

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

10.04.-16.04.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr 15
7 kwietnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

Tele

Tydzień

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WIELKA
MIŁOŚĆ:CALISTA
FLOCKHART I HARRISON
FORD: PRAWIE ĆWIERĆ
WIEKU RAZEM

PODRÓŻE:

• Duchy przeszłości
w Zamku Moszna!

WYWIAD

TERESA DZIELSKA
ANDRZEJ DESKURPRZEPIS
NA ZBRODNIĘNA PLANIE LICZY SIĘ NIE TYLKO OSTROŻNOŚĆ, ALE
I DYSTANS. – MAM ZASADĘ, BY NIE OBCINAĆ PĄLCÓW
PRZY GOTOWANIU – ŻARTUJE ANDRZEJ DESKUR.
A CO GO ŁĄCZY Z SERIALOWĄ ŻONĄ, ALDONĄ?

ODCINEK LIVE

MAM TALENT!

BARWY
SZCZĘŚCIA

W DRODZE OD KOŁYSKI

PODRÓŻE
MAŁEJ I DUŻEJTYDZIEŃ ROZSTĄŃ
W SERIALACH?TANIEC
Z GWIAZDAMI

WYWIAD

TOMASZ
SZYMUŚPREMIERA
W PRIME VIDEOWIELKA
WARSZAWSKAPIERWSZA
MIŁOŚĆNA DOBRE
I NA ZŁE

KUCHNIA KRUCHE TARTY I TARTALETKI, KTÓRE ZAWSZE SIĘ UDAJĄ

Numer
w sprzedaży
do 12.04.2026

eprasa.pl/e6d0e23e7a

NOWOŚĆ!

100 rad poleca!

NADCIŚNIENIE

Co warto o nim wiedzieć



RADZIMY JAK:

- zażywać leki i suplementy, by ograniczyć ryzyko interakcji i zwiększyć skuteczność terapii
- korzystać z naturalnych metod na uregulowanie ciśnienia krwi
- unikać błędów podczas leczenia

POLECAMY

- domowe kuracje
- zdrowe jedzenie
- łatwe ćwiczenia
- ważne badania

Ekstra!

Przyjemne sposoby na kłopoty sercowe i nawyki, które chronią układ krążenia

JUŻ W SPRZEDAŻY! TYLKO 3,49 zł

ALEKSANDRA ZIENKIEWICZ

Nowa na komendzie

Ekipa „Uroczyska” wzmocniła się o jedną postać. To komisarz Monika Aleksandrowicz, dla przyjaciół – Alex. Wciela się w nią Aleksandra Zienkiewicz, gwiazda serialu „Pierwsza miłość”. Dla nowej roli aktorka całkowicie zmieniła image. Oglądamy ją w ostrym makijażu i fryzurze, która podkreśla wyrazistą osobowość jej boha-

terki. – Alex nie bierze jeńców. To kobieta kameleon. Bardzo jestem ciekawa jej akcji – tak sama aktorka określa swoją postać. My możemy zdradzić, że jej obecność w serialu znacznie się od konfliktu z Filipem (Antoni Królikowski), który pokrzykuje jej plany w związku z prowadzonym przez nią śledztwem.

ILE



ANNA KALCZYŃSKA

Kolejna zmiana barw

Już niedługo na antenie Polsat News zadebiutuje Anna Kalczyńska. Dziennikarka jest dobrze znana widzom. Przez lata prowadziła serwisy informacyjne w TVN 24, była też jedną z prowadzących „Dzień Dobry TVN”. Ostatnio zaś pracowała w TVP World. Teraz dołącza do zespołu prowadzących wieczorne „Wydarzenia” – Jestem bardzo ciekawa

nowego miejsca i wiem, że trafiam do zespołu, który jest uznawany za najbardziej rzetelny i obiektywny na mapie polskich mediów informacyjnych. O 21.50 będę przedstawiała widzom wszystko, co najważniejszego wydarzyło się danego dnia w Polsce i na świecie – mówi Anna Kalczyńska.

ILE



o tym się mówi

Katarzyna Dąbrowska dołączy do obsady pod koniec kwietnia.

Mateusza Kościukiewicza po raz pierwszy w nowej roli zobaczymy 21 kwietnia.

M JAK MIŁOŚĆ

Wkraczają do gry

Oj, będzie się działo w „M jak miłość”! Do serialu dołączy w najbliższym czasie dwójka znakomitych aktorów. Już możemy zdradzić, że grane przez nich postacie sporo namieszają w życiu głównych bohaterów. Mateusz Kościukiewicz wcieli się w Mikołaja Lipińskiego, tajemniczego nowego mieszkańca Grabiny, którego Natalia

(Dominika Suchecka) przez pomyłkę weźmie za bandytę i zakuje w kajdanki, a nieco później uszkodzi mu samochód. Czy to początek ciekawej znajomości? Natomiast Katarzyna Dąbrowska gra atrakcyjną i przebojową nową szefową Marcina Chodakowskiego (Mikołaj Roznerski). Czy będą ich łączyć tylko sprawy służbowe?

ILE

LAURA DERN

Na tropie afery

Laura Dern przygotowuje się do roli w serialu o kulisach śledztwa dziennikarskiego w sprawie Jeffreya Epsteina, a więc afery, którą dziś żyje cały świat. Inspiracją dla twórców scenariusza była książka „Perversion of Justice: The Jeffrey Epstein Story” autorstwa Julie K. Brown, która opisała w niej własne próby poznania

prawdy. Brown zajmowała się sprawą już na początku XXI wieku, gdy wyszły na jaw przestępstwa finansisty. Była zbulwersowana łagodnym wyrokiem, jaki zapadł, i rozpoczęła własne dochodzenie, mające pokazać powiązania Epsteina z wpływowymi politykami. Dern w serialu zagra dziennikarkę.

ILE

fort. Gregorz Gołębiowski / TV Puls (2), Artrama (2), Getty Images, Justyna Radzimińska, Monika Witkowska, Next Film, Polsat, TVN

Laura Dern poprowadzi w serialu dziennikarskie śledztwo.



eprasa.pl e6d0e23e7a

TELETYDZIEŃ 3

Anna Szymańczyk,
Artur Barciś i Leszek
Lichota, czyli ekipa
„Znachora”.

Barbara Wypych,
gwiazda „Matek
Pingwinów”.

10 LAT NETFLIKSA W POLSCE

Są powody do świętowania

A gdyby Netflix nie zawitał do Polski? Serial „1670” nigdy by nie powstał! Tak samo „Wielka woda”, „Heweliusz”, „Znachor”... Dziś polskie produkcje cieszą nie tylko rodaków, ale znane są na całym świecie i jest w tym duża zasługa tej platformy streamingowej. Na dekadę Netfliksa w Polsce składają się ponad trzy miliardy

złotych wniesione do krajowej gospodarki, pięć tysięcy miejsc pracy dla twórców filmowych oraz przeszło osiemdziesiąt produkcji oryginalnych. Robi wrażenie! Z okazji urodzin w Warszawie odbyła się huczna impreza, na którą zaproszono wybitnych aktorów i twórców mających swój udział w produkcjach Netfliksa.

ILE

ALEKSANDRA
ZAWIERUSZANKA (1937–2026)

Męczyła ją sława

Już pierwsza filmowa rola przyniosła jej popularność. Aleksandra Zawieruszan-ka zachwycała jako pełna temperamentu Jadwiga Fołtasiówna w komedii „Mąż swojej żony” Stanisława Barei. Widzowie świetnie ją też pamiętają z „Rzeczpospolitej babskiej” i jako kuzynkę Edytę ze „Stawki większej niż życie”. Ona sama najwyżej ceniła udział w filmie „Walkower” Jerzego Skolimowskiego. Nie należała jednak do gwiazd łaknących uwagi, przeciwnie – sława ją męczyła. Nie walczyła



o rolę, w którymś momencie sama usunęła się w cień. Ostatni raz powróciła na ekran w jednym z odcinków „Na dobre i na złe”. Aktorka zmarła 29 kwietnia.

ILE

WĘŻE 2026

Filmowe niewypały

Regularnie donosimy o sukcesach polskich produkcji. Pora nieco ostudzić entuzjazm. Ogłoszono nominacje do tegorocznych Węży, czyli antynagród, wyróżniających złe produkcje. Zdecydowanym faworytem jest film „Friz & Wersow. Miłość w czasach online” (zdj.). O tym, jak zły jest ten film, najlepiej świadczy nota na największym filmowym serwisie, IMDB – 1,6 punktów na 10. Dzieło to dostało 9 nominacji. Tuż za nim – z ośmioma nominacjami – jest kolejny filmowy produkt, czyli „Putin” Patryka Vegi. O tytuł najgorszego filmu



roku walczą też „100 dni do matury”, „Kleks i wynalazek Filipa Golarza” i „Nieprzyjaciół”. Nie gratulujemy!

ILE

SERIAL AI

Algorytm w todze

Sztuczna inteligencja coraz lepiej się czuje w świecie filmu i telewizji. Pisaliśmy o Tilly Norwood, pierwszej aktorce stworzonej przez AI. Teraz mamy kolejną ciekawostkę. Telewizja naszych sąsiadów – RTL Deutschland – zaczęła korzystać ze sztucznej inteligencji w tworzeniu własnych produkcji. Na pierwszy ogień poszedł „Ulrich Wetzel – Das Strafgericht”, niemiecka wersja programu podobnego do „Sędzi Anny Marii Wesołowskiej”. Program komputerowy, korzystając z nagranych już odcinków, wykreuje nowe sprawy sądowe z nowymi bohaterami. Co dalej?

ILE



Ulrich Wetzel, którego zastąpi twór AI.



JOANNA OPOZDA

Andżela to nie ja!

Joanna Opozda już na dobre zadomowiła się w serialu „Na Wspólnej”. Grana przez nią Andżela wnosi do produkcji nie tylko urok osobisty, ale i sporo emocji. Wizerunek niebyt rozgarniętej panienki jest mylący i nie do końca oddaje jej prawdziwą naturę. A co o swojej postaci sądzi aktorka? – Jestem osobą samodzielną i odpowiedzialną, czego Andżeli brakuje. Za bardzo polegała na swoim facecie. Ale jest sympatyczną i dobrą dziewczyną. Dobrze mi się ją gra – mówi Joanna Opozda. Możemy zdradzić, że w najbliższych odcinkach wokół postaci Andżeli sporo będzie się działo.

ILE

WIKTOR ZBOROWSKI

Co robi w szpitalu?

Wiadomość z ostatniej chwili: Wiktor Zborowski trafił do szpitala! I od razu uspokajamy jego fanów. Chodzi o „Szpital św. Anny”. Aktor wciela się w wybitnego profesora kardiochirurgii, Ludwika Strzeмиńskiego, który trafia na SOR z powodu problemów z sercem. I jak to w takich przypadkach bywa, profesor jest genialnym fachowcem

w swojej dziedzinie, ale niezwykle trudnym i nieznosnym pacjentem. Zapomina bowiem, kto leczy, a kto powinien realizować zalecenia, dyryguje więc personelem i podważa kompetencje lekarzy... Aktor pojawi się w odcinku, którego emisję zaplanowano na 24 kwietnia. Czy zostanie w serialu na dłużej? Zobaczmy.

ILE



REKLAMA



Kinga Preis i Michał Sikorski w scenie z filmu.

BEREK

Gdy trudno się dogadać

Najpierw była powieść „Berek” Marcina Szczygielskiego, której bohaterami było dwoje ludzi – bezkompromisowa dewotka i wielkomięjski gej. Żadne z nich nie wykazywało odrobiny zrozumienia dla drugiego, co w końcu musiało doprowadzić do wielkiej sąsiedzkiej wojny. Tę fabułę autor przełożył na język teatru

i powstał cieszący się olbrzymim powodzeniem – nie tylko w Polsce – spektakl. Pierwszymi odtwórcami głównych ról byli: Ewa Kasprzyk i Paweł Małaszyński. A teraz powstaje film z Kingą Preis i znanym ze serialu „1670” Michałem Sikorskim. Premiera zaplanowana jest na początek przyszłego roku.

ILE

CHODZIEŻ 1852

CHEŁMŃSKI CHODZIEŻ LUBIANA

POLSKA GRUPA PORCELANOWA

minikil

DALIA
ZŁOTA LINIA

epiasa.pl/e6d0b29a7a

PRZEPIS NA ŻYCIE (2026)

Gra Edka, właściciela baru w dzielnicy Gorczak, w której porządku pilnuje jego żona – miejscowa policjantka (Teresa Dzielska).



ANDRZEJ DESKUR

Ukryć się za kostiumem

Na małym ekranie często gra negatywne postaci, ale w głębi duszy od zawsze pragnął rozbawiać ludzi. Dlatego z radością przyjął rolę Edka Małodobrego w „Przepisie na zbrodnię”, którego poczciwość połączona z gapowatością tworzy zabawną mieszankę. W rozmowie aktor zdradza, czy potrafi gotować, opowiada o francuskich przodkach i wyjaśnia, dlaczego lubi marzyć.

PRZEPIS NA ZBRODNIĘ PO

13.04 godz. 20.00 PULS 2

W internecie przeczytałam o Panu: „To jest spoko człowiek”.

Podoba się Panu taka opinia?

To miła odmiana, bo widzowie kojarzą mnie raczej z czarnymi charakterami.

W serialach często wcielam się w różnej maści łajdaków i w taką szufladkę wpadłem. Z kolei w teatrze występuję najczęściej w komediach, grając trochę nieudolne, gapowate, ale sympatyczne postaci – bardziej w typie Edka Małodobrego z „Przepisu na zbrodnię”. Z natury jestem człowiekiem spokojnym, niekonfliktowym, od dziecka lubię rozbawiać ludzi, więc w tej roli mogę trochę więcej czerpać z prawdziwego Andrzeja.

Edek jest właścicielem baru.

Czy na planie zdarzyły się jakieś wypadki? Odcięty palec albo pożar w kuchni?

Nic złego do tej pory się nie wydarzyło, choć miejsce, gdzie kręcimy serial, jest niewielkie, więc trzeba być ostrożnym. Na pewno pomaga mi to, że w domu zdarza mi się coś upichcić. Mam dzieci, to musiałem się trochę rozwinąć w tej materii. Wydaje mi się też, że to, co przygotowuję, jest dość zjadliwe, a rodzina najczęściej to potwierdza. Mam też swoją zasadę: nie obcinam palców przy gotowaniu, to jest mój sekret i tego się trzymam (śmiech). Na planie nie brakuje osób, które mają

W KILKU SŁOWACH

Ur. 28 maja 1972 roku w Warszawie. Jest wnukiem (po matce) prof. Stefana Świeżawskiego i bratankiem kardynała Andrzeja Deskura. Wychował się w Krakowie, gdzie w 1997 ukończył studia aktorskie. W tym samym roku w filmie Krzysztofa Zanussiego „Brat naszego Boga” wcielił się w młodego Adama Chmielowskiego. Mogliśmy go oglądać w serialach m.in. „Na Wspólnej”, „Korona królów” czy „Singielka”. W filmie „Jan Potocki. Wielki nieznan” zagrał króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

doświadczenie kulinarne, więc dzielimy się wiedzą na ten temat. Zdradzę, że w jednym z odcinków pojawi się gość specjalny, który jest znany na Instagramie właśnie z gotowania. Zachęcam do śledzenia naszego serialu.

Pana żonę gra Teresa Dzielska. Powiedziała mi, że już na zdjęciach próbnych pojawiła się między Wami chemia.

Teresa jest doświadczoną aktorką – i teatralną, i z zacięciem komediowym. Od początku świetnie nam się razem pracuje. Ta chemia jest bardzo istotna i nie tylko między nami, ale w całej ekipie. Wszyscy się lubimy, co pomaga na planie.

„Przepis na zbrodnię” powstaje we Wrocławiu, więc często jest Pan z dala od domu.

To prawda i zawsze tęsknię za moimi bliskimi – żoną, dziećmi. Trochę jestem już zmęczony tym, że ciągle jestem gdzieś w podróży. Z drugiej strony, życie na walizkach jest przypisane do tego zawodu, a plusem wyjazdów jest to, że mam okazję zwiedzać różne miejsca w Polsce.

À propos rodziny... Dwieście lat temu Pana przodek – francuski arystokrata – osiedlił się nad Wisłą, dając początek polskiej linii rodu Deskurów. W Pana rodzinie jest wiele osób zasłużonych dla historii, nauki i kultury polskiej. Czy to wspaniałe drzewo genealogiczne jest ważną częścią Pana tożsamości?

Jako młody, zbuntowany człowiek, nie chciałem być postrzegany przez pryzmat pochodzenia i mojej arystokratycznej rodziny. Z czasem coraz bardziej to doceniam i jestem dumny, że było w naszej rodzinie dużo ważnych postaci.

A swoją drogą, ów przodek z Francji czmychnął do Polski po tym, jak się pojedyńkował, co wówczas było wbrew prawu. I stąd pochodzi mój ród.

Francja wciąż jest Panu bliska. Przez kilka lat występował Pan na deskach tamtejszych teatrów.

W mojej rodzinie uczono dzieci francuskiego z racji pochodzenia, więc całkiem dobrze mówiłem w tym języku. A potem trafiłem do teatrów w Rennes i w Paryżu. Było to dla mnie cenne doświadczenie – językowe i zawodowe. Zagrać w teatrze w obcym języku nie jest łatwo. Nie ma możliwości dubli, gdy ktoś się pomyli. Musiałem więc być dobrze przygotowany, ale dzięki temu mogłem podszlifować swój francuski. W „Le Figaro” ukazała się nawet recenzja, która mi bardzo schlebiła, że gram jak rodowity Francuz, który nauczył się mówić z obcym akcentem (śmiech).

Po francusku mówi Pan też w filmie „Pojedynek”, który niedawno wszedł do kin.

Cieszę się z udziału w tym filmie. Uważam, że temat jest ważny, a także, poza moją skromną osobą, ma

fantastyczną obsadę, łącznie z Aidanem Gillenem, znanym z serialu „Gra o tron”. Miło, że możemy występować w takim światowym kinie. Uwielbiam filmy kostiumowe i lubię w nich grać. Zona twierdzi, że do twarzy mi w żabotach, a ja jej wierzę (śmiech). Cieszę się, że mogłem mieć swój udział w kilku produkcjach kostiumowych. Cenię dbałość o kostiumy i szczegóły z epoki na planie, bo pomagają aktorowi wejść w inny

„Zona twierdzi, że do twarzy mi w żabotach, a ja jej wierzę.”

świat. Marzę, żeby zagrać w jakimś filmie czy serialu kryminalnym, ale w kostiumie z epoki. Lubię ukryć się za kostiumem. Nawet w „Przepisie na zbrodnię” wymyśliłem, że Edek, który ma sentyment do PRL-u, ubiera się w sweaterki wyglądające, jakby dostał je po wujku.

Pana żona jest świetnym fotografem. Jak to jest pozować najbliższej osobie?

Moja żona ma świetne oko, jej tata również robi znakomite zdjęcia. Zona jest najbliższą mi osobą, bardzo mnie wspiera, więc czuję się przy niej bezpiecznie, a ma to duże znaczenie przy robieniu portretów. Pozują jej też inni aktorzy i wiem, że mają do niej zaufanie. Chyba potrafi wydobyć z człowieka to, co dobre.

Na Pana Instagramie przeczytałam zdanie: „Przestań my-

śleć, zacznij marzyć”. Czy to Pana życiowa dewiza?

