)
18.35 Taxi 2 – komedia sensacyjna, Francja 2000
20.15 Taxi 3 – komedia sensacyjna, Francja 2003
22.00 Przemyśle – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000
0.25 Mad Max 2: Wojownik szos – film s.f., Australia 1981, wyk. Mel Gibson
2.20 13. dzielnica: Ultimatum – film sensacyjny, Fr. 2009

ALE KINO+

- 9.40** Mały – film krótkometraż.
10.00 Vigil 2 (1, 2) – serial sens.
12.30 Vera 11 (1) – serial krym.
14.25 Trzej muszkietierowie – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973
16.30 Decydująca godzina – thriller, USA 2021
18.15 Vera 11 (2) – serial krym.
20.10 Niesłusznie oskarżona – dramat obycz., USA 2013
22.00 Co się stało z Gracie Darling (1, 2) – serial krym.
23.50 Paw zwyciężaj – komediodramat, Austria/Niemcy 2024
2.00 Planeta Singli. Osiem historii (1) – serial kom.
2.50 Zurek – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.05 Skowyt – film krótkometr.

CANAL+ FILM

- 10.30** Trolle – film animowany, FILM USA 2016
12.00 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
12.15 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda (1, 3-ost.)
13.45 Riefenstahl – film dokum.
15.40 Azyl – dramat biograf., FILM Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017
17.45 Notting Hill – komedia romantyczna, USA/FILM Wielka Brytania 1999
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Minghum – dramat obyczajowy, Polska 2023
21.35 Dwie siostry – dramat obycz., Polska/Ukraina 2024
23.10 Wierny ogrodnik – thriller, FILM Wielka Brytania/Niem. 2005
1.15 Imago – dramat biograficzny, Polska 2023

SCI FI

- 6.00** Odrodzeni (6) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate 2 (10)
8.00 SurrealEstate 3 (1, 2)
10.00 Medium 6 (18, 19) – krym.
11.50 Czardziejki 6 (14, 15)
13.40 Grimm 3 (11, 12) – fantasy
15.30 Medium 6 (20, 21) – krym.
17.20 Czardziejki 6 (16, 17) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 3 (13, 14) – fantasy
21.00 Powietrze – dramat
FILM s.f., USA 2015
23.00 Rollerball – film s.f., USA/FILM Niemcy/Japonia 2002
1.00 Bibliotekarz 3: Kłątwa kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
3.00 Czardziejki 6 (16, 17)
5.00 Odrodzeni (6) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.25** Pingwiny z Madagaskaru (7) – serial animowany
11.00 Czy ciele z nami pilot? – komedia, USA 1980
13.00 Spokojnie, to tylko awaria – kom., USA 1982
14.50 Plan B – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
17.00 Cast Away: Poza światem – dramat przygodowy, USA 2000
20.00 Zapowiedź – thriller, USA/FILM Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage
22.30 Zaginiona dziewczyna – thriller, USA 2014
1.30 Upletowany pan – dramat kryminalny, USA 1999

FX

- 7.20** Kości (11, 12) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (10) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
13.45 Agenci NCIS 8 (21, 22)
15.35 FBI (10) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (11) – s.f.
19.15 FBI (11) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
22.00 Tropiciel (14) – serial krym.
23.00 Z archiwum X (11) – s.f.
0.00 9-1-1 (10) – serial obycz.
0.55 FBI (11) – serial kryminalny
1.50 Agenci NCIS 8 (22) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher (3, 4) – krym.
11.05 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
13.05 Poirot (3, 4) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (5, 6) – krym.
17.50 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
20.00 RoboCop – film s.f., USA
FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman
22.10 Amerykański ninja 2 – film sensacyjny, USA 1987
0.05 Zdrajca – dramat kryminalny, USA 2008
2.35 Daybreakers. Świt – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
4.40 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Planeta Singli. Osiem historii (3) – serial kom.
10.35 Mały Grand Hotel (8)
11.00 Naruto (16-18) – anime
12.25 The Office PL 3 (1-3)
14.10 Mały Grand Hotel (5)
14.30 Naruto (13-15) – anime
16.00 Łąpu capu Extra (3) – rozr.
16.40 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (4-6) – serial komediodramat, Fr.
18.30 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
18.35 Captain Tsubasa (44-46)
20.00 Coldwater (5, 6) – krym.
21.40 Mały Grand Hotel (8)
22.00 Wywiad z wampirem 2 (7) – serial krym., USA
22.55 Kruk. Jak tu ciemno (5, 6)
0.30 Pętla (1-4) – serial sens.

CANAL+ 360

- 14.05** Okrety wojenne (9) – dok.
15.05 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (5) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (1) – serial dokum.
17.00 Złohowany: ciężarówka w opalach 7 (5) – dok.
17.55 Porzucone konstrukcje (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okrety wojenne (8) – dok.
19.50 Złohowany: ciężarówka w opalach 7 (6) – dok.
20.55 Montana: na dzikiej północy (6) – serial dok.
22.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (4) – dok.
22.55 Kryptonim Polska (3) – serial komediodramat, Polska

TLC 7.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania 8.00 Dom wygrany na loterii 12 9.00 Wyzwanie - pierwsze dziecko 10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA 11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA 16.00 Historie wielkiej wagi	POLSAT CAFÉ 6.00 Oszukane (30, 31) – serial paradokumentalny 8.00 Komisarz Mama (18) – serial kryminalny, Polska 9.00 Drugie życie sukni ślubnej (22) – rozr., Pol. 9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (43, 44) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (99, 100) 14.30 Kolacja w ciemno (62, 63) – pr. rozrywk., Pol. 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (11) 18.00 Nasz nowy dom (306, 307) – reality show	TVN STYLE 5.40 Damy i wieśniaczki. Litwa (4) – pr. rozr., Litwa 6.40 Co za tydzień – mag. 7.15 Poukładani (1) – pr. rozr. 7.46 Zgłosz remont (4) – rozr. 8.45 Pojedynek na podróże (3) – pr. rozr., Polska 2024 9.50 I nie opuścisz Cię aż do ślubu (8, 9) 11.25 Ugotowani 13 (5, 6) 13.30 Kuchenne rewolucje (7, 6) – pr. rozr., Pol. 2017 15.35 Jestem z Polski (1) 16.40 Jestem z Polski 2 (6-0st.) – serial dok., Pol. 17.45 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2017	DISCOVERY CHANNEL 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow: Wstrząs 10.00 Klan z Alaski 11.00 Złoty drwali: Klęska 12.00 Od samochodu do domu 2 13.00 Nagi instykt przetrwania 10 15.00 Złomowisko PL 3 (4) 16.00 Budowa na końcu świata 8: Wiejski domek w Georgii 17.00 Włoska kontrola celna (6) 18.00 Truckerci (3) 19.00 Złomowisko PL 6 (12, 13)	TVP HISTORIA 6.55 Było, nie minęło... 8.30 Pogranicze w ogniu (3) 9.30 Ex Libris – magazyn 10.00 Juliusz Madritsch – sprawiedliwy wśród narodów świata – dok. 11.15 Fake czy historia? 11.55 Najwspanialsze góry Afryki (1) – cykl dokum. 13.00 Zabójcza nauka (1) 14.05 Królowie (16) – hist., Pol. 14.40 Pogranicze w ogniu (4) 15.45 Sensacje XX wieku – program historyczny 17.40 Czas honoru (55) 18.40 Monte Cassino. Ostatni rozdział – dok. 20.00 Królowie (55) – hist., Pol.	FOKUS TV 7.00 Była sobie Ziemia (7-10) 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (11) 10.00 Gwiazdy lombardu (21-24) – reality show, USA 12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (4): Luftwaffe 13.00 Poszukiwacze historii (2, 3) 14.00 Polowanie na Hitlera (6, 7) – serial dokum., USA 16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (7, 8) – dok. 18.00 Rolnicy. Podlasie (10, 11) – serial dokum. 20.00 Galileo 26 (27) 21.00 Legendarne zamki (2)
18.00 Kilogramy do szczęścia 19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6 20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 21.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (20) – pr. rozr., USA 2025 23.00 Trójkąt zbrodni	20.05 Wzięcie kobiet (112, 113, 132, 133) – dok., Pol. 22.00 Walka o życie (6) – dok. 23.00 Gry małżeńskie (162) 0.00 Love Island. Wyspa miłości (23, 24) 2.00 Gry małżeńskie (163, 164) – reality show 4.00 Zdrady (54, 55) – serial paradokumentalny, Pol.	20.50 Babski biznes (7) – rozr. 21.50 Jestem z Polski (5, 7) – serial dokum., Pol. 2018 23.45 Hotel Paradise 12 (45) 0.45 40 kontra 20 (25, 26) 2.40 Apetyt na miłość (10-0st.) – pr. rozr., Polska 3.45 Dieta czy cud? (10) 4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3) – mag.	21.00 Nic do ukrycia (3) 22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (1) 23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (12) 0.15 Gorączka złota 16 (22) 1.15 Forty: Hiszpania (3) 1.45 Pani czterech kółek – skróty (2) 2.00 Militaria na warsztat (6)	20.40 Ekstradycja (4) – sens. 21.45 Berlin 1945 (3) – film dok. 22.45 Kroniki Hitlera (1): Masowy mordera. Lata 1939-1945 – serial dokum. 23.50 Sensacje XX wieku – program historyczny 2.00 Encyklopedia II wojny światowej (1): Spalić Londyn – serial dokum.	22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (1, 2) – serial dokum., USA 2022 0.00 Premiera: Starożytni kosmici 16 (19) – serial dokum., USA 2024 1.00 Rolnicy. Podlasie (34-37) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski
METRO 8.35 Szpital (711, 712) – paradok. 10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (19, 20) 12.35 Szkoła (685) – paradok., Pol. 13.35 Anatomia piękna 2 – rozr. 14.35 Zapukaj do moich drzwi (139) – telen., Turcja 2020 15.40 The Floor – teleturniej, Pol. 17.00 Ciężarówka przez RPA 18.00 Prawo Agaty 4 (6) – obycz. 19.00 Kartoteka 9 (21, 29) 21.05 Kryminalni (7, 8) – krym. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (8) – krym. 0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok. 1.15 Szpital (709) – paradok., Pol. 2.15 Szkoła (808, 802) – paradok. 2.45 Anka testuje internety	zoom TV 6.00 Kojak (11, 12) – serial krym. 8.00 Strażnik Teksasu 7 (14, 15) 9.50 MacGyver (11, 12) – sens. 11.55 Pułapki umysłu – serial dok. 13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.15 Sensacje XX wieku – hist. 16.45 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat 19.00 Strażnik Teksasu 7 (16, 17) – serial sens., USA 1998-1999 21.00 Hity polskiego kabaretu 7 22.00 Kabaretowe przeboje 3 23.00 Magia nagości – pr. rozrywk. 0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr. 1.20 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia 2.25 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 5.35 I love kabaret EXTRA	FOOD NETWORK 12.10 10 zadań specjalnych Michela Morana – pr. rozr. 13.20 Posiekani na słodko 14.20 Dziwaczne potrawy – dok. 15.20 Bójka na plaży – serial dok. 16.20 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.20 Magda gotuje internet 17.55 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.55 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety 19.55 Pojedynek na grille 20.55 Wiosenny turniej wypieków – reality show 22.00 Dziwaczne potrawy – dok. 23.00 Akcja: Restauracja! 0.00 Człowiek kontra jedzenie 1.00 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin. 1.30 Pyszne miejscówki – mag.	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 8.00 NASA – archiwum tajemnic 11.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kłątwa drapieżcy: Strzały – serial dok. 13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu 15.00 Gwiezdne bitwy 18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15 21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu: Zaginione taśmy: Hollywoodzki spisak 23.00 NASA – archiwum tajemnic 1.00 Gwiezdne bitwy 4.00 Zoom na architekturę	NATIONAL GEOGRAPHIC 10.00 Mega Metro 11.00 Porzucone konstrukcje 12.00 Jak oni to zbudowali? 13.00 Kluczowe tygodnie wojny 15.00 Strzegąc granic 16.00 Tajemniczy świat Majów 17.00 Zaginione skarby Biblii 18.00 Wojna szpiegów (2) – dok. 19.00 Zaginione okręty II wojny światowej 20.00 Katastrofa w przestworzach 21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 22.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 1.00 Życie na Alasce	BBC EARTH 12.05 Londyn Davida Attenborough – film dokum. 13.25 Mumia Tutanchamona: tajemnice ujawnione (1) 14.25 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum. 15.25 Życie na pustkowiu 11 16.25 Amerykańskie Południe 17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum. 18.30 Błękitna Planeta 2 – dok. 19.45 Ziemia widziana z orbity – film dokum., Wielka Brytania 20.55 Życie na pustkowiu 11 21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum. 22.55 Amerykańskie Południe 23.55 Nowozelandzka wyprawa Jimmego ego Dohertyego
WP 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 16.54 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (3) 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4 20.00 Hitlerowska olimpiada 21.00 Ostatnie chwile Kennedy'ego: nagrania, które wstrząsnęły światem – dok., Wlk. Bryt. 21.56 Pogoda 22.00 Przeboje kabarety 23.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (5) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 11.00 Polrot 4 (1) – krym., Wlk. Bryt. 15.00 Świat według Buncha 3 (36-39) – serial komediowy 17.00 Świat według Buncha (40, 41) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom. 18.45 Miodowe lata (35-37) 21.00 Zdrady (94) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (5, 6, 96) – serial krym. 1.00 Lowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna	HGTV HOME & GARDEN 11.00 Zarobić na remoncie 8 13.00 Zbuduj większy dom 13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 14.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 15.05 Mieszkanie na miarę 4 16.00 Mieszkanie na miarę 17.00 Polowanie na ogród 5 – program rozrywkowy 18.05 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr. 19.55 Zgłosz remont 11 – pr. rozr. 20.55 Dorota was urządził! – rozr. 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 0.40 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie w górach – serial dokum. 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 Nieoczywiste miejsca 17.00 Dorwać komandosa – dok. 19.00 Wyprawa w nieznanne: Tropem Yeti – serial dokum. 21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum. 23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum. 0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr. 3.00 Dorwać komandosa – dok. 5.05 Człowiek kontra jedzenie	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 9.00 Europa z powietrza 10.00 Critter Fixers – zwierzęta cudotwórcy: Pyskata koza Katali – utracony raj Afryki: Schronienie – dok. 11.00 Królestwo drapieżników 12.00 Osobliwości świata zwierząt – film przyrod. 14.00 Sekretne życie pszczoł: Ul 15.00 Drapieżnik w raju 16.00 Olsniwająca Ameryka 17.00 Królowe świata zwierząt 18.00 Dziką przyrodą Europy (3) 19.00 Walki zwierząt 20.00 Niszczycielskie żywioły 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Przewrotna planeta Ziemia: Oddech – serial dok.	POLSAT WIASAT HISTORY 12.15 Tajne bronie II wojny światowej: Broń palna 13.20 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum. 14.25 Tajne bazy nazistów 4 16.20 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum. 17.30 Z popiołów II wojny światowej: Wielka Brytania 18.35 Tajne bronie II wojny światowej: Broń palna 19.45 Wojny faraonów 21.00 Nazisci: korzenie zła: Leni Riefenstahl – serial dokum. 22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Josef Mengele – dok. 23.05 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid
CANAL+ KUCHNIA 14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 15.45 Włoska kuchnia Gino... 16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok. 17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok. 18.30 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę 18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin. 19.25 M jak mięso 3: Francja 20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne – dok. 0.45 Bitwa na smaki...	CANAL+ DOMO 12.50 Gardeners' World 14 14.00 Cudotwórcy 7 – mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag. 16.20 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag. 16.50 Gardeners' World 16 18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 15 – dok. 21.00 Cudotwórcy 7 – mag. 21.55 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum. 22.50 Cuda z drewna – serial dok.	SUPER POLSAT 11.00 SuperLudzie – serial dokum. 11.30 Świat według Kiepskich (417-420) – serial kom., Polska 13.35 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 18.00 Świat według Kiepskich (489, 490, 573, 574) – kom. 20.00 Złomiarze – serial dokum. 21.00 Serena – dramat obycz. FILM USA/Francja/Czechy 2014 23.25 Karma FILM – thriller, USA 2015 1.05 Świat według Kiepskich (23, 81, 35, 396-398) – kom.	TVP Kobieta 13.50 Kiedyś to było... – magazyn 14.30 Okrasa łamie przepisy 15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag. 15.30 Ojciec Mateusz 27 (351, 352) – serial kryminalny 17.30 Cuda światowego transportu 18.30 Rolnik szuka żony 12 19.30 Miłość i nadzieja (247) 20.30 Wichrowe wzgórze (228) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (232) – serial obycz. 22.30 Licencja na uwodzenie FILM – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010	PLANETE+ 12.15 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 12.35 Portugalia na dziko – dok. 13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum. 14.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum. 15.50 Niezwykłe podróże koleją 17.00 Afryka z góry – serial dok. 18.05 Świat z góry 11 18.45 Ramzes II 66 lat panowania – serial dokum. 19.45 Antropocen. Epoka człowieka – film dokum. 20.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum. 22.00 Dawno temu w Europie (1)	TVP DOKUMENT 15.00 Sekrety dzikich kwiatów 16.00 Życie z nerwicą natręctw – film dokum., Wielka Brytania 17.00 Pociągłem dookoła świata: Stany Zjednoczone 17.50 Rzecz Polska 18.10 Łazuka dzieckiem podszycy – film dokum., Pol. 19.20 Niebezpieczne drogi 20.10 Roland Garros. Kulisy turnieju (1) – film dokum., Fr. 21.05 Kroniki Hitlera 22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.15 Pułapki miodów społecznościowych – dok.

TVP SPORT 7.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa 9.25 Piłka nożna: Puchar Anglii – mecz finałowy: Chelsea – Manchester City 11.40 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz 2. rundy fazy play-off 13.45 Badminton: LOTTO Ekstraliga – mecz: Legia Warszawa – SKB Litpol-Malow Suwałki (live) 16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej 17.25 Betclic 1. liga magazyn	EUROSPORT 1 9.30 Tenis: Australian Open: A. Sabalenka – J. Rybakina 11.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Węgier – 5. etap 12.00 Kolarstwo kobiet: Wyścig dookoła Kraju Basków – 3. etap 13.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 7. etap: Formia – Blockhaus; 8. etap: Chieti – Fermo 16.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Cervia – Corno alle Scale 17.45 Kolarstwo: Wyścig dookoła Węgier – 5. etap 18.45 Snooker: MS w Sheffield – finał	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów 9.00 Polsat Sport Talk – magazyn sportowy 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów 12.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 16.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: Finlandia – USA (live)	TVP ABC 9.10 Piotruś Królik 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czocharas 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham	MINIMINI+ 10.25 Ciekawski George 5 10.51 Basia 11.17 Koci domek Gabi i Grzybaszki 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyn 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyn 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Język Happy 15.55 Mały Charlie	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
17.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Puszcza Niepolomice – KKS (live) 20.05 Betclic 1. liga magazyn 21.30 GOL – magazyn piłkarski 22.50 Sportowy wieczór 23.20 Sporty walki: Oktagon 88 w Hanowerze 1.35 Boks: Gala w Tokio – podsumowanie	20.00 Jeździectwo: Global Champions Tour w Madrycie 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap: Cervia – Corno alle Scale 0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – finał: Jack Lisowski – Judd Trump	20.05 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: Szwecja – Czechy (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów 1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy gry pojedynczej 4.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda	14.40 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Mala Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Tygrysek Percy 16.45 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Królik	16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 4 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 8.00 Sport+ 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska 13.30 Sport+ 14.40 Liga+ Extra 16.45 Wysoki Pressing 18.30 Sport+ 19.30 Jej Wysokość Premier League 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.05 Ekstraklasa po godzinach 0.15 Sport+ 1.25 Premier League Stories (40) 2.00 Jej Wysokość Premier League 3.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech	EUROSPORT 2 11.30 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 14.00 Snooker: Turniej UK Championship – mecz finałowy: M. Selby – J. Trump 16.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis 17.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 18.00 Triathlon: T100 World Tour – Singapur 19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo 21.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis 22.00 Tenis: Turniej French Open 2025: A. Sabalenka – C. Gauff 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 8. etap: Chieti – Fermo	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie 8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie 11.00 Siatkówka 13.30 Piłka nożna z archiwum 16.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off (live) 22.30 Magazyn ligi holenderskiej 23.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy 1.00 Sporty walki: FEN 53 w Lublinie: C. Oleksiejczuk – B. Kuanyshbayev 16.03.2024	NICKELODEON 8.40 Wielkodomscy 4 9.00 Harmidom 4 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 3 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 3 12.45 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kanciatoperty 9 14.30 Harmidom 9 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kanciatoperty 9 16.25 SpongeBob Kanciatoperty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 3	TELETOON+ 8.47 Gadający Tom i przyjaciół 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Diniś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6 15.48 Kumple z dżungli – na ratunek! 16.15 Za moich czasów	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 6.00 Padel: Turniej Premier Padel w Buenos Aires – finały 10.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – 1. runda (live) 12.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – 1. runda (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – 1. runda (live) 17.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – 1. runda (live) 19.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz 1. rundy 22.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz 1. rundy 0.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz 1. rundy 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew	ELEVEN SPORTS 1 6.00 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Magazyn sportowy 18.00 Magazyn sportowy 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Piłka nożna: Liga włoska (live) 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 0.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Piłka nożna z archiwum 16.15 Hokej: MS – Szwajcaria 2026 – mecz: Kanada – Dania (live) 20.05 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Niemcy – Szwajcaria (live) 23.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 47 w Wieliczce – waga półśrednia: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 4 11.55 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 13.40 Barabapa i jego rodzinka 14.30 Barabapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszy 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 13.10 Blue 2 13.30 Klub Myszy Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Superkoty 3 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 2 17.00 Klub Myszy Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 3	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 Doba 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: Unia Leszno – Motor Lublin 14.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń 16.50 Magazyn PGE Ekstraliga 18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka – Bruk-Bet Termalica Nieciecza (live) 21.00 Ekstraklasa po godzinach 22.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 22.50 Sporty walki: ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gasanov 1.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 154 2.00 Ekstrapaka	ELEVEN SPORTS 2 6.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 8.00 Magazyn sportowy 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy 3.00 Magazyn sportowy 4.00 Piłka nożna: Liga włoska	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 Złomiarze 22.00 Kolowrotek 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawo nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Usterka 16 19.45 Ciężarówka przez Chile 20.45 Naprawo 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 17.00 Świadkowie 17.30 Moja parafia 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat 22.25 Kapelań Niepodległej

Blaski
i cienie
sławyStanisława
Celińska
pokazuje
swoim
przykładem,
że warto
walczyć
z nałogami.W filmie „Kramarz” (na zdj.
z Witoldem Pyrkoszem)
zagrała kochankę
głównego bohatera.Jej debiut w „Krajobrazie
po bitwie” okazał się
wielkim sukcesem.

KRAMARZ • STANISŁAWA CELIŃSKA

Na zakrętach losu

Zgubić się w życiu każdy może. Sztuką jest odnaleźć właściwą drogę i na niej pozostać. Stanisławie Celińskiej wiele razy zdarzyło się bardzo pobyć, potrafiła jednak uczyć się na własnych błędach.

☉ KRAMARZ WT 19.05
godz. 14.35 TVP KULTURA

Gdy Stanisława Celińska przyszła na świat 29 kwietnia 1947 r., Warszawa była jeszcze w ruinach. Jej jednak od początku towarzyszyły nie tylko odgłosy pracy robotników odbudowujących stolicę, ale i dźwięki muzyki. Nie mogło być inaczej w rodzinie muzyków: jej ojciec Stanisław był pianistą, a matka Barbara – skrzypaczką. Ale dzieciństwo przyszłej aktorki nie przypominało bajki. Miała zaledwie trzy lata, kiedy umarł jej ojciec. – Po śmierci

leżał na stole, tego nikt nie pamiętał z rodziny, tylko ja (...) Umarł w domu na wylew krwi do mózgu – wspominała po latach.

Dzieciństwo pod górkę

Samotne macierzyństwo okazało się dla nie zbyt trudne. Zaczęła pić i zaniedbywać dziecko. – Byłam wtedy dosyć zaniedbana, zawieszona, niedożywiona – napisała po latach w swojej biografii „Wiele przeszłam”. Kto wie, co byłoby z nią

dalej, gdyby z ratunkiem nie pospieszyła babcia. Była przerażona warunkami, w jakich dorasta jej wnuczka, i postanowiła zrobić z tym porządek. Wkrótce Barbara i mała Stasia zamieszkały u niej w podwarszawskich Włochach.

To dzięki babci dziewczynka po raz pierwszy znalazła się w kościele. Była oczarowana mnóstwem barw, które tam zobaczyła. A kilka lat później to właśnie kościół stał się miejscem jej aktorskiego debiutu. Miała osiem lat, gdy w jasełkach zagrała dwie postaci: anioła i króla Heroda. Spodobało jej się to. A gdy przeczytała książkę o Helenie Modrzejewskiej, była już pewna, jaką drogę wybrać.

Zdała egzaminy do warszawskiej szkoły teatralnej, skończyła ją i należała do tych absolwentek, o których wiadomo było, że odniosą sukces. W 1969 r.

została zaproszona do koncertu „Debiuty” na opolskim festiwalu. Zwyciężyła. A zaraz potem dostała główną rolę, obok Daniela Olbrychskiego, w filmie Andrzeja Wajdy „Krajobraz po bitwie”. Potem zaczęły przychodzić kolejne propozycje. Prywatnie też jej się dobrze wiodło. Poznała aktora Andrzeja Mrowca. Wzięli

ślub, wkrótce urodził się syn Mikołaj, potem córka Aleksandra. Jednak intensywna praca i obowiązki domowe zaczęły ją przerastać. – Zaczęło mi nie wychodzić to tu, to tam. I uciekałam w alkohol. Sodówka mi odbiła. Wydawało mi się, że zawsze będę cudna, młoda, śliczna, że będą propozycje – opowiadała po latach. W końcu alkohol wziął górę. Małżeństwo się rozpadło, kariera zwolniła tempo...

Wbrew przeciwnościom

Miała 41 lat, gdy przyszło opamiętanie. Weszła do kościoła, modliła i wydarzył się cud. – Zostało mi to odjęte któregoś pięknego dnia – wyznała. Od tamtego dnia nie wypila kropli alkoholu. Choć nie korzystała z odwyków ani terapii, nie było jej łatwo, ale wiara pozwoliła jej wytrwać w trzeźwości.

Dziś Stanisława Celińska otwarcie mówi o uzależnieniu, a jej życie to historia skrajności: zaniedbanego dziecka, wielkiej gwiazdy, kobiety zagubionej w nałogu i artystki, która odnalazła wiarę oraz wewnętrzna siłę. Można odnieść wrażenie, że to o niej pisał Gałczyński w swoich „Pieśniach”: „I znów upór, żeby powstać i znów iść, i dojść do celu”. Dziś w całej okazałości widać piękno ducha, piękno kobiety walczącej z przeciwnościami losu i z własnymi słabościami, upadającej i potrafiącej się podnieść.

IWONA LEONCZUK



Nigdy nie
zrezygnowała ze
swojej wielkiej
miłości, czyli
z muzyki.

SKOK NA GŁĘBOKĄ WODĘ

Czy Amor się spisał?

➔ SKOK NA GŁĘBOKĄ WODĘ

WT 19.05 godz. 21.30 TVN

Zaczęło się miło – najpierw szybkie randki, szybsze bicie serc i ceremonia zaślubin. Następnie świeżo połączone pary zostały wysłane w nieznaną. Bezludna plaża, dzika przyroda i walka z własnymi słabościami – czy w takich okolicznościach może narodzić się i przetrwać uczucie? Angelika i Kamil na początku

wydawali się sobą zauroczeni, ale potem wszystko się posypało. Alkowi nie wyszedł związek z Roksaną, ale wydaje się, że przy Kindze może odnaleźć miłość. A co z Simoną i resztą uczestników? Kto wróci do Polski z szansą na trwałą parę, a kto musi otrzeć łzy i próbować szczęścia dalej? Przed nami finał programu, a w nim odpowiedzi na wszystkie pytania. ILE



Kamil i Angelika szybko odkryli, że więcej ich dzieli, niż łączy.

Finał edycji

W oczekiwaniu na zdobyc trzeba uzbroić się w cierpliwość.

Wygłodniałe lwy pokonują długą drogę, żeby trafić nad oceaniczne wybrzeże.