Muszę uważać na to, co piszę (śmiech). Chyba nie rezygnowałbym jednak zupełnie z myślenia, chociaż zdarza się, że po pracy na kanapie to praktykuję. Lubię sobie pomarzyć, bo wtedy bardziej zaczynam zdawać sobie sprawę, co jest dla mnie ważne. Na co dzień nie mam jednak czasu na marzenia. Wolę cieszyć się tym, co mam. Może skłonność do rozmyślań odziedziczyłem po dziad-

ku filozofie (prof. Stefan Świeżawski – red.). Na pewno mam po nim dystans do siebie i poczucie humoru.

Ta Pana autoironia przypomina mi brytyjskie poczucie humoru.

Zastanawiam się teraz, jak odpowiedzieć, żeby nadal było autoironicznie... Hmm, tak na poważnie, chyba od dziecka miałem w sobie coś z Piotrusia Pana... Albo coś z Kaczora Donalda... (śmiech) Chciałem zawsze rozbawiać ludzi. I jakoś nigdy nie zmądrzałem, nadal to lubię. Wyobrażam sobie nawet, że skoro potrafię rozbawić ludzi w teatrze czy przed ekranem, to sprawiam, że świat chociaż trochę staje się mniej szary, poważny i smutny. A z brytyjskim poczuciem humoru świetnie Pani trafiła. Uwielbiam brytyjskie kino i seriale!

ROZM. MARZENA JURACZKO



GLINA. NOWY ROZDZIAŁ (2025)

W serialu pojawił się jako budzący wątpliwości pracodawca ofiary znalezionej w bagażniku samochodu. Na zdj. z Maciejem Stuhrem.



POJEDYNEK (2026)

Jako „Profesor” w najnowszym filmie Łukasza Palkowskiego. To opowieść o polskich oficerach w sowieckim obozie w Kozielsku.



KORONA KRÓLÓW (2018-2020)

Zagrał Jarosława Bogorię ze Skotnik, arcybiskupa gnieźnieńskiego. Na zdj. z Robertem Gonerą (w śr.) i Marcinem Rudzińskim.



BAJECZNIE BOGACI AZJACI (2018)

Relacje teściowych z synowymi często nie należą do łatwych, a co dopiero gdy teściowa (Michelle Yeoh) stoi na czele azjatyckiego klanu z długimi tradycjami (i paroma milionami na koncie), a synowa (Constance Wu) jest nauczycielką z mocno zamerykanizowanej rodziny.

📺 PT 10.04 godz. 20.00 TVN 7

ŁAMIAĆ STEREOTYPY

Pojednanie na ekranie

Zetknięcie z obcym bywa trudne – czy to ktoś z innego kręgu kulturowego, innej grupy społecznej czy innej planety. Filmowcy przekonują jednak, że zamiast ulegać stereotypom, lepiej zaufać własnemu rozsądkowi.



WOŻĄC PANIĄ DAISY (1989)

Opowieść o relacji starszej pani (Jessica Tandy) i jej czarnoskórego szofera (Morgan Freeman) w czasach walki o zniesienie segregacji rasowej w Ameryce jest oparta na faktach – scenarzysta Alfred Uhry zainspirował się historią swojej babci i jej kierowcy.

📺 ND 12.04 godz. 20.00 TVP KULTURA



GOŚCIE, GOŚCIE (1993)

Komedia z Jeanem Reno i Christianem Clavierem była w 1993 roku najchętniej oglądanym filmem we Francji. Rycerz ze swoim giermkim przez pomyłkę przenieśli się w XX wiek i dzielnie stawili czoła takim „wrogom” jak telewizor czy samochód. A jak my poradziłibyśmy sobie w średniowieczu?

📺 SO 11.04 godz. 12.45 TV 4



SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH? (2009)

Objęta programem ochrony świadków para mieszczuchów (Sarah Jessica Parker, Hugh Grant) zostaje ulokowana na wsi. Z początku trudno im nawiązać nic porozumienia z miejscowymi, ale z czasem odkryją uroki kowbojskich tańców i dojenia krów.

☎ **SO 11.04 godz. 18.10**
POLSAT 2



TESTOSTERON (2007)

Wojna płci trwa od wieków, a jak wygląda ona po męskiej stronie barykady, opowiadają w komediowy sposób Kornel (Piotr Adamczyk) – niedoszły pan młody – i jego koledzy.

☎ **CZ 16.04 godz. 22.40** **TVN**



DZIEŃ, W KTÓRYM ZATRZYMAŁA SIĘ ZIEMIA (2008)

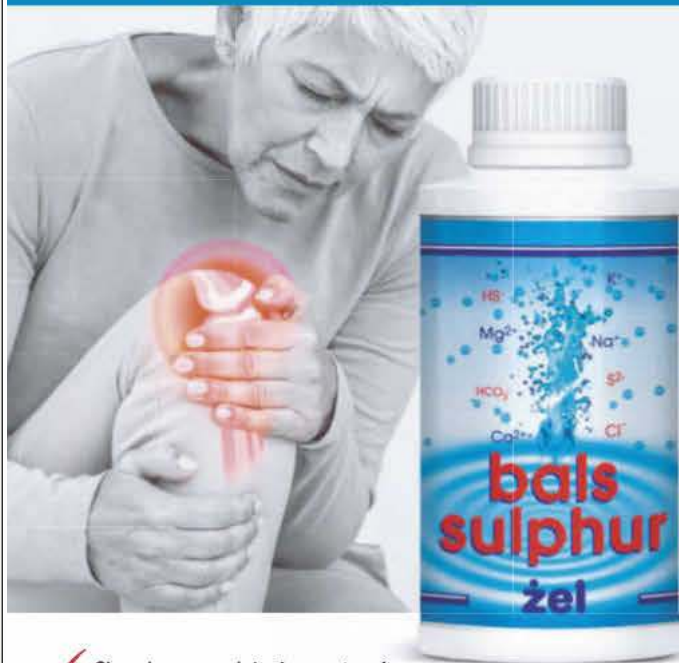
Dramat science fiction z Keanu Reevesem udowadnia, że spotkania z obcą cywilizacją nie warto zaczynać od strzelaniny – po takim otwarciu naprawdę trudno nawiązać przyjazne relacje.

☎ **WT 14.04 godz. 23.35**
POLSAT

fot. East News, materiały prasowe

MOŻESZ POKONAĆ BÓL KOLAN

**ZASTOSUJ LEK
Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!**



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

LEK BEZ RECEPTY DOSTĘPNY W APTEKACH

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

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

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

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

BALS SULPHUR ŻEL SIARCZKOWY



REKLAMA

24 LATA RAZEM

Pytany o różnicę wieku w małżeństwie, Harrison Ford odpowiada żartobliwie: – Stary człowiek też może kochać!

PIERWSZE WYJŚCIE

Jako para pokazali się oficjalnie po raz pierwszy na premierze filmu „K-19” w 2002 r.

CALISTA FLOCKHART I HARRISON FORD

Kiedy Harry poznał Cali

Poznali się w 2002 roku podczas rozdania Złotych Globów. Jak głosi anegdota, by zwrócić na siebie jego uwagę, oblała go czerwonym winem. A on wcale się nie rozgniewał...

➔ **KOMANDOSI Z NAVARONY**
SO 11.04 godz. 11.10 KINO TV

Tak naprawdę nie miał to co, bo cała sytuacja wyglądała zupełnie inaczej – wino rozlał on i to dopiero po 20 minutach rozmowy. Prostowali to wielokrotnie, ale media wolą tę zabawniejszą wersję. Tak czy inaczej właśnie podczas tej rozmowy między nimi

naprawdę zaiskrzyło. Do tego stopnia, że umówili się na randkę. Dość nietypową, bo ona przyszła na nią z przyjacielem, Jamesem Marsdenem. Spotkanie odbyło się w restauracji, a po nim udali się jeszcze na drinka do domu Forda. We trójkę, choć Marsden miał pewne wątpliwości. – Gdy potem powiedziała, żeby

poszedł z nią także do jego domu, zapytałem, czy jest pewna. Nie chciałem dostać od Hana Solo! – wspominał.

W cieniu skandalu

Związek Calisty Flockhart i Harrisona Forda natychmiast wywołał sensację. Ona kończyła właśnie zdjęcia do uwielbianego przez wszystkich serialu „Ally McBeal”,

on był niekwestionowaną legendą kina. Ona miała 37, on 59 lat. No i wciąż był żonaty ze scenarzystką Melissą Mathison. Aktorka została oskarżona o rozbicie małżeństwa, choć Ford i Mathison byli już od dobrych kilku miesięcy w separacji. Wszystko to przetrwali. Od czasu do czasu pojawiali się wspólnie na czerwonych



KOMANDOSI Z NAVARONY

Grając w 1978 r. w ekranizacji powieści Alistaira MacLeana był już po sukcesie „Gwiezdných wojen” z jego rolą Hana Solo.

DUMNI RODZICE

W 2023 r. razem z Liamem świętowali ukończenie przez studiów.

dywanach, ale nie epatowali swoim związkiem ani nie opowiadali o swoim życiu. On nadal sporo grał, ona poświęciła się wychowaniu adoptowanego w 2001 r. synka, Liama. Tylko od czasu do czasu decydowała się na powrót przed kamerę. Harrison, sam ojciec czwórki dzieci (dwóch synów z pierwszego małżeństwa z Mary Marquardt oraz syna i córki ze związku z Mathison), natychmiast zakochał się w chłopcu. zachwycił się też Flockhart jako matką. – Macierzyństwo to był jej wybór. Adoptowała Liama, jeszcze zanim się spotkalismy i była gotowa wychowywać go do samodzielnie. Nie bała się tej ogromnej odpowiedzialności, z jaką wiąże się bycie rodzicem. Całkowicie poświęciła się Liamowi i wychowała go wspaniale. Cieszę się, że ja także mogę być częścią jego życia – mówił.

W walentynki 2009 r. oświadczył się, a rok później wzięli ślub i został prawnym

opiekunem Liama. I to zaangażowanym – chodził na jego mecze, spędzał z nim czas i zarazem go pasją do latania (Ford ma licencję pilota), którą dzieli z nim także żona. Wbrew tym, którzy wieszczili im rychły koniec, żyją spokojnie, bez skandali, wciąż okazują sobie czułość i uznawani są za jedną z najbardziej „normalnych” par w Hollywood. – Myślisz, że trudno znaleźć prawdziwą miłość. To prawda, ale jeszcze trudniejsze jest jej utrzymanie, pielęgnowanie i nie sp...nie sprawy – wytłumaczył Ford.

Plany na przyszłość

Kiedy w 2023 roku aktor odbierał honorową Złotą Palmę w Cannes, publicznie podziękował żonie za wsparcie. – Moja cudowna żona Calista zawsze wspierała moją aktorską pasję i moje marzenia. Jestem jej za to wdzięczny – wyznał. Dziękował jej też w tym roku, kiedy odbierał nagrodę za całokształt twórczości podczas gali SAG Awards, co wzruszyło siedzącą na widowni 61-letnią Flockhart do łez. Ponieważ Liam jest już dorosły, aktorka powoli wraca do pracy. Ostatnio para została zapytana, czemu dotąd nie wystąpiła we wspólnym projekcie. – To po prostu kwestia okoliczności. Nie otrzymaliśmy propozycji wspólnej pracy. Ale bardzo byśmy chcieli – wyznał 83-letni Harrison. No to czekamy z niecierpliwością.

EGP

REKLAMA

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

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



Model Image

„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.

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

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

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

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

Madeleine F., Quebec



Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty na zdrowie oczu
– doustne”
na podstawie ankiety
przeprowadzonej wśród
farmaceutów



SZWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

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

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

W przypadku braku może być
zamówiony specjalnie dla Ciebie
przez farmaceutę. Kod BLOZ 3343651
ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



W drodze od kołyski

Czy macierzyństwo może przeszkadzać w podróżowaniu? Ależ skąd! Udowadnia to podróżniczka Monika Witkowska, której córeczka od pierwszych miesięcy życia zwiedza z rodzicami Polskę i świat! Ich przygody możemy oglądać w cyklu „Podróże Małej i Dużej”.



Nowy sezon

URODZONA PODRÓŻNICZKA

W pierwszą daleką wyprawę Laura wyruszyła do Urugwaju i Argentyny. Miała wtedy pół roku.

NAJNOWSZY SEZON

W siódmym sezonie „Mała” i „Duża” odwiedziły m.in. Szwajcarię, gdzie na przełomie Renu przeżyły przygodę na tamtejszym wodospadzie.

➔ **PODRÓŻE MAŁEJ I DUŻEJ 7**
ND 12.04 godz. 12.50
TVP DOKUMENT

Rodzice zaszczepili w niej miłość do podróżowania. Gdy dowiedziała się więc, że sama zostanie mamą, było dla niej oczywiste, że swojemu dziecku też będzie pokazywać świat. I to od razu. Dwa tygodnie po urodzeniu Laury wyruszyła

wraz z córeczką w pierwszą podróż, na początek do Szwajcarii Kaszubskiej. Niespełna dwa miesiące później pierwszy raz poleciały samolotem do Rzymu. Szybko okazało się, że Laura jest urodzoną podróżniczką. Dziś ma sześć lat i zwiedziła wraz z rodzicami Europę, Ameryki Północną i Południową, a także

Azję. Od samego początku zabierają na wyprawy kamerę oraz drona. I tak powstaje cykl „Podróże Małej i Dużej”, którego siódmy sezon zadebiutuje w niedzielne południe w TVP Dokument.

Pandy i inne zwierzaki

Laura podróżowała już chyba wszystkimi dostępnymi środkami transpor-

tu, łącznie z tuk-tukami (trójkołowy pojazd używany jako taksówka w Azji), kajakami i rowerami, ale ma swoje trzy ulubione. – Najpierw kamper, potem prom, a na końcu samolot! – wymienia jednym tchem. A jaką podróż najbardziej zapamiętała? – Do Disneylandu! – odpowiada bez wahania. Zawsze czeka też na spotkania ze zwierzętami.



MIŁOŚĆ DO ZWIERZĄT

Laura ma już plan na przyszłość. – Będę jeździć po różnych krajach i poznawać zwierzęta – mówi.

– Najbardziej podobały mi się pandy! Były czarno-białe i rude – mówi. W Indonezji miała okazję umyć słonice, w Laponii pogłaskać renifera, a w Norwegii zabrała na spacer alpaki. Jej mama dodaje, że już na etapie planowania podróży stara się dostosować do Laury atrakcje, w tym m.in. odwiedzanie parków przyrody. – Nie trzeba jechać do

REKLAMA



SPOTKANIA W PODRÓŻY

Podróże uczą otwartości na świat i ludzi. Na zdjęciu Laurka z nową „ciocią” spotkaną w Turcji.

wielkich parków rozrywki, żeby dobrze się bawić np. na zjeżdżalni. Ostatnio w Malezji odkryliśmy wodospad, gdzie przygotowano liny, żeby po nich wspinać się do góry, a potem zjeżdżać po kamieniach na dół wprost do naturalnych basenów – mówi Monika Witkowska.

Najlepsza szkoła życia

Na co dzień mała podróżniczka chodzi do zwykłego przedszkola. Wyjazdy nie

przeszkadzają w jej edukacji. Wręcz przeciwnie, znakomicie ją uzupełniają. – W przedszkolu uczy się języka angielskiego i w pełni wykorzystuje znajomość tych kilkudziesięciu słów, które zna, jeśli chce nawiązać kontakt z innym dzieckiem, żeby się pobawić. Nie ma barier ani strachu, że pomyli jakieś słówko, co często zdarza się nam, dorosłym – mówi Monika. Jest nie tylko główną

bohaterką podróżniczego cyklu, ale także jego recenzentką. – Od pewnego czasu jako jedna z pierwszych osób ogląda zmontowane nowe odcinki i dzieli się ze mną swoją opinią – zdradza „Duża”.

W najbliższym sezonie „Podróży Małej i Dużej” wyruszą do zielonych krain w Indiach, z pociągu ze szklanym dachem będą podziwiać Szwajcarię, a jeżdżąc kamperem, spędzą wspaniały czas w Szkocji. Dowiemy się także, co myślą o Chinach. – Jest tam pyszne jedzenie. Zamówiliśmy dla naszej trójki kaczkę po pekińsku, ale okazało się, że Laura zjadła całą! Tak jej smakowało – śmieje się Monika Witkowska. – Podróże to wspomnienia, które zostają na zawsze w jej sercu. Nikt tego Laurze nigdy nie zabierze – dodaje.

Cykl dostępny jest także na vod.tvp.pl.

MARZENA JURACZKO

AUTORKA BESTSELLERA
ŚWIATŁO MIĘDZY OCEANAMI
POWRACA Z NOWĄ POWIEŚCIĄ!

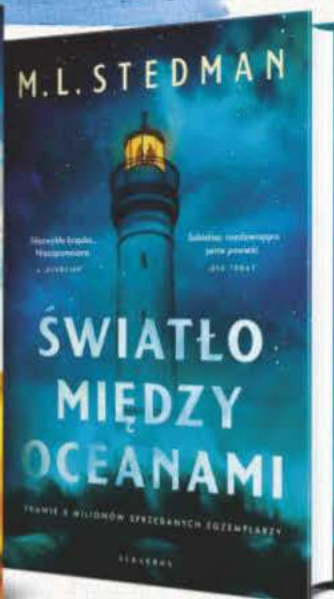
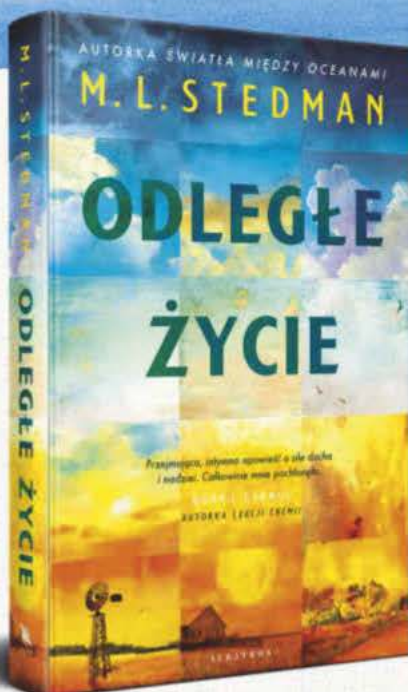


WYDAWNICTWO
ALBATROS

JEDNA Z TYCH
RZADKICH
KSIĄŻEK, KTÓRE
WYPEŁNIAJĄ
DUSZĘ.

OPOWIEŚĆ O RODZINNYCH
TAJEMNICACH I NIEPRZEMIJA-
JĄCEJ SILE MIŁOŚCI.

I O STRASZLIWEJ TRAGEDII,
KTÓREJ SKUTKI ODBIJAJĄ
SIĘ ECHEM PRZEZ
DZIESIĘCIOLECIA.



PORUSZAJĄCA POWIEŚĆ
O NISZCZYCIELSKIEJ SILE
NIEWŁAŚCIWYCH WYBORÓW.

O ZŁYCH DECYZJACH
DOBRYCH LUDZI.

O SZCZĘŚCIU, Z KTÓREGO
TAK TRUDNO
ZREZYGNOWAĆ.

Przejmująca, intymna
opowieść o sile ducha
i nadziei. Całkowicie
mnie pochłonęła.

BONNIE GARMUS
AUTORKA LEKCJI CHEMII





Młoda para pokonuje liczne przeszkody w drodze do ołtarza.

M jak miłość

Kasia i Mariusz biorą ślub. Wyjątkowy dzień zakłócają nieprzewidziane problemy. Budzyńska ściąga na siebie niebezpieczeństwo.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1924

Aneta i Olek jadą na ślub Kasi i Mariusza. Uroczystość od początku nie przebiega po myśli naręczonych. Pojawiają się kłopoty z tortem i kwiatami, a tuż przed ceremonią atmosfera jeszcze bardziej się zagęszcza. W urzędzie wybuch kłótnia, gdy Jakub dzwoni do byłej żony, by

żyć jej szczęścia, co wywołuje zazdrość i gniew Sanockiego. Równolegle Marcin, chcąc ocalić swoje małżeństwo, przyjmuje pracę eksperta do spraw bezpieczeństwa korporacyjnego. Nieświadoma jego decyzji i bliska załamania Kama postanawia wrócić na Śląsk. Chodakowski rusza jej śladem.

60 min



Magda nie wie, jak bardzo naraża się...



...wspierając żonę Jabłońskiego.



Marcin porzuca dla Kamy zawód detektywa.

WT ODC. 1925

Jabłoński ponownie zjawia się u Budzyńskiego i próbuje go przekupić, oferując teczkę pieniędzy w zamian za nakłonienie Pauliny do rezygnacji z rozwodu. Magda przekonuje jednak Jabłońską, by odcięta się od męża i zaczęła współpracować z prokuraturą. W tym czasie



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Kamil przynosi do kancelarii wieści o Aldonie, która prowadziła sprawę Jabłońskiego. Napadnięta dziennikarka przebywa w szpitalu. Wkrótce Paulina wpada w pułapkę zastawioną przez „ukochanego”. Mąż, widząc, że nie odzyska żony prezentami i czułymi słówkami, zaczyna jej grozić. Sugeruje, że jeśli nie zmieni zdania, jej przyjaciółkę spotka coś złego. Tymczasem Piotrek i Kinga marwią się o Pawła, który izoluje się od bliskich i sięga po alkohol. Mężczyzna podejmuje dramatyczną decyzję. Łukasz Buczak wprowadza się do syna, licząc, że zbliży się do Krystyny.

60 min

Klan

Lutka i Krzysiek uważają, że lekiem na złamane serce jest podróż.

TVP 1, 17.55 PT ODC. 4692

Kornel przygotowuje się do wywiadu z influencerką. Jerzy rozwódzi się z żoną. Lutka i Krzysztof zabierają go do Włoch.

25 min



Przyjaciele mają dla Jerzego propozycję.

PO ODC. 4693

Majka pożycza pieniądze na grzywnę od Oli i Ewy. Mariusz odwozi na lotnisko Joannę. Kuba przysyła na spotkanie z matką swojego kolegę.

25 min

SR ODC. 4695

Anna i jej bliscy martwią się planami poszerzenia drogi obok domu. Skoczek chce wybudować willę dla córki i wnuków. Zgłasza się do firmy Jerzego.

25 min

WT ODC. 4694

Ula ma testować jedną z wytuczonych przez Brajana tras promujących hotel. Norbert prosi Sandrę o drugą szansę.

25 min

CZ ODC. 4696

Mariusz i ojciec Łukasza spotkają się przed zebraniem w sprawie wyboru szkoły. Dyrektorka ma do nich nietypową prośbę.

25 min

Na Wspólnej

Intryga Kaliny rujnuje życie osobiste i zawodowe Darka.

TVN, 20.15 PO ODC. 4193

Darek załamuje się po decyzji o wydziedziczeniu. Kasia wierzy, że gdy wyjdą na jaw kłamstwa



Kasia uważa, że zły los się odwróci.

Kaliny, jego rodzinne relacje się poprawią. Ignacy zauważa Lucy w objęciach swego ojca.

35 min

WT ODC. 4194

Ktoś maluje wulgarny napis na drzwiach Cieślika. Ignacy znika. Michał dowiaduje się, że chłopak przyszedł na lekcję pijany. Junior wdaje się w bójkę ze szkolnymi prześladowcami.

35 min

SR ODC. 4195

Neurolog nie wykrywa u Agier demencji. Lekarka nagle jednak słabnie i dochodzi u niej do zatrzymania akcji serca.

35 min

CZ ODC. 4196

Nalepa nabiera podejrzeń, że objawy Krystyny wskazują na zatrucie metalami ciężkimi.

35 min



Romeo prosi ukochaną o rękę.

Barwy szczęścia

Ewa z radością przyjmuje oświadczenia. Błażej wstawia się za partnerką.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3356

Basia chce zamknąć firmę i przejść na emeryturę. Swoją decyzję świętuje z Tolkiem. Natalia, na prośbę Rawiczowej, odwiedza Cezarego w areszcie.

40 min

PO ODC. 3357

Ewa spędza z Romeo weekend, który kończy się oświadczeniami. Małgorzata pomaga Natalii w opiece nad Leą i przygotowaniu domu do sprzedaży.

35 min

WT ODC. 3358

Z okazji andrzejek Jola sięga po karty tarota i przepowiada Weronice sukces. Zachęcona święteczną wróżką Wanda po-

stanawia poszukać miłości i obiera sobie za cel Marcza. Rawiczowa z powodzeniem zastępuje Małgorzatę na spotkaniu z klientem.

35 min

SR ODC. 3359

Karolina daje Kajtkowi podwyżkę i awans. Każę mu wytypować pracowników do zwolnienia. Małgorzata proponuje Rawiczowej stałą współpracę.

35 min

CZ ODC. 3360

Artykuł Weroniki o epidemii uzależnień od opioidów ukazuje się w prestiżowym miesięczniku, co wywołuje konflikt z Kornelem w redakcji. Błażej staje w obronie ukochanej.

35 min

Pierwsza miłość

W życiu Marysi zjawia się jej dawny ukochany, który dziesięć lat spędził w kolumbijskim więzieniu.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4193

Iga kontynuuje śledztwo w sprawie kradzieży pallasytu w planetarium. Wypytuje dyrektora o monitoring. Emilka uważa, że Fryderyk ją oszukał. Jedzie w ślad za nim na targi.

50 min

PO ODC. 4194

Dominika chce podzielić się z ojcem pomysłem na wspólny interes. Próbuje dostać się do rezydencji Edwarda. Paweł wychodzi z więzienia.

50 min

WT ODC. 4195

W zakładzie pogrzebowym Jędrzek zajmuje się szkolnym przesładowcą. Jan i Artur wynajmują samolot, którym z Pawłem opuszczają Kolumbię.

50 min

SR ODC. 4196

Paweł zmaga się z lękiem. Prosi Marysię o spotkanie. Ktoś podpala auto kupcowi klubu. Podejrzany jest Borys.

50 min

CZ ODC. 4197

Kacper ufa żonnie, ale niepokoi go powrót dawnej miłości. Jego obawy podsycza Marek.

50 min



Janek i Artur organizują akcję ratunkową.

MOJE WŁOSY BYŁY CIENKIE

NIGDY WIĘCEJ wypadania włosów



Wszystko zaczęło się dawno temu, kiedy urodziłam pierwsze dziecko. Moje włosy osłabły i stały się tak cienkie, że było widać skórę mojej głowy.

Tina ma 55 lat i pracuje w szkole podstawowej. Przez wiele lat martwiłam się, że moje włosy stawały się coraz cieńsze, słabsze i wypadają. Z tego powodu czułam się bardzo źle i straciłam pewność siebie.

Moja siostra poleciła mi Hair Volume™

Dowiedziałam się, że produkty do stylizacji włosów zablockowały moje mieszki włosowe. Próbowałam wielu specyfików, żeby temu zaradzić, od witaminy B, różnych szamponów i produktów z oleju. Nic nie pomogło! Moja siostra zaproponowała mi 4 miesiące temu skandynawski preparat Hair Volume. Powiedziała, że jej znajome stosują go, bo nie znalazły dotychczas nic tak dobrego.

Siostra uważała, że powinnam wypróbować Hair Volume.

Fantastyczna poprawa

Cienkie i słabe włosy były moim zmartwieniem, na szczęście to się zmieniło. Teraz co miesiąc chodzę do fryzjera. Ostatnio nawet zapytał mnie: „Co zrobiłaś ze swoimi włosami?” Faktycznie, stały się mocniejsze i wyglądają o wiele lepiej.

Skandynawski suplement diety Hair Volume nie tylko odżywia korzenie włosów i komórki skóry, ale również przywraca ich normalny wzrost oraz dodaje blasku.



Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii „Preparaty na włosy i paznokcie” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów



TABLETKI WZMACNIAJĄCE WŁOSY

Wypróbuj nagradzane i testowane klinicznie tabletki Hair Volume i pocuj, że twoje włosy stają się coraz zdrowsze i gęstsze. Hair Volume odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera w składzie również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyanidyny B2. Wystarczy tylko 1 tabletkę dziennie!

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

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

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



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



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.980-984

Marek prowadzi kurs w domu kultury. Próbuje uwieść Kasię. Do sieci wycieka korespondencja Kapicy. Nastoletnia Hania bierze bezdomnego za swojego zaginionego ojca. Becię atakują gangsterzy. Ratuje ją Edward. Barski jest wściekły. Mirka to niepijąca alkoholiczka. Zostaje wyrzucona z domu.

15-letni Adaś jest upokarzany przez Jessikę. Pedagog informuje jego matkę, że chłopak nie pojawia się w szkole. Lolek planuje urlop z rodziną. Robi zakupy na Cichej. Tajemniczy wielbiciel zostawia ładnie prezent. Kuba i jego żona marzą o przeprowadzce. Próbuje sprzedać kafele i panele. **60 min**



Głina. Nowy rozdział

TVP 1, 20.30 PT ODC. 5

Tamara jest coraz bardziej przekonana o tym, że śmierć Edyty wiąże się z serią niewyjaśnionych zaginięć w Głuchowie. Razem z Gajewskim dociera do śledczych, którzy przed laty próbowali rozwikłać tajemnicę. Niebawem orientuje się, że komuś bardzo zależało na szybkim zakończeniu postępowania i wycieszeniu całej sprawy.

Banaś i Józwiak nadal zbierają informacje na temat okoliczności zgonu Roberta Sochy. Artur odwiedza niewidomą Elżbietę, dla której pracował nieżyjący programista. Przyznaje ona, że łączyła ich intymna więź i zdradza, że mężczyzna był przepełnionym frustracjami niespełnionym pisarzem. **60 min**



Rodzinka.pl

TVP 2, 20.00 SO ODC. 307

Oba pokolenia Boskich stawiają czoła niekończącym się problemom. Mażeńskie nieporozumienia i nie zawsze miłe, za to często deprymujące sytuacje wydają się ostatnio codziennością. Natalia i Ludwik organizują kolację dla bliskich. Podczas spotkania uwagę wszystkich zgromadzonych przyciąga Viola i Marek.

Tomek, coraz bardziej zazdrosny o Magdę, chce zbliżyć się do ojca Dianki i sprawdzić, z kim ma do czynienia. Napięcie rośnie, gdy Paula konfrontuje się z Kacprem. Współpraca Ludwika i Agaty nabiera tempa i wchodzi na zupełnie nowy etap, co może wpłynąć na relacje w całej rodzinie. **30 min**



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.25 SO ODC. 312

Policjanci rozpoczynają śledztwo dotyczące zabójstwa Soni Gańczarz. Jej ojciec Tadeusz, były gangster o pseudonimie Kostuch, doskonale zna inspektora Gancarza, który niegdyś doprowadził do jego aresztowania. Z tego powodu odmawia współpracy ze stróżami prawa, co znacznie utrudnia ustalenie okoliczności śmierci kobiety.

Kozera zauważa zmianę w zachowaniu czworonożnego towarzysza. Wygląda na to, że Alex niepokoi się o Pysia, który musiał przejść na dietę odchudzającą. Komisarz pomaga owczarkowi przetrwać trudny czas. Wkrótce dzięki wsparciu psiego partnera rozwiązuje kryminalną zagadkę. **60 min**

Młode gliny



TVN, 15.45

PT-CZ ODC.40-44

Policjanci muszą ująć mordercę Agnieszki, która niedawno przeprowadziła się na wieś. Kolejne śledztwo dotyczy napadu na nastolatka zamieszanego w handel narkotykami. Sandra i Olek badają okoliczności potrącenia 15-letniej Klary. **65 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.104-108

Marta myśli o rezygnacji z dotychczasowej pracy. Dostaje wezwanie do klientki kliniki estetycznej. Na oddział kardiologii trafia piłkarz, u którego doszło do zatrzymania krążenia. Personel zajmuje się też osobami poszkodowanymi w pożarze. **65 min**

Zaraz wracam 2



TVP 1, 18.20

PT-CZ ODC.107-111

Kinga przyjmuje ofertę pracy we Włoszech. Maria dowiaduje się od Kamila, że ekspertyzy przygotowane przez Krystynę są sfałszowane. Wraz z Sałacińskim podejmuje zdecydowane działania. Ewa demaskuje Biłskiego. Pisarz reaguje agresją. **35 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00

PT-CZ ODC.1400-1404

Marek i Daria znajdują w porzuconym aucie związanego mężczyznę. W jego domu miało dojść do włamania. Mikołaj i Miłosz tropią sprawcę gwałtu. Ofiara niewiele pamięta. Na placu zabaw dochodzi do strzelaniny. Interweniują Lena i Bartosz. **60 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.367-371

Manuel bierze udział w zawodach lotniczych. Curro wyznaje Janie, kto jest jego ojcem. Zszokowana dziewczyna opuszcza pałac i spędza noc w Ramony. Jej zniknięcie doprowadza Cruz do furii. **55 min**

Sandokan, książę piratów



TVP 2, 17.15

ND ODC.5

Brooke podąża tropem Sandokana, który płynie w kierunku Borneo wraz z Marianne. Kapitan korsarzy odnajduje plemię Dajaków. Poddany próbie inicjacji, zostaje ukąszony przez kobrę. Traci wzrok. **65 min**

Pan Mama



TVP 2, 18.20

ND ODC.50

Sylwester w sekrecie zapisuje się na lekcje tańca. Chce zrobić wrażenie na Patrycji i zostać jej partnerem na weselu. Zuza organizuje z chłopakiem protest ekologiczny. Blokuje dostęp do garażu, wywołując chaos. **35 min**

Nora Sand: Fatalna pomyłka



Ale kino+, 20.10

ND ODC.1, 2/6

Zostają znalezione zwłoki Sally Malone. Podejrzany jest jej zaginiony chłopak, oszust Tom Johannesen. Śledztwo prowadzi inspektor Stark. W sprawę angażuje się także dziennikarka. **115 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.55

PT-CZ ODC.844-848

Samuel sprzeciwia się Ursuli, gdy ta sugeruje, by raz na zawsze pozbył się brata. Przełożony Silvii nakazuje jej poślubić generała Zawalę, by powstrzymać planowany zamach na księcia Alfonsa. **35 min**

Alternatywy 4



TVP 1, 8.50

ND ODC.1/9

Na Ursynowie powstają nowe bloki. Prezes spółdzielni jest oblegany przez kandydatów, którzy czekają na przydział mieszkania. W dniu wywieszenia list przybywa ekipa telewizyjna. **70 min**

Dom



TVP 1, 14.15

ND ODC.11

Wiktor i Andrzej zamierzają wzniesć pomnik upamiętniający ich przyjaciół z AK. Cały proces dokumentuje Wrotek. Leszek decyduje się na fikcyjny ślub. Chce w ten sposób zdobyć mieszkanie. **110 min**

Przepis na zbrodnię



PULS 2, 20.00

PO-CZ ODC.20-23

Sanepid zamyka bar Edka. Kiedy inspektorzy opuszczają lokal, natykają się na gangstera Tacka. Marzena wychodzi z więzienia. Niebawem znika Jola, która zeznawała przeciwko niej. **60 min**



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 ND ODC. 7

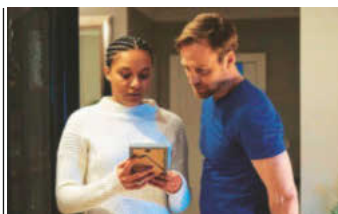
Przebywający w stolicy Sadowski stara się pomóc Sylwii w walce z nałogiem. Czuje, że znalazł się pod ścianą. W końcu wyznaje Gutkowi prawdę o swojej dawnej współpracy z SB. Równolegle Smirnoff zdobywa niepodważalne dowody zdrady wśród własnych oficerów, co zapowiada bezwzględne rozliczenia. W Splicie dochodzi do dramatycznych wydarzeń. Artur przystępuje do ryzykownej akcji, podejmując próbę zablokowania sprzedaży głowic. Negocjacje zostają nagle przerwane, gdy pada strzał. Zamachowiec zabija Zarudina. Powstaje chaos, a cała sytuacja wymyka się spod kontroli. **60 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC. 879, 880

Zespół Anny jedzie na siłownię, gdzie jeden z ćwiczących został przygnieciony sztangą. Wiktor i Benio wybierają się do Czech. Banach, szukając Nowego, natrafia na młodego mężczyznę, który próbuje odebrać sobie życie. **WT ODC. 881** Wiktor spotyka Milenę, z którą widywał się Czarek. Dziewczyna jest w ciąży. Ekipa Góry walczy o życie Aleksandra, który przewoził w żołądku narkotyki. Wkrótce ktoś atakuje Julkę i Alka. **SR ODC. 882, 883** Martyna i Piotr odkrywają w sieci skargi na ratowników. Podejrzewają, że to zemsta Miłosza. Do stacji dzwoni przerażony siedmiolatek. Twierdzi, że zastrzelił własnego ojca. **60 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.55 SR ODC. 989

Wilczewski zajmuje się mężczyzną z niedokrwieniem jelita. Pacjent po zażyciu środków na potencję traci wzrok w oku. Blanka opiekuje się kobietą, która urodziła wcześniaka i walczy o to, by pozostała trójka jej dzieci przyszła na świat w terminie. Leki na podtrzymanie ciąży wywołują jednak u niej problemy z oddychaniem. Maria przeżywa wstrząs, gdy widzi odrzuconego kiedyś kochanka, Jakuba Dobrego. Ich spotkanie ma fatalny finał. Gloria musi dokonać trudnego wyboru, ponieważ o jej względy zabiega nie tylko Beger, ale także Zawada. Gdy Maks odkrywa, że ma rywala, znów ujawnia swoje prawdziwe oblicze. **60 min**



Ojciec Mateusz 34

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 445 Ksiądz Żmigrodzki i Natalia pojawiają się na wernisażu, na którym można podziwiać pejzaże pędzla Leona Lubienieckiego. Gdy są na miejscu, proboszcz staje się świadkiem przekreślenia sceny – widzi, jak artysta kłóci się ze swoim asystentem, który domaga się należytej mu wypłaty. Pod koniec wystawy dochodzi do kolejnego incydentu. Ktoś spryskuje jeden z obrazów czerwoną farbą. Dzieło szybko znajduje kupca, a sprawca ucieka. Nazajutrz w galerii zostaje odkryte ciało artysty. Jego prace zniszczone. Śledztwo odsłania mroczne sekrety. Tymczasem Pączek i Natalia zaczynają własną przygodę z malarstwem. **60 min**

Uroczysko



TV 4, 20.00

PO-CZ ODC. 233-236

W klasztorze w Miłosnie odnaleziono ciało zakonnicy. Krwawe symbole na ścianie sugerują rytualny mord. Policyjna ekipa musi też zająć się tajemniczym morderstwem na polu Stasiaka. W śledztwo zostaje zaangażowane wojsko. **30 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.30

PO-CZ ODC. 1012-1015

Stoń zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Kuba i Iza wątpią w jego winę. Garda i Górka badają sprawę napadu na właścicielkę zakładu kosmetycznego. Jagiełło i Kujawińska szukają naśladowcy Rzeźnika z Wrocławia. **60 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.30

PO-CZ ODC. 129-132

Policja bada sprawę brutalnej egzekucji Narlochów. Kant, dawny kumpel Musashiego, zjawia się ranny przed komendą. Ekipa rusza pod adres, który zdążył im podać. Biała ma zeznawać w procesie Świra. Zostaje porwana przez jego ludzi. **70 min**

Syn 2



TVP 2, 22.45

CZ ODC. 13, 14 Rok 1852.