LWY Z WYBRZEŻA SZKIELETOWEGO

Władcy plaż

➔ LWY Z WYBRZEŻA SZKIELETOWEGO WT 19.05 godz. 12.50 TVP 1

Niezwykła historia lwów, które wędrują od serca afrykańskiej pustyni aż po zdradliwe brzegi Wybrzeża Szkieletowego. Ten surowy i odludny obszar, rozciągający się na setki kilometrów plaż Oceanu Atlantyckiego w północnej części Namibii, stanowi tło inspirującej opowieści o wy-

trwałości i przetrwaniu. Filmowcy obserwują dorastanie trzech dzikich, osieroconych lwiatek pustynnych w jednym z najbardziej nieprzyjaznych miejsc na świecie. Gdy zwierzątkom udaje się dotrzeć nad ocean, wybrzeże staje się ich drugim domem. Tam, by zaspokoić głód, muszą nauczyć się polować na nową zdobycz – samotne foki, które wchodzą na brzeg. MP

jest nim delfin	▼	splot prętów	▼	Anonim, kronikarz	▼	metropolia Azerbejdżanu	Toledo w garażu	▼	Bogumił ..., „Zezowate szczęście”	▼	model Nissana	▼	„Izy” poranka	▼	nacięcie, rowek
... boskie, czyli utrapienie	▶		▼					2			tucznik	▶			
▶		1		maż Balladyny		inwestycja	zgłoszenie udziału	▶		▼			drzewo z Afryki		przystojniak
... Urban, „Star Trek”	▶				5						szwedzki zespół muzyczny	▶			
pomaga w obliczeniach		egipski bocian		... Turner, piosenkarka		zielony owoc z meszkiem	otwór w baku	bufet	▶			▼	niebieska linia na mapie		resort
▶					4				▼	... „dezerterów”, komedia	▶			6	
„Kto sieje ...”, film Kramera		rybie jajeczka	▶					posłanie borsuka	▶				... Stiller, „Poznaj moich rodziców”	▶	
▶						świergot	▶				kolor munduru	3			
suche w stogu		popis diwy	▶					z zupą na stole	▶				głos Ładysza	▶	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DVBT2

- 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 Akacyjowa 38** (860) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja miszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2** (133) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo 3** (33) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.00 Komisarz Alex 4** (42) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 11** (147) – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.50 Natura w Jedyńce: Lwy z Wybrzeża Szkieletowego** – film dokum., Austria/Niemcy/USA 2024 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (293) – 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** (923) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4718) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (134) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38** (871) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT

Lwy z Wybrzeża Szkieletowego
Historia dorastania trzech dzikich, osieroconych lwiat pustynnych w jednym z najbardziej niebezpiecznych miejsc na Ziemi. Gdy zapada noc, drapieżniki stają się duchami Wybrzeża Szkieletowego, polując na samotne foki, które wchodzą na brzeg. **70 min**



21.20 SENSACYJNY GoldenEye

Na zlecenie tajemniczego Janusa przejęte zostaje urządzenie do kontroli satelitów mogących wywołać falę elektromagnetyczną. Jedyną osobą, która przeżyła atak, jest programistka Natalia (Izabella Scorupco, zdj.). Z jej pomocą Bond (Pierce Brosnan, zdj.) musi odzyskać skradziony przedmiot. **140 min**



23.40 SENSACYJNY

Pod ostrzałem
Fotoreporter Price (Nick Nolte, zdj.) udaje się do ogarniętej wojną Nikaragui. Dociera do partyzantów. Gdy ginie ich wódz, buntownicy proszą, by sfotografował go jako żywego. Zdjęcie obiega świat. **130 min**

TVP 2 TVP 2 DVBT2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1758) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Przysiąd nad Biblią: Król Dawid; Salomon** – program religijny, Polska 2025
- 6.50 Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Rosół polski** (36) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.15 Którędy po sztukę: Daniel Rycharski – Strachy; Cathy Wilkes – Bez Tytułu** – magazyn kulturalny, Polska 2024
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (99) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (905) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (393) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Na prośbę Pili Teresa wprowadza Virtudes w nowe obowiązki i pomaga jej odnaleźć się w pracy. Alonso wyjawia Currowi prawdę o swojej relacji z Dolores. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (100) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Nusret powstrzymuje Yonę przed wyznaniem prawdy Cihanowi i składa jej zaskakującą ofertę. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.40 KULINARNY

Rosół polski (36)
Twórcy przedstawiają bogactwo naszego dziedzictwa kulinarnego, mnogość i wyjątkowość smaków, na które złożyły się tradycje regionalne i wielokulturowa tożsamość. Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.) poszukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. **35 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3383)
Zaplakana Luiza (Julia Ziełińska, zdj.) zjawia się u Wójcików. Wyznaje, że Aro ją zdradził. Daniel przywozi do Pyrków Emila po jego całonocnej ucieczce. W szpitalu wdaje się w kłótnię z Hubertem. Lucyna próbuje niebawem nakłonić chłopca, by wziął na siebie winę za wybuch petard. **35 min**



23.25 BIOGRAFICZNY

Ikar. Legenda Mietka Kosza
Niewidomy pianista Mieczysław Kosz (Dawid Ogrodnik, zdj.) odnosi wielki sukces. Kariera nie przynosi mu jednak spełnienia. Swoje problemy artysta stara się zagłuszyć alkoholem. **125 min**

polsat POLSAT DVBT2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.20 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (266, 267): Zaufaj mi; Zemsta jest słodka – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (912, 913) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.35 Gliniarze** (784-786) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1570): Utraczone zaufanie – serial paradokumentalny, Polska 2026 Maja przestaje ufać narzeczonemu, który po utracie pracy w policji zatrudnił się jako bramkarz w podejrzany klubie. Kobieta wynajmuje testerkę wierności. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1167) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Rodzice miesiącami poszukują zaginionej Oli. Rok później ich małżeństwo przeżywa kryzys. Pewnego dnia matka rozpoznaje córkę na podejrzanej stronie internetowej. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1207): Pod maską – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość** (4219) – serial obyczajowy, Polska 2026 Karol wybiera nowego współnika. Tymczasem w firmie pojawia się Artur. Prosi o ponowne przyjęcie do pracy. Jadzia, która dokonała w sto-dole szokującego odkrycia, nie wierzy w tłumaczenia męża. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



17.00 PARADOKUM.

Gliniarze (1207)
Właściciel warsztatu zniknął. Nazajutrz zostaje znaleziony pobity. Zna kieruje podejrzenia na współnika. Adam (Aleksander Maciejewicz, zdj.) i Olga (Natalia Brudniak, zdj.) ustalają przebieg wydarzeń. Dociekają, czy sprawa wiąże się z biznesem poszkodowanego. **60 min**



20.35 SENSACYJNY

Szklana pułapka 2
Terrorysta zamierza ją uwolnić byłego dyktatora pochodzącego z Ameryki Łacińskiej. W tym celu opanowują lotnisko w Waszyngtonie. Pa-sażerowie znajdujący się w krążących wokół maszynach stają się ich zakładnikami. Policjant McClane (Bruce Willis, zdj.), który czekał na przybycie żony, samotnie wkracza do akcji. **150 min**



23.05 PRZYGODOWY

Wodny świat
Przyszłość. Ziemię pokryły oceany. Żeglarz (Kevin Costner, zdj.) i jej doktor (Jeanne Tripplehorn, zdj.) szuka łądu. Dziecko ma na plecach wytatuowaną mapę. **175 min**

- 20.35 Szklana pułapka 2** – film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin, wyk. Bruce Willis, William Sadler, Bonnie Bedelia, William Atherton (patrz obok)
- 23.05 Wodny świat** – film przygodowy, USA 1995, reż. Kevin Reynolds, wyk. Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn, Dennis Hopper, Chaim Girafi (patrz obok) Ta widowiskowa produkcja ze znakomitą obsadą w momencie powstania była najdroższym filmem w historii kina. Zainwestowane przez twórców pieniądze nie przelożyły się jednak na komercyjny sukces. **175 min**
- 2.00 Karma** – thriller, USA 2015, reż. Diane Bell
- 3.50 Ewa gotuje** (551) – magazyn kulinarny, Polska 2025

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 GoldenEye** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1995, reż. Martin Campbell, wyk. Pierce Brosnan, Izabella Scorupco, Famke Janssen (patrz obok)
- 23.40 Pod ostrzałem** – film sensacyjny, USA 1983, reż. Roger Spottiswoode, wyk. Nick Nolte, Ed Harris, Gene Hackman (patrz obok)
- 1.50 Cień się żyć** – dramat obyczajowy, Polska 2013, reż. Maciej Pieprzyca
- 3.40 Wyszyński – zemsta czy przebaczenie** – dramat biograficzny, Polska 2021, reż. Tadeusz Syka **► 5.10**

TVN	TVN	DVB 12	TV PULS	DVB 12	TVN 7	DVB 12
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1642) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (33) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (7, 4) – program rozrywkowy, Pol. Agnieszka prowadzi Zakątek Smaku. Serwowane tam dania cieszyły się powodzeniem, ale właścicielkę spotkały nieszczyścia: rozpadło się jej małżeństwo, a potem uległa wypadkowi. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1609, 1610, 1688) – serial paradokumentalny, Polska Grażyna po powrocie z wyjazdu odkryła, że ktoś leżał w jej łóżku, wziął prysznic i zjadł kilka rzeczy z lodówki. Jej sąsiadka Agnieszka uswiadamia sobie, że sprawcą włamania może być jej syn, który niedawno wyszedł z więzienia. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (28) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zespół Marty i Irka otrzymuje wezwanie do nastolatki z podejrzeniem sepsy. Dziewczynie, która ma amatorski tatuaż, grozi amputacja ręki. Kaśka podejmuje decyzję o leczeniu pomimo braku zgody ze strony rodzica. 65 min 17.55 Detektywi (325) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Właścicielka restauracji chce odnaleźć mężczyznę, z którym planowała przyszłość. Ukochany oświadczył się jej, lecz wyszło na jaw, że ma żonę. Śledczy trafiają na trop kobiety. Zastają ją nieprzytomną w mieszkaniu. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 21.30 ROZRYWKA Skok na głęboką wodę (11-ost.) To już finał pierwszego sezonu eksperymentalnego programu. Dzisiaj widzowie dowiedzą się, które z par postanowiły ze sobą zostać i dalej rozwijać relację, a które zdecydowały się na rozstanie. Nie zabraknie emocji, a także szczerych wyznań. 70 min  22.40 TALK-SHOW Kuba Wojewódzki (12) Dzisiejszego wieczoru odbędzie się ostatnie w tym sezonie spotkanie dziennikarza ze sławnymi gośćmi. Niedawno Kuba Wojewódzki (zdj.) prowadził rozmowę z Arturem Barcisiem i Ewą Blachnio. Opowiedzieli oni o swojej pracy, kulisach zawodu, a także historiach ze sceny. 60 min	6.00 Policjanci z Miami (15, 16): Złoty Trójkąt, część 2; Przemysłowy blues – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Gdzie jest Semir?; Dzień sądu – serial sensacyjny, Niemcy 2015 10.00 Triumf miłości (153, 154) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (77) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Amador chce, by Marichuy wróciła do pracy w telewizji. Tymczasem Leopardo wyznaje jej miłość. Juan Miguel odnajduje Blancę, która mówi, że pragnie ponieść karę za zabicie Viviany. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (11) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Dzielnica strachu 10 (474) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (714, 715) – serial obyczajowy, Polska 2023 Wdowiec Wacław Dudek zajmuje się produkcją bimbru, z czego utrzymuje córkę studentkę. Otrzymuje zamówienie na 30 litrów alkoholu od myśliwych. Dochodzi do awarii destylatora. 120 min 17.00 Dzielnica strachu 10 (475) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 W starej kamienicy dochodzi do zbrodni. Trop prowadzi do byłego diler. Wychodzi na jaw przerażający motyw działania mordercy. Konflikt gangsterów na Górczaku przybiera na sile. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005, 1006) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dziennikarka Anna przeprowadza wywiad z Kazimierzem z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cyprjan jest szefem firmy, której grozi bankructwo. Rozwiązaniem jest małżeństwo córki. 120 min	 20.00 DRAM. SENS. Dorwać gringo Driver (Mel Gibson, zdj.) po nieudanych napadzie trafia do meksykańskiego więzienia kontrolowanego przez mafie. Tutaj zaprzyjaźnia się z dziesięcioletkiem (Kevin Hernandez, zdj.), który w zamian za ochronę uczy go, jak przetrwać. Po pewnym czasie zaczyna układać plan ucieczki. 120 min  22.00 SENSACYJNY Cop Land W Garrison policjanci stoją ponad prawem. Gdy jeden z nich, Murray Babbit (Michael Rapaport, zdj.), zabija dwóch Afroamerykanów, jego szefem wydecydują się zaatuszować sprawę. Tymczasem w mieścieku zjawia się detektyw Tilden (Robert De Niro). Bada sprawę korupcji wśród funkcjonariuszy. 125 min	5.20 Ten moment (17): Coming Out – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (658-660) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1299, 1368, 1369) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (984-986) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok) 14.00 Detektywi (85): Ogień i woda – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (121) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (8, 9) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Krystian jest oskarżony o doprowadzenie Moniki do obcowania picciowego. Sprawę zgłosiła matka czternastolatki, Judyta. Chłopak nie przyznaje się jednak do winy. Zarówno on, jak i dziewczyna utrzymują, że się kochają i chcą być razem. 120 min 18.00 Sekrety życia (21) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Ginekolog robi wszystko, by awansować na zastępcę ordynatora. Od zawsze stawia pracę na pierwszym miejscu. Zajmowanie się pacjentkami pochłania go do stopnia, że nie dostrzega rozpadu małżeństwa. Stres, który generują starania o stanowisko, odregulowuje w kasynie. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1492) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Samotna matka jest zatrudniona w magazynie dużej firmy. Właśnie otrzymała awans, choć jeden z kolegów wysłał anonim do szefa, że nie nadaje się na to stanowisko. To dopiero początek kłopotów. Podczas inwentaryzacji wychodzą bowiem na jaw braki w towarze. 60 min	 11.55 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (984-986) Trwa śledztwo w sprawie uprowadzenia córki lekarki. Sprawdzana jest kobieta widziana przed domem rodziców dziecka oraz jego biologiczną matkę. Trop wiedzie Annę Potaczek (zdj.) i jej kolegów po fachu do krewnych jednego z pacjentów. 125 min  21.00 THRILLER Kolekcjoner Dr Cross (Morgan Freeman, zdj.), specjalista od tworzenia portretów psychologicznych morderców, pracuje w waszyngtońskiej policji. Prowadzi własne śledztwo w sprawie napadów na kobiety w miasteczku uniwersyteckim w Durham. Chce ocalić siostrzenicę, którą także porwał szaleniec. 145 min	

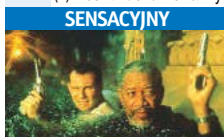
TVP 3	TVP 3	Dz12	TVP POLONIA	TV 4	Dz12	puls	PULS 2	Dz12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	Dz12																				
9.05 Dłaczego krowa...	9.30 Za kulisami – magazyn	10.00 Złoty chłopak (153)	11.00 Rok w ogrodzie – mag.	11.30 W aptece i kuchni	12.00 O milimetr – magazyn	12.30 Rączka gotuje – mag.	13.00 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.															
11.50 Przepis dnia (108) – mag.	12.00 Serwis Info – pr. inform.	12.10 Komisarz Alex 22 (277)	12.35 Ranczo 2 (19) – obycz.	14.00 Kod bezpieczeństwa	14.30 Moda na język polski	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Fajna Polska (39) – mag.	16.00 Zaraz wracam 2 (85)	16.30 Barwy szczęścia (3310)	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														
6.00 Strażnik Teksasu (11, 12) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (436, 437) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1168, 467) – paradok., Pol.	11.55 Dlaczego ja? (1523, 1524) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (1100-1102) – paradok.	16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (529)	18.00 Policjantki i Policjanci (1426, 1427) – obycz., Pol.	20.00 Uroczysko (254) – krym.	20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1033) – krym., Pol. 2026	8.30 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim.	8.50 Masza i Niedźwiedź 6	9.20 Bing – serial animowany	9.35 Basia – serial animowany	10.00 Język i Przyjaciele	10.25 Spidey i Superkumple	11.25 Dinopociąg 3 – anim.	11.55 Smerfy – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.	16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	17.00 Marta mówi 2 – anim.	17.35 Superkoty – serial anim.	18.00 Blue – serial animowany	18.15 Bing – serial animowany	18.45 Masza i Niedźwiedź 6	19.00 Kacze opowieści					
6.10 Zakochaj się w Polsce (201) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.40 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Tygrysy Europy (2) – serial kom., Polska 1999	14.10 Rodzinka.pl (153, 154) – serial kom., Polska 2015	15.15 Program rozrywkowy	15.30 Sanatorium miłości 8 (8) – reality show, Polska	16.30 Do śmiechu! (76) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	6.20 DeFacto 14 (5)	6.50 Diablenie boskie 2 (12)	7.20 Ukryta prawda (1184)	8.20 Kartoteka 9 (13, 14)	8.30 Detektywi (231, 321)	12.30 Zakup w ciemno 3 (7)	13.30 Zakup w ciemno 4 (6)	14.30 Kartoteka 5 (1)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość 2 (24)	18.05 Zakup w ciemno extra (8) – reality show, Polska	18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (11) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (6)	21.05 Zakup w ciemno extra (5) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	OBYCZAJOWY	KULINARNY	DOKUMENT
 20.30 Telekurier – Polska W każdym wydaniu programu pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem komentuje też zaproszony do studia ekspert. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (154) 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 (809) 2.30 Bez retuszu – pr. publ.	 20.25 Strażacy 2 (19) – Polska 2016 Adam spotyka Kamile. Dowiaduje się, że razem z Natanem ma urodziny koncert dla jednego z trenerów. Oboje mają wyjechać na kontrakt do Szwecji. 55 min 21.20 Ojciec Mateusz 2 (18) 22.15 Ryszard Szurkowski – wyścig przez życie 23.15 Panorama 23.45 Sekielski wieczorową porą – program publicyst. 0.40 Zaraz wracam 2 (85) 1.10 Polacy na ratunek Żydom (5) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (150) – Polska 2026 Podczas eksmisji strażnik używa paralizatora wobec kobiety, która umiera. Jej mąż, Ryszard Madej, rani funkcjonariusza i ucieka. Policja poszukuje zbiega. 70 min 22.40 Braterstwo wilków FILM – film przyg., Francja 2001, wyk. Samuel Le Bihan, Vincent Cassel 1.50 Love Island. Wypa miłości (44) – reality show, Wielka Brytania 3.10 SuperLudzie Extra (62) – magazyn 3.25 SuperLudzie (7, 8) – serial dokument., Pol.	 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (995) Pani Filomena angażuje się w śledztwo dotyczące morderstwa Janka, perkusisty. Wszystkie dowody wskazują na jednego z sąsiadów, który po pijanemu groził Jankowi śmiercią. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 10 (477-ost., 441) – krym. 23.00 Zawód gangster 6: Zemsta – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023 1.10 Lombard. Życie pod zastaw 12 (613) – obycz. 2.10 Lombard. Życie pod zastaw 9 (448) – obycz. 3.10 Lombard. Życie pod zastaw 3 (130) – obycz.	 18.40 Okrasa łamie przepisy W przeszłości łisice pokrywały się lebiody ratowały ludzi w czasie przednówek. Dziś nowalijek mamy pod dostatkiem. Prowadzący przygotowuje m.in. ryby w sosie szczawiowym. 65 min 19.45 Makłowicz w podróży 20.25 Postaw na milion 22.10 Rodzinka.pl (34) – kom. 22.50 Tak to leciało! 23.50 Kabaretomaniacy (30) 0.40 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (36) – rozr., Pol. 2.45 Do śmiechu! (61) – rozr. 3.35 Program rozrywkowy 4.30 Justyna Steczkowska na dobry wieczór	 22.00 Nic do zgłoszenia 6 (1) Na Dolnym Śląsku funkcjonariusze likwidują lokal z nielegalnymi automatami, w Terespolu odkrywają 630 papierosów ukrytych w aucie, a w Medyce zapobiegają przemytowi alkoholu. 60 min 23.00 Googlebox. Przed telewizorem 21 (14) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.00 Fachowcy 2 (3) – serial paradokumentalny, Pol. 0.45 Żony Podlaski 4 (7) – serial dokumentalny, Pol. 1.45 Niebezpieczne dziedziny (10) – dok., Pol. 2.25 Nauka jazdy 4 (12) 3.00 Szpital (917) – paradok. 4.00 Szkoła (798) – paradok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.25 Spotkanie w świecie cisy 17.50 Nie taki internet straszny 18.00 Zwierzaki od A do Z 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość "Obiektyw" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Białostocki Teatr Lalek 21.20 Gość "Obiektyw" 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 GDANSK 17.30 Tedd jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.30 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.00 Program lokalny 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 18.00 Nowohucka kronika filmowa 18.10 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Kultura na Ludowo #wspieram 21.01 Wykrywcza kłamstw 21.20 Kraków – jak działa miasto? 21.30 Kronika LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 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 Stręła biznes 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 Agro-express 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 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 Wykrywcza kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Tajemnice kultu w 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 MAZO-informacja 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 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	BBC FIRST 10.35 Śmierć pod palmami 10 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja/USA 2021 11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (1) – serial krym. 12.55 Shakespear i Hathaway: prywatni detektywi 5 (5, 6) – krym. 14.50 Ojciec Brown 4 (6) – krym. 15.50 Lewis 9 (3) – serial krym. 16.55 My Life is Murder 3 (3) 17.50 Morderstwa w Midsomer 12 (1, 2) 19.50 Śmierć pod palmami 10 (2) – serial kryminalny 21.00 Ludwig 4 (4) – serial krym. 22.10 Bergerac (5, 6) – krym. 0.15 My Life is Murder 3 (7)	ROMANCE TV 14.15 Bachmannowie. Jak zawsze za późno? – komedia, Niemcy 2024 16.05 Lato w Tyrolu FILM Południowy – film obyczajowy, Niemcy 2021 18.00 Zwierzynek doktor Mertens (96) – obycz. 19.00 Górski lekarz (100) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Rosamunde Pilcher: Śniadanie u Tessy – melodramat, Niemcy 2024 21.55 Lilly Schönauer: Okrężna droga do szczęścia – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007 23.50 Górski lekarz (100) – obycz., Niemcy/Austria	10.30 Co Polak potrafi na drodze? (12) – rozr., Pol. 11.35 Kabaretowy szal (14) 12.40 Winnice miłości (54) 13.50 77 TV 5 (15) – pr. rozr., Pol. 14.45 Nieżyłkowi dr Pol (34, 35) 16.50 77 TV 5 (21) – pr. rozr., Pol. 17.45 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat (71, 72) – cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Paryżu 10 (7) – krym., Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 10 (8) – krym., Fr. 21.15 Morderstwa we Francji FILM – Toulouse – film kryminalny, Francja 2021 23.20 Na własną rękę FILM – thriller, Kanada 2012 1.05 77 TV 2 (9, 10, 13) – pr. rozr.	6.00 Więzienie (204, 205) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (635, 636) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (179, 180) 10.55 48. Zaginięci (237-239) 13.55 Policjantki i Policjanci (1162) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (181, 182) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (84) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (13, 14) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (146-148) 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (665, 666) 1.00 Kości (63, 64) – serial krym. 2.55 Septagion (38, 39) – krym. 5.05 Nona i jej córki (3) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes (9, 10)
7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (211, 195) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (2)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (2, 3) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (4, 5, 2) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (14, 15)
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (9, 10)
19.10 Wojny kontenerowe 2 (16) – serial dok., USA
19.40 Wojny kontenerowe 3 (1) – serial dokumentalny



20.00 Powódź – USA/Wielka
FILM Brytania/Dania 1998
 Podczas powodzi dwaj bankowcy konwojują, Tom (Christian Slater, zdj.) i jego wuj Charlie, wywożą z miasta 3 mln dolarów. Zostają zaatakowani przez bandę Jim'a (Morgan Freeman, zdj.). **120 min**

- 22.00** Kamienne Pięści
FILM – dramat biograficzny, Panama/USA 2016
0.10 Sługi boże – film
FILM kryminalny, Polska 2016
2.35 Sprawa się rypla
FILM – komedia, Polska 1984
4.15 Stonehenge – podróz w głąb historii (1) – dok.
5.50 Kabaretowe hity (14) – pr. rozrywk., Pol. 2023

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (257) – reality show, Pol. 2022
7.30 Na ratunek 112 (853, 854) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (273-275) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1203) – serial parodokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1456, 1457) – serial parodokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (349-353) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (83, 84) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1132) – serial parodokumentalny, Polska



20.00 Ślad (35) – Pol. 2018-2019
 W willi znanego pisarza Jerzego Tarnowskiego zamordowano jego żonę Weronikę i jej kochankę, psychiatrę Michała Nowaka. Policjanci ustalają, że mąż kobiety, który przebywał w klinice, feralnego dnia oddał oświadczenie. **60 min**

- 21.00** Gliniarze (1064)
22.05 Łowca pedofilów (179, 180) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (300, 301)
0.00 Ślad (90) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (44) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa Gołubej (494) – mag.
3.15 SuperLudzie (6) – dok.
4.00 Strzelnica Navala (4)

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (66) – kom.
6.30 Na sygnale (448, 449) – serial fabularno-dokum.
7.45 Ojciec Mateusz 34 (444)
8.40 Komisarz Alex 24 (295)
9.35 Rodzinka.pl (67) – kom.
10.05 Klan (1416) – telen., Pol.
10.40 Ranczo 6 (66) – obycz.
11.30 M jak miłość (1934)
12.25 Pan Mama (46) – kom.
13.05 Zaraz wracam 2 (126)
13.40 Ojciec Mateusz 27 (349, 350) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 24 (296) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (450, 451) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 6 (67, 68) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 27 (351) – serial kryminalny, Polska



20.30 Ojciec Mateusz 34 (445)
 Mateusz pojawia się na wernisżu pejzaży Leona Lubienieckiego. Nazajutrz w galerii zostaje znalezienie ciała artysty. Tymczasem Pączek i Natalia zaczynają własną przygodę z malarstwem. **60 min**

- 21.30** Ranczo 6 (69, 70) – obycz.
22.30 Ojciec Mateusz 27 (352) – serial kryminalny, Polska
0.10 Na dobre i na złe (993) – serial obycz., Pol. 2026
1.05 Matylda (10, 11) – serial kostiumowy, Polska 2024
2.40 Zatkota szpiegów (9)
3.25 Zatkota szpiegów 2 (10)
4.10 Klan (1416) – telen., Pol.
4.35 Zaraz wracam 2 (126)
5.00 Rodzinka.pl (66) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (1) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 3 (4) – rozr.
7.15 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (2) – serial dokumentalny
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.05 Quo vadis (1, 2-ost.)
FILM – dramat hist., 2001
11.50 Powstanie warszawskie – dokument fabularyzowany, 2014
13.45 Złoty pociąg (1, 2-ost.)
FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
17.15 Stawka większa niż życie (7, 8) – wojenny



20.00 Bo we mnie jest seks – 2021, reż. Katarzyna Klimkiewicz
 Lata 60. XX w. Aktorka Kalina Jędrusiak (Maria Dębska, zdj.), żona pisarza Stanisława Dygata, uchodzi za symbol seksu i nie stroni od romansów. Narazi się wpływowemu człowiekowi. **125 min**

- 22.05** Kamerdyner – dramat
FILM historyczny, 2018, wyk. Sebastian Fabijański, Janusz Gajos
1.25 Symetria – dramat obyczajowy, 2003, wyk. Arkadiusz Detmer
3.35 Stara baśń – film kostiumowy, 2003, wyk. Daniel Olbrychski

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.35 Dr House 3 (17, 18) – serial obycz., USA 2007
9.25 Castle 7 (8, 9) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 Detektyw Monk 2 (1, 2) – serial kryminalny, USA
13.20 Dr House 3 (19, 20) – serial obycz., USA 2007
15.15 Agenci NCIS 14 (19, 20) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 Castle 7 (10, 11) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.05 FBI 6 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2024



21.05 Rekrut 8 (4) – USA 2026
 Nolan i Bailey idą na kolację z byłym dowódcą kobiety. Ten proponuje jej pracę w Waszyngtonie. Spotkanie przerywa strzelanina. Wesley rozważa start w wyborach na prokuratora. **60 min**

- 22.05** Nocny lot (2) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
23.05 Castle 7 (10, 11) – serial krym., USA 2014-2015
0.50 FBI 6 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2024
2.40 Rekrut 8 (4) – serial krym.
3.40 FBI 2 (12) – serial krym.
4.35 Walker: Strażnik Teksasu (12) – serial kryminalny, USA 2021
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.30** Trolle – film animowany, FILM USA 2016
9.00 Pieniądze to nie wszystko – komedia, Polska 2001
10.45 Agent szczęścia – dok. FILM
12.20 Moje pieszczoty – film obyczajowy, Polska 2002
13.25 The Office PL 5 (11, 12-ost.) – serial kom.
14.25 Yintah – film dok., Kan.
16.30 Bałtyk – film dok., Pol.
17.35 Premierowa jazda
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
19.55 Łapu capu
20.00 Spartakus: Dom Aszura (8) – serial hist.



21.00 Wujów dwór – Wielka
FILM Brytania/USA 2025
 Anglia, 1931 r. Złodziejsek Eric (Ben Radcliffe, zdj.) dostaje pracę w rezydencji lorda Davenporta. Zakochuje się w jego córce (Thomasin McKenzie, zdj.). Wkrótce pan domu pada ofiarą zbrodni. **95 min**

- 22.35** Najpierw strzelaj, potem zwiędzaj – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
0.20 Świat do rozwalki
FILM – thriller, USA/Niem. 2023
2.10 Trzy miłości – thriller erotyczny, Polska 2025
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.20** Astrid i Raphaëlle 5 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 Kapitan Marleau 7 (1) – serial kryminalny, Fr. 2022
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (13, 14) – sens.
12.20 Motyw 3 (7, 8) – krym.
14.10 Astrid i Raphaëlle 5 (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 Kapitan Marleau 7 (2) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (15, 16) – sens.
20.10 Motyw 3 (7, 8) – krym.
22.00 Chicago P.D. 13 (5) – krym.
23.00 Blue Ridge (3, 4) – krym.
1.00 Kapitan Marleau 7 (2) – serial kryminalny, Fr. 2022
3.00 Astrid i Raphaëlle 5 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 Falszerstwo (3) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (55-57) – dok.
7.30 Doktor Martin (79)
8.30 Przyjaciółki (253, 254)
10.25 Świat według Kiepskich (98, 99, 223, 224, 115, 116, 28) – serial komediowy, Pol.
14.30 Hot Shots 2 – komedia
FILM sensacyjna, USA 1993
16.10 Wulkan – film
FILM katastroficzny, USA 1997
18.30 Pogromcy duchów.
FILM Dziedzictwo – komedia s.f., USA/Kanada 2021
21.00 Zamiana ciał
FILM – komedia, USA 2011
23.25 Nie oddychaj
FILM – horror, USA 2016
1.05 Fala zbrodni (46-49) – serial sensacyjny, Polska
5.00 Na ratunek 112 (813, 814)

HBO

- 11.50** Teściowie 3 – komedia, **FILM** Polska 2025
13.20 Przegląd tygodnia:
 Wieczór z Johnem Oliverem 13 (11) – talk-show
14.00 P.S. Kocham Cię
FILM – melodramat, USA 2007
16.00 W ogniu pasji – dramat
FILM obyczajowy, USA 2025
17.50 Bohemian Rhapsody
FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
20.00 Stamtąd 4 (2) – serial grozy
21.00 Półbrat (4) – serial obycz.
22.05 Ród smoka 2 (4) – serial fantasy, USA 2024
23.00 Królestwo niebieskie
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
1.20 Eileen – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2023

WARNER TV

- 8.05** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (13) – serial sens.
9.00 Bajer z Bel-Air 2 (10, 11)
10.00 Za głosem serca (84)
11.05 Pełna chata 5 (13, 14)
12.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (15, 16) – sens.
14.00 Bajer z Bel-Air 2 (10-13)
15.55 Pełna chata 5 (13-16)
17.55 Akademia policyjna
FILM – komedia, USA 1984
20.00 Kryptonim U.N.C.L.E.
FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
22.20 Transporter 3 – film sens., **FILM** Fr./Wlk. Bryt./USA 2008
0.20 Śpiączka – thriller, USA
1978, wyk. Genevieve Bujold
2.45 Tyłki dla orłów
FILM – film wojenny, USA/**FILM** Wielka Brytania 1968

Ale kino+

- 9.25** Wolna krowa
10.00 Vigil 2 (3, 4) – serial sens.
12.30 Vera 11 (2) – serial krym.
14.25 Cztery miszkietowierze
FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Hiszp. 1974
16.35 Pies przed sądem – kom.
FILM obycz., Szwajcaria/Fr. 2024
18.15 Vera 11 (2) – serial krym.
20.10 Terapia dla par
FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
22.05 Dream Scenario – horror
FILM komediowy, USA 2023
0.10 Grand Tour – dramat hist., **FILM** Portugalia/Wł./Francia 2024
2.30 Planeta Singli. Osiem historii (2) – serial kom.
3.20 Żurek – film obyczajowy, **FILM** Polska 2003
4.35 Swoboda – krótkometraż.

CANAL+ FILM

- 11.55** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
12.00 Saga „Zmierzchni”:
FILM Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
13.55 Jason Bourne – thriller, **FILM** USA 2016, wyk. Matt Damon
16.05 Jutro będzie nasze
FILM – komediodramat, Wł. 2023
18.00 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/**FILM** Niemcy/Czechy 2002
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Dzikie – dramat przygodowy, Polska 2025, wyk. Tomasz Włosok
22.15 Aftermath – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse
23.50 Opatany – horror, **FILM** Włochy/USA 2023
1.15 Pornografia – film obyczajowy, Polska/Francia 2003

SCI FI

- 6.00** Odrodzeni (7) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate 3 (2-4) – serial grozy, Kanada 2025
10.00 Medium 6 (20, 21) – krym.
11.50 Czarodziejki 6 (16, 17) – serial fantasy, USA 2004
13.40 Grimm 3 (13, 14) – fantasy
15.30 Medium 6 (22) – krym.
16.25 Medium 7 (1) – serial krym.
17.20 Czarodziejki 6 (18, 19) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 3 (15, 16) – fantasy
21.00 Ministerstwo Czasu 3 (10, 11) – serial przyg., Hiszp.
0.05 Pan i pani Smith
FILM – komedia sens., USA 2005
2.25 Czarodziejki 6 (18, 19) – serial fantasy, USA 2004
4.10 Odrodzeni (6, 7) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Elementary (17-20)
9.25 Pingwiny z Madagaskaru (8) – serial animowany
9.55 Kobiety – komediodramat, **FILM** USA 2008, wyk. Meg Ryan
12.20 Step up: Taniec
FILM zmysłowy – muz., USA 2006
14.30 Jądro Ziemi – dramat s.f., **FILM** Wielka Brytania/USA 2003
17.25 Terminator: Genisys
FILM – film sens., USA/Kan. 2015
20.00 Wojna światów
FILM – thriller s.f., USA 2005
22.30 Terminator – film s.f., **FILM** USA/Wielka Brytania 1984
0.30 Sahara – film przygodowy, **FILM** USA/Hiszpania/Niem. 2005
3.05 Niewinna – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania 2008

FX

- 7.20** Kości (13, 14) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (11) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
13.45 Agenci NCIS 8 (22, 23)
15.35 FBI (11) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (12) – s.f.
19.15 FBI 3 (13) – krym., USA 2020
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
22.00 9-1-1 (11) – serial obycz.
22.55 Z archiwum X (12) – s.f.
23.50 Matlock (6) – serial krym.
0.45 FBI 3 (13) – krym., USA 2020
1.40 Agenci NCIS 8 (23) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher (5, 6) – krym.
11.00 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) – serial kryminalny
13.05 Poirot (5, 6) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (7, 8) – krym.
17.50 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
20.00 Obóz integracyjny
FILM – komedia sens., Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013
22.00 American Pie – komedia, **FILM** USA 1999, wyk. Jason Biggs
23.55 Oko – horror, USA 2008, **FILM** wyk. Jessica Alba
1.50 Cube Zero – horror, **FILM** Kanada 2004
3.55 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Naruto (7-9) – serial anime
11.10 8 wspaniałych (1-4) – serial dokumentalny, Pol.
13.35 Planeta Singli. Osiem historii (4) – serial kom.
14.35 Naruto (10-12) – anime
16.05 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
16.20 Byłem królem (3, 4) – serial dok., Pol. 2022-2025
18.10 Planeta Singli. Osiem historii (2, 5) – serial kom.
20.00 Spartakus: Krew i piach (6, 7) – serial hist., USA 2010
21.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
22.00 The Walking Dead: The Ones Who Live (4, 5) – serial grozy, USA 2024
23.50 Kłangor (5-8) – krym., Pol.
3.30 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00** Okręty wojenne (10)
15.05 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (6) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (2) – serial dokum.
17.00 Złolowani: ciężarównicy w opalach 7 (6) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (9) – dok.
19.50 Złolowani: ciężarównicy w opalach 7 (7) – dok.
20.50 Zabójcze drogi (3) – dok.
21.55 Pokonani (1) – serial krym.
22.55 Montana: na dzikiej północy (6) – serial dok.
23.55 Pikarze na podszluku (2) – serial dokumentalny, Pol.