Komancze i Eli szukają kryjówek. Zagraża im nowe niebezpieczeństwo. Rok 1915. McCullough łączy siły z Pete'em, kiedy pojawia się kolejny wróg. Z pomocą Phineasa zaś walczy z koncernem, który wspiera żadną zemsty Maria Garcia. **95 min**

FBI 6



AXN, 21.05

PO ODC. 13

Maggie wraca z urlopu. Od razu dołącza do ekipy, która prowadzi śledztwo w sprawie śmierci kierowcy ciężarówki Lucasa Chandlera. Wychodzi na jaw, że w rzeczywistości był to powiązany z CIA były żołnierz Nick Ward. **55 min**

Dzielnica strachu 10



PULS 2, 22.00

PO-CZ ODC. 457-460

Ginie trener boksu. Podejrzany staje się jego najzdolniejszy uczeń. Wiking i Kapłan badają sprawę śmierci młodego cudzoziemca. Kolejne śledztwo dotyczy morderstwa studentki, która miała kilku sponsorów. **60 min**

Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie

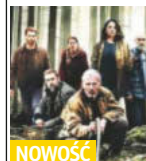


Ale kino+, 20.10

SR ODC. 5, 6

Genevieve i Surprenant odnajdują narkotyki i trafiają na nowy trop. Do ostatecznej rozgrywki między detektywem a mordercą dochodzi na otwartym morzu. **110 min**

Lina



TVP 2, 22.55

SR ODC. 1

Grupa naukowców prowadzi badania w lesie na północy Norwegii odkrywając tajemniczą linę, ciągnącą się bez końca między drzewami. Szef ekipy Bernhardt wraz z kilkoma współpracownikami rusza jej śladem. **60 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.00

PO ODC. 3

Agenci wraz z kolegami z DEA podejmują śledztwo w sprawie napadu na sklep jubilerski. Muszą przyjrzeć się Kristin Gaines, która pod przykrywką działała w Miami, rozpracowując rodzinę Zamorów. **55 min**

Walker: Strażnik



Teksasu 4

AXN, 22.05

WT ODC. 10

Walker rozpoczyna nową misję. August zdobywa się na szczerość wobec Geri i Liama, dzieląc się tym, co od dawna go dręczy. Bonham widzi, że z Abby dzieje się coś niepokojącego. **55 min**

Zabójcza broń 2



AXN, 21.05

SR ODC. 12, 13

Riggs poznaje sekret dotyczący zmarłej żony. Trish i Leo wyjaśniają okoliczności morderstwa znajomego. Martin i Roger podejmują śledztwo w sprawie śmierci pacjenta doktora Cahilla. **115 min**

Agenci NCIS



AXN, 21.05

CZ ODC. 9

Ginie student, który odbywał staż pod opieką Delilah McGee. Okazuje się, że na jego laptopie znajdują się ściśle tajne pliki, które w niepowołanych rękach mogą zagrozić bezpieczeństwu państwa. **50 min**



PREMIERA 10.04

Euforia 3

➔ SERIAL DRAMATYCZNY

Liceum się skończyło, czas zacząć dorosłe życie. Rue (Zendaya) i pozostali młodzi ludzie z Highlands w Kalifornii, po trudnych doświadczeniach szkolnych, muszą stawić czoło nowym wyzwaniom. Dla Bennett oznacza to kolejne starcie z wierzycielami, w tym z groźną szefową gangu narkotykowego Laurie (Martha Kelly). Jules (Hunter Schafer) zacznie rozwijać swoją karierę artystyczną, natomiast Nate (Jacob Elordi) przejdzie dużą przemianę. W jego związku z Cassie (Sydney Sweeney) rozpocznie się nowy etap – para będzie się przygotowywać do ślubu.

HBO max



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM



PREMIERA 10.04

Wielka Warszawska

➔ DRAMAT SPORTOWY

Udział w najważniejszej gonitwie sezonu wyścigów konnych w Polsce – Wielkiej Warszawskiej – to spełnienie marzeń Krzyska (Tomasz Ziętek). Jednak kiedy młody dżokej poznaje kulisy środowiska wyścigów konnych lat 90., zaczyna rozumieć, że w tym świecie wszystko

zależy od układów i znajomości. W Polsce zmienia się właśnie ustrój polityczny i Krzysiek wierzy, że w nowej rzeczywistości uda mu się pokonać panującą w branży jeździeckiej korupcję. W filmie występuje m.in. Tomasz Kot, który gra Lewandowskiego, właściciela koni startujących w wyścigach.

prime video

PREMIERA 10.04

Hacks 5

➔ SERIAL KOMEDIOWY

Jean Smart po raz ostatni rozbawi publiczność jako legendarna komiczka Deborah Vance. Po szalonym pobycie w Singapurze i niespodziewanym pogrzebaniu za życia królowa stand-upu postanowi nie tylko odzyskać dawną pozycję, ale też zadbać o wielo-

letnie dziedzictwo. Z kolei Ava (Hannah Einbinder) spróbuje otworzyć się na relacje z rówieśnikami. Choć piąty sezon wielokrotnie nagradzanego Emmy serialu zapowiadany jest jako finałowy, twórcy coraz częściej przyznają, że ani oni, ani aktorzy nie są gotowi na ostateczne pożegnanie.



HBO max



JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU

PREMIERA 15.04

Prawo Lidii Poët 3

➔ **SERIAL KRYMINALNY**

Rok 1887. Ambitna prawniczka Lidia Poët (Matilda De Angelis), walcząca o prawo do wykonywania zawodu, bierze udział w budzącym kontrowersję procesie przyjaciółki, oskarżonej o zamordowanie męża. Sprawa szybko zaczyna dzielić opinię publiczną – jedni

uważają, że kobieta powinna zostać uznana za winną, inni są przekonani, że zabiła w obronie własnej. Proces i zaangażowanie Lidii zaczyna odbijać się na karierze politycznej Enrica (Pier Luigi Pasino), który dopiero co został posłem i stara się pomóc Lidii wrócić do zawodu.

NETFLIX

PREMIERA 10.04

Skutki uboczne

➔ **CZARNA KOMEDIA**

Kiedy hollywoodzki gwiazdor Reef Hawk (Keanu Reeves) staje się celem szantażu związanego z kompromitującym go nagraniem, dociera do niego, że nadszedł czas, by stawić czoło demonom przeszłości. Ujawnienie nagrania grozi nie tylko zrujnowaniem jego kariery,

ale również poważnymi konsekwencjami dla wielu niewinnych osób. Przyparty do muru Hawk prosi o pomoc dwoje najbardziej zaufanych przyjaciół – Kyle (Cameron Diaz) i Xandera (Matt Bomer). Razem sporządzają listę osób, które mogą żywić do Reefa urazę i mieć powód, by go zniszczyć.



PREMIERA 11.04

Surfer

➔ **THRILLER**

Wychowany w surferskim duchu mężczyzna (Nicolas Cage) od lat próbuje nabyć dom na plaży w Luna Bay, który niegdyś należał do jego ojca. Pewnego dnia zabiera do nieruchomości swojego nastoletniego syna, chcąc pokazać mu, gdzie dorastał i uczył się

surfingu. Ale po przybyciu na miejsce ojciec i syn zostają zaatakowani przez grupę agresywnych surferów broniących plaży i zmuszeni do jej opuszczenia. Po tym incydencie mężczyzna popada w jeszcze większą obsesję na punkcie domu i postanawia zrobić wszystko, żeby sfinalizować transakcję.

CANAL+

JUŻ DOSTĘPNA

Podlasie

➔ **KOMEDIA**

Gdy narastające problemy finansowe sprawiają, że ślub Haliny (Anna Seniuk) i Jana (Artur Barciś) staje pod znakiem zapytania, jej przyjaciele i bliscy wpadają na nietypowy pomysł. Postanawiają ściągnąć do podlaskiej wsi jak najwięcej turystów, licząc, że napływ

gości przyniesie również dodatkowe pieniądze. Ale kiedy okazuje się, że naturalne uroki Podlasia mogą nie wystarczyć, mieszkańcy idą na całość – tworzą w zbożu kręgi i rozpuszczają plotkę, jakoby we wsi wylądowało UFO. Komedia jest kontynuacją filmu „Nic na siłę” z 2024 roku.



NETFLIX

TELETYDZIEŃ 19

Nasz hit

Wyspy. Laboratoria natury

PT BBC Earth, 16.30 Na odizolowanych lądach przyroda rządzi się własnymi prawami. Powstają unikalne ekosystemy, a przedstawiciele fauny mierzą się z innymi wyzwaniami niż ich kontynentalni krewniacy.

Na oddzielonych od kontynentów lądach rozwija się niepowtarzalny ekosystem. To królestwo jedynej w swoim rodzaju fauny i flory. Dokumentaliści zabierają widzów w podróż po najbardziej wyjątkowych spośród wysp – rozsiągniętych od Arktyki po strefy tropikalne. Wykorzystując zaawansowane techniki filmowania, by pokazać zachodzące w przyrodzie procesy.

Na trasie wyprawy znajduje się zarówno będąca azylem orangutanów wyspa Borneo,

jak i arktyczna Ziemia Baffina – królestwo niedźwiedzi polarnych, narwali i fok. Filmowcy podążają za wybranymi gatunkami zwierząt, by pokazać, jak zaadaptowały się one do wyzwań wyspiarskiego środowiska.

Perła kanadyjskiej natury

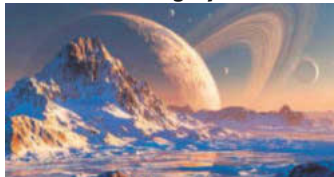
Pierwszy przystanek podróży to wyspa Vancouver, którą obmywają wody Oceanu Spokojnego. Animacje komputerowe ukazują niezwykle ukształtowanie lądu, na którym

króluje las deszczowy strefy umiarkowanej. Nieopodal plaży mieszka między innymi stado wilków, które w przeciwieństwie do swoich kontynentalnych kuzynów spożywają przede wszystkim owoce morza.

Wyspę przecina pasmo górskie – siedlisko orła bieliaka. W jego menu są świstaki, trudne do schwytania nawet dla wytrawnych łowców. Część zdjęć zrealizowano pod wodą, ukazując magiczny świat kijańek oraz kałanów morskich.

Kosmiczne horyzonty

ND National Geographic, 14.00



Wyprawa przez Układ Słoneczny. W pierwszym odcinku naukowcy przeanalizują możliwość istnienia mikroobów na innych planetach. Opowiedzą o obiektach podobnych do Ziemi.

20 TELETYDZIEŃ

Niezwykłe podróże koleją...

PO Planete+, 20.50



Philippe Gougler podziwia Austrię z perspektywy pasażera pociągu. Dociera do ośrodka narciarskiego. Kolejnym etapem wyprawy jest Wiedeń, gdzie podróżnik odkrywa magię walca.

Królestwo mokradeł

WT TVP 1, 12.55



Wizyta w Parku Narodowym Kakadu w Australii. Region ten od miesięcy doświadcza intensywnych tropikalnych opadów. Dla krokodyla różańcowego jest to ulubiona pora roku.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Życie i śmierć Bedricha...

SO Planete+, 22.00



Bedrich Smetana uznawany jest za ojca czeskiej muzyki narodowej. Naznaczony osobistymi tragediami, stracił słuch, lecz nie przestał komponować. Jego biografia pełna jest zagadek.

II wojna światowa...

ND WP, 11.00



Opowieść o wyścigu aliantów dążących do jak najszybszego zakończenia II wojny światowej w Europie. Archiwalne materiały przypominają m.in. atak na Pearl Harbor i walki na Pacyfiku.

Ostatni bój. Legenda 300...

PO CANAL+ PREMIUM, 10.20



W 480 roku p.n.e. garstka Spartan stawiała zaciepły opór armii Kserksesa. Przebieg tego starcia i wojen perskich opisał Herodot. Czy możemy ufać słowom greckiego historyka?

Dzieci-żołnierze. Historia...

CZ Fokus TV, 23.00



Hitler szkolił na żołnierzy dzieci w wieku od 9 do 17 lat. Po wojnie grupę takich rekrutów poddano reedukacji we Francji. Jeden z nich, dziś 92-letni mężczyzna, opowie o swoich losach.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Ludzie z mikroplastik

SO TVP Dokument, 19.00



Wszeghobecny mikroplastik coraz częściej przenika do narządów człowieka – w tym do jelit oraz mózgu. Naukowcy badają jego możliwy związek z rozwojem demencji.

How to Boost Your Brain...

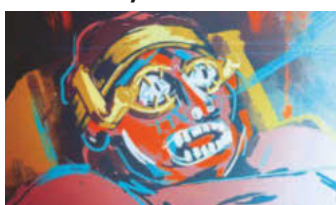
WT BBC Earth, 22.55



Twórcy dokumentu dociekają, czy zmieniając styl życia, można poprawić funkcjonowanie swojego mózgu. Eksperti przybliżą najnowsze badania na ten temat. Nie zabraknie praktycznych rad.

Mechaniczna pomarańcza...

SR Planete+, 22.00



Dystopijna powieść Anthony'ego Burgessa wciąż rodzi pytania i kontrowersje. Autorzy dokumentu zastanawiają się, czy gloryfikuje ona przemoc, czy raczej jest refleksją na temat jej źródeł.

Gorączka złota 16

CZ Discovery Channel, 21.00



Poszukiwacze cennego kruszcu z Jukonu mierzą się z nowymi wyzwaniami. Parker chce odmienić nieudany sezon. Kupuje teren zwany Złotą Gęsią. Kevin ma problemy z nowym pracownikiem.

DOM I KUCHNIA

Tajemnice indyjskich...

SO CANAL+ KUCHNIA, 19.20



Asma Khan prezentuje dania inspirowane rodzinnymi przepisami. Przygotuje curry z krewetkami tygrysimi, pikantny omlot i rybę w sosie curry. Na koniec poda delikatny deser kokosowy.

Mam zamek 3

PO Planete+, 18.45



Michał Wójcik odwiedza ludzi ratujących zabytki, które niemal zniknęły z mapy Polski. Tym razem pozna dzieje pałacu w Dolniku, który w epoce swej świetności zwany był małym Sanssouci.

Grill party u Valerii

WT Food Network, 20.10



Aktorka i autorka książek kucharskich, Valerie Bertinelli, razem z przyjaciółkami przyrządza ulubione potrawy. Gotowanie staje się okazją celebrowania łączącej ich więzi.

Ucieczka na wieś 25

CZ CANAL+ DOMO, 18.00



Carrie planuje przeprowadzkę do hrabstwa Kent, zwanego ogrodem Anglii. Przez wiele lat mieszkała za granicą. Czy eksperci zdolają znaleźć nieruchomości odpowiadające jej kryteriom?

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Megarakieta NASA

PT BBC Earth, 13.25



Kulisy powstania i prezentacja możliwości rakiety skonstruowanej do dalekodystansowych lotów kosmicznych. O projekcie opowiedzą naukowcy zaangażowani w jego realizację.

Moto kombat

ND TVN Turbo, 22.00



Sebastian „Kickster” Kraszewski i Łukasz Bąk konfrontują chińskie samochody z międzynarodową konkurencją. Przeprowadzają rzetelne testy, by sprawdzić dzielą motoryzacji z Państwa Środka.

Mike Brewer: przerobić...

SR Discovery Channel, 16.00



Pasjonat motoryzacji pokazuje, jak wygląda codzienność w jego salonie samochodowym. Testuje reakcje na najnowszy projekt – pickupa stworzonego na specjalne zamówienie.

Supersamoloty bojowe

CZ CANAL+ 360, 19.50



Spitfire'y zyskały miano samolotów, które ocalały wolny świat. Należą do najświetniejszych myśliwców II wojny światowej. Brały udział w licznych bitwach. Program pokaże ich możliwości.

MOCNE OPowieści

Ciemna strona Everestu

SO TVP Dokument, 20.10



Losy ludzi gotowych ryzykować własne życie lub bezpieczeństwo współtowarzyszy wyprawy, by dotrzeć na szczyt. Widzowie ujrzą filmy z akcji ratunkowych i poznają dramatyczne relacje.

Operacja Trump. Rosyjscy...

ND Fokus TV, 22.00



Twórcy dokumentu, zrealizowanego niczym thriller szpiegowski, zgłębiają temat wpływów Rosji w USA. Przeglądają się między innymi polityce Donalda Trumpa i jego relacjom z Putinem.

Katastrofa w przestworzach

PO National Geographic, 21.00



Kulisy śledztwa w sprawie katastrofy Widerøe Flight 839. Tuż po starcie z wietrznej norweskiej wyspy rozpoczęła się desperacka walka pilotów. Maszyna wpadła do Atlantyku.

Kto rządzi światem?

WT TVP Dokument, 21.05



Zasoby energii od dawna stawały narzędziem nacisku. Rosnąca zależność od dostaw z zagranicy oraz względy środowiskowe skłaniają wiele krajów do inwestycji w jej odnawialne źródła.

FAMILIJNY



Szczęście Mikołajka

PT Polsat Film, 14.45

Rok 1955. Pisarz René Goscinny i rysownik Jean-Jacques Sempé wymyślają małego Mikołajka. Postać ożywa. Poznaje historię swoich twórców. Urzekająca wizualnie animacja.

100 min Francja/Luksemburg/Kanada 2022 reż. A. Fredon, B. Massoubre, dub. M. Podsiadło

KOMEDIA



Wieczny student

PT PULS 2, 20.00

Podrywacz i lekkoduch musi zdobyć fundusze na życie. Zamierza urządzić wielką imprezę. Pełna niewyszukanym gagów historia z dobrze zdołanym do roli Ryanem Reynoldsem.

120 min Niem./USA 2002 reż. W. Becker, wyk. R. Reynolds, T. Reid, T. Matheson, K. Penn

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Bajecznie bogaci Azjaci

PT TVN 7, 20.00

Amerykanka odwiedza rodzinę ukochanego w Singapurze. Jego zamożni krewni stają się wyzwaniem dla związku. Orientalna historia miłosna oparta na motywach książki Kevina Kwana.

155 min USA 2018 reż. J. M. Chu, wyk. S. Mizuno, G. Chan, Awkwafina, L. Lu

DRAMAT



NA FAKTACH

Silent Twins

PT TVP Kultura, 20.05

Blizniaczki Jennifer i June przestają się komunikować ze światem. Z czasem ich tajemnicza zмова milczenia nabiera toksycznego charakteru. Zwycięzca festiwalu filmowego w Gdyni w 2023 r.

125 min Pol./Wlk. Bryt./USA 2022 reż. A. Smoczyńska, wyk. L. Wright, T. Lawrence



PREMIERA W TV

Kurozając i zagadka Chomika Ciemności

SO PULS 2, 19.00

Przygody jedyne w swoim rodzaju zwierza, który został przygarnięty przez Króla Piotra. Oryginalny pomysł, dużo rozrywki oraz ciekawe postacie.