TLC
9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko: Złamane serce
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (20) – pr. rozr., USA 2025
13.00 Dr Mercy – reality show
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Kilogramy do szczęścia
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11



21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (5) – program rozrywkowy
22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają plany 7
23.00 Transplantacja: drugie życie: Szansa na życie
0.00 Dr Przyszyciła 5
1.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
2.00 Rodzina 10+ 8 (5) – rozr.

METRO
8.35 Szpital (713, 714) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (21, 22)
12.35 Szkoła (686) – paradok., Pol.
13.35 Przepis na życie 4 (10)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (140) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
16.00 Ciepłarówka przez RPA
18.00 Prawo Agaty 4 (7) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (22) – fab.-dok.
20.00 Kartoteka 10 (1) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.
23.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (9) – krym.
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.20 Szpital (710) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (809, 803) – paradok.

WP
11.05 Porzucone budowle 8
12.00 Wariacje za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
16.56 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 4 (4)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
20.00 Policjanci w akcji (1)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.57 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Mistrzowie Kabaretu 9
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3
1.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.
2.00 Mistrzowie Kabaretu 15
3.00 Mistrzowie Kabaretu

CANAL+ KUCHNIA
14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.
15.45 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
17.35 David Rocco w zaciścu domowej kuchni – dok.
18.30 Jakubiak rozgrzyza...
18.55 Nie tylko kimchi – mag.
19.25 M jak mięso 3: Chiny – dok.
20.15 Poza utępięto zlakiem: Colin i Manu – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
0.45 Bitwa na smaki...

POLSAT CAFÉ
6.00 Oszukane (32, 33)
8.00 Komisarz Mama (19)
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (23) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (45, 46) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (101, 102)
14.30 Kolacja w ciemno (64, 65) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (12)
18.00 Nasz nowy dom (308, 309) – reality show
20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.



21.00 Rolniczy (7) – dok., Pol.
22.00 Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show
22.55 Gry małżeńskie (165)
23.55 Love Island. Wyspa miłości (25, 26)
2.00 Gry małżeńskie (166, 167) – reality show
4.00 Zdrady (56, 57) – serial paradokumentalny, Pol.

zoom TV
6.00 Kojak (12, 13) – serial krym.
8.00 Strażnik Tekasasu 7 (16, 17) – serial sens., USA 1998-1999
9.50 MacGyver (12, 13) – sens.
11.55 Pułapki umysłu – serial dok.
13.00 Wujcie magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.15 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat
19.00 Strażnik Tekasasu 7 (18, 19) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 Kabaretowe przeboje
22.00 Kabaretowe przeboje 4
23.05 Magia nagosci. Polska 3
0.20 Magia nagosci – pr. rozrywk.
1.25 Magia nagosci. Dania
2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.30 I love kabaret EXTRA

NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (6) – kom.
10.30 Węzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 4 – serial kryminalny
15.00 Świat według Bunchy 3 (39) – serial komedii, USA
15.30 Świat według Bunchy (40-44) – serial komedii
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.45 Miodowe lata (38, 39, 41)
21.00 Zdrady (95) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (6, 7, 97) – serial krym.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

CANAL+ DOMO
12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórca 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Przekopierski CI ogródek
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Cudotwórca 7 – mag.
21.55 Pokochaj lub sprzedaj: Włoka Brytania 9
22.50 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.
23.40 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

TVN STYLE
5.25 Czas na zmianę (4) – reality show, Pol. 2021
5.55 Damy i wiesniaczki. Litwa (11, 12) – pr. rozr.
7.45 Zgłosz remont (5) – rozr.
8.45 Pojedynk na podróże (4) – pr. rozr., Polska 2024
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (10, 11)
11.25 Ugotowani 13 (7, 8)
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2017
15.35 Jestem z Polski (3, 2) – serial dokum., Pol. 2018
17.45 Kuchenne rewolucje (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska
20.50 Ostre cięcie 11 (4) – rozr.



21.50 Jestem z Polski (6) – serial dokum., Pol. 2018
22.50 Jestem z Polski 15 (1) – serial dokum., Pol. 2025
23.45 Hotel Paradise 12 (46) – reality show, Pol. 2026
0.45 40 kontra 20 (27, 28)
2.40 Apetyt na miłość (1)
3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 4) – mag.

FOOD NETWORK
8.45 Wiem, co jem na diecie
9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.35 Człowiek kontra jedzenie
13.05 Posiekani na słodko
14.00 Dziwaczne potrawy – dok.
15.00 Wiosenny turniej wypieków – reality show
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.10 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.
20.10 Pojedynk na grille
21.15 24/24 – maraton kulinarny
22.15 Dziwaczne potrawy – dok.
23.15 Akcja: Restauracja!
0.15 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.
1.45 Pyszne miejscówki – mag.

HGTV HOME & GARDEN
10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy
11.00 Zarobik na remoncie 8
13.00 Zbudujemy większy dom
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
15.00 Mieszkanie na miarę
16.00 Polowanie na ogród 5
18.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.05 Zgłosz remont 11 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 3
21.00 Dorota wezwała! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
0.40 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

SUPER POLSAT
11.30 Świat według Kiepskich (421-424) – 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 (491, 492, 575, 576) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Mr. Deeds – milioner
FILM: Z przypadku – komedia romantyczna, USA 2002
FILM: Styszełście o Morganach? – komedia romant., USA 2009
1.15 Świat według Kiepskich (88, 125, 105, 399, 400) – kom.

DISCOVERY CHANNEL
7.00 Na krańcu Alaski
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Kto tu rządzi
10.00 Klan z Alaski: Przyj! 11.00 Złoto drwali
12.00 Fani czterech kółek 15
13.00 Nagi instynkt przetrwania 10
15.00 Złomowisko PL 3 (5)
16.00 Budowa na końcu świata 8
17.00 Nic do zgłoszenia (1)
18.00 Truckery (4)
19.00 Złomowisko PL 6 (14)
20.00 Złomowisko PL 7 (1)



21.00 Premiera: Teorie spiskowe pod lupą
22.00 Premiera: Brudne skarby 2 (3)
23.00 Premiera: Bimbrownicy 14: Prywilej małżeński
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2: Portugalia: mini moke
1.00 Hot rod wg Kindiga

DISCOVERY SCIENCE
6.00 Zwykle rzeczy, niezwykle wynalazki 15
8.00 NASA – archiwum tajemnic
11.00 Poszukiwacze dinozaurów
13.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
15.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen
16.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
18.00 Zwykle rzeczy, niezwykle wynalazki 15
21.00 Uliczne laboratoria
23.00 Wybuchowy program
1.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen
2.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Zoom na architekturę

TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na wyspie
8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Smakuj świat z Pascalem
12.15 Małżeństwo w dżungli
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowicie miasta – serial dok.
17.00 Życie w Beverly Hills – dok.
18.00 Wyprawa w nieznane
19.00 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
21.00 Nagi instynkt przetrwania – serial dokum.
0.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
1.10 Małżeństwo w dżungli
3.15 Życie w Beverly Hills – dok.
4.15 Wyprawa w nieznane
5.20 Człowiek kontra jedzenie

Kobieta
12.30 Kwiaty na warsztat – mag.
12.45 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (556)
13.55 Tajemnice piorunów – dok.
15.00 Polski rośl – mag. kulin.
15.30 Ojciec Mateusz 27 (353, 354) – serial kryminalny
17.30 Cuda światowego transportu: Rewolucje
18.30 Szansa na sukces. Opole 2026 2 – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (248)
20.30 Wichrowe wzgórze (229)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (233) – serial obycz.
22.30 Whitney – film dokum.

TVP HISTORIA
6.40 Był taki dzień (567) – fel.
6.50 Lena na Bałkanach
8.30 Pogranicze w ogniu (4)
9.30 Świątynie świata (4)
10.30 Doktorka – film dokum.
11.30 Parki narodowe Korei Południowej (3): Ludzie
12.40 Lalka. Wspomnienia
13.05 Tajemnice kulturowych seriali (2) – serial dok.
14.00 Królowie (17) – hist., Pol.
14.30 Pogranicze w ogniu (5)
15.40 Sensacje XX wieku
17.40 Czas honoru (56)
18.35 Zapomniany generał. Tadeusz Jordan Rozwadowski – dok.



19.40 Królowie (56) – hist., Pol.
20.15 Ekstradycja (5) – sens.
21.15 Zapomniani agenci II wojny światowej (2) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
22.20 Nieznana wojna na północy 2 (3) – dok.
23.25 Sensacje XX wieku
1.35 Encyklopedia II wojny światowej (2)

NATIONAL GEOGRAPHIC
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Jak oni to zbudowali?
13.00 Kluczowe tygodnie wojny
15.00 Strzegąc granic
16.00 Majowie: Tajemnicza cywilizacja: Początki – dok.
17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum.
18.00 Wojna śpiewów (3) – dok.
19.00 Zaginione okryty II wojny światowej
20.00 Katastrofa w przestworzach: Calkowita ciemność
21.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dżungli
23.00 Wyjaśnij katastrofę
0.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy
1.00 Życie na Alasce

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: A to ci muren!
11.00 Katavi – utraczony raj
12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Borneo: dzikie i niezwykle (1) – film dokum., USA
14.00 Sekretne życie pszczoł
15.00 Drapieżnik w raju
16.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód
17.00 Królowie świata zwierząt
18.00 Dzikie Północ Europy
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niezwykłe życie zwierząt
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Przetrwanie planeta Ziemia: Burza – serial dokum.

PLANETE+
13.40 Sekrety budownictwa piramid 2 – serial dokum.
14.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
15.50 Niezwykłe podróże kolej 3 – serial dokum.
16.55 Afryka z góry – serial dok.
18.05 Świat z góry 11
18.50 Eksplozja w Lac Mégantic. To nie był wypadek – dok.
19.50 Głos. Narzędzie zaniebądane – film dokum.
20.50 Niezwykłe podróże kolej 13 – serial dokum.
22.00 Oumumama, przybysz z gwiazd – film dokum.

FOKUS TV
6.05 48h. Zaginięni (26)
7.00 Była sobie Ziemia (9-12)
8.50 Wehikuł czasu
9.55 Starożytni kosmici (12)
10.00 Gwiazdy lombardu (25-28) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (5)
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Polowanie na Hitlera (8, 9) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: Dorwać tłuścizka (9, 10) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (12, 13) – serial dokum.
20.00 Galileo 26 (28)



21.00 Legendarne zamki (3) – serial dok., Francja 2020
22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (3, 4) – serial dok.
0.00 Premiera: Starożytni kosmici 16 (20) – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (38-41) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

BBC EARTH
12.10 David Attenborough: początek wielkiej przygody (1) – film dokum.
13.20 Na tropie egipskich grobowców (1) – film dok.
14.25 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
15.25 Życie na pustkowiu 11
16.25 Starożytnie mocarstwo
17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum.
18.30 Błękitna Planeta 2 – dok.
19.45 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
20.55 Życie na pustkowiu UK – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.
22.55 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.

POLSAT WIASAT HISTORY
12.30 Tajne bronie II wojny światowej: Złoty – dok.
13.35 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum.
14.40 Naziści: korzenie zła
16.35 Zaginione tajemnice piramid – serial dokum.
17.45 Z popiołów II wojny światowej: Rosja i Polska
18.50 Tajne bronie II wojny światowej: Złoty – dok.
20.00 Zaginione miasta Biblii (1)
21.00 Hitler i jego władza
22.10 Świta Hitlera: Rudolf Hess
23.20 Grobowce Egiptu: Imhotep, twórca piramid
0.30 Z popiołów II wojny światowej: Rosja i Polska

TVP DOKUMENT
13.00 Roland Garros. Kulisy turnieju (1) – film dokum., Fr.
13.50 Najwspanialsze ikony natury: Ogień – serial dokum.
14.55 Sekrety dzikich kwiatów
15.55 Opowieść o skórze – dok.
17.00 Pociągami dookoła świata: Europa Południowa
17.55 Widzieć w ciemności
19.00 Niebezpieczne drogi
20.10 Roland Garros. Kulisy turnieju (2) – film dokum., Fr.
21.05 Kroniki Hitlera
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Pan Nikt kontra Putin

TVP SPORT 8.40 Betclic 1. liga magazyn – magazyn piłkarski 10.05 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 10.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Legia Warszawa 13.00 GOL – magazyn piłkarski 14.20 Polska Liga Żeglarska 14.40 Rajdy samochodowe: Rajd Świdnicki 15.20 Piłka nożna kobiet: PP: Pogoń – Czarni Sosnowiec 17.25 Piłka kobiet – mag. 18.20 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Irlandia Północna 2026 – finał	EUROSPORT 1 10.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis 11.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 9. etap 13.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Viareggio – Massa (live) 17.45 Kolarstwo górskie: PS w Yonngpyong – cross-country mężczyzn 18.30 FIA World Touring Car Championship: Wyścig w Misano 19.00 Formula E: ePrix Monako – podsumowanie 20.00 Jeździectwo: Royal Windsor Horse Show	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów 9.00 Polsat SiatCast – mag. 10.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz fazy play-off 12.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy (live) 16.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Łotwa – Austria (live)	TVP ABC 9.30 Domisie 9.55 Figa Migu na planecie Czocharas 10.20 Przygodzie Bolka i Lolka 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strzałak Sam 12 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierozgromadki 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.40 Yakari 15.15 Al-chemik	MINIMINI+ 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strzałak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyni 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyni 2 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 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 4 17.00 Strzałak Sam 16	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
20.35 Retro TVP Sport – mag. 22.30 Sportowy wieczór 23.05 Boks: Gala w Świętociłowicach 1.20 Boks: Gala w Paradise – waga superpółśrednia: E. Griffith – W. Boudreaux 2.00 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off (live)	21.00 Tenis: Turniej Australian Open: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Viareggio – Massa 0.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał: Mark Selby – Judd Trump 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Viareggio – Massa	20.05 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: Słowenia – Słowacja (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Mistrzów 1.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy 4.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda	15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple 16.35 Trytysek Percy i jego opowieści 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Królik 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci	17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Mały Charlie 19.36 Jeżyk Happy	20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lechia – Legia 13.30 Ekstrapaka 14.40 Sport+ 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Ekstraklasa po godzinach 19.00 Premier League Stories (40) 19.30 Premier League Netbusters 20.00 Premier League Review 21.00 Liga+ Extra 23.00 Sporty walki: ONE Fight Night 43: T. Kai – S. Gassanov 0.10 Premier League Review 1.15 Premier League Netbusters 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech	EUROSPORT 2 13.30 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: K. Wilson – J. Higgins 16.00 Tenis: Turniej Australian Open 2026 – finał kobiet: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina 18.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis 19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Viareggio – Massa 20.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Yonngpyong 21.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Yonngpyong 22.00 Tenis: Turniej French Open 2025 – finał mężczyzn: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz 0.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Viareggio – Massa	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy 8.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.30 Piłka nożna z archiwum 16.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda (live) 18.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – 1. runda (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 1. rundy 1.00 Sporty walki: FEN 56 we Wrocławiu: T. Ostrowski – Ł. Stanek 05.10.2024	NICKELODEON 8.40 Harmidom 4 9.30 Wyld Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 3 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 3 12.20 Wielkodomscy 4 12.45 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 9 14.30 Harmidom 9 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 3	TELETOON+ 7.52 W Papierowym Porcie 2 8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostro 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostro 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz 1. rundy 10.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda (live) 12.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda (live) 17.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – 2. runda (live) 19.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy 22.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy 0.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – mecz 2. rundy 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech	ELEVEN SPORTS 1 7.00 Magazyn sportowy 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Piłka nożna: Liga włoska 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy 5.00 Magazyn sportowy 5.30 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Piłka nożna z archiwum 16.15 Hokej: MS – Szwajcaria 2026: Włochy – Norwegia (live) 20.05 Hokej: MS – Szwajcaria 2026: Węgry – Wielka Brytania (live) 23.00 Magazyn koszykarski 0.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 45 w Nowym Targu – walka: Szymon Rakowicz – Paweł Polityło 01.06.2024	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Przygodzie Misia Paddingtona 11.00 Mała Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 4 11.55 Rubble i jego ekipa 3 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 13.10 Psi Patrol 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęta zagadki 15.15 Rogata ekipa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 9.00 Klub Myszyki Miki Plus 9.30 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 4 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 3 14.30 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 2 16.00 Blue 16.30 Blue 2 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 3	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 8.55 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Włókniarz 11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Stal Rzeszów – Arged 14.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – Cellfast Wilki Krosno 17.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.10 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Motor Lublin 21.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń 23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew 2.00 The Big Pete (6): Roberto Di Matteo	ELEVEN SPORTS 2 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy 2.30 Magazyn sportowy 3.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 7.00 Truckerzy przez Australię 8.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.05 Hardkorowy lombard 14.10 Polacy za granicą 16.10 Złomiarze 18.20 Poszukiwacze historii 20.15 Superdział – ostatnia nadzieja Hitlera – film dok. 21.35 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 23.20 Kolowrotek 23.05 Wakacje z Bałtykiem 4.10 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeźdźcy, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Z drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Moto Fachury 20.30 Moto kombat 21.15 Jeźdźcy, obserwować 22.00 Raport Turbo 22.15 Naprawy nie do naprawy 23.00 Zawodowi handlarze 23.45 Prawko na świecie 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 TV5: Film 21.50 Kino TV5: Film 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Tylko prawda was wypowie. Ks. Jerzy Popiełuszko 23.00 Z niebem w sercu – film dokumentalny, Polska 2024

Historia
jednego
filmuSzczęśliwa Anne Parillaud
z Cezarem.

Luc Besson na planie filmu.

NIKITA

Zatruty dar

Była narkomanka Nikita
staje się perfekcyjną
zabójczynią.Ten film zapoczątkował modę na kobiece kino akcji,
ale aktorce grającej główną rolę złamał życie.● NIKITA ŚR 20.05
godz. 22.40 TV 4

Nie byłoby „Nikity”, gdyby nie Anne Parillaud – nie tylko aktorka, ale przede wszystkim partnerka reżysera Luca Bessona. – Kiedy poznałem Anne, była bardzo tajemnicza. Nie chciała nic mówić o swoim życiu. Zaczęłem więc myśleć: „Może prowadzi podwójne życie? Może jest podwójnym agentem? Może jest zabójczynią?!”. I tak to się zaczęło – wspominał Besson. W 1990 r. powstała historia narkomanki, która po napadzie na aptekę i zabójstwie policjanta dostaje propozycję nie do odrzucenia: albo zostanie zabójczynią na usługach tajnej agencji, albo zginie. Po wyczerpującym szkoleniu przybiera nową tożsamość i rozpoczyna podwójne życie – w jednym zabija bez litości, w drugim zakochuje się z wzajemnością w Marku (Jean-Hughes Anglade).

Wkrótce sytuacja zaczyna ją przerastać, a starcie z jej „opiekunem” Bobem (Tchéky Karyo) jest już tylko kwestią czasu...

Prawie jak Nikita

Aby wiarygodnie zagrać Nikitę, 30-letnia wtedy Parillaud przeszła intensywne szkolenie wojskowe. Uczyla się strzelania i sztuk walki, i tak się przejęła ćwiczeniami, że kiedyś, stojąc na światłach, zaczęła ćwiczyć ładowanie i rozładowywanie atrapy broni w swoim samochodzie. Ktoś to zauważył, i sądząc, że pistolet jest prawdziwy, zawiadomił policję. Aktorka mogła poczuć się jak osaczona zabójczyni, kiedy funkcjonariusze zatrzymali ruch i zaczęli mierzyć do niej z broni.

Oprócz ćwiczeń fizycznych, Besson zaordynował jej też lekcje dykcji i aktorstwa. Poprosił ją również o to, by przez sześć tygodni mieszkała w opuszczonej fabryce, nie myjąc się,

utrzymując się za jedyne pięć franków dziennie.

W trakcie realizacji filmu nie mieszkali razem, by Parillaud nie wychodziła z roli. – Upadek człowieka może nastąpić bardzo szybko. Nawet nie pamiętałam, że to film – wspomina aktorka. Oceniając rolę przyznała, że najbardziej podobało jej się w Nikicie, że na zewnątrz jest kobietą czynu, a w środku jest wrażliwa, przestraszona i złamana.

Pierwsza w historii

Film odniósł spektakularny sukces. Przed Bessonem nikt w kinie nie pokazywał kobiet w taki sposób. – Angelina Jolie i inne pojawiły się później. Luc Besson naprawdę otworzył te drzwi – mówi Parillaud. Zachwyciło się też Hollywood, w którym dwa lata później powstał remake filmu – „Kryptonim Nikita” z Bridget Fondą w roli głównej, a w 1997 r. – serial z Petą Wilson. Jednak żaden

z nich nie dorównywał oryginałowi.

Za swoją rolę Anne dostała francuskiego Oscara – Cezara. Ale prywatnie była na skraju załamania. Jej małżeństwo nie wytrzymało presji i legło w gruzach. Ona sama czuła się wyczerpana i marzyła o spokoju. Wkrótce okazało się także, że choć jej nazwisko było na ustach wszystkich, jakoś nikt nie oferował jej nowych, atrakcyjnych ról. – W tej wspaniałej roli zrobiłam wszystko. Nikita stała się ikoną i ludzie nie chcą, bym się z nią rozstała – twierdziła. Tak spektakularnego sukcesu nie odniosła już nigdy. Dzisiaj jednak 66-letnia aktorka docenia fakt, że dane jej było przeżyć coś tak wyjątkowego. – Nie każdy ma szczęście zagrać w filmie kultowym. Ja miałam przynajmniej jeden i jestem z niego bardzo dumna. Uważam to za ogromny dar, ale zatruty – mówi.

EGP

OBYCZAJOWY

Czas rozliczeń!

➔ ZARAZ WRACAM ŚR 20.05
godz. 18.20 TVP 1

W Polskim Polu rośnie napięcie. W urzędzie ma pojawić się policja z konkretnymi dowodami przeciwko Krystynie (Małgorzata Pieczyńska), o czym wcześniej dowiaduje się Rawiczewski (Artur Dziurman). Nakłania panią burmistrz do wyjazdu, sam również chce jak najszybciej zniknąć z miasta. W tej

sytuacji Filar nie ma innego wyjścia i musi naruszyć środki zgromadzone na czarną godzinę. Jednak w domu dokonuje druzgocącego odkrycia – w sejfie są tylko atrapy sztabek złota... Kobieta doskonale wie, komu zawdzięcza swoje ostatnie upokorzenia, ale póki co musi odłożyć porachunki z synem na później. Teraz może jej pomóc tylko desperacka ucieczka... **HM**



Z tej grupy tylko czwórka znajdzie się w ścisłym finale.

KRÓLOWA PRZETRAWIANIA

Finał edycji

Kto zasłuży na tytuł?

➔ KRÓLOWA PRZETRAWIANIA
ŚR 20.05 godz. 21.30 TVN

Po kilku tygodniach dziewczyny pod wodzą prowadzącej, Małgorzaty Rozenek-Majdan, kończą już swoją przygodę w egzotycznej dżungli. W upale, spartańskich warunkach i często niestety w nie najprzyjemniejszej atmosferze walczyły o to, która z nich okaże się w tej sytuacji najtwardsza. W ostatniej misji

weźmie udział już tylko finałowa czwórka wyłoniona w wymagającej konkurencji fizycznej. Będzie to wyścig na szczyt Lwiej Skąły na Sri Lance, podczas którego na uczestniczki czekają trzy wyjątkowo ciężkie zadania. Zwycięzcy będzie mogła cieszyć się tytułem „Krolowej przetrawiania” oraz pieniędzmi, jakie udało się wywalczyć w trakcie programu. **EGP**



Krystyna i Rawiczewski już wiedzą, że muszą jak najszybciej opuścić Polskie Pole.

Finał sezonu

budżet		pasiasty kamień jubilerski		paciorki na szyi		z niej opony i dętki		Zbigniew ... „Popiół i diament”	świętuje z Ewą	wido- wisko, rewia		soczyste gruszki		ma l.at. 50		
▶				dawniej w bucie wojaka	▶					drapieżne ssaki padlino- żerne	▶		7			
sprint		miara gruntu	▶			obficie się pieni	▶		6			ryba w paski		drożdzo- wy z owoca- mi		
▶	5			jordański port	▶					worek na pierze	▶				2	
króluje w komedii		sznurek w świecy	▶	choroba zakaźna		3-5 eskadr		jedna z liczb na mapie	Thurman, „Pulp Fiction”	▶		z niej sisał		Andrycz, aktorka		ptasie gody
wiaderko na mleko	▶	4						przeplęwa przez Kolonję		owoc z pestkami jak rubiny	▶					
▶						miasto nad Dnieprem	▶		3			policzek	▶			
wachlarz gejszy	wigilijny symbol	▶								upleciony z kwiatów	▶					
gęś lub dzieciot	▶					1	Ekberg, gwiazda kina	▶				sprzęt alpinisty	▶	8		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 **DVB T2**

- 5.25 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.40 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 Akacja 38** (861) – 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**
- 8.25 Zaraz wracam 2** (134) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo 3** (34) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 10.05 Komisarz Alex 4** (43) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 12** (148) – 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 Jedyńce: Dzika Transylwania – Królestwo Drakuli** – film dokumentalny, Austria/Irlandia/USA 2024, reż. John Murray (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (294) – 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** (924) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4719) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (135) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacja 38** (872) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Dzika Transylwania – Królestwo Drakuli

W Transylwanii mieszkają m.in. koczni, kukułki i puszczyki uralskie. Lasy stanowią schronienie dla imponujących rysi, sześciu tysięcy europejskich niedźwiedzi brunatnych oraz jednego z największych na świecie watah wilków. **65 min**



21.20 DRAM. KRYM.

Bogowie ulicy

Los Angeles. Młodzi policjanci Mike Zavala (Michael Pena, zdj.) i Brian Taylor (Jake Gyllenhaal) patrolują wyjątkowo niespokojną, południową część miasta. Wpadają na trop makabrycznej zbrodni, za którą stoi meksykański kartel narkotykowy. Przestępcy wydają na funkcjonariuszy wyrok śmierci. **120 min**

TVP 2 **DVB T2**

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.35 M jak miłość** (1759) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
- 6.50 Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Gwiazdorska kuchnia Ani 4** (45) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 Rzecznik Polska: FSM Syrena 105** – cykl dokumentalny, Polska 2020
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (100) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (906) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (394) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Markiza chce zgłosić ogrody Promesy do konkursu. Służba obawia się powrotu żony Manuela. Salvador opowiada Lopeemu o nocy z Marią. **45 min**
- 15.50 Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (101) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan daje Sinem wolną rękę i pozwala jej samej zdecydować, czy chce odejść z rezydencji. Beyza namawia Hancera, żeby postraszyła męża pistoletem. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.55 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (994)

Maria (Sylvia Achy, zdj.) przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami. Podejrzewa gwałt. Oliwia przeczeka, że doktor Malewicz także padła ofiarą przemocy. Falkowicz odkrywa zabawną aplikację diagnostyczną, w której wykorzystano jego głos. **60 min**



21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (908, 909)

Zespół Góry jedzie do wypadku na budowie, gdzie na mężczyźnie spadła belka. Podczas reanimacji pojawiają się komplikacje. Martyna (Monika Mazur, zdj.) i Basia pomagają pobitemu przez doktoranta profesorowi. Śmieszek grozi Piotrowi i Soni. Podłożył w karretce bombę, która wybuchnie, jeśli się zatrzymają. **60 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia** – mag. kulin.
- 20.55 Na dobre i na złe** (994) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Na sygnale** (908, 909) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Francuska ruletka** (3) – serial kryminalny, Fr./Belgia
- 23.50 Miłość w chmurach** – komedia romantyczna, Niemcy 2017, reż. André Erkau, wyk. Jasmin Gerat, Anna-Maria Arkona, Oliver Mommensen, Guido Broschelt (patrz obok)
- 1.25 Okrutna miłość** (2) – serial kryminalny, Wielka Brytania
- 2.15 Serena Williams: siła i sława** – film dokumentalny
- 3.40 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **4.10**



23.50 KOMEDIA

Miłość w chmurach

Niezależna stewardesa Charlotte (Jasmin Gerat, zdj.) nie planuje małżeństwa ani zakładania rodziny. Jej życie się komplikuje, kiedy zakochuje się w Klausie (Oliver Mommensen). **95 min**

POLSAT **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.20 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (268, 269) – Na końcu umrzesz; Dziewczyna z prowincji – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (914, 915) – serial paradedukacyjny, Polska 2020
- 11.35 Gliniarze** (787-789) – serial paradedukacyjny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1571): Najlepsza terapia – paradok., Polska 2026
- Daria przeprowadza się do dużego miasta. Czuję się obco wśród partnerek kolegów męża z korporacji. Sytuacja komplikuje się, gdy żona jego szefa prosi ją o pożyczkę, a następnie znikną. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1168) – serial paradedukacyjny, Polska 2026 (patrz obok)
- 17.00 Gliniarze** (1208): Zielony protest – serial paradedukacyjny, Polska 2026
- Zamordowano aktywistę, który walczył o ochronę terenów leśnych. Natalia i Kuba sprawdzają dewelopera, który mu groził. Okazuje się też, że była dziewczyna ofiary ma problem z narkotykami. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4220) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Waldek zostaje oczyszczony z zarzutów i zwolniony z aresztu. Nie potrafi wybaczyć Jadzi aktu nielojalności i ją porzuca. Seweryn otrzymuje pocztówkę z krótką wiadomością od Kazanowej. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.30 PARADOKUM.

Na ratunek 112

Kamila dowiaduje się o wypadku matki i jej śpiączce. Rezygnuje z planowanego wyjazdu za granicę i przejmując opiekę nad siostrą. Sytuacja komplikuje się, gdy odkrywa, że dziewczyna spotyka się z Fabianem, przez którego sama miała w przeszłości problemy z prawem. **30 min**



20.35 KOMEDIA

Samy swoi

Kresy Wschodnie przed II wojną światową. Między Kargulami i Pawlakami ciągle wybuchają sąsiedzkie kłótnie. W efekcie Jasiek, by uniknąć więzienia, ucieka do Ameryki. Po powrocie ze zdziwieniem stwierdza, że obie rodziny żyją w zgodzie. Jego brat, Kazimierz (Wacław Kowalski, zdj.), opowiada historię sporu. **100 min**

- 20.35 FILM** **Samy swoi** – komedia, Polska 1967, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Wacław Kowalski, Władysław Hańcza, Jerzy Janeczko, Ilona Kuśmierska (patrz obok)
- Jedną z najpopularniejszych polskich komedii. Autor scenariusza, Andrzej Mularczyk, pomyślił na opowieść o repara-trantach z za Buga zaczerpnął ze swoich rodzinnych wspomnień. **100 min**
- 22.15 FILM** **Wkręcenie 2** – komedia, Polska 2015, reż. Piotr Weresniak, wyk. Paweł Domagała, Antoni Królikowski, Bartosz Opania, Małgorzata Socha (patrz obok)
- 0.20 FILM** **Szklana pułapka 2** – film sensacyjny, USA 1990, reż. Renny Harlin
- 3.05 Nasz nowy dom** (352) – reality show, Polska 2025



22.15 KOMEDIA

Wkręcenie 2

Skromny Sławek Tomek (Paweł Domagała, zdj.) pracuje na autostradzie. Przypadkowo pozna agenta gwiazd zauważa, że jest on podobny do sławnego aktora. Wprowadza go do show-biznesu. **125 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka**
- 21.20 FILM** **Bogowie ulicy** – dramat kryminalny, USA 2012, reż. David Ayer, wyk. Jake Gyllenhaal, Michael Pena, Natalie Martinez (patrz obok)
- 23.20 FILM** **Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Wszystko na sprzedaż** – dramat psychologiczny, Polska 1968, reż. Andrzej Wajda (patrz obok)
- 1.00 FILM** **GoldenEye** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1995, reż. Martin Campbell
- 3.10 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 4.10 PKK – bojownicy czy terroryści?** – dok. **5.00**



23.20 DRAMAT

Wszystko na sprzedaż

Ekipa filmowa nie może rozpocząć zdjęć, ponieważ na planie nie zjawili się aktorzy główni. Zna aktora, Ela (Eiżbieta Czyżewska, zdj.), i partnerka reżysera próbują go odnaleźć. **100 min**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1643) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (34) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (8, 5) – program rozrywkowy, Pol. Zanim Asia otworzyła Pierogarnię, prowadziła własne bistro. Wykorzystała identyczne receptury i pozostawiła ten sam personel. Pomysł okazał się nierozsądny. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1611, 1612, 1689) – serial paradokumentalny, Polska Partner Jakub oznajmia Agacie, że cierpi na raka trzustki i umrze w ciągu roku. Chory decyduje się też na oświadczenie, nie wiedząc o romansie swojej ukochanej. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (29) – serial obyczajowy, Polska 2025 Zespół ratunkowy interweniuje u 31-latkę, który zadławił się, jedząc pianki. Na oddziale pediatrycznym przebywa chłopiec w spektrum autyzmu. Zderzył się z drzwiami. 65 min 17.55 Detektywi (326) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Chłopak znajduje w opuszczonej leśniczówce postrzelonego mężczyznę i wzywa pomoc. Na miejsce przyjeżdżają Kowalik i Łabaj, lecz pomimo reanimacji nie udaje się niestety uratować rannego. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	20.15 OBYCZAJOWY Na Wspólnej (4215) Na jaw wychodzi kłamstwo o chorobie ojca Remka (Maciej Kobiela, zdj.). Sandra informuje Igora, że Igor złamał zasady dziennikarstwa i ujawnił Cieslikom świadka oskarżenia. Twierdzi, że przez to syn Damiana nęka dziewczynę skrzywdzoną przez senatora. 35 min 21.30 REALITY SHOW Królowa przetrwania 3 (12-ost.) Dzisiaj okaże się, kto wygra trzecią edycję programu. 85 min	6.00 Policjanci z Miami (16, 17): Przemysłowy blues; Rytuały przejścia – serial kryminalny, USA 1985 8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Dzień sądu; Vendetta – serial sensacyjny, Niemcy 2015 10.00 Triumf miłości (155, 156) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (78) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 13.00 Wspaniałe stulecie (12) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Dzielnica strachu 10 (475) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (715, 716) – serial obyczajowy, Polska 2023 Barski organizuje loterię. Lolek i Roman mają mnóstwo pracy. Do miasta przyjeżdża zespół Pectus. Ma zagrać koncert charytatywny. Z busa słynnej grupy ktoś kradnie nowe mikrofony. 120 min 17.00 Dzielnica strachu 10 (476) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Znalezione ciało wolontariuszki Olgi. Jej obrażenia sugerują działanie seryjnego mordercy, który był już wcześniej pod obserwacją policji. Matylda próbuje pomóc ofierze przemocy. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1006, 1007) – serial obyczajowy, Polska 2026 Diana Bryś wychowywała się w domu dziecka. Teraz sama jest matką małej Lusi. Unika ojca dziewczynki, Kacpra, jednak jej siostra Sandra ujawnia mężczyźnie miejsce jej pobytu. Diana robi wszystko, żeby chronić rodzinę. 120 min	5.20 Ten moment (18): Spełnienie marzeń – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (661-663) – serial paradokumentalny, Polska 2019 8.45 Ukryta prawda (1300, 1370, 1371) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (987-989) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 14.00 Detektywi (86): Lilka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15-latkę, którą wychowuje babcia, znika bez śladu. Maks Adamski dociera do kierowcy autobusu, którym w dniu zaginięcia jechała dziewczyna. Okazuje się, że odwiedziła ona swoją uzależnioną od alkoholu matkę. 60 min 15.00 Szpital św. Anny (122) – serial obyczajowy, Polska 2026 Wojtek rusza wraz z zespołem do wypadku. Kobieta, która rozbiła kamper tuż przed planowanym wyjazdem, bardziej niż o zdrowie martwi się reakcją męża. Łukasz przeżywa 35-latkę z bólem w klatce piersiowej. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (10, 11) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Klara jest oskarżona o spowodowanie wypadku pod wpływem alkoholu i ucieczkę z miejsca zdarzenia. Pierwsza rozprawa zostaje odroczone, ponieważ ofiara umiera w szpitalu w wyniku odniesionych obrażeń. 120 min 18.00 Sekrety życia (22) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1493) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



18.00 PARADOKUM.

Sekrety życia (22)

Monika po utracie pracy popada w alkoholizm. Gdy prawie doprowadza do pożaru, mąż żąda rozwodu. Zamiera również odebrać jej prawo do opieki nad córką. Tymczasem okazuje się, że dziewczyna ma na ciebie siłaki. Rodzice podejrzewają się o bicie dziecka. **60 min**



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1493)

Mikołaj poznaje w pracy Marlenę. Flirtują, a w końcu dochodzi do zbliżenia. Następnego dnia kobieta zadaje mu pytanie, czy zażyłby człowieka, żeby ją ocalić. **60 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPÓRNOŚCI.

- 20.15 Na Wspólnej** (4215) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Królowa przetrwania 3** (12-ost.) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Słodki listopad** – melodramat, USA 2001, reż. Pat O'Connor, wyk. Keanu Reeves, Charlize Theron, Jason Isaacs, Greg Germann (patrz obok)
- 1.30 Na twoim miejscu** – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz
- 3.30 Śmierć Diany: dwa śledztwa** (1) – serial dokum., Wielka Brytania 2022
- 4.30 Uwaga!** – mag. reporterów
- 4.45 Jak to jest zrobione?** (9) – serial dok., Kan. 2013-2014
- 5.15 Nauka jazdy 5** (17) – pr. rozrywk., Polska 2022



22.55 MELODRAMAT

Słodki listopad

Nelson (Keanu Reeves, zdj.) poznaje intrygującą Sarę (Charlize Theron, zdj.), która proponuje mu, by spędził z nią trzydzieści dni. Później się rozstają. Wkrótce odkrywa on tajemnicę czarującej kobiety. **155 min**

- 20.00 Jestem zemstą** – film sensacyjny, USA 2016, reż. Chuck Russell, wyk. John Travolta, Christopher Meloni, Amanda Schull, Sam Trammell, Patrick St. Esprit (patrz obok)
- 21.55 Burza** – dramat katastroficzny, USA 2015, reż. David Hackl, wyk. John Travolta, Kate Bosworth, Devon Sawa, Gil Bellows (patrz obok)
- 23.55 Imperium wilków** – film sensacyjny, Francja 2005, reż. Chris Nahon, wyk. Jean Reno, Arly Jover, Laura Morante, Jocelyn Quivrin (patrz obok)
- 2.25 Dzielnica strachu 10** (474) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1002) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.20 Zobacz to!**



23.55 SENSACYJNY

Imperium wilków

Kapitan francuskiej policji Paul Nerteaux (Jocelyn Quivrin, zdj.), a także emerytowany detektyw Jean-Louis Schiffer (Jean Reno, zdj.) włączają się do dochodzenia w sprawie zabójstwa w tureckiej dzielnicy Paryża. **150 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (47) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Morderstwo w Białym Domu** – film sensacyjny, USA 1997, reż. Dwight H. Little, wyk. Wesley Snipes, Diane Lane, Daniel Benzali, Dennis Miller (patrz obok)
- 23.20 Duch i Mrok** – film przygodowy, USA 1996, reż. Stephen Hopkins
- 1.35 Hotel Paradise 12** (46) – reality show, Polska 2026
- 2.35 Żyjąc z potworem 7** (9) – serial dokumentalny
- 3.35 SOS Ekipy w akcji** (51) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.25 Dorota was urządzi!** (3) – program rozrywk., Pol. 2016



21.00 SENSACYJNY

Morderstwo w Białym Domu

W apartamencie prezydenta ginie kobieta. Prowadzący śledztwo Regis (Wesley Snipes, zdj.) podejrzewa głowę państwa lub syna polityka. Wspiera go Nina Chance (Diane Lane, zdj.). **140 min**

 TVP3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Górna półka smaku 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Dobre słowo – Maciej Orłoś 2 (40) – 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 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 (155) 23.30 Kryminalna siódemka	15.10 Zakochaj się w Polsce (181) – magazyn 15.35 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn 16.00 Zaraz wracam 2 (86) 16.30 Barwy szczęścia (3311) 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Uwierzylimy w siebie. Pierwsza pielgrzymka Jana Pawła II do ojczyzny – film dok. 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (115) – reality show, Polska 2024 8.55 Policjantki i Policjanci (438, 439) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1169, 468) – paradok., Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1525, 1526) – serial paradowydawniczy, Polska 13.55 Trudne sprawy (1103-1105) – serial paradowydawniczy, Polska 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (530) – reality show, Polska 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1427, 1428) – obycz., Pol.	8.50 Masza i Niedźwiedź 5 9.20 Bing – serial animowany 9.35 Basia – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 11.25 Dinopociąg 3 – anim. 11.55 Smęty – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim. 16.00 Finales i Ferb 2 – anim. 17.00 Marta mówi 2 – anim. 17.35 Superkoty – serial anim. 18.00 Blue – serial animowany 18.15 Bing – serial animowany 18.45 Masza i Niedźwiedź 5 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996) – obycz.	6.10 Zakochaj się w Polsce (202) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.20 Koło fortuny – telet., Pol. 9.55 Program rozrywkowy 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Tygrysy Europy (3) – serial kom., Polska 1999 14.10 Rodzinka.pl (155, 156) – serial kom., Polska 2015 15.25 Złoty ścież – jubileusz Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza (1, 2) – koncert, Polska 2025	5.00 Złomowisko PL 10 (13) 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 14 (6) 6.50 Diablenie boskie 2 (13) 7.20 Ukryta prawda (1185) – serial paradowydawniczy 8.20 Kartoteka 9 (15, 16) – serial fabularno-dokum. 10.30 Detektywi (232, 322) 12.30 Zakup w ciemno 3 (8) 13.30 Zakup w ciemno 4 (7) 14.30 Kartoteka 5 (2) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (5) – rozr. 18.05 Zakup w ciemno extra (9) – reality show, Polska 18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (12) – fab.-dok., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne okraszone analizami ekspertów. 30 min

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 0.45 Panorama dnia – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedzictwo (810)
- 2.30 Trójkąt Polityczny
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 Wiosna na ROD'os
- 4.25 Dziennik regionów
- 4.50 Gość Regionów – publ.

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

OBYČAZOWY



20.25 Dom nad rozlewiskiem (5, 6) – Polska 2009
Kaśka obawia się, że Małgosia zabierze jej Basia. Nie chce jeść ani pić. Gosia decyduje się zostać w domu nad rozlewiskiem i jeszcze raz spróbować nawiązać kontakt z Kaśką. 110 min

- 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.00 Słowo daje! – magazyn
- 23.15 Panorama
- 23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
- 0.40 Zaraz wracam 2 (86)
- 1.10 Stacja innowacja (20)
- 1.30 Program informacyjny 19.30
- 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (255)
Marek znajduje w kościele ciało dyrygenta. Alex zauważa zadrapania na jego dłoniach. W kręgu zainteresowanych śledczych pojawia się organista Lucjan. 30 min

- 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1034) – krym., Pol. 2026
- 21.30 Sprawiedliwi. Trójięmię (151) – krym.
- 22.40 Nikita – dramat sens., FILM Francja/Włochy 1990
- 1.00 Love Island. Wyspa miłości (45)
- 2.05 Hardkorowy lombard
- 2.35 Interwencja – mag.
- 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (1)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (441, 442) – Polska
Ginie Anna. Śledztwo ujawnia wieloletni przemoc. Funkcjonariusze biorą pod uwagę różnych podejrzanych, w tym córkę ofiary. Marię i Tomasza czeka nowa, niebezpieczna misja. 120 min

- 23.00 Za burtą – dramat przyg., FILM Nowa Zelandia 2015
- 0.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (614) – obycz.
- 1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (449) – obycz.
- 2.50 Lombard. Życie pod zastaw 3 (131) – obycz.
- 3.50 Lombard. Życie pod zastaw 4 (147) – obycz.
- 4.45 A kto to mówi? (50)

TELETURNIJE



17.25 Va banque – Polska
W programie zmierzy się ze sobą troje uczestników. Ich zadaniem jest odpowiadanie pytaniami na odsłanianie hasła, które są zadaniami oznajmującymi. 35 min

- 18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
- 18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
- 20.25 Postaw na milion – teleturniej
- 22.10 Rodzinka.pl (35) – kom.
- 22.50 Sanatorium miłości 8 (9) – reality show, Polska
- 23.50 Kabaretomaniacy (34)
- 0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
- 1.55 Do śmiechu! (74, 75)
- 3.35 Program rozrywkowy

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 7 (7)
W Krakowie na handlarzy czeka paleta oraz boks wypełniony elektroniką. Cena wciąż pozostaje tajemnicą. W Starym Sączu do wycelowania jest pięć palet elektronarzędzi i boks za 2700 zł. 60 min

- 21.05 Zakup w ciemno extra (6) – reality show, Polska
- 21.45 Express, Pogoda – inf.
- 22.00 Idź na całość 2 (28)
- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (13)
- 0.00 Nic do zgłoszenia 3 (8)
- 1.00 Życie na kredyty 8 (21, 22) – reality show, Pol.
- 2.10 Dobra robota (3) – dok.
- 3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (12, 13)

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 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 Budowniczość 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
GDĄSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżysko 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czyżysko 42 21.30 Panorama
KATOWICE 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 21.00 Program lokalny 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.19 Jubileusz Telewizji Kraków Skarby archiwum 18.04 Nowohucka kronika filmowa 18.12 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.13 35 lat Okręgowej Izby Aptekarskiej 21.03 Wykrywców kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Łódź światloczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.10 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestymy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNĄN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stąd 21.18 Bezpiecznie 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.50 Gość TVP Rzeszów 19.14 Rzeszów inwestycje 21.00 Wykrywców kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówiąc 17.52 Słowo daje! 18.00 Raport naukowy 19.30 Kronika 18.52 Wokół nas 18.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Pelnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.23 Głosy powstania. Maciej Białecki 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Energią Przyszłości Dolny Śląsk 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 2 Unia na Ty 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD TVP HD

7.55 Rodzinka.pl (123, 124)
8.55 Ojciec Mateusz 13 (166, 167) – krym., Pol. 2015
10.45 Gra słów. Krzyżówki
11.20 Na sygnale (561, 562)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (228)
18.20 Komisarz Alex 22 (273)
14.15 Ranczo 7 (88, 89) – 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 21 (270)
19.20 Ranczo 9 (113) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (231, 232)
21.25 Ojciec Mateusz (417)
22.20 Czarne złoto – dram. hist., FILM Francja/Włochy/Katar 2011
0.40 Ślady zbrodni – thriller, FILM USA 2007, reż. Renny Harlin

BBC FIRST BBC FIRST

11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (2) – serial krym.
12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (7, 8) – krym.
14.50 Ojciec Brown 4 (7) – krym.
15.50 Lewis 9 (4) – serial krym.
16.50 My Life is Murder 3 (4)
17.50 Morderstwa w Midsomer 12 (5, 6) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.45 Śmierć pod palmami 10 (3) – serial kryminalny
21.00 My Life is Murder 3 (8)
22.00 Na niebieskich świątłach 2 (1) – krym.
23.05 Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 5 (5, 6) – krym.

TVP KULTURA TVP KULTURA

11.45 Kramarz – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1990
13.30 Obywatel Kłaczastygo świata. Gustaw Herling-Grudziński – film dokumentalny
15.05 Romeo i Julia z Saskiej Kępy – dramat obyczajowy, Polska 1988
FILM obyczajowy, Polska 1988
16.55 Zmiennicy (1) – serial komediowy, Polska 1986
18.00 Dobre strony – cykl fel.
18.30 Informacje kulturalne
18.50 Reżyserzy – serial dokum.
19.45 Andrzej Wajda – Notatki
20.00 Czarny mercedes – film kryminalny, Polska 2019
22.15 Przygodny Sherlocka Holmesa (12) – serial krym.
23.20 Enter Enea Festival 2025 – Blu/Bry – koncert, Polska

ROMANCE TV ROMANCE TV

14.15 Rosamunde Pilcher: Pani Szczęście – film obyczajowy, Niemcy 2026
FILM Pod jednym dachem – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Miguel Alexandre
18.00 Zwierzęci doktor Mertens (97) – obycz.
19.00 Górski lekarz (101) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Zagłosuj na miłość – kom. FILM romant., Kanada 2023
21.50 Zakochana w Panu Niani – film obycz., USA 2023
23.40 Górski lekarz (101) – obycz., Niemcy/Austria
0.40 Zagłosuj na miłość – kom. FILM romant., Kanada 2023

afena ANTENA HD

11.40 Kabaretowy szal (18)
12.40 Winnice miłości (55) – serial obyczajowy
13.50 77 TV 5 (15) – pr. rozr., Pol.
14.50 Niezwykły dr Pol (35, 36)
16.50 77 TV 5 (22) – pr. rozr., Pol.
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przelaz świat (73, 74) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 10 (8) – krym., Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Detektywi z Bordeaux (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2006
21.15 Morderstwa we Francji
FILM – Angouleme – film kryminalny, Francja 2021
23.15 Polska. Największe tajemnice 2 (4, 5) – pr. rozr.
1.25 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 8 (9-14) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywku 9 (20-24) – kom.
14.00 Teoria wielkiego podrywku 10 (1) – kom.
14.30 Dwóch i pół 11 (5-8)
16.30 Przyjaciele 8 (15-20)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 10 (2-7) – kom.
22.00 The Office PL 4 (11, 12)
23.05 Comedy Club 6 (9, 10)
0.05 Miasteczko South Park 20 (4, 5)
1.00 Pracoholicy 4 (7, 8) – kom.
2.00 Śmiesznie nie będzie 3 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 20 (1-3)
4.30 Comedy Club 7 (4-6)

TV 6 TV 6

8.55 Kobra – oddział specjalny (181, 182)
11.00 48h. Zaginięci i Policjanci (1163) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (183, 184)
17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (85) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (15, 16)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (21, 22) – sens.
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (149) – serial kryminalny, USA
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (667, 668)
1.00 Kości (65, 66) – serial krym.
3.00 Septagion (40, 41) – krym.
5.05 Nona i jej córki (4)
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA TVN FABUŁA

8.45 Detektywi 458 (459)
9.50 Prawo Agaty (5) – obycz.
10.50 Szpital św. Anny (56)
11.50 Druga szansa 3 (3, 4)
13.55 Prawo Agaty (4) – obycz.
14.55 Detektywi 460 (461)
15.55 Alfabet filmowy – mag.
16.10 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023
19.00 Szpital św. Anny (36)
20.00 Złobaczka broń 3 (film)
FILM sensacyjny, USA 1992
22.40 Constantine – horror, FILM USA/Niemcy 2005
1.00 Vanabank – komedia
FILM sensacyjny, Polska 1981
3.20 Seriale: rozmowy 2

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes (10) – rozr.
6.50 Złoty interes 2 (1) – rozr.
7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (212, 220) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (3)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (3, 4) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (5, 6, 3) – serial kom., Kan.
16.00 MacGyver 2 (15, 16) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (10, 11)
19.10 Wojny kontenerowe 3 (1, 2) – serial dokum., USA

SENSACYJNY



20.00 Cenny ładunek
FILM – Kanada 2016
 Chcąc uniknąć zemsty szefa mafii (Bruce Willis, zdj.), uwodzącej złodziejki Karen postanawia ukraść dla niego ładunek z klejnotami. Zmusza swojego byłego chłopaka do pomocy. **115 min**

- 21.55** Elektra – film przyg., **FILM** USA/Kan./Szwajcaria 2005
23.55 Hitemen. Żywi lub martwi – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023
2.30 Strzelec wyborowy **FILM** – film sensacyjny, USA/Czechy/Hispania 1995
4.25 Stonehenge – podróż w głąb historii (2) – film dok., Wielka Brytania 2014

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (258) – reality show, Polska 2022
7.30 Na ratunek 112 (855, 856) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (276-278) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (1204) – serial paradokumentalny, Polska 2023
12.30 Dlaczego ja? (1458, 1459) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (354-358) – serial komediowy, Polska 2011

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginięni (85, 86)
 Znika 35-letni kucharz Filip, który wraz z żoną prowadzi pizzerię rozwijającą się restaurację w pobliżu Warszawy. Pierwszym podejrzanym staje się właściciel konkurencyjnego lokalu. **120 min**

- 19.00** Gliniarze (1133)
20.00 Ślad (36) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1065)
22.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (4) – serial dok.
23.00 Świat według Kiepskich (302, 303)
0.00 Ślad (91) ○ – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (45) – paradok.
2.00 Wydarzenia
2.40 Ewa gotuje (495, 496)
3.50 Atleci – mag. sportowy

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (67) – kom.
6.30 Na sygnale (449, 450)
7.40 Ojciec Mateusz 34 (445)
8.40 Komisarz Alex 24 (296)
9.30 Rodzinka.pl (68) – kom.
10.05 Klan (1417) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 6 (67) – obycz.
11.25 Na dobre i na złe (993)
12.25 Pan Mama (47) – kom.
13.05 Zaraz wracam 2 (127)
13.40 Ojciec Mateusz 27 (350, 351) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 24 (297)
16.25 Na sygnale (451, 452) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 6 (68, 69) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 27 (352) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 34 (446) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 6 (70, 71) – Pol.
 Kobiety ze spółdzielni społecznej odnoszą pierwsze sukcesy, co zaczyna niepokoić ich mężów. Tymczasem Kinga zaprasza do siebie znajomego skina. Kusy postanawia jej przypilnować. **110 min**

- 23.20** Ojciec Mateusz 27 (353) – serial kryminalny, Polska
0.05 Pan Mama (54, 55) – serial kom., Polska 2026
1.05 Falszerze. Powrót sfory (13, 14-ost.) – sens.
2.45 Złotokopie (10, 11) – szpiegowski, Pol.
4.15 Klan (1417) – telen., Pol.
4.45 Zaraz wracam 2 (127) – serial obycz., Pol. 2025
5.05 Rodzinka.pl (67) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (2) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 3 (5) – rozr.
7.15 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (3) – serial dokumentalny
7.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.55 Pan Kleks w kosmosie **FILM** (1, 2-ost.) – film przygodowy, Polska/Czechosłowacja 1988
11.00 Potop Redivivus **FILM** – film historyczny, 2014
15.00 Agent nr 1 – dramat wojenny, 1971, wyk. Karol Strasburger
17.15 Stawka większa niż życie (8, 9) – wojenny

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja (5, 6) – 1995
 Olgierd i Kamil wciąż poszukują ukrytej heroiny. Halski odkrywa, że Nowotny, który został oficjalnie wydany do USA, nadal przebywa w swojej posiadłości. Kamil pada ofiarą zamachu. **135 min**

- 22.15** Misja Afganistan (3) – serial wojenny, 2012
23.25 Mój duś ○ – dramat kryminalny, 2021, wyk. Bartosz Sak, Piotr Stramowski
1.40 Game Over ○ – dramat obyczajowy, 2024, wyk. Mikołaj Chroboczek, Aleksandra Justa
3.35 Enen – thriller, 2009, wyk. Borys Szyk, Grzegorz Wolf

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (24) – krym., USA/Kanada
6.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009, wyk. Laurence Fishburne, Marg Helgenberger
7.30 Dr House 3 (19, 20) – serial obycz., USA 2007
9.25 Castle 7 (10, 11) – krym.
11.20 Detektyw Monk 2 (3, 4) – serial kryminalny, USA
13.20 Dr House 3 (21, 22) – serial obyczajowy, USA
15.20 Agenci NCIS 14 (21, 22) – serial sensacyjny, USA
17.10 Castle 7 (12, 13) – krym.
19.05 FBI 6 (10, 11) – krym., USA

SENSACYJNY



21.05 Zabójca brzo 2 (22)
 Murtaugh bierze na siebie coraz więcej obowiązków, co wpływa na jego relacje z Riggssem. Okazuje się, że Martin jest w niebezpieczeństwie. Ekipa zostaje postawiona w stan gotowości. **60 min**

- 22.05** Zabójca brzo 3 (1) – serial sensacyjny, USA 2018, wyk. Damon Wayans, Clayne Crawford
23.00 Castle 7 (12, 13) – krym.
0.45 FBI 6 (10, 11) – krym., USA
2.40 Zabójca brzo 2 (22) – serial sensacyjny, USA
3.35 FBI 2 (13) – serial krym.
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (13) – krym.
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 10.25** Każda mała rzecz – dok.
12.00 Łapu-capu
12.05 Premierowa jazda
12.20 Królowa chmur – film **FILM** obyczajowy, Polska 2003
13.40 Cat's Eyes (1) – serial przygodowy, Francja 2024, wyk. Camille Lou
14.40 Fukushima: atomowy koszmar – film dokum.
16.10 Premierowa jazda
16.25 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
18.30 Łapu-capu
18.35 Morderstwo **FILM** w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
20.00 Para z sąsiedztwa 2 (4) – serial obyczajowy
20.50 Making of – mag. film.

REALITY SHOW



21.00 Projekt Fighter (5) – Pol.
 Zbliża się wielki finał. Do ostatecznej rozgrywki przejdą najbardziej wytrwali zawodnicy, gotowi toczyć potyczki na wielu polach. Prowadzi Kinga Kujawska (zdj.). **45 min**

- 21.45** Zdażyć przed śmiercią **FILM** – western, USA 2025, wyk. Guy Pearce
23.30 Wcielenie – horror, **FILM** Wielka Brytania 2024
1.05 Dotyk śmierci – dramat **FILM** kryminalny, USA 2024
2.40 Minghun – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
4.15 Mój jedyny wróg

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

13 ULICA

- 6.20** Astrid i Raphaëlle 5 (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.20 Kapitan Marleau 7 (2) – serial kryminalny, Fr. 2022
10.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (15, 16) – sens.
12.10 Motyw 3 (9, 10) – krym.
14.00 Astrid i Raphaëlle 6 (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.05 Kapitan Marleau 7 (3) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (17, 18) – sens.
20.10 Motyw 3 (9, 10) – krym.
22.00 Równoległe śledztwo (3) – serial kryminalny, Fr. 2023
0.00 Niepokojące zaginięcia **FILM** – film kryminalny, Fr. 2019
1.50 Kapitan Marleau 7 (3) – serial kryminalny, Fr. 2022
4.05 Astrid i Raphaëlle 5 (7, 8)

POLSAT FILM

- 7.30** Doktor Martin (80)
8.55 Przyjaciółki (255, 256)
10.55 Świat według Kiepskich (100, 101, 226, 117, 118) – serial kom., Polska
14.45 Jak rozpętałem **FILM** II wojnę światową (3-ost.) – kom., Polska 1969
16.10 Nomadland – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2020
18.35 S.W.A.T. Jednostka **FILM** specjalna – film sensacyjny, USA 2003
21.00 W pogoni za zemstą **FILM** – film sensacyjny, USA 2010
23.00 Nikt – film sensacyjny, **FILM** USA/Japonia/Chiny 2021
0.55 Fala zbrodni (48, 49) – serial sensacyjny, Polska
2.55 Ślad (6, 7) – serial krym.
4.55 Na ratunek 112 (814, 815)

HBO

- 9.25** Fantastyczny Pan Lis **FILM** – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
10.55 Pomimo – dramat **FILM** fantasy, Włochy 2024
12.25 Duża ryba – komediodramat **FILM** mat, USA 2003
14.30 Boska Sarah Bernhardt **FILM** – film biograf., Fr./Bel. 2024
16.10 Blue Moon – dramat **FILM** biograf., USA/Irlandia 2025
17.50 Twórca – thriller **FILM** s.f., USA 2023
20.00 Fachowiec – film sensacyj., **FILM** ny, Wlk. Bryt./USA 2025
21.55 Euforia 3 (6) – serial obycz.
23.00 Peacemaker 2 (8)
0.00 Venom – film s.f., Chiny/**FILM** USA 2018, wyk. Tom Hardy
1.55 Oszuśka przeznaczenie: Więzy krwi **FILM** – horror, USA/Kanada 2025

WARNER TV

- 7.35** Za głosem serca (86)
8.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (15) – serial sens.
9.30 Bajer z Bel-Air 2 (12, 13)
10.30 Za głosem serca (85)
11.35 Pełna chata 5 (15, 16)
12.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (16, 17) – sens.
14.30 Bajer z Bel-Air 2 (12-15)
16.30 Pełna chata 5 (15-18) – serial komediowy, USA
18.35 Na siodło – komedia **FILM** romantyczna, USA 2023
20.15 Akademia policjanta 2: Pierwsze zadanie **FILM** – komedia, USA 1985
22.00 Raport Pelikana – film **FILM** sensacyjny, USA 1993
0.50 Kryptomim U.N.C.L.E. **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015

ALE KINO+

- 9.30** Wyraź – film krótkometraż.
10.00 Vigil 2 (5, 6-ost.) – sens.
12.35 Vera 11 (3) – serial krym.
14.30 George ma się dobrze **FILM** – komediodramat, Wielka Brytania 2023
16.15 Nasze córki – dramat **FILM** obyczajowy, Austria/Belgia/Holandia 2025
18.15 Vera 11 (4) – serial krym.
20.10 Co się stało z Gracie Darling (3, 4) – serial krym.
22.10 Krwawa forsa – dramat **FILM** kryminalny, USA 2017
23.50 Zaginięni (1, 2) – sens.
2.10 Planeta Singli. Ośmiu historii (3) – serial kom.
3.00 Polana pośród brzeziny **FILM** – dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003
4.30 Tylko do świtu

CANAL+ FILM

- 14.25** Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
15.45 47 roninów – film **FILM** kostiumowy, USA 2013
17.40 Hollywood Buzz – mag.
18.10 Premierowa jazda – mag.
18.25 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wujow dwór – komedia, **FILM** Wielka Brytania/USA 2025, wyk. Tom Felton
21.35 Stillier. Oblicza prawdy **FILM** – dramat obyczajowy, Szwajcaria/Niemcy 2025
23.10 Wszystkie odcienie **FILM** światła – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
1.05 Franz Kafka – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

- 6.00** Odrodzeni (8) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate 3 (4-6)
10.00 Medium 6 (22) – krym.
10.55 Medium 7 (1) – serial krym.
11.50 Czarodziejki 6 (18, 19)
13.40 Grimm 3 (15, 16) – fantasy
15.30 Medium 7 (2, 3) – krym.
17.20 Czarodziejki 6 (20, 21) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 3 (17, 18) – fantasy
21.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (5) – krym.
22.00 Bumblebee – film s.f., **FILM** Chiny/USA 2018
0.15 28 dni później – horror, **FILM** Wlk. Bryt./USA/Francja 2002
2.30 Czarodziejki 6 (20, 21) – serial fantasy, USA 2004
4.15 Odrodzeni (7, 8) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Elementary (19-22)
9.25 Pingwiny z Madagaskaru (9) – serial animowany
10.00 Szpiezy tacy jak my **FILM** – komedia sens., USA 1985
12.20 Plan B – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
14.30 Step Up: Taniec **FILM** zmysłów – muz., USA 2006
16.45 Transformers 3 **FILM** – film s.f., USA 2011
20.00 Dzień zagłady – film **FILM** katastroficzny, USA 1998
22.30 Zapowiedź – thriller, USA/**FILM** Wlk. Bryt./Australia 2009
0.55 Fatalne zauroczenie **FILM** – thriller, USA 1987
3.30 Policjnia grupa pościgowa 20 (14) – dok.