110 min Bel./Fr. 2022 reż. B. Stassen, B. Mousquet, dub. N. Rozbicki, W. Gąsiewska



Sami swoi. Początek

SO TVN Fabuła, 22.40

Prequel słynnej trylogii Sylwestra Chęcińskiego. Produkcja stanowi pełnometrażowy debiut reżyserki aktora Artura Żmijewskiego. Tym razem w rolę Kazimierza Pawlaka wcielił się Adam Bobik.

150 min Polska 2023 reż. A. Żmijewski, wyk. A. Bobik, K. Dziuba, P. Gałązka, W. Humaj



Słyszeliście o Morganach?

SO Polsat 2, 18.10

Meryl i Paul planują rozwód. Jako świadkowie koronni muszą się jednak ukrywać. Razem trafiają na prowincję. To szansa dla ich związku. Za kamerą stanął autor „Dwóch tygodni na miłość”.

125 min USA 2009 reż. M. Lawrence, wyk. S. J. Parker, H. Grant, N. Klimas, V. Amato



Narodziny gwiazdy

SO TVN, 22.20

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

155 min USA 2018 reż. B. Cooper, wyk. L. Gaga, B. Cooper, S. Elliott, A. D. Clay



Shrek Trzeci

ND TVN 7, 18.05

Dobroduszny ogr poszukuje następcy króla Zasadmiogóro-grodu. Pod jego nieobecność Książę z Bajki planuje zamach stanu. Udana parodia disneyowskich filmów. Zabawne dialogi.

115 min USA 2007 reż. R. Hui, C. Miller, dub. Z. Zamachowski, J. Stuh, W. Malajkat



PREMIERA W TV

Vinci 2

ND HBO, 20.00

Były złodziej Cuma mieszka w Hiszpanii. Gdy dowiaduje się, że dawny rywal planuje spektakularny napad w Krakowie, postanawia go ubiec. Udana kontynuacja w świetnej obsadzie.

120 min Polska 2025 reż. J. Machulski, wyk. R. Więckiewicz, B. Szyk, K. Baar, M. Dorociński



Listy do Julii

ND TVP 1, 22.50

Amerykanka Sophie jedzie z narzeczonym do Werony. Pomaga tam spotkać się parze, którą los rozdzielił w 1957 roku. Produkcja ukazująca miłość przez pryzmat różnych pokoleń.

115 min USA 2010 reż. G. Winick, wyk. A. Seyfried, C. Egan, G. G. Bernal, V. Redgrave



Ława przysięgłych

ND STOPKLATKA, 20.00

Adaptacja prozy Johna Grishama. Wdowa po mężczyźnie zastrzelonym przez szaleńca wytacza proces producentowi broni. Adwokat korporacji chce przekupić członków ławy przysięgłych.

160 min USA 2003 reż. G. Fleder, wyk. J. Cusack, G. Hackman, D. Hoffman, R. Weisz

SENSACJA I THRILLER



Koliber

PT TV Puls, 22.00

Jason Statham wciela się w weterana wojennego, który dostaje szansę wykorzystania cudzej tożsamości, by odmienić los. U boku gwiazdy kina akcji wystąpiła polska aktorka Agata Buzek.

120 min USA/Wielka Brytania 2013 reż. S. Knight, wyk. J. Statham, A. Buzek, V. McClure

AKCJA I PRZYGODA



Jack, pogromca olbrzymów

PT TVN Fabuła, 20.00

Syn farmerów otwiera bramę dzielącą świat ludzi i olbrzymów. By uratować królestwo, musi wykazać się sprytem i odwagą. Scenariusz filmu został zainspirowany baśnią o Jasiu i magicznej fasoli.

155 min USA 2013 reż. B. Singer, wyk. N. Hoult, E. Tomlinson, E. McGregor, S. Tucci

HORROR I SF



Meg

PT TVN, 20.00

Łódź podwodna zostaje zaatakowana przez prehistoryczną bestię. Naszpikowane efektami specjalnymi spotkanie z legendarnym megalodonom, któremu czoło stawia nieustraszony nurek.

145 min USA/Chiny 2018 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Statham, L. Bingbing, R. Rose

KLASYKA



Seksmisja

PT Kino Polska, 20.00

Zahibernowani mężczyźni budzą się w świecie zdominowanym przez kobiety. Aktorski popis Olgierda Łukaszewicza oraz Jerzego Stuhr'a w pastiszu utrzymanym w konwencji SF.

155 min Pol. 1983 reż. J. Machulski, wyk. J. Stuhr, O. Łukaszewicz, B. Strykowski



Skyfall

SO TVP 1, 21.25

Siedziba MI6 została zaatakowana przez zamachowców. Ginie wielu agentów. Bond ma wytropić sprawców. Daniel Craig po raz trzeci w roli szpiega wszech czasów. Oscar za tytułową piosenkę.

150 min Wlk. Bryt./USA 2012 reż. S. Mendes, wyk. D. Craig, J. Dench, J. Bardem, R. Fienness



xXx: Następny poziom

SO Polsat, 22.00

Sequel hitu Roba Cohena z 2002 r. Szef Narodowej Agencji Bezpieczeństwa USA odkrywa, że sekretarz obrony planuje zamach stanu. Prosi o pomoc kompana z wojska. Musi uwolnić go z więzienia.

125 min USA 2005 reż. L. Tamahori, wyk. I. Cube, S. L. Jackson, W. Dafoe, S. Speedman



Incepcja

SO TVN 7, 22.25

Dom Cobb potrafi wnikać do ludzkiego umysłu. Podejmuje się misji zaszczepienia pewnej idei przyszłemu właścicielowi międzynarodowego koncernu. Wizjonerski obraz nagrodzony czterema Oscarami.

180 min USA/Wlk. Bryt. 2010 reż. C. Nolan, wyk. L. DiCaprio, J. Gordon-Levitt, E. Page



Czterysta batów

SO TVP Kultura, 17.30

Nastoletni Antoine Doinel nie może porozumieć się z rodziną. Ucieka z domu. W poprawczaku poświadcza się swojej wielkiej pasji, którą jest kino. Scenariusz nominowano do Oscara.

110 min Francja 1959 reż. F. Truffaut, wyk. J. Léaud, C. Maurier, A. Rémy, G. Decomble



Bullet Train

ND Polsat 2, 20.45

Płatny zabójca ma przejąć w pociągu walizkę pełną gotówki. Misja jest związana z zadaniami czwórki innych pasażerów. David Leitch, reżyser „Atomic Blonde”, przeniósł na ekran książkę Kōtarō Isaki.

160 min Jap./USA 2022 reż. D. Leitch, wyk. B. Pitt, J. King, A. Taylor-Johnson, B. T. Henry



Londyn w ogniu

ND TV Puls, 20.00

Terrorysta przeprowadza atak w czasie pogrzebu brytyjskiego premiera. Agent Banning musi chronić życie prezydenta USA. Pełna napięcia i akcji kontynuacja „Olimpu w ogniu”.

120 min Wlk. Bryt./USA/Bułgaria 2016 reż. B. Najafi, wyk. G. Butler, A. Eckhart



Wyścig z czasem

ND TVP 2, 22.25

Oparta na oryginalnym pomysły niepokojąca wizja przyszłości. Nieśmiertelni bogacze żyją kosztem ubogich ludzi umierających młodo. Mieszkaniec getta postanawia obalić bezduszny system.

120 min USA 2011 reż. A. Niccol, wyk. J. Timberlake, O. Wilde, S. Oostwald, J. Galecki



Kogel-mogel

ND TVN, 21.25

Dziewczyna z prowincji rezygnuje z małżeństwa na rzecz studiów. Komedie kpiąca ze stereotypów dotyczących miasta i wsi zdobyła wielką popularność. Doczekała się również kolejnych części.

135 min Pol. 1988 reż. R. Żalwski, wyk. G. Błęcka-Kolska, E. Kasprzyk, Z. Wardejn

FAMILIJNY



Psi Patrol: Wielki film

PO TVN Fabuła, 17.15

Pełnometrażowa wersja przygód bohaterów serialu. Za sprawą odłamka meteorytu drużyna psów zyskuje niezwykle moce. Tymczasem Humdinger ucieka z więzienia i łączy siły z nieobliczalnym sojusznikiem.

105 min USA/Fr./Kan. 2023 reż. C. Bruncker, dub. A. Sroka-Hryń, S. Kubiak, B. Melzer

KOMEDIA



Starsky i Hutch

PO Paramount Network, 18.00

Kalifornia. Dwaj policyjni partnerzy prowadzą śledztwo w sprawie śmierci mężczyzny. Trop wiedzie do narkotykowego bossa. Ben Stiller i Owen Wilson w filmie nawiązującym do popularnego serialu z lat 70.

120 min USA 2004 reż. T. Phillips, wyk. O. Wilson, B. Stiller, S. Dogg, F. Williamson

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge

PO Romance TV, 21.55

Christine udaje się na wakacje na wyspę Sylt. Spotyka matkę chrzestną, która odziedziczyła dom po przyjaciółce i chce tam zamieszkać z rodziną. Pewien prawnik miesza jej szyki.

115 min Niem. 2011 reż. M. von Seydlitz, wyk. G. Dohm, P. Sattmann, J. Stinshoff

DRAMAT



Captain Fantastic

PO Polsat Film, 21.00

Wychowujący dzieci wbrew schematom ojciec zaczyna wątpić w swoje antyestablishmentowe i utopijne poglądy, kiedy jego rodzinę dotyka tragedia. Poruszająca kreacja nominowanego do Oscara Viggę Mortensena.

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



Za duży na bajki

WT TVN Fabuła, 16.50

Waldek jest pasjonatem gier. Pod nieobecność mamy trafia pod opiekę ciotki. Narzuca mu ona nieznaną dotąd rygor. Nagroda Specjalna na festiwalu Młodzi i Film 2022 dla scenarzystki Agnieszki Dąbrowskiej.

130 min Polska 2022 reż. K. Rus, wyk. M. Karaś, A. Fijałkowska, P. Siemek, D. Kolak



Oszustki

WT Super Polsat, 21.10

Dystygowana Brytyjka i spontaniczna Australijka mają wprawę w naciąganiu mężczyzn. Stają do rywalizacji, gdy w oko wpada im milioner. Anne Hathaway i Rebel Wilson w duecie opartym na przeciwieństwach.

110 min USA 2019 reż. C. Addison, wyk. A. Hathaway, R. Wilson, A. Sharp, D. Norris



Dorwać byłą

WT Polsat Film, 18.45

Perypetie skłóconej pary, łączące romans i humor z kryminalną intrygą. Milo jest łowcą nagród. Ma doprowadzić przed sąd byłą żonę – dziennikarkę, która wpadła na trop afery. Los sprawia, że staje po jej stronie.

135 min USA 2010 reż. A. Tennant, wyk. G. Butler, J. Aniston, G. Perez, J. Garland



Wieloryb

WT TVP Kobieta, 22.30

Chorobliwie otyły Charlie jest uwięziony w mieszkaniu. Od lat egzystuje zepchnięty na margines świata. Zyskuje szansę na odmianę swojego losu. Kino na światowym poziomie. Oscar dla Brendana Frasera.

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



W pustyni i w puszczy

SR Kino Polska, 13.05

Egzotyczna przygoda na motywach powieści Henryka Sienkiewicza. Egipt. Staś i Nel, dzieci europejskich inżynierów, zostają porwane. Trafiają w ręce przywódcy mułomanów. Udaje im się uciec. Muszą odnaleźć drogę do domu.

165 min Pol. 2001 reż. G. Hood, wyk. K. Sawka, A. Fidusiewicz, A. Żmijewski



Tower Heist: Zemsta cieciów

SR Polsat, 22.50

Humor, wciągająca intryga, gwiazdorska obsada i nawiązania do klasyki kina. Oszukani mężczyźni chcą odzyskać oszczędności życia. Planują zuchwały skok – włamanie do apartamentowca, w którym mieszka wróg.

130 min USA 2011 reż. B. Ratner, wyk. B. Stiller, E. Murphy, C. Affleck, A. Alda



Polowanie na druhny

SR TVN 7, 23.35

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

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



Różyczka

SR TVP Kultura, 20.00

Na zlecenie agenta SB i zarazem kochanka Kamila inwigiluje cenionego pisarza. Zdobywa jego zaufanie i zostaje partnerką. Scenariusz zainspirowany życiem Pawła Jasienicy. Złote Lwy na festiwalu w Gdyni.

130 min Pol. 2010 reż. J. Kidawa-Błoński, wyk. A. Seweryn, M. Boczarzka, R. Więckiewicz



W 80 dni dookoła świata

CZ Ale kino+, 16.00

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

140 min USA/Niem./Irlandia 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. D. France



Masz ci los!

CZ TV Puls, 20.00

Bliscy starszuszka walczą o zwycięski kupon loterii, który został pochowany z seniorem. Książd ma własny pomysł na zdobycie losu. Doskonały czarny humor plus znakomita obsada.

115 min Pol. 2023 reż. M. Głowacki, wyk. M. Sikorski, P. Głowacki, S. Bohosiewicz



Wróć do mnie

CZ Polsat, 22.55

Porzuceni przez partnerów Emma i Peter przypadkowo się poznają. Obmyślają plan odzyskania ukochanych. Rezultat intrygi jest zaskakujący. Ciepła historia na poprawę humoru.

150 min USA 2022 reż. J. Orley, wyk. C. Day, J. Slate, S. Eastwood, M. Jacinto, G. Rodriguez



Lot

CZ STOPKLATKA, 20.00

William wylądował uszkodzonym samolotem, ratując życie prawie stu pasażerów. Na jaw wychodzi, że był wówczas pod wpływem alkoholu i narkotyków. Dwie nominacje do Oscara.

170 min USA 2012 reż. R. Zemeckis, wyk. N. Velazquez, D. Washington, C. Cabassa

SENSACJA I THRILLER



John Wick

PO TVN, 22.40

Legendarny płatny zabójca porzucił krwawy fach z miłości do żony. Pragnienie zemsty sprawia jednak, że ponownie chwytają go za broń. Mocne kino akcji z gwiazdą kultowego „Matriksa” Keanu Reevesem.

120 min USA 2014 reż. C. Stahelski, D. Leitch, wyk. K. Reeves, M. Nyqvist, A. Allen, W. Dafoe

AKCJA I PRZYGODA



Batman: Początek

PO TVN 7, 21.00

Dziedzic fortuny staje się strażnikiem Gotham. Wyposażony w zaawansowane technologicznie gadżety wypowiada wojnę bandytom. Oparta na twórczości Boba Kane’a i Billa Finger’a historia komiksowego bohatera.

175 min USA/Wlk. Bryt. 2005 reż. C. Nolan, wyk. C. Bale, M. Caine, L. Neeson, K. Holmes

HORROR I SF



Venom 3: Ostatni taniec

PO Polsat, 21.40

Finał trylogii przedstawiającej losy antybohatera z uniwersum Marvela. Ścigany przez FBI Eddie i żyjący w jego ciele symbiont muszą się ukrywać. Podąża za nimi wysłannik potężnego Knulla z kosmosu.

135 min USA/Wlk. Bryt./Kan. 2024 reż. K. Marcel, wyk. T. Hardy, C. Ejiofor, J. Temple

KLASYKA



Wożąc panią Daisy

PO TVP Kultura, 23.10

Opowieść o przyjaźni między dystyngowaną damą a jej szoferem. Akcja rozgrywa się w latach 1948-1973, kiedy Ameryka doświadcza przemian obyczajowych. Cztery Oscary, w tym dla wybitnej kreacji Jessiki Tandy.

110 min USA 1989 reż. B. Beresford, wyk. J. Tandy, M. Freeman, D. Aykroyd, P. LuPone



Zabójcza broń 2

WT TVN 7, 21.00

Sequel zapoczątkowanego w 1987 roku cyklu o pozornie niedobrych policjantach, których grają Mel Gibson i Danny Glover. Stawiają oni czoło handlarzom narkotyków chronionych dyplomatycznym immunitetem.

145 min USA 1989 reż. R. Donner, wyk. M. Gibson, D. Glover, J. Pesci, P. Kensis



Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia

WT TVN Fabuła, 20.00

Obraz twórcy hitu „Speed – niebezpieczna szybkość”. W roli tytułowej wystąpiła Angelina Jolie. Badaczka szuka starożytnego artefaktu. Od jej misji zależą losy ludzkości.

160 min USA/Niem./Jap. 2003 reż. J. de Bont, wyk. A. Jolie, G. Butler, C. Hinds, C. Barrie



Ludzkie dzieci

WT Kino TV, 20.00

Alfonso Cuarón, twórca „Grawitacji”, przeniósł na ekran niepokojącą wizję przyszłości według P.D. James. Na Ziemi przestają się rodzić dzieci. Ostatnią nadzieją staje się ciężarna emigrantka, której strzeże Theodore.

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



Tunel

WT STOPKLATKA, 20.00

Katastroficzny klasyk z imponującymi w latach 90. efektami specjalnymi. W tunelu łączącym Manhattan z New Jersey dochodzi do eksplozji i pożaru. Były szef służb ratowniczych robi wszystko, by ocalić uwięzionych.

145 min USA 1996 reż. R. Cohen, wyk. S. Stallone, A. Brenneman, V. Mortensen



PREMIERA W TV

Przetrwąć piekło

SR TV Puls, 22.00

Świat pustoszy śmiertelny wariant koronawirusa. Sarah ściga fanatyczny Aaron, przekonany, że dziewczyna stanowi klucz do stworzenia lekarstwa. W roli głównej Jonathan Rhys Meyers, laureat Złotych Globów.

110 min USA 2021 reż. J. Keeyes, wyk. J. R. Meyers, J. Malkovich, R. Modine



Punisher

SR Polsat Film, 21.00

Thomas Jane kontra John Travolta w adaptacji komiksu. Frank Castle chce odejść z FBI. Podczas ostatniej akcji ginie syn bandyty. Ten z zemsty każe zabić agenta i jego bliskich. Cudem ocalały Castle szykuje odwet.

155 min Niemcy/USA 2004 reż. J. Hensleigh, wyk. T. Jane, J. Travolta, W. Patton, E. Jemison



Inwazja

SR TVN Fabuła, 20.00

Adaptacja książki Jacka Finneya „Inwazja porywaczy ciał” z gwiazdorskim duetem Nicole Kidman – Daniel Craig. Wskutek działania tajemniczej substancji ludzie tracą emocje. Nadzieją na ocalenie jest chłopiec.

135 min USA/Australia 2007 reż. O. Hirschbiegel, wyk. N. Kidman, D. Craig, J. Bond



Panny z Wilka

SR TVP 1, 23.15

Nominowana do Oscara nastrojowa ekranizacja opowiadania Jarosława Iwaszkiewicza. Nostalgiczny powrót do krainy młodości i próby wskrzeszenia przeszłości okazują się dla Wiktora wielkim rozczarowaniem.

125 min Pol./Fr. 1979 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, A. Seniuk, M. Komorowska



Krwawe igrzyska

CZ TV 4, 22.40

Trenująca sztuki walki Amy Johnston daje popis swoich umiejętności w efektownych pojedynkach. Jako Jane bierze udział w nielegalnym turnieju, w którym mierzą się wysportowane kobiety.

125 min Hongkong 2016 reż. C. Nahon, wyk. A. Johnston, M. Hofmann, J. Wu, K. Wu



Holmes i Watson

CZ Super Polsat, 21.10

Will Ferrell i John C. Reilly wcielają się w bohaterów prozy Arthura Conan Doyle’a. Odkrywają, że królowej zagraża przebiegły Moriarty. Mają zaledwie cztery dni, aby ją ocalić.