FX

- 7.20** Kości (15, 16) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (12) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
13.45 Agenci NCIS 8 (23, 24)
15.35 FBI 3 (13) – krym., USA 2020
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (13) – s.f.
19.15 FBI (13) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
22.00 Matlock (7) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (13) – s.f.
23.55 The Hunting Party (9)
0.50 FBI (13) – serial kryminalny
1.45 Agenci NCIS 8 (24) – sens.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher (7, 8) – krym.
11.00 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
13.05 Poirot (7, 8) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (9, 10)
17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym.
20.00 Sasiadzi 2 – komedia, **FILM** USA/Chiny 2016
22.00 Spacer w chmurach **FILM** – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves
0.05 Uciec, ale dokąd? – film **FILM** sensacyjny, USA 1993
2.05 Dobrze się kłamię **FILM** w miłym towarzystwie – komediodramat, Wł. 2016

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Łapu capu – rozr., Pol. 2025
9.55 Planeta Singli. Ośmiu historii (7) – serial kom.
10.50 Premierowa jazda (12)
11.00 Naruto (13-18) – anime
14.00 Hollywood Buzz – mag.
15.35 Captain Tsubasa (46-48)
15.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
16.05 Świat zwierząt – rodzicielswo (3, 4)
18.15 The Office PL 5 (7-9) – krym., Wlk. Bryt./USA 2024
21.40 Premierowa jazda – mag.
22.00 Ekspedycja XD (1-5)
22.55 Wilk 2 (1) – serial obycz.
23.45 Sanktuarium zła (7-8)
1.25 Niewiedzialna wojna (4-6)
3.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00** Okrety wojenne (3) – dok.
15.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (7) – dok.
15.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (3) – serial dokum.
16.55 Złolawani: ciężarówkami w opalach 7 (7) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okrety wojenne (10)
19.50 Złolawani: ciężarówkami w opalach 7 (8) – dok.
20.50 Zabójcze drogi (4) – dok.
21.55 Pokonani (2) – serial krym.
22.55 Łowcy tajemnic Bałtyku (5) – serial dokum., Pol. 2020
23.50 Polska z góry: Stadion (2) – serial dokum., Pol. 2024

TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV	FOKUS TV
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	6.00 Oszukane (34, 35) – serial paradokumentalny	8.00 Komisarz Mama (20) – serial kryminalny, Polska	5.25 Czas na zmianę (5) – reality show, Pol. 2021	6.00 Fani czterech kółek	7.00 Na krańcu Alaski	6.25 Był taki dzień (568) – fel.	7.00 Była sobie Ziemia (11-13, 15) – anim., Francja	8.55 Wehikuł czasu
11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 (20) – reality show, USA	9.00 Drugie życie sukni ślubnej (24) – rozr., Pol.	9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (47, 48) – reality show, Pol.	5.55 Damy i wiesniaczki. Litwa (13, 14) – pr. rozr.	8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie	9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów	8.30 Pogranicze w ogniu (5)	9.00 Starożytni kosmici (13)	10.00 Gwiazdy lombardu (29-32) – reality show, USA
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show	12.30 Bogaty dom – biedny dom (103, 104)	12.30 Bogaty dom – biedny dom (103, 104)	7.45 Zgłosz remont (6) – rozr.	10.00 Klan z Alaski	11.00 Złoto drwali	9.35 Bitwa o Monte Cassino 1944 – film dokumentalny	12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (6)	13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
13.00 Dr Przystyczyla 3	14.30 Kolacja w ciemno (66, 67) – pr. rozr., Polska	14.30 Kolacja w ciemno (66, 67) – pr. rozr., Polska	8.45 Pojedynek na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2024	12.00 Fani czterech kółek 15	13.00 Nagi instynkt przetrwania 10	10.40 Było, nie minęło...	14.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczymi III Rzeszy (1, 2) – dok.	16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (11, 12) – dok.
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (18) – reality show	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (13)	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (13)	9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (12-ost., 1)	15.00 Złomowisko PL 3 (6)	16.00 Budowa na końcu świata 8	11.10 Towarzysze sekretarza oraz inni dygnitarze – serial dok.	18.00 Rolnicy. Podlasie (14, 15) – serial dokum.	
16.00 Historie wielkiej wagi	18.00 Nasz nowy dom (310, 311) – reality show	18.00 Nasz nowy dom (310, 311) – reality show	11.25 Ugotowani 13 (9)	17.00 Nic do zgłoszenia (2)	18.00 Truckerki (5)	11.45 Wszystkie kolory świata: Laguna wenecka		
18.00 Kilogramy do szczęścia			12.25 Ugotowani (10-ost.)	18.00 Truckerki (5)	19.00 Złomowisko PL (7-9)	12.45 Nieznana wojna na Północy 2 (3) – dok.		
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6			13.30 Kuchenne rewolucje (12, 13) – pr. rozr., Polska			13.50 Królowie (18) – hist., Pol.		
			15.35 Jestem z Polski (4, 8) – serial dokum., Pol. 2018			14.25 Pogranicze w ogniu (6)		
			17.45 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2018			15.30 Sensacje XX wieku		
								
20.00 Kilogramy do szczęścia 2	20.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.	22.00 Ambulans (4) – dok., Pol.	20.50 Ugotowani (2) – program kulin. -rozrywk., Polska	22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania 12	23.00 Dorwać komandosa: Arizona	17.45 Czas honoru (57)	20.00 Galileo 26 (29)	
21.00 Nie do uwierzenia! 8	23.00 Gry małżeńskie (168)	0.00 Love Island. Wyspa miłości (27, 28)	21.50 Jestem z Polski 15 (2, 3) – serial dokum., Pol. 2025	0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (4)	1.00 Hot rod wg Kindiga	18.40 Encyklopedia II wojny światowej	21.00 Legendarne zamki (4) – serial dok., Francja 2020	
22.00 Premiera: Transplantacja: drugie życie	2.00 Gry małżeńskie (169, 170) – reality show	4.00 Zdrady (58, 59) – serial paradokumentalny, Pol.	23.45 Hotel Paradise 12 (47) – reality show, Pol. 2026	2.00 Militaria na warsztat (8)	3.00 Królowie asfaltu 9 (5)	19.05 Fake czy historia? 19.45 Królowie (57) – hist., Pol.	22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (5, 6) – serial dok.	
23.00 Moje koszmarny story 2: Jak ryba miot			0.45 40 kontra 20 2 (29, 30)			20.20 Ekstradycja (6-ost.)	0.00 Starożytni kosmici (1) – serial dokum., USA 2009	
0.00 Dr Przystyczyla 5			2.40 Apetyt na miłość (2)			21.25 Bałtycki łańcuch, protest, który zmienił bieg historii – film dok.	1.00 Rolnicy. Podlasie (42-45) – serial dok., Pol.	
1.00 Kilogramy do szczęścia 2			3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (2, 5) – mag.			22.25 Diabeł z Katowic – dok.	5.00 Kolowrotek (8, 9) – mag.	
METRO	METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH	
8.35 Szpital (715, 716) – paradok.	6.00 Kojak (13, 14) – serial krym.	6.00 Kojak (13, 14) – serial krym.	8.15 Dziwaczne potrawy – dok.	6.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	8.00 NASA – archiwum tajemnic	12.00 Jak oni to zbudowali? Kluczowe tygodnie wojny	9.05 W okowach mrozu 10	
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (23, 24)	8.00 Strażnik Tekasu 7 (18, 19)	8.00 Strażnik Tekasu 7 (18, 19)	9.10 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.	11.00 Jak działa wszechświat? 6	11.00 Jak działa wszechświat? 6	15.00 Strzegąc granic	11.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum.	
12.35 Szkoła (687) – paradok., Pol.	11.55 Pułapki umysłu – serial dok.	11.55 Pułapki umysłu – serial dok.	11.15 Sztuka mięsa – mag. kulin.	12.00 W sieci eksperymetów	12.00 W sieci eksperymetów	16.00 Majowie: Tajemnicza cywilizacja: Rozwój – dok.	12.10 Błękitna Planeta 2 – dok.	
13.35 Przepis na życie 4 (11)	13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	12.25 Pyszne historie – serial dok.	13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (2) – film dokum.	12.25 Na tropie egipskich grobowców (2) – film dok.	
14.35 Zapukaj do moich drzwi (141) – telen., Turcja 2020	14.15 Sensacje XX wieku – hist.	14.15 Sensacje XX wieku – hist.	13.05 Posiekani na słodko	15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	18.00 Wcielenia zła: Papa Doc	14.25 W okowach mrozu: Kanada – serial dokum.	
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.	16.00 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	16.00 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	14.05 Dziwaczne potrawy – dok.	18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	18.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15	19.00 Zaginione okręty	15.25 Życie na pustkowiu UK	
17.00 Ciepłarówka przez RPA	19.00 Stróżnik Tekasu 7 (20, 21) – serial sens., USA 1998-1999	19.00 Stróżnik Tekasu 7 (20, 21) – serial sens., USA 1998-1999	15.00 24/24 – maraton kulinarny	20.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16	20.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16	20.00 Katastrofy w przestworzach: Ryzykowny lot – dok.	16.25 Brytyjskie fabryki 10 – dok.	
18.00 Prawo Agaty 4 (8) – obycz.	21.00 Hity polskiego kabaretu 7	21.00 Hity polskiego kabaretu 7	16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.	21.00 Śladami Wielkiej Stopy	21.00 Śladami Wielkiej Stopy	21.00 Katastrofy pod lupą	17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum.	
19.00 Kartoteka 9 (23) – fab.-dok.	22.00 Kabaretowe przeboje 4	22.00 Kabaretowe przeboje 4	17.05 Magda gotuje internet	23.00 Zaginionie miejsca	23.00 Zaginionie miejsca	22.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: W potrzasku	18.30 Błękitna Planeta 2 – dok.	
20.00 Kartoteka 10 (3) – fab.-dok.	23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia	23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia	17.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.	1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	0.00 Katastrofa w przestworzach	19.45 Starożytne mocarstwa	
21.05 Kryminalni (1, 2) – krym.	0.05 Magia nagości. Polska 3	0.05 Magia nagości. Polska 3	18.40 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.	4.00 Zoom na architekturę	4.00 Zoom na architekturę	1.00 Życie na Alasce	20.55 Życie na pustkowiu UK	
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (10) – krym.	1.20 Magia nagości – pr. rozrywk.	1.20 Magia nagości – pr. rozrywk.	19.40 Pojedynek na grille				21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	
0.10 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	2.30 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	2.30 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	20.40 Ogniem i patelnią 3				22.55 Brytyjskie fabryki 10 – dok.	
1.15 Szpital (711) – paradok., Pol.	5.00 I love kabaret EXTRA	5.00 I love kabaret EXTRA	21.45 Dziwaczne potrawy – dok.				0.00 Jak budowano imperia 5	
2.15 Szkoła (810, 804) – paradok.			22.45 Akcja: Restauracja!					
			23.45 Człowiek kontra jedzenie					
			1.45 Pyszne miejscówki – mag.					
WP	WP	NOVA	HGTV	TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT VIASAT HISTORY	
12.00 Wariaci za kierownicą 5	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.	10.00 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy	6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy	6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy	10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	13.45 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca	
13.00 Makłowicz w podróży	10.00 Miodowe lata (7) – kom.	10.00 Miodowe lata (7) – kom.	11.00 Zrobić na remoncie 8	8.05 COOL turyści – pr. rozrywk.	8.05 COOL turyści – pr. rozrywk.	11.00 Katavi – utracony raj	14.50 Hitler: Odliczanie – dok.	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Belinda & Sam	10.00 Wzięcie – serial dokum.	10.00 Wzięcie – serial dokum.	13.00 Zbudujemy większy dom	9.10 COOL gadżet – pr. rozrywk.	9.10 COOL gadżet – pr. rozrywk.	12.00 Królestwo drapieżników	15.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hermann Goering	
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5	11.00 Poirot 4 – serial kryminalny	11.00 Poirot 4 – serial kryminalny	13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 4	10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	13.00 Najdziwniejsze gatunki	16.45 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3	13.00 Poirot 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.	13.00 Poirot 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.	15.05 Mieszkanie na miarę	12.30 Ciepłarówka przez Stany – program rozrywkowy	12.30 Ciepłarówka przez Stany – program rozrywkowy	14.00 Katavi – utracony raj	17.45 Z popiołów II wojny światowej: Włochy – dok.	
16.54 Pogoda	14.00 Świat według Kiepskich (271, 272) – serial kom., Polska	14.00 Świat według Kiepskich (271, 272) – serial kom., Polska	16.05 Mieszkanie na miarę 2	14.55 Smakuj świat z Pascalem	14.55 Smakuj świat z Pascalem	15.00 Drapek w raju	18.50 Tajne bronie II wojny światowej: Samoloty – dok.	
17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 5 (1)	15.00 Świat według Bundy (42-47) – serial komediodram.	15.00 Świat według Bundy (42-47) – serial komediodram.	17.00 Polowanie na ogród 6 – program rozrywkowy	17.00 Szokujące potrawy – dok.	17.00 Szokujące potrawy – dok.	16.00 Odnajdując Amerykę: Południowy Zachód	20.00 Kleopatry: tajemnicza władczyni: Walka o tron	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.	18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.	18.10 Zgłosz remont 11 – pr. rozr.	19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny	19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny	17.00 Mądrość słonia – film dok.	21.05 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Otoczenie Hitlera	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	18.40 Miodowe lata (42-44)	18.40 Miodowe lata (42-44)	19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.	21.05 Bimbrownicy – serial dok.	21.05 Bimbrownicy – serial dok.	18.00 Dzikie Północ Europy	22.15 Przywódcy III Rzeszy	
21.56 Pogoda	21.00 Zdrady (96) – paradok., Pol.	21.00 Zdrady (96) – paradok., Pol.	20.05 Dorota inspiruje 3	23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	19.00 Zwierzaki w amoku		
22.00 Mistrzowie Kabaretu 6	22.00 Ślad (7, 8, 9) – serial krym.	22.00 Ślad (7, 8, 9) – serial krym.	21.00 Dorota was urządził! – rozr.	0.55 Szokujące potrawy – dok.	0.55 Szokujące potrawy – dok.	20.00 Niszczycielskie żywioły		
23.00 Mistrzowie Kabaretu 2	1.00 Łowca pedomiłów – dok.	1.00 Łowca pedomiłów – dok.	22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	3.00 Bimbrownicy – serial dok.	3.00 Bimbrownicy – serial dok.	21.00 Niezwykły dr Pol		
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8	3.00 TV okazje	3.00 TV okazje	0.40 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.	5.05 Człowiek kontra jedzenie	5.05 Człowiek kontra jedzenie	2.00 Przedziwna planeta Ziemia: Tarcza – serial dok.		
1.00 Mistrzowie Kabaretu 17	3.50 Wehikuł czasu	3.50 Wehikuł czasu						
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	TVP Kobieta	TVP Kobieta	PLANETE+	TVP DOKUMENT	
15.15 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2 – mag.	12.50 Gardeners' World 16	12.50 Gardeners' World 16	10.30 SuperLudzie – serial dokum.	12.30 Pięknie przyprowadzono	12.30 Pięknie przyprowadzono	12.35 Portugalia na dziko – dok.	14.50 Sekrety dzikich kwiatów	
15.45 Włoska kuchnia Gino...	14.00 Cudotwórcy 7 – mag.	14.00 Cudotwórcy 7 – mag.	11.30 Świat według Kiepskich (425-428) – serial kom., Polska	12.45 Przepis dnia – mag. kulin.	12.45 Przepis dnia – mag. kulin.	13.40 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.	15.50 Kości na handel – film dok.	
16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	15.00 Kupcie sobie zamek! 2	15.00 Kupcie sobie zamek! 2	13.00 Bitwa o palety	13.00 Na dobre i na złe (557)	13.00 Na dobre i na złe (557)	14.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.	17.00 Pociągami dookoła świata: Ameryka Południowa	
17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok.	15.55 Mebliokreacje 5 – mag.	15.55 Mebliokreacje 5 – mag.	14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	13.55 Czy grozi nam tsunami? 15.00 Piękno, zgłoś się!	13.55 Czy grozi nam tsunami? 15.00 Piękno, zgłoś się!	15.50 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.	17.55 John Wayne – więcej niż film – film dok., Wlk. Bryt./Fr.	
18.30 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodzę – Bangkok – serial dokum.	16.50 Gardeners' World 16	16.50 Gardeners' World 16	16.20 Ninja Warrior Polska	15.30 Ojciec Mateusz 27 (355)	15.30 Ojciec Mateusz 27 (355)	16.55 Afrika z góry – serial dok.	19.00 Niebezpieczne drogi	
18.55 Nie tylko kimchi – mag.	19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.	19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.	18.25 Świat według Kiepskich (493, 494, 577) – serial kom.	16.30 Ojciec Mateusz 28 (356)	16.30 Ojciec Mateusz 28 (356)	18.05 Świat z góry 11	20.10 Roland Garros. Kulisy turnieju (3) – film dokum., Fr.	
19.25 M jak miłość 3: Polska – dok.	20.00 Daleko od miasta 10 – dok.	20.00 Daleko od miasta 10 – dok.	20.00 Złomiarze – serial dokum.	17.30 Sekrety dzikich kwiatów	17.30 Sekrety dzikich kwiatów	18.50 Eksplozja w Lac Mégantic. To nie był wypadek – dok.	21.05 Kroniki Hitlera	
20.15 Długo dobry, obiad 2	21.00 Cudotwórcy 7 – mag.	21.00 Cudotwórcy 7 – mag.	21.00 Korpus weteranów	18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show	18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show	19.45 Apokalipsa, plan B – dok.	22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.	22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	21.15 1000 lat po Ziemi	19.30 Miłość i nadzieja (249)	19.30 Miłość i nadzieja (249)	20.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.	22.15 Miłość bezwarunkowa	
0.45 Bitwa na smaki...	22.30 Patent na zieleni – mag.	22.30 Patent na zieleni – mag.	23.15 Świat według Kiepskich (116, 401-404) – serial kom.	20.30 Wichrowe wzgórze (230)	20.30 Wichrowe wzgórze (230)	22.00 Zamach na Ball. Anatomia zbrodni – serial dokum.	23.00 Dolores. Przekleństwo czerwonego swetra	
	22.55 Daleko od miasta 14 – dok.	22.55 Daleko od miasta 14 – dok.		21.30 La Promesa – pałac tajemnic (234) – serial obycz.	21.30 La Promesa – pałac tajemnic (234) – serial obycz.		23.55 Notacje	
	23.20 Zbudujemy ten dom 3	23.20 Zbudujemy ten dom 3		22.30 Życie nie umierać	22.30 Życie nie umierać			
	23.45 Porządek musi być – dok.	23.45 Porządek musi być – dok.						

DVB-T **DVB-T2** – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej eprasa.pl ac9d9b17a5 **TELETYDZIEŃ 77**



Choć karierę aktorską zaczynała od psychologicznych thrillerów, największą sławę przyniosła jej rola w serialu kryminalnym.

Legenda ekranu

PEKNIĘTE LUSTRO • ANGELA LANSBURY

Z talentem do kryminałów

Pierwsze sukcesy odniosła jako nastolatka. Na kolejne musiała czekać kilkanaście lat. Ale cierpliwość opłaciła się. Jessicę Fletcher z „Napisała: Morderstwo” znają widzowie na całym świecie.

➔ **PEKNIĘTE LUSTRO**
CZ 21.05 godz. 16.00
ALE KINO+

Aż trudno uwierzyć, że jej kariera trwała blisko osiem dekad! Trzeba przyznać, że w tym czasie nie próżnowała – zagrała w ponad 100 filmach fabularnych i telewizyjnych, licznych serialach oraz wielu przedstawieniach na Broadwayu. Nic więc dziwnego, że

zasłużyła na trzy nominacje do Oscara (honorowego odebrała w 2014 roku), pięć nagród Tony i sześć Złotych Globów!

Mocny start

Choć urodziła się w Londynie, większość widzów jest przekonana, że była amerykańską aktorką. Nie są dalecy od prawdy, bo wprawdzie Angela była córką irlandzkiej aktorki Moy-ny MacGill i angielskiego polityka Edgara Lansbury'ego, ale w wieku 15 lat uciekła z rodziną przed II wojną światową do Stanów Zjednoczonych i tam ułożyła sobie dorosłe życie. Właśnie w USA studiowała aktorstwo na Feagin School of Drama and Radio, a jako siedemnastolatka zadebiutowała w hollywoodzkiej produkcji „Gasnący płomień” (1944) u boku takich gwiazd jak Ingrid Bergman

– Próbuję uchwycić kobietę, którą stworzyła Agatha Christie – powiedziała Angela Lansbury o swojej postaci w „Pekniętym zwierciadle”.
– Cechuje ją ciekawość, połączona z ogromnym apetytem na morderstwo!

Serial „Napisała: Morderstwo” przez długie dwadzieścia sezonów bił rekordy popularności.

zestarzałam się przedwcześnie – stwierdziła po latach. By nieco odzyskać pewność siebie, zaczęła występować na Broadwayu, gdzie zbierała świetne recenzje.

Jak panna Marple

W latach 60. znów wróciła do pierwszej ligi Hollywood, ale prawdziwą sławę zdobyła dopiero dekadę później, gdy rozpoczęła przygodę z serialem „Napisała: Morderstwo”. Jej postać, Jessica Fletcher, pisarka kryminałów, nazywana później „amerykańską panną Marple”, błyskawicznie zdobyła sympatię widzów i zatrzymała ich przed telewizorem na kolejnych 12 lat i 264 odcinki. Gdy 19 maja 1996 roku pokazano finałowy epizod, fani produkcji zaczęli głośno protestować. Niestety, bez skutku. Wiele lat później, w 2013 roku, stacja NBC ogłosiła, że planuje wznowienie serialu z Octavią Spencer w roli głównej, ale Angela Lansbury przyznała, że odczuła ulgę, gdy z tego pomysłu zrezygnowano.

W życiu prywatnym, podobnie jak w zawodowym, przeżywała wzloty i upadki. Pierwsze małżeństwo, z aktorem Richardem Cromwellem, było całkowitą pomyłką – rok po ślubie mężczyzna wyznał, że jest gejem... Na szczęście kolejny wybranek, Peter Shaw, okazał się tym jedynym. Przeżyli ze sobą szczęśliwie 54 lata i doczekali się dwójki dzieci. To one wspierały ją po śmierci męża przez kolejne 19 lat – Angela Lansbury zmarła 11 października 2022 roku, zaledwie pięć dni przed swoimi 97. urodzinami.

HANNA MIŁKOWSKA

Prawda wychodzi na jaw!

➔ NA WSPÓLNEJ CZ 21.05
godz. 20.15 TVN

Na wieść, że Kalina (Katarzyna Gałązka) zdała celującą egzamin adwokacki, jej mąż Tadeusz (Jakub Pruski) będzie pękać z dumy. Wkrótce oboje pojawią w kancelarii, gdzie szampanem powita ich Zakościelny senior (Dariusz Niebudek) wraz z żoną. Ale gdy chwilę później do biura wkroczą również Kasia (Julia Chatys) i Darek (Michał Mikołajczak), Kalina zblednie, a Tadeusz nie będzie ukrywać złości. Jakby tego było mało, niedługo po Żbikach w drzwiach stanie też... Kama (Faustyna Kazimierska). Świadkowa Kaliny oświadczy, że jest aktorką, została przez nią wynajęta i ma dowody w postaci nagrań na wszystkie jej oszustwa!

JP

Kalina będzie świętować zdany egzamin i zbierać gratulacje od teścia do momentu, gdy w kancelarii pojawią się Żbikowie i niespodziewany gość.

Zakościelny będzie w szoku, gdy usłyszy, co zrobiła jego synowa.



Nowość
w TV!

Wojna to były też ogromne wydatki na produkcję militarną.

KTO ZAPŁACIŁ ZA II WOJNĘ ŚWIATOWĄ?

Wojenne pieniądze

➔ KTO ZAPŁACIŁ ZA II WOJNĘ ŚWIATOWĄ? CZ 21.05 godz. 22.00 PLANETE+

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że II wojna światowa to był nie tylko front i bitwy, ale też walka o pieniądze. Po klęsce aliantów pod Dunkierką, w czerwcu 1940 roku, Wielka Brytania była na skraju bankructwa – kończyły się dolary potrzebne na zakup broni w USA. Amerykanie żądali

wyprzedaży brytyjskich aktywów, pewne kręgi polityczne sprzeciwiały się pomocy. Ostatecznie Brytyjczycy opracowali plan finansowania wojny przez wyższe podatki i kontrolę inflacji. Wsparcia Imperium udzieliły m.in. Kanada i Indie, jednak decydująca okazała się potęga gospodarcza Stanów i ich pożyczka. Wielka Brytania spłaciła ją dopiero w 2006 roku.

MP

DETEKTYWI Z BORDEAUX

Jak w Hollywood

➔ DETEKTYWI Z BORDEAUX CZ 21.05 godz. 18.50 ANTENA HD

Kto nie zdążył zrobić tego wcześniej, ma okazję zapoznać się z funkcjonariuszami z francuskiej prowincji. Ich wydział każdego dnia rozwiązuje najtrudniejsze sprawy, od porwań i zaginięć po morderstwa. Serial o śledczych z Bordeaux powstawał od 2006 roku i był wtedy

swoistym eksperymentem. Jego twórcy, wzorując się na kolegach z Hollywood, scenariusz pisali zbiorowo, a również dużo uwagi, co kryminalnym zagadkom, poświęcili prywatnym i zawodowym rozterkom głównych bohaterów, co wówczas było zupełną nowością we francuskiej telewizji. Niestety, w marcu tego roku zapadła decyzja o zakończeniu produkcji.

JK



Od 1.
odcinka

Łącznie powstało 171 odcinków serialu.

TVP 1

- 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 Akacyjowa 38** (862) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Dobre historie** – magazyn, Polska 2021-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.25 Zaraz wracam 2** (135) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.05 Ranczo 3** (35) – serial obyczajowy, Polska 2008 (patrz obok)
- 10.05 Komisarz Alex 4** (44): Podglądacz – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.05 Ojciec Mateusz 12** (149) – 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 Jedyńce: Piękno i uwodzenie w przyrodzie** – film dokum., Hiszpania 2025
- 14.00 Złoty chłopak** (295) – 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** (925) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.00 Klan** (4720) – telenowela, Polska 2026
- 18.35 Akacyjowa 38** (873) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.05 OBYCZAJOWY

Ranczo 3 (35)

Nowy wikary Robert (Bartłomiej Kasprowski, zdj.) okazuje się surowy. Przeprowadza inspekcję moralności. Klaudii przypada do gustu ten młody duchowny. Bywalcy ławeczki przekonują się, że Azjata naprawdę przebywa w Wilkowie. Postanawiają ugościć przybysza. **60 min**



21.20 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 12 (149)

Praca Pączka jako kuriera wpędza go w kłopoty. Gdy w przydzielonym mu rewirze dochodzi do kradzieży, staje się on głównym podejrzanym. By oczyścić się z zarzutów, postanawia przeprowadzić prywatne śledztwo. W sprawę angażuje się także ksiądz (Artur Żmijewski, zdj.). **60 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość** (1760) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Operacja zdrowie** (80) – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Dzień z życia artysty: Piotr Polk** – talk-show
- 12.15 Którędy po sztuce:** Wiesław Borowski; Pawilon Czterech Kopuł – magazyn kulturalny, Polska 2017
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (101) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (907): Julian! Ratunku! – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (395) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Po niespodziewanym powrocie do rezydencji Jimena oznajmia, że zostanie na stałe. Lope znów próbuje namówić Verę na spotkanie z ojcem. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (102) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Beyza mówi wszystkim, że Cihan zranił się w trakcie czyszczenia broni. Mukadder jest wściekła na Hancer. Z koleżeń obrazony Cemil nie odzywa się do Dery. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (5) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3385)

Romeo (Jacek Tyszkiewicz, zdj.) i Ewa (Gabriela Ziemicka, zdj.) przeżywają swoją wymarzoną studniówkę, a następnie spędzają razem namiętną noc w hotelu. O swoich planach nie wspominają jednak bliskim, którzy się o nich poważnie martwią. **35 min**



20.40 TELETURNIEJ

Tak to leciało! (81)

W programie udział bierze Małgorzata, która śpiewem zajmuje się zawodowo, występując na scenie ze znanym raperem Nowatorem. Jej muzyczne doświadczenie zaprocentuje i stanie do walki o naprawdę wysoką stawkę. Widzowie przekonają się, jak jej pójdzie. Prowadzi Kacper Kuszewski (zdj.). **60 min**

TVP 2

- 20.05 Barwy szczęścia** (3385) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.40 Niepewne sytuacje 3** (10) – program rozrywk., Pol. 2026. Michał Kempa oraz Wojciech Fiedorczuk przeprowadzają wywiady z przedstawicielami świata kultury. **30 min**
- 22.10 Zaćmienie** (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2024 (patrz obok)
- 0.05 Rodzinka.pl** (312): Acani – serial komediowy, Polska 2026
- 0.35 Ikar. Legenda Mietka Kosza** – dramat biograficzny, Polska 2019, reż. Maciej Pieprzyca
- 2.40 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.20**



22.10 KRYMINALNY

Zaćmienie (3, 4)

Manue (Anne Charrier, zdj.) i Johanna (Claire Keim, zdj.) koncentrują się w śledztwie na wątku romansu zmarłej Nour ze znacznie starszym mężczyzną. Trop wiedzie do przeszłości dziewczyny. **115 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.20 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (270, 271): Wyśmiane małżeństwa; Krwawa tajemnica – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (916, 917) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.35 Gliniarze** (790-792) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 14.40 Dlaczego ja?** (1572): Szczęście sprzyja odważnym – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1169) – serial paradokumentalny, Polska 2026. Po wypadku drogowym Ola traci nadzieję na macierzyństwo. Adopcja małej Emilki daje jej siłę, jednak przeszłość nie pozwala o sobie zapomnieć. Pewnego dnia kobieta rozpoznaje sprawcę tragedii. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1209): Cierpliwość to cnota – serial paradokumentalny, Polska 2026. Olgiard oraz Krzysiek wyjaśniają sprawę morderstwa biznesmena i jego żony, którzy zginęli we własnym domu. Odkrywają, że kobieta miała romans. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4221) – serial obyczajowy, Polska 2026. Lucynka chce wykorzystać swoje urodziny, aby zbliżyć do siebie Jędrka i Klaudie. Seweryn czuje się bezradny na myśl o tym, że ukochana go zostawiła. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



14.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1572)

Zamożna wdowa Eliza zatrudnia Kacpra do opieki nad synem. Wkrótce poznaje Alfreda i przyjmuje jego oświadczenia. Ignoruje ostrzeżenia, że wybrankę to oszust. Gdy jednak narzeczony odmawia podpisania intercyzy, zrywa z nim. Wtedy jej dziecko zostaje porwane. **70 min**



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (371)

Pani Wiesława godzi obowiązek matki z funkcją sołtysa wsi. Po śmierci męża sama wychowuje dwóch synów będących w spektrum autyzmu. Chłopcy nie mają odpowiednich warunków w domu. Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) rozpoczyna remont, w którym pomaga podłaska społeczność. **85 min**

POLSAT

- 20.30 Nasz nowy dom** (371) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 A więc wojna** – komedia romantyczna, USA 2012, reż. McG, wyk. Chris Pine, Reese Witherspoon, Tom Hardy, Abigail Spencer (patrz obok). Gwiazda „Venoma” kontra aktor znany między innymi ze „Star Trek’a”. Za kamerą stanął Joseph McGinty Nichol, tworzący pod pseudonimem McG. To kolejna rozrywka pozycja w jego dorobku, obok „Aniołków Charliego” czy „Opiekunki”, sprawnie łącząca wątki komediowe z napięciem i wartką akcją. **125 min**
- 0.00 Kabaretowa Ekstraklasa** (61) – program rozrywkowy, Polska 2017
- 0.40 Zakończenie** (przerwa techniczna)



21.55 KOMEDIA

A więc wojna

Foster (Chris Pine, zdj.) i Tuck (Tom Hardy, zdj.) służą w wywiadzie. Ich przyjaźń zostaje wystawiona na próbę. Walczą o serce Lauren (Reese Witherspoon), wykorzystując zdolności zdobyte w pracy. **125 min**

20

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Ojciec Mateusz 35** (449): Awizo – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 23.20 Dekady Diany** (2/3) – film dokum., Wlk. Bryt.(patrz obok)
- 0.15 Powrót** (4) – serial komediowy, Polska 2022
- 1.05 Pod ostrzałem** – film sensacyjny, USA 1983, reż. Roger Spottiswoode
- 3.15 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 4.05 Chiny kontra Filipiny – zarzewie konfliktu** – film dokum., Niemcy **5.00**



23.20 DOKUMENT

Dekady Diany (2)

Lata 80. były dla brytyjskiej księżnej okresem wielkich zmian. Stała się najczęściej fotografowaną damą na świecie. Diana (zdj.) dała się też poznać m.in. jako obrończyni chorych na AIDS. **55 min**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1644) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (35) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (9, 6) – program rozrywkowy, Pol. Adrian przez 13 lat pracował jako kucharz w warszawskich restauracjach. Kiedy poznał swoją życiową partnerkę Kasie, postanowił, że otworzą własny lokal. Prowadzone przez nich Bistro Tarchomin nie przynosi dochodów. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1613, 1614, 1690) – serial paradokumentalny, Polska Nastoletnia Maja zawiadomia ciocię, że jej mama nie wróciła na noc do domu. Mąż kobiety mówi, że po kłótni spakowała ona swoje rzeczy i wyszła. Na jaw wychodzi, że miała ona prawdopodobnie romans. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (30) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 17.55 Detektywi** (327) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do kawiarni prowadzonej przez znajomą Katarzynę Kowalik ktoś wrzucił świecę dygną. Właścicielka zbiera pieniądze na leczenie męża. Wychodzi na jaw, że małżeństwo jest od dawna nękane. Sprawą zajmują się Anna Potaczek i Katarzyna Kowalik. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny

Zosia informuje Wrońskiego o planowanym wyjeździe do Berlina na półroczny staż. Zyta (Jolanta Fraszynska, zdj.) opiekuje się 55-letnią kobietą z guzem piersi. Przypadkiem odkrywa, że mąż pacjentki ma kochankę. Wojtek wprowadza się do Kai. **65 min**



21.55 ROZRYWKWA

Kuchenne rewolucje

(11) Magda Gessler (zdj.) pomaga restauracji HoNoTu. **70 min**



- 6.00 Policjanci z Miami** (17, 18): Rytuały przejścia; Labirynt – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (9, 10): Vendetta; Vendetta, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 10.00 Triumf miłości** (157, 158) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (79) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (13) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Dzielnica strachu 10** (476) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (716, 717) – serial obyczajowy, Polska 2023 Kawaler i imprezowicz Wiesiek nadal mieszka z mamą. Aby zdobyć pieniądze na zabawę, wyprzedaje rzeczy po ojcu. Pewnego dnia do drzwi ich domu pukają funkcjonariusze policji. **120 min**
- 17.00 Dzielnica strachu 10** (477-ost.): Koszmar z ulicy Wiażów – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Ola i Rafał prowadzą śledztwo dotyczące pobicia biznesmena. Sprawa wiąże się z zaginięciem kobiety i porachunkami na Gorczaku. Dagmara nie chce zeznawać przeciw Jamesowi. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1007, 1008) – serial obyczajowy, Polska 2026 Witek Paluch zostaje oskarżony o spowodowanie wypadku, w którym zginął kardiolog. Prowadził auto mimo odebrania prawa jazdy. Oskarżony upiera się, że winę ponosi lekarz, który zasiadł za kierownicę pijany. **120 min**
- 20.00 Thriller**
- Iluzja 2** Mija osiemnaście miesięcy od dnia, w którym Chterej Jeżdźcy przechytrzyli FBI. Daniel (Jesse Eisenberg, zdj.) i pozostali ukrywają się w Nowym Jorku. Czekają na instrukcje. Dostają zadanie dotyczące biznesmena, który stworzył oprogramowanie kradnące dane użytkowników. **145 min**
- 22.25 Dram. Obycz.**
- Dziewczyna influencera** Zosia (Karina Reznier, zdj.) odkrywa zdradę partnera. Przyjmuje propozycję Violi (Olga Kalicka). Za pieniądze sponsorów obie kobiety wyruszają w podróż. **115 min**

- 5.20 Ten moment** (19) – serial paradok., Pol. 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (664-666) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1301, 1372, 1373) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (990-992) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (87): Dlaczego mi to robisz? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital św. Anny** (123) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (12, 13) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 Anna jest oskarżona o pozbawienie wolności swojego syna. Na rozprawie próbuje wyłudzić współczucie, opowiadając trudną historię swojego życia. Kobieta twierdzi, że nie mogła poradzić sobie z nastolatkiem, który posunął się do przemocy wobec niej. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (23) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Rozwódka Magda spotyka się z poznaczonym niedawno mężczyzną. Para planuje właśnie pierwsze wspólne wakacje. Nieoczekiwanie wybrankę wszystko odwołuje, po czym prosi o pożyczkę mi pieniędzy. Matka nastawia kobietę przeciw partnerowi. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1494) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Patrycja podejrzewa Kamilę o zdradę. Prosi o pomoc mężczyznę, który zajmuje się czarną magią i może przeprowadzić rytuał łączący dusze. Po zdobyciu odpowiednich składników wypełnia on swoją część umowy. **60 min**
- 20.00 Reality Show**
- Hotel Paradise 12** (48) Wielki finał emocjonującej walki o uczucia i główną wygraną. W tym sezonie stawka rywalizacji była najwyższa w historii programu – wynosiła aż 200 tysięcy złotych. Okaże się, kto będzie mógł cieszyć się ze zwycięstwa. Prowadzi Edyta Zająk (zdj.). **60 min**
- 21.00 Komedia**
- Sposób na teściową** Charlie (Jennifer Lopez, zdj.) spotyka mężczyznę swoich marzeń. Idyllę burzy jednak jego matka, Viola (Jane Fonda, zdj.), która nie akceptuje ich związku. **135 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise

(48) Wielki finał emocjonującej walki o uczucia i główną wygraną. W tym sezonie stawka rywalizacji była najwyższa w historii programu – wynosiła aż 200 tysięcy złotych. Okaże się, kto będzie mógł cieszyć się ze zwycięstwa. Prowadzi Edyta Zająk (zdj.). **60 min**



21.00 KOMEDIA

Sposób na teściową

Charlie (Jennifer Lopez, zdj.) spotyka mężczyznę swoich marzeń. Idyllę burzy jednak jego matka, Viola (Jane Fonda, zdj.), która nie akceptuje ich związku. **135 min**

Reutter

W APTEKACH I ZIELARNIACH

NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

- 20.15 Na Wspólnej** (4216) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.55 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.05 Testosteron** – komedia, Polska 2007, reż. Tomasz Konecki, wyk. Maciej Stuhr, Tomasz Kot, Krzysztof Stelmazyk, Tomasz Karolak (patrz obok)
- 1.30 Skok na głęboką wodę** (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026
- 2.35 Szpital św. Anny** (95) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 3.35 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (8) – serial kryminalny, USA 2011
- 4.55 Jak to jest zrobione?** (10) – serial dok., Kan. 2013-2014



23.05 KOMEDIA

Testosteron

Kilku mężczyzn spotyka się po odwołanym ślubie Kornela (Piotr Adamczyk). Niedoszły pan młody, jego ojciec (Krzysztof Stelmazyk, zdj.) i inni próbują dociec, dlaczego Alicja porzuciła partnera. **145 min**

- 20.00 Iluzja 2** – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016, reż. Jon M. Chu, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Dave Franco (patrz obok)
- 22.25 Dziewczyna influencera** – dramat obyczajowy, Polska 2024, reż. Szymon Goner, wyk. Karina Reznier, Olga Kalicka, Mateusz Banasiuk, Magdalena Czerwińska, Joanna Koroniewska-Dowbor (patrz obok)
- 0.20 Bad Boy** – film sensacyjny, Polska 2020, reż. Patryk Vega, wyk. Antoni Królikowski, Maciej Stuhr, Katarzyna Zawadzka, Małgorzata Kożuchowska (patrz obok)
- 2.30 Dzielnica strachu 10** (475) – serial krym., Pol. 2025-2026
- 3.25 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1003) – obycz. Zobacz to!
- 4.20**



0.20 SENSACYJNY

Bad Boy

Piotr (Maciej Stuhr) i Paweł (Antoni Królikowski, zdj.) to bracia. Starszy został funkcjonariuszem policji. Młodszy zaś trafił do więzienia. Krewny postanawia pomóc mu się stamtąd wydostać. **130 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (48) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.00 Sposób na teściową** – komedia romantyczna, Niemcy/USA 2005, reż. Robert Luketic, wyk. Jennifer Lopez, Jane Fonda, Michael Vartan, Monet Mazur (patrz obok)
- 23.15 W nowym zwierciadle: Wakacje** – komedia, USA 2015, reż. John Francis Daley, wyk. Ed Helms, Christina Applegate, Skyler Gisondo, Steele Stebbins (patrz obok)
- 1.20 Hotel Paradise 12** (47) – reality show, Polska 2026
- 2.20 Żyjąc z potworem 7** (10) – serial dokumentalny
- 3.20 SOS Ekipy w akcji** (52) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.10 Dorota was urządzi!** (4) – pr. rozrywk., Polska 2016



23.15 KOMEDIA

W nowym zwierciadle: Wakacje

Griswoldowie jada do parku rozrywkowy. Rusty (Ed Helms, zdj.) ma nadzieję, że wyprawa umocni jego relację z żoną (Christina Applegate, zdj.) i synami. Nie wszystko idzie zgodnie z planem. **125 min**

TVP 3		D&T	TVP POLONIA		4	TV 4	D&T	puls		D&T	TVP rozrywka		TVP ROZRYWKA	TTV HD		D&T
8.40 Wykrywacz kłamstw			13.50 Giganci nauki – telet.		6.00 Strażnik Teksasu			6.55 Język i Przyjaciele			6.40 Gra słów. Krzyżówka			6.20 DeFacto 14 (7)		
9.05 Całkiem niezła historia			14.45 Słowo daje! – magazyn		(15, 16) – serial sensacyjny			7.30 Psi Patrol 8 – serial anim.			7.10 Okrasa łamie przepisy			6.50 Diablenie boskie 2 (14)		
9.30 Portfel Kowalskiego			15.00 Serwis Info – pr. inform.		7.55 Bogaty dom – biedny			7.50 Superkoty – serial anim.			8.15 Familiada – teleturniej			7.20 Ukryta prawda (1186)		
10.00 Złoty chłopak (155)			15.10 Tamte lata, tamte dni		dom (116) – reality show			8.30 Myszkami: Frajdomek 2 – anim.			8.50 Va banque – teleturniej			8.20 Kartoteka 9 (17, 18)		
11.00 Działka na balkonie			15.40 Słownik polsko@polski		8.55 Policjantki i Policjanci			8.50 Masza i Niedźwiedź 5			9.25 Koło fortuny – telet., Pol.			10.30 Detektywi (233, 323)		
11.30 Dłaczego krowa...			(690) – talk-show, Polska		(440, 441) – serial obycz.			9.20 Bing – serial animowany			9.55 Program rozrywkowy			12.30 Zakup w ciemno 3 (9)		
11.45 Turystyczna jazda			16.10 Na festiwalowej		10.55 Na ratunek 112			9.35 Basia – serial animowany			10.05 Makłowicz w podróży			13.30 Zakup w ciemno 4 (8)		
12.00 Telekurier – mag., Polska			scenie – widowisko, Pol.		(1170, 469) – paradok., Pol.			10.00 Język i Przyjaciele			10.45 Postaw na milion			14.30 Kartoteka 5 (3)		
12.30 Okrasa łamie przepisy			16.30 Barwy szczęścia (3312)		11.55 Dlaczego ja?			10.25 Spidey i Superkumple			12.35 Familiada – teleturniej			16.45 Express – pr. inform.		
13.00 Agrobiznes – mag.			– serial obycz., Pol. 2026		(1527, 1528) – serial para-			11.25 Dinopociąg 3 – anim.			13.15 Tygrysy Europy (4)			16.58 Pogoda, Sport		
13.30 Bez trybu. Justyna			17.00 Telexpress		dokumentalny, Polska			11.55 Smerfy – serial anim.			– serial kom., Polska 1999			17.05 Idź na całość 2 (6) – rozr.		
Dobrosz-Oracz – publ.			17.20 Gra słów. Krzyżówka		13.55 Trudne sprawy			13.00 Gumisie 6 – serial anim.			14.15 Pan Mama (21, 22)			18.05 Zakup w ciemno extra		
14.20 Poznaj region – cykl fel.			17.50 Telexpress Extra – inf.		(1106-1108) – paradok.			14.00 Kacze opowieści			15.20 Program rozrywkowy			(10) – reality show, Polska		
14.30 Program			18.15 UNESCO: Skarby Polski		16.55 Łowcy skarbow. Kto			15.00 Miraculous: Biedronka			15.30 Tak to leciało!			18.45 Damy i wiesniaczki.		
informacyjny 14.30			18.45 Panorama		da więcej? (531) – reality			i Czarny Kot 4 – anim.			16.30 Do śmiechu! (77) – rozr.			PL 8 (13) – fab.-dok., Pol.		
15.00 Koronka do Miłosier-			19.20 Polacy świata		show, Polska 2025			16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.			17.25 Va banque – teleturniej			19.45 Express, Pogoda – inf.		
dzia Bożego – pr. religijny			19.30 Program		18.00 Policjantki i Policjanci			17.00 Marta mówi 2 – anim.			18.00 Koło fortuny – telet., Pol.			20.05 Zakup w ciemno 7 (8)		
15.20 Serwis Info Dzień – inf.			informacyjny 19.30		(1428, 1429) – obycz., Pol.			17.35 Superkoty – serial anim.			18.40 Okrasa łamie przepisy			21.05 Zakup w ciemno extra		
15.30 Program lokalny			19.55 Pytanie dnia – pr. publ.		20.00 Uroczysko (256) – serial			18.00 Blue – serial animowany			19.45 Makłowicz w podróży			(7) – reality show, Polska		
19.30 Całkiem niezła historia			20.10 Sport, Pogoda		kryminalny, Polska 2026						20.20 Postaw na milion			21.45 Express, Pogoda – inf.		

MAGAZYN	OBYDZAJOWY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKA	REALITY SHOW
19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 15 min 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (156) 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 kabliskich stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Ranczo 2 (20) – Pol. 2007 Kusy bardzo dobrze zarabia na sztuce komercyjnej, jednak źle to wpływa na jego samoocenę. Zaniepokojony zachowaniem żony Włodarski prosi policjanta, by śledził jego ukochną. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzę (4) 23.15 Panorama 23.45 Lenzel znaczy tęsknota – film dok., Norwegia 0.40 Rodzinka.pl (254) – kom. 1.10 Kresowe grody i rody (11) – cykl reportaży, Pol. 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1035) – Polska 2026 Ktoś porzuca ciasto studenta w kontenerze przy akademiku. Sekcja wykazuje, że paralizator w połączeniu z alkoholem doprowadził do zatrzymania serca. W tle pojawia się wątek gwałtu. 60 min 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (152) – serial kryminalny, Polska 2026 22.40 Osadzoney FILM – thriller, USA 1989, wyk. Sylvester Stallone, Donald Sutherland 0.50 Interwencja – mag. 1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)	17.10 Bing Coco po raz pierwszy wybiera się na nocowanie w domu swojego przyjaciela króliczka. Maluchy szybko uświadamią sobie, że każde z nich ma swoje różne wieczorne rytuały. 30 min 18.45 Masza i Niedźwiedź 5 19.05 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (997) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 10 (442, 443) – serial krym. 23.00 Cop Land – film FILM – sensacyjny, USA 1997 1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (615) – obycz. 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (450) – obycz.	22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (37) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zd.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, że co widzowie ich kochają. 35 min 22.50 Do śmiechu! (62) – rozr., Polska 2024-2026 23.50 Kabaret. Super show. Dwójki (1) – pr. rozr., Pol. 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.55 Kabaretomaniacy (18, 20) – pr. rozr., Polska 3.40 Program rozrywkowy 4.30 Hity wszech czasów (34) – magazyn muzyczny	22.00 Życie na kredytcie 8 (23, 24) – Polska 2026 Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny uczestników sobie radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do rzeczywistych. 65 min 23.05 Żony Podlasia 4 (7) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (12) 1.05 Wakacje dla bogaczy (6) – pr. rozrywk., Australia 2.15 Dobra robota 3 (14) 2.50 Osadzone. Blok F (3, 4) – serial paradokumentalny 3.55 Damy i wiesniaczki. Ukraina 7 (20) – fab.-dok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
18.05 Życie po 18.20 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektyw” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektyw” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Eko-opcja 18.30 Zbilżenie 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbilżenie 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.20 Święta wojna 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.00 Program lokalny 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Wieczorne wiadomości sportowe KRAKÓW 17.06 35 lat Okręgowej Izby Aptekarskiej 17.16 Turystyczna jazda 17.31 Podglądacz 17.43 Podglądacz 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywca kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapiskane 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	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 POZNAN 17.00 Wspólnie populnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólnie populnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywca kłamstw 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Magazyn kultury 17.31 Osobowości 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 Wykrywca kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróż Małej Dzielę 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Przywatne 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 WROCLAW 17.09 Energia Przyzkości Dolny Śląsk 17.36 Słownik polsko@polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Pamięć Miasta 21.01 Szlachetne zdrowie 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	11.20 Na sygnale (563, 564) 12.25 Ojciec Mateusz 2 (29) 13.20 Komisarz Alex 22 (274) 14.15 Ranczo 7 (89, 90) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn 16.40 Magiczne Podnole z Sebastianem Karpiem-Bulecka (10) 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 Ojciec Mateusz 21 (271) 19.20 Ranczo 9 (114) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (233, 234) 21.25 Komisarz Alex 24 (306) 22.20 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara – dramat biograficzny, Hiszpania/Bulgaria 2017 0.30 Hit Man – komedia FILM – sensacyjna, USA 2023	12.55 Reżyserzy (9) – serial dok. 13.55 Cześć przy tańcu 14.55 Kamień na kamieniu – dramat psychologiczny, Polska 1995 16.45 Zmienił (2) – kom., Pol. 17.55 Wydarzenie aktualne 18.30 Ktoś przy szutkę – mag. 18.45 Niezwykła podróż Georgesa Méliessa – dok. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Bez znieczulenia – dram. FILM – obycz., Pol./Fr. 1978 22.10 Hala odlotów (62) 23.10 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 23.45 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 0.20 Czarny mercedes – film FILM – kryminalny, Polska 2019	10.40 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 11.40 Kabaretowy szal (17) 12.40 Winnie miłości (56) 13.45 77 TV 5 (18) – pr. rozr., Pol. 14.50 Wykrywca dr. Pol (36, 1) 16.55 77 TV 4 (pr. rozr., Polska) 17.50 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat (75, 76) – cykl reportaży, Pol. 18.50 Detektywi z Bordeaux (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2006 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Detektywi z Bordeaux (2) – serial kryminalny, Francja/Belgia 21.15 Morderstwa we Francji FILM – Marie-Galante – film kryminalny, Francja 2021 23.15 Ostatni papier? – dok.	6.00 Więzienie (208, 209) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (639, 640) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (183, 184) 10.55 48h. Zaginięci (243-245) 13.55 Policjanci i Policjanci (1164) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (185, 186) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (86) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (17, 18) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (157-159) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (669, 670) – serial kryminalny, Polska 1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)

STOPKLATKA

- 6.00** Złoty interes 2 (1, 2)
7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (213, 206) – mag. kulin.
10.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś (1)
10.55 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział (4, 5) – serial obyczajowy
13.00 Katastrofy w przestworzach (6, 7, 4) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 2 (16, 17) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (11, 12) – reality show, Kan. 2014
19.10 Wojny kontenerowe 3 (2, 3) – serial dokum., USA



20.00 Lek pierwotny – USA
FILM 1996, reż. Gregory Hoblit
 Adwokat Martin Vail (Richard Gere, zdj.) broni 19-letniego Aarona (Edward Norton, zdj.) podejrzanego o zamordowanie arcybiskupa. Oskarża go Janet, była uczennica i kochanka prawnika. **165 min**

- 22.45** Incydent – film sensacyjny, USA 1997, wyk. Kurt Russell, J.T. Walsh
0.40 Pachnidło: Historia mordercy – dramat kostium., Niemcy/Francja/Hiszpania 2006
3.45 Wielka wyspa – komedia sensacyjna, Polska 1992, wyk. Jan Englert

13 ULICA

- 6.20** Astrid i Raphaëlle 6 (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.25 Kapitan Marleau 7 (3) – serial kryminalny, Fr. 2022
10.25 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (17, 18) – sens.
12.15 Motyw 3 (11, 12) – krym.
14.05 Astrid i Raphaëlle 6 (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 Kapitan Marleau 7 (4) – serial kryminalny, Fr. 2022
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (19, 20) – sens.
20.10 Motyw 3 (11, 12) – krym.
22.00 Blue Ridge (5, 6) – krym.
0.00 Chicago P.D. 13 (5) – krym.
1.00 Kapitan Marleau 7 (4) – serial kryminalny, Fr. 2022
3.00 Astrid i Raphaëlle 6 (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.05 Falszerstwo (4) – krym.

SCI FI

- 6.00** Odrodzeni (9) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate 3 (6-8) – serial grozy, Kanada 2025
10.00 Medium 7 (2, 3) – krym.
11.50 Czarodziejki 6 (20, 21)
13.40 Grimm 3 (17, 18) – fantasy
15.30 Medium 7 (4, 5) – krym.
17.20 Czarodziejki 6 (22, 23) – serial fantasy, USA 2004
19.10 Grimm 3 (19, 20) – fantasy
21.00 Izombie 2 (16-19) – serial grozy, USA 2015
1.00 Bibliotekarz 2:
FILM Tajemnice kopalni króla Salomona – film przygodowy, USA 2006
3.00 Czarodziejki 6 (22, 23) – serial fantasy, USA 2004
5.00 Odrodzeni (9) – serial s.f.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (259)
7.30 Na ratunek 112 (857, 858) – parodok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (279-281) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1205) – serial parodokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1460, 1461) – parodok.
14.30 Świat według Kiepskich (359-363) – serial kom., Polska 2011
17.00 48h. Zaginieni (87, 88) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1134) – serial parodokumentalny, Pol.
20.00 Ślad (37) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1066) – serial parodokumentalny, Pol.



22.00 Komisarz Mama (36) – Polska 2022
 W Herbinowie media społecznościowe obieguje wieść o uprowadzeniu dziecka. Opublikowane zostaje zdjęcie rzekomego porwacza i pedofila. Mężczyzna z fotografii pada ofiarą naгонki. **60 min**

- 23.00** Świat według Kiepskich (304, 305) – serial komediowy, Polska 2008
 Paździśnią marzy o miejscu, w którym mógłby mieć trochę prywatności. Wykupuje kryjówkę na cmentarzu i urządza tam swój kąt. **60 min**
0.00 Ślad (92) – krym., Pol.
1.00 Przerwa techniczna

POLSAT FILM

- 6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (61-63) – dok.
7.30 Doktor Martin (1) – obycz.
8.30 Przyjaciele! (257, 258) – serial obycz., Polska 2023
10.25 Świat według Kiepskich (102, 103, 227, 228, 99, 100) – serial komediowy, Polska
14.00 Garfield – film familijny, USA 2004
15.40 Pogromcy duchów. Dziedzictwo – komedia s.f., USA/Kanada 2021
18.20 Siostry – komediodramat, FILM USA 2005
21.00 Miłość do kwadratu – kom. romant., Polska 2021
23.15 Cicha noc – horror
23.15 Cicha noc – horror
0.45 Zakończenie (przerwa techniczna)

PARAMOUNT NETWORK

- 6.00** Elementary (21-24) – serial kryminalny, USA 2013
9.30 Kobiety – komediodramat, FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
12.05 Jądro Ziemi – dramat s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2003
15.00 Terminator: Genisys – film sens., USA/Kan. 2015
17.50 Step Up: Taniec zmysłów – muz., USA 2006
20.00 Pompeje – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
22.10 Oczy szeroko zamknięte – thriller erotyczny, USA/Wielka Brytania 1999
1.30 Wojna światów – thriller s.f., USA 2005
0.40 Policjnia grupa pościgowa 20 (15) – dok.

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (68) – kom.
6.25 Na sygnale (450, 451) – serial fabularno-dokum.
7.30 Ojciec Mateusz 34 (446) – serial kryminalny, Polska
8.30 Komisarz Alex 24 (297)
9.25 Rodzinka.pl (69) – kom.
9.55 Klan (1418, 1419) – telen.
10.45 Ranczo 6 (68) – obycz.
11.35 Ojciec Mateusz 27 (350)
12.30 Pan Mama (48) – kom.
13.10 Zaraz wracam 2 (128)
13.45 Ojciec Mateusz 27 (351, 352) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 24 (298) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (452, 453) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 6 (69, 70) – serial obyczajowy, Polska 2012



19.35 Ojciec Mateusz 27 (353) Po spędzeniu pięciu lat w szpitalu psychiatrycznym do miasta wraca były przestępca. W jego rodzinie dochodzi do dramatycznych wydarzeń. Natalia musi skorzystać z pomocy terapeutę. **60 min**

- 20.30** Komisarz Alex 25 (317) – serial kryminalny, Polska
21.30 Ranczo 6 (71, 72) – obycz.
23.25 Ojciec Mateusz 27 (354) – serial kryminalny, Polska
0.10 Wojna zastępcza (12)
1.00 Piłbulla (12, 13) – sens.
2.40 Złotokopie (2, 11)
3.25 Oficer (13-ost.) – sens.
4.20 Klan (1418) – telen., Pol.
4.45 Zaraz wracam 2 (128)
5.10 Rodzinka.pl (68) – kom.

HBO

- 10.15** Jumanji: Następny poziom – przyzg., USA 2019
12.20 Bliziej – dramat
FILM obyczajowy, USA 2004
14.05 Kolejna zwycięzina – czarna komedia, USA 2025
16.05 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2016
18.20 Spływając z innymi – komediodramat, USA 2015
20.00 Zgadnij kto – komedia
FILM romantyczna, USA 2005
21.45 Tata – film dokumentalny
23.15 Blue Valentine – film melodramat, USA 2010
1.10 Jakaś inna kobieta – thriller, USA 2023, wyk. Amanda Crew, Tom Felton

FX

- 9.10** Z archiwum X (13) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
13.45 Agenci NCIS 8 (24) – sens.
14.40 Agenci NCIS (1) – sens.
15.35 FBI (13) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (14) – s.f.
19.15 FBI (14) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
22.00 Paradyz (3) – serial krym.
23.00 Z archiwum X (14) – s.f.
23.55 Tropiciel (14) – serial krym.
0.55 FBI (14) – serial kryminalny
1.50 Agenci NCIS (1) – sens.

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (3) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 3 (6) – program rozrywk., 2024
7.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (4) – serial dokumentalny
7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.55 Ziemia obiecana – dramat obycz., 1974, reż. Andrzej Wajda
11.35 Chłopi (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973
15.30 C.K. Dezerterzy (1/2) – komedia, Polska/Węgry 1985, wyk. Marek Kondrat
17.15 Stawka większa niż życie (9, 10) – wojenny



20.00 Supermarket – 2012, reż. Maciej Żak
 Sylwester. Kierownik marketu (Marian Dzięgiel, zdj.) żąda od szefa ochrony większej skuteczności. Ofiarą nadmiernej gorliwości strażników pada Michał. Żona walczy o jego prawa. **110 min**

- 21.50** Juliusz – komedia, FILM 2018, wyk. Wojciech Męcalowski, Jan Peszek
23.45 Ostatnia misja – film sensacyjny, 1999
2.20 Dzień świra – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
4.25 Obudź się – dramat
FILM obyczajowy, 2022

WARNER TV

- 8.30** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (16) – serial sens.
9.30 Bajer z Bel-Air 2 (14, 15)
10.30 Za głosem serca (86)
11.30 Pełna chata 5 (17, 18)
12.30 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (17, 18) – sens.
14.25 Bajer z Bel-Air 2 (14-17)
16.25 Pełna chata 5 (17-20)
18.30 Taxi 3 – komedia
FILM kryminalny, Francja 2003
20.10 Godziny szczytu – komedia sens., USA 1998
22.00 Mad Max pod kopułą – film s.f., Australia
FILM Gromu – film s.f., Australia
0.00 Raport Pelikana – film
2.50 Przynęta – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000
5.15 Cudotwórcy (6) – kom.

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher (9, 10)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym.
13.10 Poirot (9, 10) – serial krym.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (11, 12)
17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (3, 4) – krym.
20.00 Ninja – dramat sensacyjny, FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins
21.50 48 godzin – komedia
FILM sensacyjna, USA 1982
23.50 Anatomia strachu – thriller, USA 2011
1.45 Wszyscy jesteśmy Chrystusami – dramat psychologiczny, Polska 2006
4.05 Bonanza – serial obycz.

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
7.30 Dr House 3 (21, 22) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 7 (12, 13) – serial krym., USA 2014-2015
11.25 Detektyw Monk 2 (5, 6) – serial kryminalny, USA
13.25 Dr House 3 (23, 24) – serial obycz., USA 2007
15.25 Agenci NCIS 14 (23, 24) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 Castle 7 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2014-2015
19.10 FBI 6 (12, 13) – serial kryminalny, USA 2024



21.05 Agenci NCIS (14) Śledztwo dotyczący śmierci kierowcy doprowadza do znalezienia opiołdów oznaczonych literą W. Parker natychmiast rozpoznaje symbol ze swojej przeszłości. Nie potrafi kontrolować narastającego w nim gniewu. **60 min**

- 22.05** Agenci NCIS: Hawaje 2 (3) – serial kryminalny
23.00 Castle 7 (14, 15) – serial krym., USA 2014-2015
0.45 FBI 6 (12, 13) – krym., USA
2.35 Agenci NCIS (14) – serial sensacyjny, USA 2022
3.25 FBI 2 (14) – serial krym.
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (14) – krym.
5.10 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 9.40** Astra – film krótkometraż.
10.00 Co się zdarzyło w Mount Affinity? 2 (1, 2) – krym.
12.15 Vera 11 (4) – serial krym.
14.10 Terapia dla par – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
16.00 Pęknięte lustro – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
18.15 Vera 11 (5) – serial krym.
20.10 Mauretaniczyk – film krym., USA/Wlk. Bryt. 2021
22.35 Wszyscy za – film krótkometrażowy, Hiszp.
23.00 Pokusa – thriller, USA
FILM 2012, wyk. Matthew McConaughey
1.10 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002
2.25 Planeta Singli. Osiem historii (4) – serial kom.