105 min USA/Kanada 2018 reż. E. Cohen, wyk. W. Ferrell, J. C. Reilly, R. Hall, R. Brydon



RoboCop

CZ Kino TV, 22.35

Remake klasyka SF z 1987 r. Umysł śmiertelnie ранego policjanta naukowcy łączą z wyrafinowaną maszyną. Superglina wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.

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



Popiół i diament

CZ TVP Kultura, 20.10

Rok 1945. Żołnierz AK dostaje zadanie zlikwidowania sekretarza PPR. Targają nim wątpliwości. Kultowy film Andrzeja Wajdy z najślawniejszą rolą Zbigniewa Cybulskiego.

115 min Polska 1958 reż. A. Wajda, wyk. Z. Cybulski, E. Krzyżewski, W. Zastrzeżyński



Katarzyna Kawa
jest w polskiej kadrze
specjalistką od debla.

Magda Linette
dużo czerpie
od Agnieszki Radwańskiej,
która jest jej mentorką.

Elina Switolina
na początku kwietnia
zajmowała
siódme miejsce
w rankingu WTA.

TENIS • PUCHAR BILLIE JEAN KING: POLSKA – UKRAINA

Oszukać przeznaczenie

Biało-Czerwone czeka arcytrudna misja. By zakwalifikować się do finałów PBJK w Shenzhen, muszą pokonać bardzo silne rywalki i to bez wsparcia Igi Świątek.

☉ **1. DZIEŃ PT 10.04 godz. 16.00** **POLSAT SPORT 1**

Zwycięstwo reprezentacji Polski w styczniowym United Cup miało być zapowiedzią udanego sezonu dla rodzimego tenisa. Rzeczywistość jednak okazała się mniej kolorowa od oczekiwań, głównie za sprawą Igi Świątek.

Kłopoty liderki

Nasza najlepsza tenisistka w pierwszym kwartale 2026 roku nie wygrywała tak często, jak nas do tego przyzwyczaiła. Czarę goryczy przelała porażka z Magdą Linette w turnieju w Miami, która wywołała trzęsienie ziemi w jej sztabie szkoleniowym.

Iga zakończyła współpracę z trenerem Wimem Fissette'em. Następnie przyznała, że potrzebuje regeneracji po trudach ostatnich tygodni. Właśnie z tego powodu zabrakło jej w składzie reprezentacji Polski na mecz z Ukrainą o awans do turnieju finałowego Pucharu Billie Jean King. Ten we wrześniu odbędzie się w Shenzhen.

Nie lada wyzwanie

To poważne osłabienie naszej kadry, która nawet ze Świątek nie byłaby faworytką konfrontacji w Gliwicach. Ukraina to bowiem jedna z najlepszych żeńskich drużyn na świecie, mająca w swoich szeregach tak uznane za-

wodniczki, jak Marta Kostniuk czy Elina Switolina, która niedawno pokonała Świątek w ćwierćfinale Indian Wells Open. Pod nieobecność Raszyńianki liderką Biało-Czerwonych ma być Magda Linette. Poznanianka pod koniec marca musiała wycofać się z turnieju w Charlestonie z powodu choroby. Oby wykurowała się na mecz w rozgrywkach reprezentacyjnych. Oprócz niej Dawid Celt powołał do kadry: Maję Chwalińską, Katarzynę Kawę, Lindę Klimovicovą i Martynę Kubkę. Ta ostatnia była ważną częścią naszego debla w listopadowych meczach z Nową Zelandią (3:0) i Rumunią (3:0) w eliminacjach PBJK.

Rywalizacja z Ukrainą rozpocznie się w piątek, gdy zostaną rozegrane dwa mecze singlowe. Na sobotę zaplanowano spotkanie deblistik i decydujące starcie w grze pojedynczej.

Wrócić do elity

W pięciu poprzednich edycjach Pucharu Billie Jean King Polki trzy razy wystąpiły w turnieju finałowym. Ich najlepszym wynikiem jest półfinał osiągnięty w 2024 roku. Teraz poprzeczka jest zawieszona wyżej już na etapie kwalifikacji. Od ubiegłego sezonu do finałów dostaje się tylko osiem, a nie dwanaście drużyn. Czy na przekór losowi jedną z nich będzie Biało-Czerwone? **TJ**

PIŁKA NOŻNA
• PKO BP EKSTRAKLASA

Klasyk polskiej ligi

➔ **LEGIA – GÓRNIK SO 11.04**
godz. 20.10 C+ SPORT 3

Marek Papszun, wbrew oczekiwaniom warszawskich kibiców, nie odmienił Legii jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Praca byłego trenera Rakowa w zespole ze stolicy zaczyna jednak powoli przynosić spodziewane efekty. Przed marcową przerwą na mecze reprezentacji Wojskowi spędzili blisko 100 dni w stre-

fie spadkowej, lecz dzięki serii meczów bez porażki udało im się wreszcie wychylić głowy ponad kreskę. Powodzenie misji utrzymania wymaga od nich dalszego regularnego punktowania. Liczący się w wyścigu o mistrzostwo Polski Górnik w hicie 28. kolejki ma zamiar pognać Legię już po raz drugi w bieżącym sezonie. Jesienią ograł Warszawian w Zabrzu 3:1. TJ



Wahan Biczachczian strzelił jedynego gola dla Legii w poprzednim meczu z Górnikiem (1:3).

Juergen Elitim i Maksym Chłani ostatnio regularnie grali w pierwszym składzie swoich drużyn.

PIŁKA NOŻNA KOBIET
• ELIMINACJE MISTRZOSTW ŚWIATA

W drodze do Brazylii

➔ **POLSKA – IRLANDIA**
WT 14.04 godz. 17.55
TVP SPORT

Robert Lewandowski i spółka w najbliższym mundialu nie zagrają. Za to ich koleżanki po fachu wciąż mają szansę na awans do mistrzostw świata. Bezpośrednią przepustkę do przyszłorocznego turnieju w Brazylii, równoznaczną z uniknięciem potencjalnej pułapki w postaci baraży, zapewni im tylko pierwsze miejsce w grupie eliminacyjnej. Będzie o nie niezwykle trudno, biorąc pod uwagę klasę rywelek i fakt, że podopieczne Niny Patalon po dwóch kolejkach mają na koncie remis 2:2 z Holandią oraz dotkliwą porażkę 1:4 z Francją. Mecz w Gdańsku z zamykającą tabelę Irlandią

może jednak stać się dla Polek punktem zwrotnym batalii o mundial. Cztery dni po starciu na Polsat Plus Arenie Wysiarki i Biało-Czerwone zmierzą się ze sobą na Aviva Stadium w Dublinie. TJ



Ewa Pajor uchodzi za jedną z najlepszych piłkarek w Europie.



Brady Kurtz pod koniec marca wygrał Indywidualne Mistrzostwa Ekstraligi.

ŻUŻEL • PGE EKSTRALIGA

Nowe rozdanie

➔ **SPARTA WROCŁAW**
– FALUBAZ ZIELONA GÓRA
PT 10.04 godz. 20.00
CANAL+ SPORT

Rusza kolejny sezon najlepszej żużlowej ligi świata. Jako pierwsze na tor wyjadą drużyny Unii Leszno oraz Włókniarza Częstochowa (PT godz. 17.30 Canal+ Sport). Byki, najbardziej utytułowany speedwayowy klub w Polsce, wrócił do elity po rocznej przerwie. Następnie dojdzie do bardzo ciekawej kon-

frontacji we Wrocławiu. Solidnie wzmocniony transferami Dominika Kubery oraz Andrzeja Lebieckiego Falubaz na papierze ma wszystko, aby stać się rewelacją PGE Ekstraligi. Prawdę o rzeczywistej sile tego zespołu pokaże mecz ze Spartą, która od trzech lat nie schodzi z podium krajowych rozgrywek. W ubiegłorocznej odsłonie play-offów Wrocławianie zajęli trzecie miejsce. Tytuł sensacyjnie zdobył KS Toruń, który w finale pokonał Motor Lublin, przerywając tym samym trwającą trzy sezony hegemonię Koziółków. Bartosz Zmarzlik i jego koledzy już w pierwszej kolejce tegorocznej kampanii będą mieli okazję, żeby odegrać się na Krzyżakach (ND godz. 19.15 Canal+ Sport). TJ



Przemysław Pawlicki jest kapitanem Falubazu.

PIŁKA NOŻNA

PT **Betclit 1. Liga** **TVP Sport**
17.55 Mecz: Polonia Warszawa – Śląsk Wrocław

PT **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ Sport 3**
17.55 Mecz: Wisła Płock – Lechia

PT **Liga francuska** **Eleven Sports 4**
18.55 Mecz: Paris FC – AS Monaco

PT **Liga niemiecka** **Eleven Sports 3**
20.20 Mecz: FC Augsburg – TSG 1899 Hoffenheim

PT **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ Sport 3**
20.25 Mecz: Korona – Jagiellonia

PT **Liga włoska** **Eleven Sports 1; Polsat Sport 2**
20.40 Mecz: AS Roma – Pisa SC

PT **Liga hiszpańska** **CANAL+ Sport 2**
20.55 Mecz: Real Madryt – Girona

PT **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**
20.55 Mecz: West Ham United – Wolverhampton FC

PT **Liga francuska** **Eleven Sports 2**
21.00 Mecz: Marsylia – FC Metz

SO **2. liga niemiecka** **Eleven Sports 3**
12.55 Mecz: 1. FC Nürnberg – Dynamo Drezno

SO **2. liga niemiecka** **Eleven Sports 2**
12.55 Mecz: Hertha BSC – FC Kaiserslautern

SO **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**
13.25 Mecz: Arsenal FC – AFC Bournemouth

SO **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ Sport 3**
14.40 Mecz: Widzew – Termalica

SO **Liga włoska** **Eleven Sports 4**
14.55 Mecz: Torino – Hellas

SO **Liga niemiecka** **Eleven Sports 1**
15.20 Mecz: BVB – Bayer 04

SO **Liga niemiecka** **Eleven Sports 2**
15.20 Mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach

SO **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**
15.55 Mecz: Brentford – Everton

SO **Liga angielska** **CANAL+ Extra 2**
15.55 Mecz: Burnley FC – Brighton & Hove Albion FC

SO **Liga hiszpańska** **CANAL+ Sport**
16.10 Mecz: Elche CF – Valencia

SO **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ Sport 3**
17.25 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Radomiak Radom

SO **Liga włoska** **Eleven Sports 2**
17.55 Mecz: AC Milan – Udinese

SO **Liga niemiecka** **Eleven Sports 3**
18.20 Mecz: FC St. Pauli – FC Bayern Monachium

SO **Liga hiszpańska** **Eleven Sports 1**
18.25 Mecz: Barcelona – Espanyol

SO **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**
18.25 Mecz: Liverpool – Fulham

SO **Betclit 1. Liga** **TVP 3**
19.25 Mecz: Ruch – Wieczysta

SO **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ Sport 3**
20.10 Mecz: Legia – Górnik Zabrze

SO **2. liga niemiecka** **Eleven Sports 4**
20.25 Mecz: SV Darmstadt 98 – Hannover 96

SO **Liga włoska** **Eleven Sports 1**
20.40 Mecz: Atalanta BC – Juventus

SO **Liga hiszpańska** **CANAL+ Sport**
20.55 Mecz: Sevilla – Atletico

SO **Liga francuska** **Eleven Sports 2**
21.00 Mecz: Stade Rennais FC – Angers SCO

ND **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3**
12.10 Mecz: Cracovia – Arka

ND **Liga włoska** **Eleven Sports 1**
12.25 Mecz: Genoa CFC – US Sassuolo Calcio

ND **2. liga niemiecka** **Eleven Sports 3**
13.25 Mecz: SV 07 Elversberg – FC Schalke 04

ND **Liga hiszpańska** **CANAL+ Sport**
13.55 Mecz: CA Osasuna – Real Betis Balompie

ND **Betclit 1. Liga** **TVP Polonia**
14.25 Mecz: Polonia Bytom – Wisła Kraków

ND **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ Sport 3**
14.40 Mecz: Motor – Raków

ND **Liga angielska** **CANAL+ Extra 5**
14.55 Mecz: Crystal Palace FC – Newcastle United FC

ND **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**
14.55 Mecz: Nottingham Forest – Aston Villa FC

ND **Liga włoska** **Eleven Sports 1**
14.55 Mecz: Parma Calcio 1913 – SSC Napoli

ND **Liga niemiecka** **Eleven Sports 3**
15.20 Mecz: 1. FC Köln – Werder

ND **Liga hiszpańska** **Eleven Sports 2**
16.10 Mecz: RCD Mallorca – Rayo Vallecano

ND **Liga francuska** **Eleven Sports 4**
17.10 Mecz: Toulouse – Lille OSC

ND **Liga niemiecka** **Eleven Sports 1**
17.20 Mecz: VfB Stuttgart – Hamburger SV

ND **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**
17.25 Mecz: Chelsea FC – Manchester City FC

ND **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport**
17.25 Mecz: Lech – GKS Katowice

ND **Liga włoska** **Eleven Sports 3**
17.55 Mecz: Bologna – US Lecce

ND **Liga hiszpańska** **CANAL+ Sport 2**
18.25 Mecz: Celta – Real Oviedo

ND **Liga niemiecka** **Eleven Sports 2**
19.20 Mecz: Mainz 05 – Freiburg

ND **Liga włoska** **Eleven Sports 1**
20.40 Mecz: Como 1907 – Inter

ND **Liga francuska** **Eleven Sports 4**
20.40 Mecz: Olympique Lyon – FC Lorient

ND **Liga hiszpańska** **Eleven Sports 3**
20.55 Mecz: Athletic – Villarreal

ND **Liga portugalska** **Eleven Sports 2**
21.25 Mecz: Estoril Praia – Porto

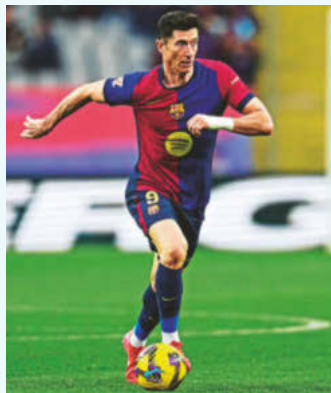
PO **PKO BP Ekstraklasa** **CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5**
18.55 Mecz: Piast Gliwice – Pogoń

PO **Liga włoska** **Eleven Sports 1**
20.40 Mecz: Fiorentina – Lazio

PO **Liga angielska** **CANAL+ Extra 1**
20.55 Mecz: Manchester United – Leeds United FC

PO **Liga hiszpańska** **Eleven Sports 2**
20.55 Mecz: UD Levante – Getafe

WT **LM** **CANAL+ Extra 1**
20.55 Rewanżowy ćwierćfinał: Atletico – FC Barcelona



WT **LM UEFA** **CANAL+ Extra 2**
20.55 Rewanżowy ćwierćfinał: Liverpool FC – PSG

SR **LM UEFA** **CANAL+ Extra 1**
20.50 Rewanżowy ćwierćfinał: Bayern – Real Madryt

SR **LM UEFA** **CANAL+ Extra 2**
20.55 Rewanżowy ćwierćfinał: Arsenal FC – Sporting CP

BOKS

SO **Polska Liga Boks** **TVP Sport**
16.40 Mecz: Pomorzanin – Concordia Knurów

SO **Gala w Las Vegas** **TVP Sport**
2.30 B. Adams – C. Agyarko

HOKEJ

PT **Tauron Hokej Liga** **TVP Sport**
20.25 Mecz finałowy

ND **NHL** **TVP Sport**
23.05 Mecz: Capitals – Penguins

KOLARSTWO

PT **Wyścig dookoła Kraju Basków** **Eurosport 1**
15.30 5. etap

SO **Wyścig dookoła Kraju Basków** **Eurosport 1**
15.00 6. etap

ND **Wyścig Paryż-Roubaix** **Eurosport 1**
10.30 123. edycja



WT **Tour of Galicia** **Eurosport 1**
15.30 1. etap

SR **Tour of Galicia** **Eurosport 1**
13.30 2. etap

SR **Tour of Limburg** **Eurosport 1**
15.30 78. edycja

CZ **Tour of Galicia** **Eurosport 1**
15.30 3. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**
20.10 Mecz: Twarde Pierniki – Dzikie Warszawa

PT **NBA** **TVP Sport**
3.30 Mecz: Houston Rockets – Minnesota Timberwolves

SO **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**
17.25 Mecz: Czarni Słupsk – Śląsk

ND **Liga hiszpańska Sportklub**
12.30 Mecz: Unicaja – Valencia

ND **Liga hiszpańska Sportklub**
17.00 Mecz: Barca – Surne

ND **ORLEN Basket Liga** **Polsat Sport 3**
17.25 Mecz: GTK Gliwice – King

ND Liga hiszpańska Sportklub
19.00 Mecz: CB San Pablo Burgos – Real Madryt

PO **ORLEN Basket Liga**
20.10 Mecz: Stal Ostrów – Zastal

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

PT **MŚ w łyżwiarstwie synchronicznym**
– Salzburg 2026 **Polsat Sport 2**

SO **MŚ w łyżwiarstwie synchronicznym**
– Salzburg 2026 **Polsat Sport 2**

17.30 Taniec dowolny

PIŁKA NOŻNA KOBIEĆ

WT **Eliminacje MŚ**
17.55 Mecz: Polska – Irlandia

PIŁKA RĘCZNA KOBIEĆ

ND **EHF EURO Cup 2026**
17.55 Mecz: Polska – Rumunia



SR **ORLEN Superliga Kobiet**
20.30 Mecz: Ruch Kalisz – Sośnica

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

ND **ORLEN Superliga**
12.30 Mecz: Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock

PO **ORLEN Superliga**
20.30 Mecz: MKS Kalisz – Ostrovia

SIATKÓWKA KOBIEĆ

SO **TAURON Liga**
17.30 Mecz półfinałowy: PGE Budowlani Łódź – UNI Opole

SO **TAURON Liga**
20.00 Mecz półfinałowy: DevelopRes – BKS

WT **TAURON Liga**
17.30 Mecz fazy play-off

SR **TAURON Liga**
17.30 Mecz fazy play-off

SR **TAURON Liga**
20.00 Mecz fazy play-off

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **PlusLiga**
20.30 Mecz półfinałowy

ND **PlusLiga**
14.45 Mecz półfinałowy

ND **PlusLiga**
17.30 Mecz półfinałowy

SPORTY WALKI

PT **MMA ARES 40 Begai vs Diakhaté**
21.00 Walka: Paulin Begai – Moustapha Diakhaté

PT **ONE Fight Night 42**
3.00 R. Eersel – R. Sitsongpeenong

SO **Oktagon 86 w Szczecinie**
19.30 M. Materla - Ch. Jungwirth

SO **UFC 327**
3.00 J. Prochazka – C. Ulberg

TENIS

PT **Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania**
6.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Monte Carlo**
11.00 Mecz ćwierćfinałowy

PT **Puchar Billie Jean King: Włochy – Japonia**
12.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Linzu**
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina**
16.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Monte Carlo**
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania**
4.00 Mecz gry podwójnej

SO **Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania**
5.30 Mecz gry pojedynczej

SO **Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina**
12.00 Mecz gry podwójnej

SO **Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina**
13.30 Mecz gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Monte Carlo**
17.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Linzu**
15.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Linzu**
14.00 Finał gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Monte Carlo**
15.00 Finał gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Barcelonie**
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Monachium**
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Barcelonie**
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Stuttgarcie**
18.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Barcelonie**
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Monachium**
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Stuttgarcie**
12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Barcelonie**
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Monachium**
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej WTA w Stuttgarcie**
12.30 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SR **Turniej ATP w Barcelonie**
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Barcelonie**
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Monachium**
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
12.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Stuttgarcie**
17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej





Muzyczna podróż Klenczona zaczęła się od występów z Karolem Warginą.