CANAL+ SERIALE

- 9.45** Łapę capu – rozr., Pol. 2025
9.55 Długa fauna śródziemnomorska (2)
10.50 Premierowa jazda – mag.
11.00 Naruto (16-18) – anime
12.25 W rytmie wolności (5, 6)
14.05 The Office Pl. (4-6) – kom.
15.45 Maly Grand Hotel (5)
16.10 Planeta Singli. Osiem historii (4) – serial kom.
17.05 Cat's Eyes (5, 6) – przyzg.
19.00 Jeremy (3, 4) – serial dok.
20.00 Sörtownia (5, 6)
21.40 Premierowa jazda – mag.
22.00 Talamasca: Sekretne zakony (5, 6) – serial fantasy
23.40 Król (5, 6) – sens., Pol. 2020
0.55 Wlk 2 (1) – serial obycz.
2.55 Maly Grand Hotel (4)

CANAL+ PREMIUM

- 9.40** Długi weekend – film obyczajowy, Polska 2004
10.55 Łapę capu
11.00 Copa 71 – dok., Wlk. Bryt.
12.30 LARP. Miłość, troleje i inne kwesty – komedia, Polska 2025
14.05 Cat's Eyes (2) – przyzg., Fr.
15.05 Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją – dok., Francja
16.00 Peacock – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.30 Hollywood Buzz – mag.
17.55 Łapę capu
18.00 Notting Hill – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
20.00 Król i zdobywca (7)
20.45 Making of – mag. film.



21.00 Niebezpieczne zwierzęta – Australia/USA/Kanada 2025
 Tucker (Jay Courtney, zdj.) porwya dziewczynę i rzucza ją na pożarcie rekina. Teraz w jego ręce trafia surferka Zephyr. Psychopata nie docenia jej determinacji. **95 min**

- 22.35** Sztuka pięknego życia – melodramat, Francja/Wielka Brytania 2024
0.25 Martwych nie boli – western, USA/Dania/Meksyk 2023
2.30 Ludzie – dramat wojenny, Polska 2023

CANAL+ FILM

- 12.30** Balony – film krótkometr.
13.00 Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025
15.10 Robin i obrońcy królestwa – film przyzg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
16.45 Łapę capu – rozr., Pol. 2026
16.50 Morderstwo w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
18.15 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010
19.55 Łapę capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wilhelm Tell – dram. hist., Wlk. Bryt./Wlk. USA 2024
22.10 Sprzączka – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025
23.50 Cicha noc, śmierci noc – horror, USA 2025
1.25 Gniew ojca – dramat kryminalny, USA 2024

CANAL+ 360

- 14.00** Okręty wojenne (4) – dok.
15.05 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (3) – dok.
16.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (4) – serial dokum.
17.00 Złolowani: ciężarówkami w opalach 7 (8) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (3) – dok.
19.50 Złolowani: ciężarówkami w opalach 7 (9) – dok.
20.50 Kolejną przez świat (1)
21.55 Pokonani (3) – serial krym.
22.55 Łowcy tajemnic Bałtyku (6) – serial dokum., Pol. 2020
23.45 Polska z góry: Stadion (3) – serial dokum., Pol. 2024



TLC TLC 9.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko 10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA 11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 12.00 Miłość bez tłumaczenia (6) 13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (19) – reality show 16.00 Historie wielkiej wagi 18.00 Kilogramy do szczyścia 19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6 20.00 Rodzina 10+ 8 (5) – rozr.	POLSAT CAFÉ 6.00 Oszukane (36, 37) – serial paradokmalny 8.00 Komisarz Mama (21) – serial kryminalny, Polska 9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (49, 50) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (105, 106) – reality show, Polska 2024 14.30 Kolacja w ciemno (75, 76) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (14) – reality show, Pol. 2014 18.00 Nasz nowy dom (312, 313) – reality show	TVN STYLE 5.25 Czas na zmianę (6) 5.55 Dams i wiesniaczki. Litwa (15, 16) – pr. rozr. 7.45 Zgłos remont (7) – rozr. 8.45 Pojedynyk na podróże (6) – pr. rozr., Polska 2024 9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2, 3) 11.25 Ugotowani (3, 4) 13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2017 15.35 Jestem z Polski 16 (34) – serial dokum., Pol. 2025 16.40 Jestem z Polski (9) – serial dokum., Pol. 2018 17.45 Kuchenne rewolucje (6-8) – pr. rozr., Pol. 2018	Discovery CHANNEL 7.00 Na krańcu Alaski 8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie 9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow 10.00 Klan z Alaski 11.00 Złoto drwali: Linia ognia 12.00 Fani czterech kółek 15 13.00 Nagi instynkt przetrwania 10 14.30 Strażacy (4) 15.00 Złomowisko PL 3 (7) 16.00 Budowa na końcu świata 8 17.00 Nic do zgłoszenia (3) 18.00 Truckerki (6) 19.00 Złomowisko PL 7 (2, 3)	DISCOVERY CHANNEL 10.15 Wszystkie kolory świata 11.15 Ex Libris – magazyn 11.40 Historia polskiego sportu (3): Ku wyzynom 12.40 Bałtycki łańcuch, protest, który zmienił bieg historii – film dok. 14.00 Królowie (19) – hist., Pol. 14.35 Pogranicze w ogniu (7) 15.45 Sensacje XX wieku 17.40 Czas honoru (58) – serial wojenny, Polska 2012 18.35 Encyklopedia II wojny światowej 19.00 Flesz historii (762) 19.30 Królowie (58) – hist., Pol.	FOKUS TV 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (14) 10.00 Gwiazdy lombardu (33-36) – reality show, USA 12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy (1) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (8, 9) 14.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczości III Rzeczy (3, 4) – dok. 16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (13, 14) – dok. 18.00 Rolnicy. Podlasie (16, 17) – serial dokum. 20.00 Galileo 26 (30) – program popularnonaukowy
21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (10) 22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu 23.00 Skórce na ratunek 7 0.00 Dr Przyszczyła 5 1.00 Rodzina 10+ 8 (5) – rozr. 2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (10)	20.00 Walka o życie (4) – dok. 21.00 Polacy za granicą – miłość (5, 6): Ateny; Nadrenia Północna-Westfalia – serial dokum. 23.00 Gry małżeńskie (171) – reality show, Pol. 2024 0.00 Love Island. Wyspa miłości (29) – reality show, Wielka Brytania	20.50 Zgłos remont 11 (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026 21.50 Jestem z Polski 15 (4, 5) – serial dokum., Pol. 2025 23.45 Hotel Paradise 12 (48-ost.) – reality show 0.45 40 kontra 20 2 (31, 32) 2.40 Apetyt na miłość (3) 3.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3, 6) – mag.	21.00 Premiera: Gorączka złota 16 (23) 23.00 Premiera: Łowcy opali 8 0.00 Fani czterech kółek w trasie 2 (5): Hiszpania: seat 600 1.00 Hot rod wg Kindiga 2.00 Militaria na warsztat (9) 3.00 Królowie asfaltu 9 (6)	20.00 Ekstradycja 2 (1) – sens. 21.00 Zapomniane karty historii (4) – serial dok. 22.05 Wędrowcy Karkonoszy – film dok. 23.15 Sensacje XX wieku – program historyczny 1.25 Encyklopedia II wojny światowej: Desant – serial dokumentalny	21.00 Premiera: Poszukiwacze historii (5, 6, 1, 2) 23.00 Historia niemieckich czołgów – film dokum. 0.00 Starożytni kosmici (2) – serial dokum., USA 2009 1.00 Rolnicy. Podlasie (46-49) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski
METRO 8.35 Szpital (717, 718) – paradok. 10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (25, 26) 12.35 Szkoła (688) – paradok., Pol. 13.35 Przepis na życie 4 (12) 14.35 Zapukaj do moich drzwi (142) – telen., Turcja 2020 15.40 The Floor – teleturniej, Pol. 18.00 Prawo Agaty 4 (9) – obycz. 19.00 Kartoteka 9 (24) – fab.-dok. 20.00 Kartoteka 10 (5) – fab.-dok. 21.05 Kryminalni (3, 4) – krym. 23.10 Kuba Wojewódzki 0.25 Zbrodnia z pierwszych stron gazet 7 – serial dok. 1.25 Szpital (713) – paradok., Pol. 2.25 Szkoła (811, 805) – paradok. 4.25 Nowa Maja w ogrodzie 3	ZOOM 6.00 Kojak (14, 15) – serial krym. 8.00 Strażnik Teksasu 7 (20, 21) – serial sens., USA 1998-1999 9.50 MacGyver (14, 15) – sens. 11.55 Pułapki umysłu – serial dok. 13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan. 14.15 Sensacje XX wieku – hist. 16.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 19.00 Strażnik Teksasu 7 (22, 23) – serial sens., USA 1998-1999 21.00 Hity polskiego kabaretu 7 22.00 Kabaretowe przeboje 23.00 Magia nagości. 0.00 Norwegia 4 – pr. rozrywk. 23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr. 1.05 Magia nagości. Dania 1.55 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	FOOD NETWORK 9.00 Molly gotuje na farmie 10.35 MasterChef – pr. rozrywk. 12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 13.10 Posiekani na słodko 14.10 Dziwaczne potrawy – dok. 15.10 Ogniem i patelnią 3 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Magda gotuje internet 17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr. 18.50 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin. 19.50 Pojedynyk na grille 20.55 Kulinarna podróże z Guyem Fierim – mag. 22.05 Dziwaczne potrawy – dok. 23.05 Akcja: Restauracja! 0.05 Człowiek kontra jedzenie 1.35 Pyszne miejscówki – mag.	DISCOVERY SCIENCE 8.00 NASA – archiwum tajemnic 10.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (1) – dok. 11.00 W sieci eksperymentów 13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr. 15.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 16.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16 21.00 Jak to jest zrobione? 23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 1.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem 2.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Zoom na architekturę	NATIONAL GEOGRAPHIC 11.00 Porzucone konstrukcje 12.00 Jak oni to zbudowali? 13.00 Kluczowe tygodnie wojny 15.00 Strzęgąc granic 16.00 Majowie: Tajemnicza cywilizacja: Upadek – dok. 17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum. 18.00 Wcielenia zła: Stalin – dok. 19.00 Zaginione okręty II wojny światowej 20.00 Katastrofa w przestworzach: Śmierć legendy – dok. 21.00 Inżynieria dla katastrof 22.00 Jak oni to zbudowali? 23.00 Uwaga, katastrofa! 0.00 Katastrofa w przestworzach 1.00 Życie na Alasce	BBC EARTH 12.00 Błękitna Planeta 2 – dok. 13.15 Pociągami przez starożytny Egipt – dok. 14.20 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum. 15.20 Życie na pustkowiu UK 16.20 Ziemia widziana z orbity – film dokum., Wielka Brytania 17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice 3 – serial dokum. 18.30 Błękitna Planeta 2 – serial dok. 19.45 Przyszłość natury – dok. 20.55 Życie na pustkowiu UK 21.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum. 22.55 Michael Mosley: zagadki ludzkiego ciała – serial dok. 23.55 Chirurgzy: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.
WP 11.00 Porzucone budowle 8 12.00 Wariaci za kierownicą 5 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 16.54 Pogoda 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnia w Alpach 5 (2) 19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4 – serial dokumentalny 21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 21.56 Pogoda 22.00 Kabaret na żądanie – rozr. 23.00 Mistrzowie Kabaretu 10 0.00 Przeboje kabaretu 1.00 Mistrzowie Kabaretu 7 2.00 Mistrzowie Kabaretu 11 2.55 Mistrzowie Kabaretu	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (8) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Polrot 5 (1, 2) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (273, 274) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (45-50) – serial komedijowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (14) – serial kom. 18.40 Miodowe lata (45-47) 21.00 Zdrady (97) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (8, 9, 99) – serial krym. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna	HGTV HOME & GARDEN 10.00 Letnia chata na lata – rozr. 10.55 Zrobić na remoncie 8 12.55 Zbudujemy większy dom 13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 15.05 Mieszkanie na miarę 2 17.00 Polowanie na ogród 6 – program rozrywkowy 18.15 Weekendowa mekamefora 4 – pr. rozr. 20.05 Dorota was urządził! – rozr. 21.35 Będzie pięknie – pr. rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 0.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 0.50 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.	TRAVEL CHANNEL 6.00 Nowe życie w Meksyku 8.05 Kobieta na krańcu świata 10.10 Niezwykłe Stany Prokopa 12.15 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Kobieta na krańcu świata 17.15 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy 19.15 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy 21.35 Duchy Morgan City – dok. 23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 1.25 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum. 3.30 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 10.00 Weterynarz do zadań specjalnych 11.00 Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek 12.00 Królestwo drapieżników 13.00 Najdziwniejsze gatunki 14.00 Katavi: utracony raj Afryki: Złotyć – serial dok. 15.00 Porażka drapieżnika 16.00 Olsnięwająca Ameryka: Północny Zachód 17.00 Planeta ptaków – film dok. 18.00 Dzikie Północie Europy 19.00 Zwierzęta w amoku 20.00 Niezwykłe życie zwierząt 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Przewrotna planeta Ziemia: Początek – dok.	POLSAT WIASAT HISTORY 13.20 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca 14.30 Zapomniane taśmy wideo z nazistowskich Niemiec 16.45 Dolina Królów: odnalezienie tajemniczego grobowca – serial dokumentalny 17.45 Z popiołów II wojny światowej: Francja – dok. 18.50 Tajne bronie II wojny światowej: Okręty – dok. 20.00 Krymologia starożytności: Kleopatra 21.00 Życie pryncypa przywódów Rzeczy: Dwór – dok. 22.00 Życie w kraju Hitlera – dok.
CANAL+ KUCHNIA 14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię 2 – mag. 15.45 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok. 16.40 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok. 17.35 David Rocco w zaciszu domowej kuchni – dok. 18.30 Jakubak rozgrzyta Tajlandię i Kambodzę 18.55 Nie tylko kimchi – mag. 19.25 M jak mięso 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok. 0.45 Bitwa na smaki: David vs Matteo – mag. kulin.	CANAL+ DOMO 12.50 Gardeners' World 16 14.00 Cudotwórcy 7 – mag. 15.00 Kupcie sobie zamek! 2 15.55 Daleko od miasta 13 – dok. 16.50 Gardeners' World 16 18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 10 – dok. 21.00 Cudotwórcy 7 – mag. 22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew – dok. 22.50 Gardeners' World 14 23.55 W mieście czy na wsi? 0.45 Cudotwórcy 6 – mag. 1.35 Remont w 48h 9 – mag.	SUPER POLSAT 7.55 Doktor Martin (67, 68) 10.00 Wydarzenia 10.30 SuperMocni – mag. 11.30 Świat według Kiepskich (429-432) – serial kom., Polska 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5 – reality show, Pol. 16.05 Ninja Warrior Polska 18.00 Świat według Kiepskich (495, 496, 578, 579) – kom. 20.00 Złomiarze – serial dokum. 21.00 Świat w płomieniach FILM – film sensacyjny, USA 2013 23.40 Świat według Kiepskich (94, 107) – serial kom., Polska	TVP KOBIECI 12.30 Pięknie przypawiona 12.50 Przepsia dnia – mag. kulin. 13.00 Cafe Fogg – widowisko 13.55 Mikroorganizmy: co wisi w powietrzu? – film dokum. 15.00 Operacja zdrowie – mag. 15.30 Ojciec Mateusz 28 (357, 358) – serial kryminalny 17.30 Sekrety dzikich kwiatów 18.30 Zona dla Polaka 19.30 Miłość i nadzieja (250) 20.30 Wichrowe wzgórze (231) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (235) – serial obycz. 22.30 Planeta singli – komedia romantyczna, Polska 2016	PLANETE+ 12.35 Portugalia na dziko – dok. 13.40 Cytydela Sistrer. W wrót Prowansji – film dokum. 14.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum. 15.50 Niezwykłe podróże kolej 3 – serial dokum. 16.55 Afryka z góry – serial dok. 18.05 Na targach świata 2 18.50 Żydowski nazista (1) – dok. 19.45 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum. 20.50 Niezwykłe podróże kolej 4 – serial dokum. 22.00 Kto zapłacił za II wojnę światową? – film dokum.	TVP DOKUMENT 16.00 Zdumiewające ciało człowieka (1) – film dokum. 17.00 Pociągami dookoła świata: Meksyk – cykl dok. 17.55 Arktyczna przyroda Laponii: Norwik – serial dokum. 18.05 Beethoven. Portret intymny – film dok., Fr. 2020 19.10 Niebezpieczne drogi 20.10 Roland Garros. Kulisy turnieju (4) – film dokum., Fr. 21.05 Kroniki Hitlera 22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.15 Komputery kontra przestępczość – film dok.

TVP SPORT 7.30 Lekkoatletyka: Mistrzostwa świata sztafet – Gaborone 2026 9.30 Boks: Memorial Feliksa Stamma w Radomiu 12.00 Strongman: Liga Mistrzów 2025 – Polska 13.00 Piłka nożna: Puchar Anglii – podsumowanie półfinałów 14.30 Piłka nożna: Puchar Anglii – finał: Chelsea FC – Manchester City FC 16.40 Hokej: NHL – mecz 3. rundy fazy play-off 18.50 Boks: MB Boxing Night – podsumowanie	EUROSPORT 1 8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Porcari – Chiavari 10.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis – mag. tenisowy 11.00 Formula E: ePrix Monako – podsumowanie 12.00 Kolarstwo: Giro d'Italia: Porcari – Chiavari 12.45 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap (live) 17.45 Giro d'Italia. Dreaming in Pink – mag. sportowy 18.45 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 19.30 Tenis: Turniej French Open w Paryżu – finał	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Polska – Serbia 9.00 Polsat Futbol Cast 10.00 Gala Polskiej Ligi Siatkówki – podsumowanie sezonu 25/26 12.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy (live) 14.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy (live) 16.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026: Kanada – Norwegia (live)	TVP ABC 10.20 Przygody Bolka i Lolka 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12 12.05 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem 13.20 Stacyjkowo Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.40 Yakari 15.15 Al-chemik 15.35 Mała Marinette 16.05 Kosmo-kumple	MINIMINI+ 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 2 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 2 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieszki, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 4	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny
21.05 Ring TVP Sport – magazyn bokserski 22.00 Sportowy wieczór 22.30 Boks: KnockOut Boxing Night 44 w Jastrzębiu-Zdroju – podsumowanie 0.55 Boks: Walka o pas WBA World w San Juan – waga superpółśrednia: Xander Zayas – Abass Baraou	21.00 Formula E: ePrix Monako – podsumowanie 22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap: Imperia – Novi Ligure 0.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins 1.30 Kolarstwo: Giro d'Italia: Imperia – Novi Ligure	20.05 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Szwajcaria – Wielka Brytania (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn – mecz towarzyski: Polska – Serbia	16.35 Tygrysek Percy i jego opowieści 17.05 Dino Ranczo 17.30 Piotruś Królik 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.25 Leo da Vinci 19.00 44 Koty 19.25 Ernest i Celestyna 19.50 Henrietta	17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina 3: Koniczyna 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Mały Charlie 19.36 Jeżyk Happy	19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst.
CANAL+ SPORT 13.30 Jej Wysokość Premier League 15.10 Premier League Netbusters 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska 18.00 Premier League Stories (41) 18.30 Ekstraklasa po godzinach 19.30 Premier League Netbusters 20.00 Premier League: The Big Interview (41) 20.40 The Big Pete (6) 21.20 Jej Wysokość Premier League 23.00 Premier League Stories (41) 23.30 Premier League: The Big Interview (41)	EUROSPORT 2 14.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 16.00 Tenis: Turniej French Open 2025: A. Sabalenka – C. Gauff 18.00 Alcaraz – Sinner the new Down Town of Tennis 19.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap: 20.00 Biegi górskie: GT World Series – Zegama-Aizkorri – podsumowanie 20.30 Discovery golf 21.00 Golf: The CJ Cup Byron Nelson – 1. runda (live) 1.00 Kolarstwo: Giro d'Italia – 12. etap 1.30 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy 8.30 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – mecz 2. rundy 11.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 14.00 Piłka nożna z archiwum 16.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 18.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz ćwierćfinałowy fazy play-off (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Hamburgu – ćwierćfinał	NICKELODEON 8.40 Harmidom 4 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 4 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Wielkodomscy 4 12.45 Harmidom 3 13.05 SpongeBob 14.30 Harmidom 9 15.00 Harmidom 10 15.30 Smerfy 16.00 SpongeBob 16.25 SpongeBob 16.40 Patryk Rozwiązda Show 3	TELETOON+ 7.52 W Papierowym Porcie 2 8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Dodo 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostro 2 12.16 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostro 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz 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 12.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 17.30 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 19.45 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 22.00 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 0.15 Tenis: Turniej WTA w Strasburgu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lech Poznań	ELEVEN SPORTS 1 7.00 Magazyn sportowy 7.30 Magazyn sportowy 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 12.00 Piłka nożna: Liga włoska 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 16.00 Piłka nożna: Liga włoska 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 20.00 Magazyn sportowy 20.40 Piłka nożna: Liga włoska 22.40 Magazyn sportowy 23.20 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 2.00 Piłka nożna: Liga włoska 4.00 Magazyn sportowy 4.30 Magazyn sportowy 5.00 Magazyn sportowy 5.30 Magazyn sportowy	POLSAT SPORT 3 6.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Piłka nożna z archiwum 16.15 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Łotwa – Finlandia (live) 20.05 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026 – mecz: Dania – Słowacja (live) 23.00 Hokej: Mistrzostwa świata – Szwajcaria 2026	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.10 Przygody Misia Paddingtona 11.00 Małe Królestwo Bena i Holly 11.30 Dora 11.55 Rubble i jego ekipa 4 12.25 Rubble i jego ekipa 12.45 Psi Patrol 3 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 2 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Jej Wysokość Zosia 4 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 16.00 Blue 16.20 Blue 3 17.00 Klub Myszkki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 3 18.00 Spidey i superkumple	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 11.40 Ligomistrzowe historie (3) 12.35 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Jagiellonia Białystok 14.50 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń 17.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – Orzeł (live) 21.00 Dart: Premier League Darts w Sheffield (live) 23.45 Ligomistrzowe historie (1) 0.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Widzew	ELEVEN SPORTS 2 9.00 Magazyn sportowy 9.30 Magazyn sportowy 10.00 Formula 1 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 14.00 Piłka nożna: Liga włoska 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Magazyn sportowy 19.00 Piłka nożna: Liga włoska 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska 23.00 Magazyn sportowy 23.30 Magazyn sportowy 0.00 Piłka nożna: Liga francuska 2.00 Magazyn sportowy 2.30 Magazyn sportowy 3.00 Magazyn sportowy	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 7.00 Truckery 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 – serial dokumentalny 20.05 Drwali i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Górale – serial dokumentalny, Polska 2026 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi	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 Szafranski 19.00 Mobilni mechanicy 19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Ścieżka 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 TV5: Film fabularny 21.50 Kino TV5: Film fabularny 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 17.05 Akademia pro-life 17.15 Musiczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 50 lat w Republice Konga



Z POMOCĄ PŁATKÓW

Cieniutkie, zwykle hydrożelowe lub celulozowe, to dodatkowe wsparcie dla skóry pod oczami. W zależności od tego czym są nasączone: nawilżają, rozświetlają, liftingują.

Wystarczy dosłownie kilka kropek kremu, by wzmocnić skórę wokół powiek. Nie ma potrzeby przesadzać z ilością, bo nie zostanie wchłonięta.

NA WZMOCNIENIE SKÓRY WOKÓŁ OCZU

Odmładzające kuracje dla powiek

Są delikatne, cienkie, wrażliwe na wiele zmian. Zadbaj odpowiednio o skórę pod oczami i na górnej powiece. Będzie jędrna, wypoczęta i pełna blasku!

Wdrogeriach znajdziesz wiele kremów, serum, żeli, płatków dla tej wyjątkowej partii twarzy. Spełniają różne jej potrzeby.

Na suchy naskórek

● Słońce, klimatyzacja wyciągają wodę z okolic

oczu. Dlatego w ciepłe dni rano użyj żelu pod oczy – silnego nawilżacza: z kwasem hialuronowym, algami, ceramidami, aloesem (np. żel, Aloesove). Wieczorem stosuj treściwszy kosmetyk odżywczy.

● Dodaj do pielęgnacji nowość – peeling pod oczy

(np. Bandi). Pogrubia on i wzmocni naskórek.

Na obrzęki i cienie

● Gdy krążenie limfy jest słabsze, pomogą preparaty z kofeiną, kasztanowcem, miłorzębem. Antyobrzękowe są też witaminy C i K oraz bioflawonoid – hespedryna. Nakładaj kosmetyk, masując powieki dookoła, co działa drenująco. Obrzęki poskramia też chłód. Wskazane są więc kremy z metalową

końcówką i te wyjęte prosto z lodówki.

● Przy sińcach skórę trzeba dotlenić i zadbać o kamuflaż. Rozświetlający krem, np. ze świetlikiem, bławatkiem, to podstawa. Te składniki obkurczają naczynka, niwelując szary kolor (np. Gold Q10, Perfecta). Postaw też na kosmetyki ze słówkiem: „korygujący”, „glow”, „bright”, bo są jak baza.

Na zmarszczki

● Gdy jesteś zmęczona, zmarszczki są wyraźniejsze. Rolę napinającej siateczki spełnią wtedy kremy pod oczy z peptydami. Są jak botoks, a i często idą w parze z odbudowującymi składnikami antiageing: kolagenem, resweratrolem, retinolem.

● Przy opadającej powiece, wybieraj krem o działaniu liftingującym. Nakładaj go pod brwiami, a nie na ruchomą część powieki, bo i tak się przemieści. Możesz też wybrać specjalny kosmetyk, który nadaje się na górną powiekę (np. Fill&Lift, Ava).

NA PÓŁCE

Nutka świeżości

Perfumy do włosów Citrus Aura Neboa tworzy aromatyczna mieszanka: mandarynki, limonki, zielonej herbaty i bazylii. Lekkie, z pielęgnującą formułą.

• ok. 40 zł (75 ml)

Miła tonizacja

Mleczny tonik Berry Mild Resibo zawiera kompleks ceramidów, który wzmacnia barierę ochronną i poprawia elastyczność skóry. Jest ultralekki, przyjemnie i na długo nawilża cerę.

• ok. 49 zł (100 ml)

Z zapachem lata

Naturalny żel pod prysznic Jaśmin & tonka Yope dba o oczyszczenie ciała i o zmysły.

Delikatny i skuteczny. Otula skórę przyjemnym kwiatowo-zmysłowym aromatem.

• ok. 24 zł (400 ml)

Więcej koloru

Balsam koloryzujący z ekstraktem z henny Venita nie zawiera amoniaku, utleniaczy i PPD. Wzmacnia kolor pasm, odżywia je i regeneruje. W 20 odcieniach,

• ok. 13 zł (75 ml)

Serum dla pasm

Cultowe serum wygładzające Blond System Joanna przeznaczona jest do włosów blond i rozjaśnianych. Sprawdź się, gdy się puszą, są matowe i mają rozdwojone końcówki.

• ok. 20 zł (25 ml)

Wzmocnij włosy od środka

Są osłabione, źle wyglądają, wypadają? Coraz droższe kosmetyki niewiele działają, jeśli brakuje ci składników takich jak cynk, biotyna, aminokwasy siarkowe.

• Cynk jest składnikiem mineralnym, który ma duży wpływ na stan naszych włosów. Jego brak niekorzystnie oddziałuje na ich porost, a także strukturę – są przesuszone, łamliwe i matowe. Pierwiastek ten warunkuje także prawidłowe funkcjonowanie gruczołów łojowych, dlatego osoby z jego niedoborem często skarżą się na przetłuszczające się pasma. Cynk w diecie pochodzi głównie z produktów zwierzęcych, takich jak ostrygi (najlepsze źródło), wątróbka, mięso (wołowina, wieprzowina) oraz sery podpuszczkowe i jaja. Dobrymi źródłami roślinnymi są pestki dyni, nasiona roślin strączkowych (fasola), kasza

gryczana, produkty pełnoziarniste, awokado.

• Biotyna zawiera siarkę, która jest elementem niezbędnym do powstawania keratyny, czyli podstawowego budulca włosów i paznokci. Spowalnia proces wypadania włosów. Produkty takie jak jajka, łosoś, schab, orzeszki ziemne to skarbnice biotyny.

• Również aminokwasy zawierające siarkę, takie jak metionina i cysteina są dla włosów jednymi z ważniejszych składników. Metioninę znajdziesz w rybach, jajach, nasionach sezamu, orzechach brazylijskich. Cysteinę organizm potrafi sam wytworzyć, ale potrzebuje pokarmów takich jak soja, nasiona słonecznika. Warto uwzględnić je w swoim menu.



Dzięki odpowiedniej diecie i suplementom twoje włosy szybko się wzmocnią.

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna”, która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

eprasa.pl ac9d9b17a5

SimplyYou
Poland

Zapachy, które leczą

Każdy z nas ma ulubiony aromat, który poprawia mu samopoczucie. Ale warto wiedzieć, że są też takie o właściwościach leczniczych.

POMOCNA RADA

Aby móc stosować aromaterapię przez skórę (masaże, kąpiele), potrzebny jest olej nośnikowy – np. ze słodkich migdałów, awokado, jojoba czy z pestek winogron. Dobrze jest wymieszać go z olejkiem do aromaterapii bezpośrednio przed użyciem.

Niektóre zapachy przywołują miłe wspomnienia z dzieciństwa – te są szczególnie kojące.

Zapachy mają niezwykłą moc pobudzania zmysłów. Olejki eteryczne mogą być wykorzystane również do poprawy zdrowia. To bezpieczna metoda, którą można stosować nawet u dzieci i seniorów.

Cytrusowy

Olejek cytrynowy, tak jak pomarańczowy, grejpfrutowy czy mandarynkowy zawiera limonen o właściwościach pobudzających. Uważany jest również za antydepresyjny, zmniejszający napięcie i uczucie

niepokoju. Wystarczy połączyć 10 ml oleju ze słodkich migdałów i 6 kropli olejku cytrynowego i masować mieszaną ciało.

Rozmarynowy

Zapach olejku rozmarynowego pobudza umysł i zwiększa czujność. Wdychanie go ułatwia zapamiętywanie i poprawia efektywność pracy i nauki. Pobudza też krążenie – pomocny może być wówczas, gdy chcemy szybko rozgrzać dłonie lub stopy. Dodaj kilka kropel do

dyfuzora i wdychaj aromat przed ważnym zadaniem.

Rumiankowy

Zawarty w tym olejku alfa-bisabolol ma silne działanie przeciwzapalne i może redukować produkcję cytokin. Zalecany jest szczególnie przy katarze siennym. Skrop olejkiem nim chusteczkę i wdychaj aromat kilka minut.

Szałwiowy

Ma silne właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne, dobrze łagodzi objawy

przeziębienia, takie jak ból gardła i głowy. Pomaga też w stanach zapalnych jamy ustnej. Dodaj 1-2 krople olejku szalwiowego do szklanki wody i płucz usta kilka razy dziennie. Po zabiegu płyn wypłuj (nie połkaj płukanki).

Lawendowy

Olejek z niej wykorzystywany jest do leczenia stanów lękowych, depresji i bezsenności. Podobne – melisowy, bergamotowy. Wystarczy dodać kilka kropli do wieczornej kąpieli.

NA PÓŁCE

Wyjątkowy miód

Miód Manuka MGO™ 400+ marki Manuka Health to wyjątkowy smak i certyfikowana jakość prosto z Nowej Zelandii. Każdy słoik to gwarancja oryginalności i autentycznego charakteru natury.

• ok. 302 zł (500 g)

SOS dla stóp przed latem

Nivelazione naturalny krem do stóp z woskiem pszczelim, masłem Shea i ceramidami przeznaczony jest do skóry suchej, zszorstkiej i zniszczonej. Intensywnie nawilża i odżywia, regeneruje.

• ok. 17 zł (75 ml)

Zęby zadbane w podróży

Curaprox Be You Travel Set – mini zestaw podróży do higieny jamy ustnej. W środku znajdziesz składaną szczoteczkę, mini pastę oraz 2 szczoteczki międyżębowe z uchwytem.

• ok. 52 zł (szt.)

W trosce o włosy

Healthy Hair Gummies to suplement diety wspierający kondycję włosów dzięki połączeniu witamin, minerałów oraz ajurwedyjskich ekstraktów roślinnych.

• ok. 60 zł (60 szt.)

Matcha na szczoteczce

Nowa pasta do zębów Matcha z linii Biała Perła zawiera drobno zmieloną zieloną herbatę, która pomaga naturalnie ograniczyć rozwój bakterii i płytki nazębnej oraz nieprzyjemny zapach z ust.

• ok. 25 zł (75 ml)

SPRAWDŹ PRZED UŻYCIEM

Jak stosować krople do oczu

Twoje oczy są podrażnione, zmęczone, zaczerwienione? Dokucz ci uczucie ich suchości? Pomóc mogą krople o działaniu nawilżającym, np. z hialuronianem sodu. Zanim jednak zaczniesz je stosować, upewnij się, że wiesz jak to robić.

Czyste ręce

Zacznij od dokładnego umycia dłoni ciepłą wodą i mydłem, aby nie przenieść z nich do oczu bakterii, wirusów, zanieczyszczeń.

Instruktaż krok po kroku

Czystymi palcami zerwij plombę zabezpieczającą, zdejmij nakrętkę i otwórz butelkę. Odchyl dolną powiekę zakraplanego oka. Odwrócić butelkę do góry dnem i lekko naciśnij, aby zakropić do

niego 2-3 krople – chyba, że lekarz zalecił inaczej. Uważaj przy tym, by nie dotknąć gałki ocznej końcówką zakraplacza. Po zakropleniu zamknij oko na około minutę (nie mrugaj!) i delikatnie uciśnij palcem okolice kąćka. Umożliwi to prawidłowe rozprowadzenie kropli na powierzchni gałki ocznej oraz zapobiegnie odpływowi roztworu do kanalikula nosowo-łzowego. Po użyciu kropli zakręć je dokładnie. Przechowuj zgodnie z zalecaniami w ulotce, z dala od światła słonecznego.

Uwaga!

Nigdy nie stosuj kropli po terminie ważności ani takich, które mają uszkodzone opakowanie. Nikomu ich nie pożyczaj! Pamiętaj też, by nie dotykać końcówką zakraplacza do żadnej powierzchni.



Zazwyczaj krople należy zużyć w ciągu 30 dni od ich otwarcia.



MASZ PROBLEM Z PŁUCAMI?

Soja jest dobra przy POChP

Naukowcy nie mają wątpliwości co do tego, że nasz sposób odżywiania może wpływać na zdrowie płuc. Niektóre składniki odżywcze potrafią np. zmniejszać objawy chorób zapalnych takich jak przewlekłe obturacyjne zapalenie płuc.

- Zbadano, że byli palacze, którzy spożywają na co

dzień dużo tzw. izoflawonów, doświadczają mniej dolegliwości spowodowanych POChP – występujący u nich kaszel jest słabszy, łatwiej też odkrztuszać im śluz.

- Izoflawony to substancje występujące m.in. w soi i jej przetworach jak pasta miso, tofu. Ich źródłem są także inne warzywa strączkowe.

REKLAMA

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.;
producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

**EUPHRASIA®
HYALO PURE**

**nexon
pharma**

**KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW**

Wyrób medyczny opracowany z myślą o osobach potrzebujących delikatnego i skutecznego nawilżenia oczu.

**TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE
Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.**



CZYM JEST PRZEDAWNNIENIE

Długi, których nie trzeba spłacać

Każdemu może się zdarzyć jakiś zapomniany rachunek albo mandat. Czasem wtedy liczymy na przedawnienie. Co to znaczy w praktyce?

Fakt, że dług się przedawnił, nie sprawia, że dane dłużnika znikną z „czarnej listy dłużników”.

Pprzedawnione zobowiązanie nie znika, jednak wierzyciel nie może już dochodzić jego zapłaty w sądzie ani przez komornika.

Po jakim czasie?

- Termin przedawnienia większości roszczeń majątkowych wynosi 6 lat. Ale wiele długów przedawnia się wcześniej. Roszczenia z tytułu kredytów konsumenckich, rachunków za media i czynszu przedawniają się już po 3 latach. Debet na koncie bankowym po 2 latach, a opłata za jazdę bez biletu po roku. Mandaty karne najczęściej przedawniają się po 3 latach od ich uprawomocnienia.
- Ważne jest to, kiedy zaczyna się bieg przedawnienia, czyli rusza „licznik”

czasu. Ma to miejsce w dniu wymagalności roszczenia, a więc w dniu, gdy wierzyciel może zażądać zapłaty. Dla rachunku za prąd będzie to termin płatności, a dla raty kredytu – dzień, w którym ratę trzeba było zapłacić.

- Koniec biegu przedawnienia przypada na 31 grudnia danego roku. Np. rata kredytu, która była wymagalna 1 maja 2022 r. (roszczenie z 3-letnim terminem przedawnienia) przedawniła się 31 grudnia 2025 r.

Jak to działa?

- Przedawnienie nie zawsze uznawane jest automatycznie. Jeśli zarówno wierzyciel, jak i dłużnik to osoby fizyczne i sprawa trafi do sądu, to dłużnik musi

w sądzie powołać się na zarzut przedawnienia.

- Jeżeli natomiast wierzycielem jest przedsiębiorca a dłużnikiem osoba fizyczna, wtedy sąd ma obowiązek z urzędu sprawdzić, czy dług się nie przedawnił.

Przerwanie biegu

- Czasami licznik czasu „zeruje się” i przedawnienie liczy się od nowa. Bieg przedawnienia przerywa każda czynność przed sądem lub innym organem powołanym do rozpoznawania spraw lub egzekwowania roszczeń (np. wniesienie pozwu, wniosek o nadanie klauzuli wykonalności). A także uznanie długu przez dłużnika (np. złożenie pisemnej prośby o rozłożenie długu na raty).

NA PÓŁCE

Nadzieja i tęsknota. Rozstanie

JOANNA JAX

Po rozbiórze Rzeczypospolitej i porażce insurekcji kościuszkowskiej Miłosz i Aleksandra próbują pogodzić się z utratą ojczyzny i starają się ułożyć sobie życie w rodzinnym domu Miłosza, w Kamieńcu...
Wyd. Skarpa Warszawska



Głupie robaki Polski

MAREK MARUSZCZAK

To lektura dla każdego, kto kiedykolwiek zastanawiał się, co mu chrupie pod butem albo co go tak gryzie. Dowcipna, pięknie ilustrowana, pełna ciekawostek.
Wyd. Znak



To nie jest rozmowa na telefon

JAKUB BĄCZYKOWSKI

Krystyna Barańska, emerytowana bibliotekarka, prowadzi spokojne życie. Gdy dzwoni do niej córka, zapowiadając wspaniałą niespodziankę. Krystyna czuje, że powinna być zadowolona. Tyle, że tak nie jest.
Wyd. W.A.B.

**BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE**

Jak wyprzedzić rowerzystę?

Zgodnie z art. 24 Prawo o ruchu drogowym kierowca wyprzedzający rowerzystę musi zachować szczególną ostrożność oraz co najmniej 1 metr odstępu. Za wyprzedzanie w mniejszej odległości grozi mandat 300 złotych i 6 punktów karnych. W praktyce warto zachować większy

dystans, zaleca się by były to 2-3 metry, wtedy manewr będzie bezpieczniejszy. Dobrze jest także zwolnić – przy dużej prędkości podmuch powietrza może zachwiać rowerzystą, a nawet go przewrócić. Wyprzedzając kolumnę rowerów, nie wolno wjeżdżać między jadących w niej rowerzystów.





ZGŁOŚ, ZANIM ZACZNIESZ KOPAC

Piasek z własnej działki?

Wydawałoby się, że z własnej działki możemy wykopać tyle piasku, ile potrzebujemy. Na przykład potrzebnego nam przy budowie domu. Tymczasem przepisy nas w tym ograniczają. Rocznie można wykopać maksymalnie 10 m sześciennych – to mniej więcej tyle, ile zmieści

REKLAMA

się na przyczepie o wymiarach 5x2x1 m. To nie wszystko: co najmniej 7 dni wcześniej takie prace trzeba zgłosić do Okręgowego Urzędu Górniczego. W piśmie należy określić lokalizację zamierzonych robót i czas ich trwania. Za brak zgłoszenia grozi wysoka kara.

POD OCHRONĄ PRZEPISÓW

Wakacyjna praca nastolatka

Zgodnie z Kodeksem pracy osoba, która nie ukończyła 18 lat, może być zatrudniona jedynie do prac bezpiecznych i lekkich. W przerwie wakacyjnej może je wykonywać maksymalnie przez 35 godzin tygodniowo (w trakcie roku szkolnego limity są niższe) i wyłącznie w ciągu dnia,

czyli pomiędzy 6.00 a 22.00. Na pracę nastolatka zgodę musi wyrazić jego rodzic lub prawny opiekun. Przed jej rozpoczęciem młody pracownik musi przejść badania lekarskie i szkolenie BHP – nawet jeśli praca ma polegać na obsłudze komputera czy prostych czynnościach biurowych.



FOT. Adobe Stock (2)

KOLAGENCITO

- wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i więzadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawienia, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek!)

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat! Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.



PRZYDATNE W DOMU



Kwestia smaku

Vegeta Słodka Chili to mieszanka idealna zwłaszcza dla miłośników dań kuchni azjatyckiej. Łączy słodycz i pikantność, tworząc wyrazisty smak umami. Doskonale sprawdzi się do marynowania mięs, doprawiania zup i gulaszy, warzyw.

■ **Podravka, 5,48 zł/170 g**



Cytrusy w słoiku

Dżem Pomarańczowy pełen soczystych owoców, o intensywnym aromacie i cudownie słodkim smaku, który podbije serce każdego smakosza. Dodaj go do ulubionych deserów, lodów, koktajli czy aromatycznej herbaty.

■ **Rolnik Premium, ok. 14,99 zł/314 ml**



Domowa piekarnia

Mąka Na Chatkę Typ 500 stworzona specjalnie z myślą o lekkich, puszystych wypiekach, wyróżnia się niższą zawartością popiołu i glutenu niż standardowe mąki pszenne. Dzięki temu chatka dłużej zachowuje świeżość.

■ **Młyn Jaczkowice, 4 zł/1 kg**



Bufet z sałatkami

Wiosna na talerzu smakuje najlepiej wtedy, gdy jest lekko, zielono i świeżo. Skomponuj swoją idealną miskę pełną chrupiących warzyw, aromatycznych ziół i dodatków, które dodają energii.

Z ogórkami i melonem

SKŁADNIKI: ● 1 melon

- kawałek arbuza (opcjonalnie) ● 2-3 długie ogórki ● 1 dojrzałe awokado
- 1 czerwona cebula ● 1 limonka ● 100 g dowolnej mieszanki orzechów
- 2 łyżki sosu sojowego ● 300 g jogurtu ● 1 i 1/2 łyżki cukru ● po 1 łyżce płynnego miodu i oliwy ● sól ● chili ● bazylija

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy upraż, polej sosem sojowym, dodaj cukier, skarmelizuj. Oprósz je solą i chili, rozłóż na pergaminie i ostudź.
2. Melon (i arbuza) obierz, pokrój. Cebulę pokrój w krążki. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Awokado przekrój, wyjmij pestkę, pokrój w plasterki

i skrop sokiem z limonki. Ogórki pokrój w cienkie wstążki. Warzywa wymieszaj. Jogurt połącz z miodem, oliwą, skórką i resztą soku z limonki, przypraw solą i chili. Polej sałatkę. Posyp orzechami i bazylią.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Grecka z panierowaną fetą

- SKŁADNIKI:** ● 1 młoda kapusta stożkowa ● 3 czerwone cebule ● 1 sałata lodowa ● 4 pomidory ● 1 ogórek ● 2 op. fety (400 g) ● 2 jajka ● 6 łyżek bułki tartej ● 100 g czarnych oliwek ● 75 g papryczek peperoni (ze słoika) ● 8 łyżek oliwy ● 1 pęczek natki ● sól ● pieprz ● cukier ● sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Kapustę posatkuj, wymieszaj z 1 posiekaną cebulą, 2 łyżkami oliwy oraz solą, pieprzem i cukrem do

smaku. Wygnieć rękoma, odstaw na godzinę.
2. Sałatę pokrój w paski, ogórek i pomidory na kawałki, a pozostałe cebule w krążki. Jajka rozkłóć. Fetę osusz, panieruj w jajkach i bułce tartej. Rozgrzej na patelni 4 łyżki oliwy. Smaż fetę po 3 minuty z każdej strony.
3. Kapustę odcisnij, połącz z resztą warzyw, posiekaną natką i pozostałą oliwą. Przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Dodaj fetę, oliwki i papryczki.



Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 8
Stopień trudności: średni

Sycąca z kurczakiem

SKŁADNIKI: ● 2 filety z kurczaka ● 200 g mieszanek młodych listków ● 1 pęczek rzodkiewek ● po 2 łyżki orzechów laskowych, pestek dyni i słonecznika ● 5 łyżek kefiru ● 2 łyżki octu jabłkowego ● 2 łyżeczki musztardy ● sok z cytryny ● olej ● sól ● pieprz ● cukier ● szczypiorek ● papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy posiekaj, upraż razem z pestkami. Posyp 1 łyżką cukru, skarmelizuj. Granolę rozłóż na pergaminie, ostudź.

2. Filety skrop sokiem z cytryny, oprósł solą, pieprzem i papryką. Smaż na oleju 6 minut, obracając. Ostudź, pokrój w plastry.

3. Rzodkiewki pokrój w plasterki. Wymieszaj je z listkami sałat. Na wierzchu ułóż mięso. Posyp pokruszoną granolą. Ozdób szczypiorkiem. Podaj z sosem z kefiru, 3 łyżek oleju, octu, musztardy oraz soli, pieprzu i cukru do smaku.

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



W muszlach makaronowych

SKŁADNIKI: ● 250 g muszli makaronowych ● 1 jajko ● 200 g mrożonej zielonej fasolki ● 2 szalotki ● 1 papryka ● 1 puszka tuńczyka ● 70 g czarnych oliwek w plasterkach ● po 80 g majonezu i jogurtu ● 1 ząbek czosnku ● 6 łyżek oliwy ● 4 łyżki białego octu winnego ● 2 łyżeczki musztardy ● sól ● pieprz

Szalotki pokrój w paski, paprykę w kostkę.

2. Oliwę połącz z musztardą, 3 łyżkami octu i przeciśniętym czosnkiem, przypraw. Połowę jajka wymieszaj z fasolką, szalotkami, papryką, oliwkami, tuńczykiem i dresingiem. Napelnij muszle.

3. Majonez połącz z jogurtem i resztą octu, przypraw. Posyp resztą jajka, podaj do muszli.

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj, przelej zimną wodą. Fasolkę też ugotuj, pokrój. Jajko ugotuj na twardo, obierz, posiekaj.

Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

Warzywny miks z szaszłykami

SKŁADNIKI: ● 4 sznycle z indyka ● po 100 ml piwa i octu ● 6 łyżek oliwy ● 600 g ziemniaków ● po 250 g mrożonej fasolki szparagowej oraz groszku ● 1 pęczek rzodkiewek ● 1/2 ogórka ● 2 czerwone cebule ● pieprz ● 1 mango ● po 2 łyżki sosu sojowego i miodu ● sól ● orzeszki piniowe ● zioła

PRZYGOTOWANIE:

1. Szynce rozbij, przekrój na pół. Piwo, sos sojowy i miód połącz z 2 łyżkami oleju, dopraw pieprzem. Polej mięso, odstaw na 45 minut.

2. Ziemniaki ugotuj, ostudź i pokrój. Fasolkę też ugotuj (5 minut). Dołóż groszek. Gotuj 3 minuty. Rzodkiewki pokrój na ćwiartki, ogórek w plasterki, a cebule w kostkę. Miąższ mango zblenduj z octem i resztą oleju. Dodaj cebulę, przypraw. Wymieszaj z warzywami.

3. Mięso nadziej na szpadki, piecz 35 minut w 200°C. Podaj do sałatki. Ozdób ziołami i orzeszkami.

Czas przygotowania: 100 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni



Za górami, za lasami...

Włochy zachwycają zawsze i wszędzie, ale to miejsce jest tak niezwykle, że... nie powinno istnieć. Jak z pięknego snu, z którego nie chcemy się budzić. Nazywa się Alberobello.



Te domki nie powstały
w wyobraźni twórcy bajek.
To prawdziwe Alberobello.



Apulia – kraina na obcasie włoskiego buta – ma więcej zachwycających widoków.

Kuchnia południa jest prosta, bo ludzie żyli tu biednie. Ale tak pysznych serów nie ma nigdzie!



Artystyczna atmosfera, wszędzie turyści; raczej droga w barach i restauracjach, ale w takim otoczeniu...

Ruszamy na południe Italii. Tanimi liniami możemy polecieć do Bari, stolicy regionu Apulia. To ta część kraju przyklejona na wschodzie kraju do morza. Od ostrogi do samego końca wysokiego obcasa na mapie Włoch.

Z Bari to niespełna godzina jazdy samochodem. I choć cel naszej podróży, baśniowe Alberobello, nie leży nad morzem, to lepiej nadłożyć trochę drogi i pojechać tam drogą zawieszoną na skałach nad cudownie turkusowym Adriatykiem. Widoki nie do opisanía...

Pięknie zaczarowany świat

Cóż takiego jest w Alberobello, że przyjeżdża tu, na tę głęboką prowincję południa, milion (to nie błąd, !) turystów rocznie? To domki. Nazywają się trulli. Gdyby zbudowano je pośród zielonych łąk, przypominałyby siedziby hobbitów. Trulli zobaczymy w całej dolinie (Valle d'Itria), ale tam występują pojedynczo. W Alberobello, na obszarze Rione Monti, jest ich 1500.

Co za dużo, to niezdrowo

Domki są z wapienia i białe. W słoneczne południe, a tu słońce świeci ponad 300 dni w roku, ta biel oślepia. Wieńczą je dachy w kształcie stożków, ze strzechą. Są w nich sklepiki, bary, kawiarnie. W niewielu mieszkają ludzie, sporo – na uboczu – popada w ruinę.

Wszędzie tłum ludzi i wszystkie języki bogatego świata. Trulli powstały, bo dzięki takim budowlom stawianym bez zaprawy ludzie unikali wysokich podatków. Miały być tymczasowe, budowano je na obrzeżach, ale jak każda prowizorka – wiadomo...

Nikt nie jest idealny

Najpiękniejsze są główne uliczki. Cóż z tego, skoro po 10 minutach mamy dość zgiełku i tłoku. Na szczęście dawna atmosfera przetrwała o jedną, dwie przecznice dalej. Może uliczki nie wyglądają jak na zdjęciach w Internecie, ale są prawdziwe i mniej tu ludzi.

Jeden dzień w bajce jednak wystarczy. Większość turystów ucieka do spokojniejszych miejsc nad morzem. Zdjęcia zrobione, wrzucone na Instagram. Teraz czas na dolce vita – słodkie życie w tawernach z prostym, ale świetnym winem i równie pysznym jedzeniem.



15.05.1991 – PREMIERA FILMU KRZYSZTOFA KIEŚLOWSKIEGO „PODWÓJNE ŻYCIE WERONIKI”

Zagraniczny sukces

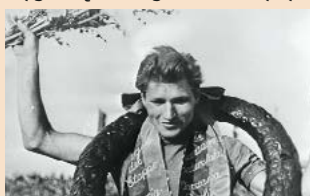
Ten pierwszy zagraniczny film Kieślowskiego urzekł widzów i krytyków m.in. podczas festiwalu filmowego w Cannes w 1991 r. Na początku był nawet typowany do Złotej Palmy. Ostatecznie film polskiego reżysera uhonorowano nagrodami FIPRESCI oraz jury ekumenicz-

nego, a Irène Jacob, grająca podwójną rolę – urodzonych tego samego dnia, lecz w dwóch różnych krajach Polki Weroniki i Francuzki Veronique – została nagrodzona za najlepszą rolę żeńską. Atutami filmu były też muzyka Zbigniewa Preisnera i zdjęcia Sławomira Idziaka.

15.05.1956 – STANISŁAW KRÓLAK WYGRAŁ WYŚCIG POKOJU

Szybki i... sprawiedliwy

Zrobił to jako pierwszy polski kolarz w historii tego wyścigu. Do rywalizacji w IX edycji przystąpiło 141 zawodników z 24 drużyn. Królak zwyciężył mimo bezpardonowych „zagrań” m.in. ze strony kolarzy ZSRR. A nagrodę – motocykl WFM – spieniężył i podzielił się wygraną z kolegami z drużyny!



15.05.1928 – w USA odbyła się premiera filmu rysunkowego „Plane Crazy”, pierwszego, w którym wystąpiła postać Myszkki Miki.
16.05.1929 – w Los Angeles odbyła się pierwsza ceremonia wręczenia Oscarów.
17.05.1953 – w Szczecinie urodził się Marek Biliński – jeden z prekursorów muzyki elektronicznej w Polsce.
18.05.1905 – w Łodzi urodził się Władysław Hańcza.
19.05.1965 – we Wrocławiu urodziła się Małgorzata Pieńkowska.
20.05.1935 – w Warszawie urodziła się Hanna Krall.
21.05.1904 – w Paryżu powstała Międzynarodowa Federacja Piłkarska – FIFA (Federation Internationale de Football Association).

Od 15 do 21 maja 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Możliwy nagły zwrot w sprawach sercowych. Otwarta wymiana myśli oczyści atmosferę. **PRACA** Czekaj Cię szybkie tempo i nowe zadania. Szef doceni Twoją inicjatywę. **ZDROWIE** Zatrzaszcz się o regenerację po wysiłku. Unikaj przemęczenia i niedoboru snu.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Wiosenna aura sprzyja romantycznym gestom. Okaż więcej czułości. **PRACA** Skup się na stabilnych projektach. Twoja cierpliwość przyniesie wymierne efekty. **ZDROWIE** Postaw na dietę pełną sezonowych warzyw i owoców. Wprowadź więcej ruchu.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt i rozmowy będą Twoją siłą. Ciekawa znajomość może zaskoczyć intensywnością. **PRACA** Zyskasz szansę na naukę czegoś nowego. Kluczowe okazać się działania zespołowe. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców. Medytacja lub książka ukoją umysł.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Mów otwarcie o swoich potrzebach. Wieczór w rodzinnym gronie przyniesie Ci radość. **PRACA** Skoncentruj się na długofalowych celach. Inicjacja pomoże Ci w negocjacjach. **ZDROWIE** Kontakt z przyrodą wpłynie pozytywnie na dobrostan psychiczny.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyciągasz uwagę i komplementy. Singielki mogą liczyć na ekscytującą randkę. **PRACA** Czas zabłysnąć przedsięwzięciami. Odważny pomysł może zyskać aprobatę szefostwa. **ZDROWIE** Poczujesz przypływ energii, ale nie przesadzaj z treningami.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Szczerość wzmocni relację. Nie analizuj każdego słowa swojego partnera. **PRACA** W firmie możliwa drobna zmiana organizacyjna. Warto uporządkować zaległe sprawy. **ZDROWIE** Regularność dnia poprawi kondycję. Krótka gimnastyka odciąży plecy.



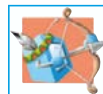
Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia stanie się priorytetem Wagi. Życiowy towarzysz doceni Twoją dyplomację. **PRACA** Współpraca przyniesie lepsze efekty niż rywalizacja. To idealny czas na negocjacje. **ZDROWIE** Znajdź balans między pracą a odpoczynkiem. Unikaj nadmiaru słodczy.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Intensywne emocje zaskoczą ukochanego. Samotne Skorpiony przyciągną tajemniczą osobę. **PRACA** Skup się na strategicznych decyzjach. Możliwe nowe źródło dochodu. **ZDROWIE** Zrób sobie detoks. Aktywność rozładuje napięcie. Zadbaj o to, by się wyspać.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Przygoda i spontaniczność ożywią relację. Nie składaj jednak obietnic bez pokrycia. **PRACA** Pojawi się szansa na rozwój kompetencji. Nie miej obaw, by wyjść z inicjatywą. **ZDROWIE** Zaplanuj czas z dala od domu. Zmiana otoczenia pozwoli nabrać dystansu.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Stabilność będzie ważniejsza niż fajerwerki. Druga strona doceni Twoją odpowiedzialność. **PRACA** Czekaj rozmowa o awansie. Zrezygnuj z nadmiernego perfekcjonizmu. **ZDROWIE** Relaks w ciszy pozwoli odzyskać wewnętrzną równowagę.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Nieoczekiwane spotkanie może wywrócić Twoje plany do góry nogami. **PRACA** To dobry moment na wdrażanie innowacji. Pilnuj terminów, aby uniknąć chaosu. **ZDROWIE** Ogranicz czas przed ekranem. Spacer pomoże uporządkować myśli.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Twoja wrażliwość przyciągnie kogoś, kto poszukuje głębokiego porozumienia. **PRACA** Zaufaj swojej kreatywności. Nie odkładaj jednak obowiązków na później. **ZDROWIE** Możesz odczuwać wrażliwość na zmiany pogody, więc zadbaj o odporność.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapki, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miluska, Hanna Miłowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflinska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnicka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, 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. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czynnościowych. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 42 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

można w nie nabrać wody	... Stone, aktorka	bieg sprawy	▼	wyszyty na bluzce	▼	Burton, reżyser	▼	miasto Kolumba	graniczą z Paki- stanem	▼	ciemno, choć ... wykoł	▼	miting	▼	portugal- ski blues
▶	▼	▼		kwadra albo nów		prozaik	▶		▼		prze- łożony meczetu	▶			
Dustin ..., „Nocny kowboj”	▶			▼		1		następuje po starym		6			dzika bestia		w środku wiśni
„... Odyssey”, film	▶		5		Olbrzych- ski	porcja leku		kuzynka kuny		jedna z muz	Ireneusz ..., „Wielka woda”	▶		▼	▼
okładka albumu		pokrywa dach	Hg, l.at. 80		efekt korozji	▶	▼	▼	2	▼	▼	▼	... kozodój, ptak		ma swoje granice
gruba kość	▶	▼	▼					1/100 korony szwedz- kiej	▶				niewiado- ma	▶	4
▶				drobne kamyki	▶					Einstein, fizyk	▶				
kompania	na środku brzucha	▶						Winslet, „Titanic”	▶				skorupiak ze szczyp- cami	▶	
▶		3		ważna dla hodowcy	▶					sposobna chwila	▶				

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

**Wpisz
rozwiązanie**

rów wokół zamku	▼	gazu w aucie	▼	imię Fondy	▼	sklejka Roman ..., „Zakłete rewiry”	▼	karciany dekolt	w parze z florą	▼	głośny film Krauzego	▼	Brad ..., „Furia”	▼
tarapaty	▶	▼			2	drapieżny owad	▶				sweter bez kołnierza	▼	średnio- wieczny Arab	
nocny odpo- czynek	▶		6	stolica Egiptu	▶			ma białą korę	śluza kanału	▶			▼	
▶						prze- rzucenie piłki łukiem	▶		masa w wafle	▶	5			
zielony minerał	Robin z lasu Sherwood		kluje na łące	Negri lub Raksa		umysł, rozum	piłkarze z Madrytu	▶				placek z kebabem		obrzeże
▶	▼		▼		roz- grywany na boisku	▶		1	kolumna tekstu	bagienna mgła	▶		▼	
uprawia ziemię		kuzyn łascicy	▶				zatrucie owiem	▶						
▶					wina ciążąca na kimś	▶				etylen	▶	7		
wygodny uszak		wielka giełda produk- tów	▶			3		odcień czerwieni	▶	4				

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

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

chroni przez komarami	▼	Szymon ... „Furioza”	ze stolicą w Bejrucie	▼	pewien obszar ziemi		▼	do wesela się zagoi	zobojęt- nienie	francuska waluta	▼	rejon patrolu	▼	zbrojny atak	▼
▶							7	▼	▼	rzęsisty deszcz	▶				
Prochowa w Pradze		sąsiad Jowisza			melorecytuje		▶					praktyka		Joanna ... „Zimna wojna”	
▶	9		▼		syberyj- ska rzeka	▶				drżąca topola	▶				
straszny w tytule opery		przodek	▶							jednostka pracy i energii	▶	ciężka praca, wielki wysiłek			
▶				wbijany kafarem	pokrywa staw		dawniej usypiał	pomysł	12				mieszka- niec Antwerpii		ze szpry- chami w rowerze
młode ptaka		„Wszyst- ko na ...”, film Wajdy	▶								kuzyn ryśia	▶		6	
		sadzawka	pierwia- stek w białku	▶			2	zgryźliwy, zgorz- niały człowiek	podobny do sandacza		osłania żarówkę	jaźń	▶		
▶				3		pelerynka od kuśnierza	▶					składnik ponczu		na cholewki	
... Rodowicz, piosenkarka			kontuar	filmowy ogr	▶					trzęsa- wisko, moczary	▶		11		
prawoślaz	▶					Willem ... „Pluton”	wytwór pracy ... literacka Cyganka	▶	10				nad po- wiekami		zbiórka uczestni- ków obozu
▶				alarm w ZHP	umacnia nasypy	▶				do przy- pinania firanek	▶				
boczna w kościele		świątuje 27.11	▶							rzymska szata	wrzątek	▶			1
▶					dawniej pośrednik	▶			5			szkoli zwierzęta		biały kruk	
współ- zawodnik		śniedź na miedzi	ożywia ciało		„Maska ... z Bande- rasem		blazen między błotkami	ciepły wafel z dżemem		duplikat	z niego welon	▶			
... Kon- dratiuk	▶							duży pokój	▶				... na sukces”, serial		okala lustro
tętno	samo- chód	▶					fusy w kubku	▶			8	arabski książę	▶		
▶			4	podawa- na na zgode	▶					krew dzika	▶				
więzy	język krowy	▶					rodzaj futra	▶				gatunek sera	▶		
▶					płynie przez Wrocław	▶				ubytek	▶				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

JBL

TUNE 730 BT

CHARGE 6

GO 5

**ZAWSZE NAJLEPSZY
WYBÓR**

ZESKANUJ KOD ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI



AŻ 84%* OSÓB POTWIERDZIŁO

REKLAMA

ZMNIEJSZENIE PAJĄCZKÓW!

"TO BYŁO TAK BRZYDKIE... byłam załamana"

Pani Regina przez całe życie była fizjoterapeutką, więc wie, jak ważne jest dbanie o nogi. Cały dzień spędzała na stojąco, non stop, a to, niestety, odbiło się na jej nogach. Zaczęły pojawiać się drobne żyłki, dosłownie określiła je jako „tak brzydkie, że aż fioletowe!” – była zrozpaczona.

Dodatkowo pojawiły się brązowe przebarwienia na skórze, które tylko pogłębiały jej zmartwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie znikał – „to guzik mi dało” – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żyłaki – kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkiem z cyprysem do picia. Zaczęła stosować ten krem i krople, a efekty były wręcz zaskakujące! Z każdym miesiącem drobne żyłki stawały się coraz jaśniejsze, brązowe plamy znikwały, a Pani Regina była zachwycona – problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!”

Na podstawie rozmowy z panią Reginą

POLECANA FORMUŁA
Z MIRRĄ TO BYŁ
MÓJ STRZAŁ W

15/10

Mirra na **OPUCHNIĘTE NOGI I PAJĄCZKI**

Badania aplikacyjne przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa potwierdzają skuteczność Pajączka

KREM NA ZEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KREM

Krem z mirry i kadzidłowca

- ✓ **Usuwa uczucie ciężkości nóg***
- ✓ **Likwiduje obrzęki i opuchnięcia***
- ✓ **Skutecznie zmniejsza pajęczki***



KROPLE DO WEWNĄTRZ

PAJĄCZEK KROPLE

Produkt złożony - olejek z cyprysem

- ✓ **Przeciwdziała zaczerwienieniom**
- ✓ **Daje ulgę zmęczonym nogom**
- ✓ **Wydajny w użyciu**

suplement diety

Dostępne w **sklepach zielarskich i aptekach**

+48 616 350 875 www.asepta.pro

* Badania aplikacyjne: <https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/>

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.



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!

Asepta s.c.
ul. Tadeusza 1,
Bielsko-Biała, 43-382