Jego talent nie pasował do ram, które kreślono w PRL.



Z Niebiesko-Czarnymi (Klenczon to ten chłopak nad Czesławem Niemcem).

Czas z Czerwonymi Gitarami wspominał jako najpiękniejszy w swoim życiu.



GWIAZDOZBIÓR TVP ROZRYWKA: KRZYSZTOF KLENCZON

Wolność pisana akordami

Był na szczycie, ale to było dla niego za mało. On chciał czegoś więcej, chciał tworzyć i grać na własnych warunkach, tak jak mu serce dyktowało. Drogo za to zapłacił.

➔ **GWIAZDOZBIÓR TVP ROZRYWKA: KRZYSZTOF KLENCZON PT 10.04 godz. 16.15 TVP KULTURA**

Jego życie od początku naznaczone było niezgodą na otaczającą rzeczywistość. Tuż po wojnie, gdy Krzysztof Klenczon miał zaledwie 4 lata, jego ojciec najpierw został aresztowany, a potem przez lata musiał się ukrywać. Jedyną winą Czesława Klenczona było to, że walczył za Polskę w szeregach AK. Do tego rodzina musiała zmienić mieszkanie, bo dotychczasowe przydzielono pracownikowi Urzędu Bezpieczeństwa. Dla dorastającego chłopaka odskocznią od codzienności stał się z jednej strony sport, a z drugiej – muzyka. W nich szukał swojej wolności. Za pierwsze zarobione (w tartaku, w którym kiero-wnikiem był jego ojciec) pieniądze kupił sobie gitarę i odtąd każdą wolną chwilę spędzał, ucząc się gry na niej.

Po maturze Krzysztof wybrał studia na Politechnice Gdańskiej, ale szybko uznał, że to nie dla niego i przeniósł się do Studium Nauczycielskiego Wychowania Fizycznego. Tam poznał Karola Warginą. Stworzyli duet i rozpoczęli amatorskie występy. W końcu trafili na Festiwal Młodych Talentów w Szczecinie, gdzie zajęli III miejsce, a na dodatek poznali muzyków grupy Niebiesko-Czarni, z którą Krzysztof miał już niedługo zacząć grać i z którą wystąpił w paryskiej Olimpii.

Kwiaty we włosach...

W 1963 r. dołączył do powstającego zespołu Pięciolinie, który niebawem przekształcił się w Czerwone Gitary. Muzycy przyjęli, że nie będą wykonywać żadnych coverów. Ich celem było wypracowanie własnego stylu i śpiewanie tylko po polsku. I to się udało. Grupa zyskała gigantyczną popularność, a jej kolejne piosenki

stawały się przebojami. Wśród członków zespołu zaczęło jednak dochodzić do kłótni. Można się było tego spodziewać, gdyż dwóch liderów w zespole, to o jednego za dużo. W 1970 r. Krzysztof Klenczon postanowił odejść. – O moim odejściu z Czerwonych Gitar zdecydowały z całą pewnością różnice w poglądach artystycznych Seweryna Krajewskiego i moich, szczególnie w odniesieniu do repertuaru. Najlepszym wyjściem było wypróbować nasze koncepcje osobno – mówił. I choć nie było to rozstanie w całkowitej zgodzie, Klenczon nigdy nie powiedział nic złego o Czerwonych Gitarach ani o kolegach z zespołu.

Nie przejdziemy do historii...

Wkrótce założył grupę Trzy Korony. Jej piosenka „10 w skali Beauforta” dziś uznawana jest za klasyk, a utwór „Nie przejdziemy do

historii” w kręgach ówczesnej młodzieży akademickiej zyskał status kultowego. Jednak Trzy Korony nie powtórzyły sukcesu Czerwonych Gitar. Po grudniu 1970 r. sytuacja w kraju stała się nie do wytrzymania. W 1972 r. Klenczon zdecydował się wyjechać z rodziną na stałe do USA. – Nadal będę robić to, co lubię i potrafię najlepiej, komponować, śpiewać i grać. Będę to robił tak długo, jak długo zechcą mnie słuchać. Na wysokim szczeblu drabiny z napisem „polska piosenka” już byłem. Zdobyć podobnych szczytów w Ameryce mi nie grozi. Ale gitara i możliwość przelania swych pomysłów i uczuć na papier nutowy są w moim życiu najważniejsze – mówił. Podobno myślał o powrocie do Polski. Nie było mu to jednak dane. 26 lutego 1981 r. został ranny w wypadku samochodowym, w wyniku obrażeń zmarł 7 kwietnia.

IWONA LEONCZUK



Jak Józefina poradzi sobie z rozpadem małżeństwa syna?

Natalia powie mężowi, że nie chce mieć z nim nic wspólnego!

BARWY SZCZĘŚCIA

Bez szans na pojednanie

➔ **BARWY SZCZĘŚCIA**

PT 10.04 godz. 20.05 TVP 2

Po aresztowaniu Cezarego (Marcel Opaliński) za zlecenie zabójstwa Natalia (Maria Dejmek) postanowi skupić się nie na kryzysie małżeńskim, lecz na zdrowiu małej Lei. Niestety, dziewczynka źle zniesie rozstanie z przyszywanym ojcem i zacznie za nim tęsknić. Rozsiedzona Natalia pójdzie na ostatnie widzenie

z mężem, na którym zapowie mu, że nigdy więcej się nie zobaczą, a ona zrobi wszystko, by raz na zawsze się od niego uwolnić. Rozwód małżonków bardzo przeżyje także Rawiczowa (Elżbieta Jarosik). Na szczęście z pomocą zrozpaczonej seniorce przyjdzie Małgorzata (Adrianna Biedrzyńska), która niespodziewanie zaproponuje jej... biznesową współpracę!

PM

BABSKI BIZNES

Na ratunek!

➔ **BABSKI BIZNES PT 10.04 godz. 15.35 TVN STYLE**

Marta Klepka pomogła już wielu kobietom, które borykały się z problemami w swoich niewielkich firmach. Tym razem wyrusza z misją ratunkową do podwarszawskiego Tłuszcza, gdzie spotyka się z 30-letnią Ewą, właścicielką lokalnej pralni. Ewa przejęła biznes od poprzedniego właściciela, licząc na

to, że własna firma pozwoli jej stanąć na nogi i w końcu będzie mogła pracować na siebie. Rzeczywistość szybko jednak ją przerosła. Pralnia od samego początku zamiast przynosić zyski, była nierenowna. Okazuje się, że jednym z powodów jest nieumiejętność właściwego zarządzania zespołem. Czy Marta wraz z ekspertami pomoże Ewie uratować biznes?

ILE



Ewa wciąż dokłada do interesu i bardzo liczy na rady Marty.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

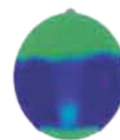
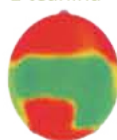
Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny. Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.

Zielona herbata
L-teanina

Placebo



Orzech włoski

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

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



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

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o **Clear Brain™** skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających **60 tabletek**.

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BŁOZ 3348221** ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl

tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1

- 5.05 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.25 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.45 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (833) – 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** (106) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.45 Ranczo 10** (130) – serial obyczajowy, Polska 2016
- 9.45 Komisarz Alex** (9) – serial kryminalny, Polska 2012
- 10.40 Ojciec Mateusz 9** (114) – serial kryminalny, Pol. 2013
- 11.30 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 13.00 Natura w Jedyńce: Plaża i jej mieszkańcy** – film dokum., Niemcy 2024 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (266) – 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** (885) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4692) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (107) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38** (844) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Głina. Nowy rozdział** (5) – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.30 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.35 Wyrwa** – thriller, Polska 2023, reż. Bartosz Konopka, wyk. Grzegorz Damięcki, Karolina Gruska, Tomasz Kot, Olga Boładź (patrz obok)
- 0.25 Wojna zastępcza** (5, 6): Klasztor, Balkany – serial szpiegowski, Polska 2025
- 2.20 Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 3.20 Dusza zaklęta w fortepianie** – film dokumentalny, Polska 2022, reż. Judyta Fibiger
- 4.20 Słownik polsko@polski** (681) ▶ **4.45**



13.00 DOKUMENT

Plaża i jej mieszkańcy

Pośród wiatru i piasku zwierzęta nieustannie toczą walkę o przetrwanie. Wśród nich są rybitwy białoczelne, ostrogojady, sieweczki kentyjskie i brzegówki. Prócz ptaków w surowym środowisku doskonale zaadaptował się do życia chrząszcz tygrysi. **60 min**



20.30 KRYMINALNY

Głina. Nowy rozdział

Tamara łączy śmierć Edyty z serią niewyjaśnionych zaginięć w Głuchowie. Razem z Gajewskim (Jerzy Radziwiłowicz, zdj.) dociera do śledczych, którzy próbowali rozwikłać ich tajemnicę. Odkrywa, że komuś zależało na szybkim zakończeniu postępowania i wyciszeniu sprawy. **60 min**



22.35 THRILLER

Wyrwa

Janina (Karolina Gruska, zdj.) ginie w zagadkowym wypadku. Pojawia się podejrzenie, że było to samobójstwo. Jej mąż (Tomasz Kot, zdj.) ma wątpliwości. Postanawia zbadać sprawę. **110 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (848): Treba być dobrej myśli – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość** (1732) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Anna Dymna – spotkamy się**: Marek Kowalczyk – talk-show
- 6.55 Barwy szczęścia** (3355) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Operacja zdrowie** (76) – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.10 Kolekcja**: Teresa Rudowicz – felieton, Polska 2025
- 12.20 WTEM**: Justyna Bargielska „Pazdziernik” – felieton, Polska 2025
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (66) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (878): Bracie, co z tobą? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (367) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 15.15 WTEM**: Justyna Bargielska „Pazdziernik” – felieton, Polska 2025
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (67) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 17.30 Ciemność** (86) – program muzyczny, Polska 2026
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3355) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3356) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.45 Kocham Cię, Polsko!** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 23.15 To jest grane** (86) – program muzyczny, Polska 2026
- 23.50 Nocny patrol** – film kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza, wyk. David Krumholtz, Thomas Jane, Bridget Moynahan, Luke Kleintank (patrz obok)
- 1.50 Moja krew** – dramat obyczajowy, Polska 2009, reż. Marcin Wrona, wyk. Eryk Lubos, Luu De Ly
- 3.40 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.30 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ **5.00**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic

Manuel (Arturo Sanchez, zdj.) wyjeżdża na zawody lotnicze, zostawiając swoich bliskich w niepewności. Lope żali się Salvadorowi i Pii, że Vera go unika. Tymczasem Curro wynajduje Janie, kto jest jego prawdziwym ojcem. To może całkowicie odmienić ich relację. **55 min**



20.45 ROZRYWKOWA

Kocham Cię, Polsko!

W drużynie Michała Koterskiego wystąpią tym razem II Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec oraz Miss Polonia 2025 Maja Todd. W ekipie Filipa Gurlacza – Antoni Królikowski, Liroy oraz Kazimierz Mazur. Program poprowadzi niezastąpiony Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**



23.50 KRYMINALNY

Nocny patrol

Policjanci Ray (Thomas Jane) i Nick (Luke Kleintank, zdj.) wszczynają pościg za zbrojnymi funkcjonariuszami. Szukają też zaginionej dziewczyny i stawiają czoło nieuczciwemu stróżowi prawa. **120 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tv polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze** (706-708) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja?** (1544): Próba wytrzymałości – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1141): Mieszkanie do wynajęcia – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 16.40 Wdowa Renata** wynajmuje mieszkanie podającej się za studentkę Julii. Kiedy odkrywa, że dziewczyna prowadzi podejrzaną działalność, wyrzuca lokatorkę. Po trzech miesiącach dowiaduje się, że jej syn i Julia zostaną rodzicami. Sytuacja się komplikuje. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1181): W paszczy lwa – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.10 Kuba i Olga** tropią podejrzanego o dostarczanie pracownikom seksualnych. Roksańska kontaktuje się z nim, wcielając się w rolę dziewczyny zainteresowanej sponsoringiem. Zostaje zdemaskowana podczas zbierania informacji. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4193) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Farma** (190) – reality show, Polska 2025
- Farmer Tygodnia** ma wskazać uczestnika pojedynku, lecz pochłaniają go sprawy sercowe. Szymon Karaś pojawia się w gospodarstwie z wózkiem pełnym jedzenia. Zawodników czeka też inna niespodzianka, będą bowiem musieli zanurkować. **65 min**
- 21.00 Must be the music** (131) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.05 Stillwater** – thriller, USA 2021, reż. Tom McCarthy, wyk. Matt Damon, Camille Cottin, Abigail Breslin, Lilou Sauvaud (patrz obok)
- 1.55 60 sekund** – film sensacyjny, USA 2000, reż. Dominic Sena
- 4.40 Kabaretowa Ekstraklasa** (71) – program rozrywkowy, Polska 2017



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość

Janek każe Kindze zachować w tajemnicy prawdę o losie Pawła (Mateusz Kościukiewicz, zdj.). Boi się, że plan uwolnienia go może zawieść. Tymczasem strażnicy wyciągają Polaka z celi. Iga kontynuuje śledztwo w sprawie kradzieży pallasytu w planetarium. **50 min**



21.00 ROZRYWKOWA

Must be the music

Wszystkich jurorów oczarowało niedawno trio imasleep z Wrocławia, które zaprezentowało m.in. autorską kompozycję „Bies”. Dziś kolejni artyści z różnych muzycznych światów zawalczą o przepustkę do sławy. Za kulisami kibicują im Patrycja Kazadi (zdj.) oraz pozostali prowadzący. **125 min**



23.05 THRILLER

Stillwater

Bill (Matt Damon, zdj.), robotnik z Oklahomy, leci do Francji, by spotkać się z córką. Dziewczyna odsiadyuje wyrok za zabicie partnerki. Ojciec chce doprowadzić do wznowienia procesu. **170 min**

TVN	TV PULS	TVN 7	
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1603) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok) 11.25 Kuchenne rewolucje (14, 3) – program rozrywkowy, Polska 13.40 Ukryta prawda (1720, 1721) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Michał, który niedawno przeżył rodzinny hotel, zmagając się z ingerencją rodziców w interesy. Są oni niezadowoleni z zatrudnienia przez niego młodej Anity. Sytuację komplikuje pobyt w hotelu influencerki Zuzy. 125 min 15.45 Młode gliny (40) – serial kryminalny, Polska 2026 Ktoś morduje sześćdziesięcioletnią Agnieszkę, która niedawno przeprowadziła się na wieś. Mogła narazić się Hubertowi, który właśnie wyszedł z więzienia. W toku śledztwa pojawiają się jednak też inni podejrzani. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (104) – serial obyczajowy, Polska 2026 Lekarze z SOR-u zajmują się wróżką, która ma duszności oraz wysoką gorączkę. Mówi ona Mirkowi, że ma smutną aurę. Marta myśli o rezygnacji z jeżdżenia w karetce. Dostaje wezwanie do klientki kliniki medycyny estetycznej. 65 min 17.55 Detektywi (298) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Pracownik hurtowni budowlanej, a zarazem kochanek żony jej właściciela, znikła bez śladu. Biznesmen, który w przeszłości zlecił śledczym sprawdzenie, czy partnerka ma romans, staje się głównym podejrzanym. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Meg – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. Jon Turteltaub, wyk. Jason Statham, Li Bingbing, Ruby Rose, Raimon Wilson (patrz obok) 22.25 Nico: Ponad prawem – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988, reż. Andrew Davis, wyk. Steven Seagal, Pam Grier, Sharon Stone, Henry Silva (patrz obok) 0.30 Kuba Wojewódzki (6) – talk-show, Polska 2026 1.50 Autentyczni (11) – program rozrywkowy, Pol. 2023-2026 2.35 Uwaga! – magazyn reporterów 2.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 4.30 Jak to jest zrobione? (9) – serial dokum., Kanada 2013 5.00 Nauka jazdy 5 (6) – program rozrywkowy, Polska 2022	6.00 Nash Bridges (111, 112): Pulapka na niedźwiedzia; Ratuj mnie – serial sensacyjny, USA 2001 8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Zemsta; Wielki powrót – serial sensacyjny, Niemcy 10.00 Triumf miłości (101, 102) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (51) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy chce zdobyć sympatię Leoparda, ale bez skutku. Onelia mówi córce o ponownym ożenku Juana Miguela. Bianca wypytuje Mayite o Marichuy i Estefanię. Pirana atakuje nożem Leoparda. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie 2 (76) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012 14.00 Przepis na zbrodnie (14): Bitki z warzywami – serial kryminalny, Polska 2026 Żony więźniów prowadzą warszawianki i dobrze zarabiają. Ropie nie podoba się niezależność partnerki. Z Golebiem demolują sklep i uprowadzają kobiety, co kończy się hospitalizacją jednej z nich. 60 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (689) – serial obyczajowy, Polska 2023 16.00 Ranczo 10 (121, 122): Geny nie kłamią; Wszystko jest teatrem – serial obyczajowy, Polska 2016 Solejukowa dostaje wymarzonego posadę nauczycielki filozofii w gimnazjum w Wilkowach. Klaudia porzuca terapię Kusego. W dworku pojawia się matka Kingi. Zamierza tutaj zagościć na dłuższy czas. 120 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (979, 980) – serial obyczajowy, Polska 2026 Konrad Zalewski, uznany kuzinator, samotnie wychowuje córkę Polę, będącą jego całym światem. Jej ucieczka z Łukaszem, jego podopiecznym, to cios. Młodzi otrzymują anonimowe groźby. 120 min 20.00 Smak zemsty. Peppermint – thriller, Hongkong/USA/Chiny 2018, reż. Pierre Morel, wyk. Jennifer Garner, John Gallagher Jr., John Ortiz, Juan Pablo Raba (patrz obok) Przygotowując się do roli w filmie, aktorka Jennifer Garner musiała przez kilka miesięcy trenować MMA. 120 min 22.00 Koliber – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Steven Knight, wyk. Jason Statham, Agata Buzek, Vicky McClure, Benedict Wong (patrz obok) 0.00 Pan Brooks – thriller, USA 2007, reż. Bruce A. Evans, wyk. Kevin Costner, Demi Moore, Dane Cook, William Hurt (patrz obok) 2.25 Lombard. Życie pod zastaw 18 (976) – serial obyczajowy, Polska 2026	5.25 Ten moment (48) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (566-568) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1272, 1170, 1171) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (906-908) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 14.00 Detektywi (57): Sędzia Paczulska – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 15.00 Szpital św. Anny (95) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (590): Aborcja – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 17.00 Zapisane w gwiazdach (19): Magiczna ochrona – serial paradokumentalny, Polska 2023 Wdowa Bożena martwi się o syna, kaskadera Kacpra. Nie jest zachwycona jego nową dziewczyną Alicją. Uda się w tej sprawie do wróżki. Jasnowidzka twierdzi, że chłopakowi grozi niebezpieczeństwo. 60 min 18.00 Opowieści małżeńskie 2 (4) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Roksana świętuje z Bartkiem pół roku małżeństwa. Denerwuje się, gdy odkrywa, że jego rodzina i znajomi uważają ją za materialistkę. Wszystko zmienia się, gdy partner traci pracę. Dziewczyna zostaje kelnerką. Jej mąż nie szuka jednak nowego zajęcia. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1466) – serial paradokumentalny, Polska 2023 28-letnia Laura odsypia imprezę urodzinową koleżanki, z której wróciła na ranem. Nieoczekiwanie budzi ją mąż, Miłosz. Chce się dowiedzieć, dlaczego ich samochód, zaparkowany przed domem, jest rozbity. 60 min 20.00 Bajecznie bogaci Azjaci – komedia romantyczna, USA 2018, reż. Jon M. Chu, wyk. Sonoya Mizuno, Gemma Chan, Awkwafina, Lisa Lu (patrz obok) 22.35 Królowa przetrwania 3 (6) – reality show, Polska 2026 23.55 Wredne dziewczyny – komedia, USA/Kanada 2004, reż. Mark Waters, wyk. Lindsay Lohan, Rachel McAdams, Jonathan Bennett, Tina Fey (patrz obok) 2.05 Hotel Paradise 12 (24) – reality show, Polska 2026 2.50 Fachowcy 2 (8) – serial paradokumentalny, Pol. 2018 3.25 SOS Ekipy w akcji (28) – serial paradokument., Pol. 2018 4.10 Usterka 11 (8) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.45 Dorota was urządzi! (8) – pr. rozrywk., Polska 2014	14.00 FAB-DOKUM. Detektywi (57) Do biura zgłasza się klientka, która chce wyjaśnić okoliczności śmierci matki, znanej sędzi. Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz (zdj.) nie wykluczają, że doszło do zabójstwa. Śmierć kobiety zbiegła się w czasie z wyjściem na wolność przestępcy, którego przed laty skazała. 60 min 20.00 KOMEDIA Bajecznie bogaci Azjaci Amerykanka Rachel (Constance Wu, zdj.) odwiedza rodzinę ukochanego (Henry Golding, zdj.) w Singapurze. Na miejscu dowiaduje się, że wybranek należy do wpływowej i zamożnej rodziny. Co gorsza, dziewczyna nie zdobywa sympatii jego zaborczej matki. Staje się to wyzwaniem dla ich związku. 155 min 20.00 FILM Bajecznie bogaci Azjaci – komedia romantyczna, USA 2018, reż. Jon M. Chu, wyk. Sonoya Mizuno, Gemma Chan, Awkwafina, Lisa Lu (patrz obok) 22.35 Królowa przetrwania 3 (6) – reality show, Polska 2026 23.55 Wredne dziewczyny Cady (Lindsay Lohan, zdj.) przeprowadza się z rodzicami z Afryki do USA. W szkole rozpoczyna rywalizację z przodującą do tej pory wśród uczniów Reginą (Rachel McAdams). 130 min

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	puls 2	D3 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12
12.30 Rosół polski (30) – mag.	13.50 Polonia 24 Tygodnik		15.00 Serwis Info – pr. inform.	6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) – serial sensacyjny, USA		11.00 Gigantozaur 2 – anim.		6.10 Zakochaj się w Polsce (162) – magazyn		6.20 DeFacto 13 (2)	
13.00 Agrobiznes – mag.	15.00 Serwis Info – pr. inform.		15.10 Wszystko przed nami (81) – serial obycz., Polska	8.00 Bogaty dom – biedny dom (140) – reality show		11.25 Dinopociąg 2 – anim.		6.40 Gra słów. Krzyżówka		6.50 Diablenie boskie (4)	
13.30 Niebezpieczne związki	15.40 Turystyczna jazda		16.00 Józef Czapski – świadek wieku 1896-1993 – film dokum.	8.55 Policjantki i Policjanci (384, 385) – serial obycz.		11.55 Smerfy – serial anim.		7.10 Okrasa łamie przepisy		7.20 Ukryta prawda (1158)	
14.20 Niezwykłe miejsca	17.00 Telexpress		17.20 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026	10.55 Na ratunek 112 (1142, 441) – serial paradokmalny, Pol.		13.00 Gummie 6 – serial anim.		8.20 Familiada – teleturniej		8.20 Kartoteka 7 (1, 2)	
14.30 Program informacyjny 14.30	17.50 Telexpress Extra – inf.		18.15 Górna półka smaku (14)	11.55 Dlaczego ja? (1546) – serial paradokmalny		14.00 Kacze opowieści		8.55 Va banque – teleturniej		10.30 Detektywi (155, 295)	
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	18.45 Panorama		19.20 Polacy światu – cykl dokumentalny, Pol. 2022	12.55 Trudne sprawy (1022-1024) – serial paradokmalny, Polska		15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.		9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.		12.30 Zakup w ciemno 2 (21)	
15.20 Serwis Info Poranek	19.30 Program informacyjny 19.30		20.10 Sport, Pogoda	15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (541, 542) – reality show, Pol. 2025		16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.		10.05 Makłowicz w podróży		13.30 Zakup w ciemno 6 (35)	
15.30 Program lokalny	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.			18.00 Policjantki i Policjanci (1399, 1400) – obycz., Pol.		16.15 Fineasz i Ferb – anim.		10.45 Postaw na milion		14.30 Kartoteka 2 (4, 5)	
19.30 Dlaczego krowa...	20.10 Sport, Pogoda			20.00 A na deser... (7) – mag.		16.50 Marta mówi – anim.		12.35 Familiada – teleturniej		16.45 Express – pr. inform.	
19.45 Kryminalna siódemka						17.10 Superkoty – serial anim.		13.15 Zmiennicy (2) – kom.		16.58 Pogoda, Sport	
20.00 Dziennik regionów						17.45 Swinka Peppa 2 – anim.		14.20 Pan Mama (10, 11) – serial kom., Polska 2025		17.05 Życie na kredycie 8 (11, 12) – reality show, Pol.	
20.13 Gość Regionów – publ.						17.50 Bing 4 – serial anim.		15.30 Kabaretomania (82, 1) – pr. rozr., Pol. 2019		18.10 Żony Podlasia 3 (9)	
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.						18.20 Masza i Niedźwiedź 8 – serial animowany		17.25 Va banque – teleturniej		19.05 Zakup w ciemno extra (21) – reality show, Polska	
21.00 Program lokalny						18.35 Myszkami Miki: Frajdomek 2 – anim.		18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.		19.45 Express, Pogoda – inf.	
22.00 Dziennik regionów						19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (4) – krym.		18.40 Okrasa łamie przepisy		20.05 Idź na całość 2 (15)	
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pikarski								19.45 Makłowicz w podróży		21.05 Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska	
								20.20 Postaw na milion		21.45 Express, Pogoda – inf.	

OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	SENSACYJNY	KOMEDIA ROMANTYCZNA	ROZRYWKI	FAB - DOKUM.
22.30 Złoty chłopak (127) Seyran jest zła na Ferita, który sprzymierza się z jej ojcem i zaczyna zachowywać podobnie jak on. Ma do niej pretensje o to, że we wszystko się wtrąca. 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 (782) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Na dobre i na złe (983) Doktor Zawada i Gloria zajmują się nastolatka, która czeka na przeszczep serca. Chirurg decyduje się na zabieg. Beger nie chce dopuścić do zbyt ryzykownej, jego zdaniem, operacji. 50 min 21.15 Na sygnale (627, 628) 21.25 Szansa na sukces. Opolo 2026 2 (6) 23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (5) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (243) – kom. 1.10 Paryż. Śladami Chopina (14) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Borys – Polska 2021, FILM reż. Jakub Świdwinski Borys (Dominik Dąbrowski, zdj.) pracował w Rosji jako ochroniarz. Po powrocie do Polski dołącza do grupy przestępczej Wincen-ta. Wkrótce na jaw wychodzi jego tajemnica. 95 min 21.40 Gwiazdy Kabaretu (173, 172) – rozr., Pol. 2026 23.50 STOP Drogówka – mag. 0.55 Love Island. Wyspa miłości (19) 2.05 Hardkorowy lombard (134) – serial dokum., USA 2.40 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (13) – dok. 3.25 Lubię disco! (249) – muz.	20.05 Wieczny student FILM reż. Niemcy/USA 2002, reż. Walt Becker Van (Ryan Reynolds, zdj.) od siedmiu lat jest studentem. Gdy jego ojciec odmawia dalszego finansowania edukacji syna, chłopak musi zdobyć fundusze na życie. Organizuje imprezę. 120 min 22.00 Przepis na zbrodnię (17-19) – serial kryminalny 1.00 Osada – thriller, USA FILM 2004, wyk. Bryce Dallas Howard, Joaquin Phoenix 3.20 Lombard. Życie pod zastaw 2 (87, 88) – serial obyczajowy, Polska 2018 5.25 Niesamowite! (2) – serial dokum., Pol. 2014	22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (33) – Polska Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 30 min 22.45 Do śmiechu! (71) – rozr., Polska 2024-2026 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (26) – rozr., Pol. 0.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.20 Życie to kabaret: Babylon Tour (1, 2) – Kabaretu Moralnego Niepokoju, Pol. 4.30 Hity wszech czasów (20) – magazyn muzyczny	22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – Polska 2026 Miłośniczki miejskich wygód zamieniają się miejscami z kobietami z prowincji. Ocenia styl życia bogaczek. Elegancki natomiast spróbują odnaleźć się w nieznanych dotąd warunkach. 60 min 23.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (5) – pr. rozr., Polska 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10) 1.00 Diablenie boskie 2 (21, 22) – reality show, Pol. 1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (13, 14) 3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (20) 4.10 Szkoła (778) – paradok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
17.00 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.57 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.00 Fach ze hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Języczek u wagi 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Woda bydgoska 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskie-go 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.10 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 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Dwory i dworki Lubelszczyzny 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	17.00 Pracownia reportażu 17.45 Wykrywczy kłamstw 18.05 Z szychy 18.15 Jazz Kwadrans 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Babskim okiem 21.00 Konkretnie 21.15 Rozmowy nieoczywiste 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.30 Teleskop 19.00 Z archiwum TVP Poznań 21.02 Wykrywczy kłamstw 21.20 Reportaż TVP Poznań 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 19.00 RowLove 19.13 Podkarpacie table-licy i inskrypcje 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Polskie parki narodowe 17.55 Ekspert ZUS odpowiada 18.10 Zwierzętobni 18.30 Kronika 18.52 Specja 19.07 Fach ze hej 21.00 Zwierzętobni 21.10 Specja 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.18 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 21.01 Misja: Ratunek. Służby w akcji 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.09 Interwencja 17.35 Wrocław się zmienia 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Magazyn ku-kultury 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 W swoim czasie 21.02 Magazyn ku-kultury 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	6.55 Ranczo 7 (89) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (43, 44) 8.55 Ojciec Mateusz 7 (86, 87) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (481, 482) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (382) 13.20 Komisarz Alex 5 (62) 14.15 Ranczo 9 (113, 114) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.05 Ojciec Mateusz 18 (230) 19.20 Ranczo 4 (49) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (292, 293) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (441) 22.20 Jak zostać królem FILM – dramat historyczny, Wlk. Bryt./Australia 2010 0.30 Ekstradycja 2 (5-7) – sens. 3.55 Ślady zbrodni – thriller, FILM USA 2007, reż. Renny Harlin	13.20 Gregory Peck – aktor dżentelmen – film dokum. 14.25 Czteryście batów – dram. FILM krym., Francja 1959 16.15 Krzysztof Klenczon 16.45 Krzysztof Klenczon – największe przeboje – koncert, Polska 2021 17.25 Wspomnienie o Krzysztofie Klenczonie – reportaż, Pol. 18.30 Kolekcja – fel., Polska 2025 18.50 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 19.25 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 20.00 Wierzyłem kinomana 20.05 Silent Twins – dramat biograficzny, Polska/Wielka Brytania/USA 2022 22.10 Tygodnik kulturalny	11.40 Kabaretowy szal (8) – pr. rozrywk., Pol. 2019 12.40 Winnice miłości (28) – serial obyczajowy 13.40 77 TV (4) – pr. rozr., Polska 14.40 Niezwykły dr Pol (8, 9) 16.40 77 TV 2 (11) – pr. rozr., Pol. 17.45 Wojciech Cejrowski – bosko przez świat (77, 78) – cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (1) – serial kryminalny, Francja 2017-2018 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 22.00 Raport 77 (4) 22.05 Zaginiona mama: tajemnicze zniknięcie Jennifer Dulos – dramat obyczajowy, USA 2021 23.45 Zaginiona żona – dramat biograficzny, USA 2017	6.55 Policjantki i Policjanci (582, 583) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (125, 126) 10.55 48h. Zaginięni (159-161) 13.55 Policjantki i Policjanci (1135) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (127, 128) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (10, 11) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (121, 122) – krym. 22.00 Kości (33, 34) – serial krym. 23.55 Mordery – thriller, FILM Indonezja/Japonia 2014 2.50 Krejzi patrol (15-17) 4.25 Kochane pieniądze (67) 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (8)**
6.50 Wielkie wynalazki (19) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
8.55 Robert Makłowicz (143, 160) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (3, 4)
11.55 Wojny kontenerowe 2 (1, 12) – serial dok., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (8-10)
16.00 MacGyver (10, 11) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (19, 20) – reality show, Kanada 2013
19.10 Wojny kontenerowe 3 – serial dokum., USA 2014



20.00 Wreszcie piątek:
FILM Szczepiński 2 – USA 1978, reż. Jeannot Szwarc
 Sześć policji z Miami Brody (Roy Scheider, zdj.) sądzi, że w wodach w pobliżu Long Island znów grasuje rekin ludojad. Wyrusza na poszukiwania bestii. Stawka jest życie wielu ludzi. **155 min**

22.35 Młode wilki – film sensacyjny, Polska 1995, wyk. Jarosław Jakimowicz
0.35 Lincz 0 – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2010, wyk. Leszek Lichota
2.25 Pewnego razu na Dzikim Zachodzie – western, USA/Wł. 1968, wyk. Claudia Cardinale

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (224) – reality show, Pol. 2021
7.30 Na ratunek 112 (799, 800) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (192-194) – paradok., Pol.
11.30 Przyjaciółki (288) – serial obyczajowy, Polska 2024
12.30 Dłaczego ja? (1402, 1403) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (45-49) – kom.
17.00 48h. Zaginięcia (229, 230) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1105) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (8) – serial krym., Pol.
21.00 Gliniarze (1037) – serial paradokumentalny, Polska



22.00 Wrobley – USA/**FILM** Kanada/Belgia 2012
 Były agent CIA Ben Logan (Aaron Eckhart, zdj.) zatrudnia się jako szef ochrony w siedzibie korporacji. Odkrywa, że jego firma nie istnieje, a ktoś próbuje go zabić. Wpada na trop spisków. **125 min**

0.05 Kung-fu szal – komedia **FILM** sensacyjna, Chiny/Hongkong/USA 2004
2.10 Wydarzenia
2.55 Ewa gotuje (435, 436)
4.00 Strzelnica Renaty Mauer (9) – pr. sportowy
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (130) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

POLSAT SERIALE

- 5.50 Rodzinka.pl (39)** – kom.
6.25 Na sygnale (421, 422)
7.30 Ojciec Mateusz 32 (417)
8.30 Komisarz Alex 22 (269)
9.20 Rodzinka.pl (40) – kom.
9.50 Klan (1390) – telen., Pol.
10.25 Ranczo 3 (39) – obycz.
11.15 Rodzinka.pl (305, 306)
12.20 Pan Mama (24) – kom.
13.00 Znowu wracam 2 (102)
13.35 Ojciec Mateusz 25 (322, 323) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 22 (270)
16.20 Na sygnale (423, 424)
17.30 Ranczo 4 (40, 41) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.35 Ojciec Mateusz 25 (324) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 32 (418) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 4 (42, 43)
 Lucy nie chce się ograniczać do opieki nad dzieckiem. Mimo, że jest zajęta przygotowywaniem do ślubu, nakłaniają ją Kozioła, żeby zadbał we wsi o powszechny dostęp do Internetu. **120 min**

23.30 Ojciec Mateusz 25 (325) – serial kryminalny, Polska
0.30 U Pana Boga za piecem **FILM** – komedia, Polska 1998
2.15 Oficer (7) – serial sens.
3.20 Dreluch (2) – serial krym.
4.10 Klan (1390) – telenowela, Polska 2008
4.40 Zaraz wracam 2 (102) – serial obycz., Pol. 2025
5.05 Rodzinka.pl (39) – serial komediowy, Polska 2011

KINO POLSKA

- 6.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (2)** – serial dokumentalny
6.35 Kabaretowy rejs (149, 150) – pr. rozrywk.
8.05 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (3) – serial dokumentalny
8.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.50 Z pacynką i w pasiaku – film dokumentalny, 2024
9.50 Diabeł – film krótkometr.
10.25 Krzyżacy – film **FILM** historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik
14.00 Pan Wołodyjowski **FILM** – film historyczny, 1968
17.20 Pogranicze w ogniu (13, 14) – serial sensacyjny



20.00 Seksmisja – 1983, **FILM** reż. Juliusz Machulski
 Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) zostają zahibernowani. W tym czasie wybuch wojna nuklearna. Obaj budzą się w świecie opętanym przez kobiety. **155 min**

22.35 Kingsajz – komedia, **FILM** 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
0.50 Jezioro Słone **FILM** – komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021, wyk. Katarzyna Butowt
3.25 Ostatnia rodzina **FILM** – dramat obyczajowy, 2016, wyk. Andrzej Seweryn, Dawid Ogrodnik

AXN

- 6.00 FBI: International 4 (11, 12)** – serial kryminalny, USA 2024-2025
7.30 Agenci NCIS 12 (11, 12) – serial sensacyjny, USA 2014
9.20 Castle 5 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2012
11.20 Detektyw Monk (5, 6) – serial kryminalny, USA 2005
13.20 Dr House (11, 12) – serial obyczajowy, USA 2005
15.15 FBI: International 4 (13, 14) – serial krym., USA 2024-2025
17.10 Castle 5 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2012
19.05 FBI 3 (13, 14) – serial kryminalny, USA 2020



21.05 Bez litości – USA 2014, **FILM** reż. Antoine Fuqua
 Były agent wywiadu Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) pracuje w sklepie budowlanym. Pewnego dnia wstawa się za swoją przyjaciółką Teri, przez co naraża się miejscowemu gangowi. **155 min**

23.40 Jumanji – film **FILM** przygodowy, USA 1995, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst
 Rodzeństwo znajduje grę planszową. Gdy dzieci rzucają kostką, uruchamiają lawinę niespodziewanych wydarzeń. **130 min**
1.50 FBI 3 (13, 14) – krym., USA
3.45 Castle 5 (3, 4) – krym.

CANAL+ PREMIUM

- 7.45 Każda mała rzecz** – dok.
9.20 Długi weekend – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004
10.35 Robin i obrońcy królestwa – przg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
12.15 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz Łąpu-capu
13.40 The Office PL 2 (5, 6)
14.40 Kwiat ośmiu gór – dok.
16.00 Piękna łaka kwietna
16.30 Azył – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
18.35 Hollywood Buzz – mag.
19.00 Łąpu-capu
19.05 Tożsamość Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002



21.00 Brygada 2 (7) – Fr.
 Said wraca i kontynuuje śledztwo. Policjanci są już coraz bliżej celu. Szukają się na akcje w Hawrze, gdzie planowany jest wielki przerzut narkotyków. **55 min**

21.55 Shadow Force – thriller, **FILM** USA 2025, wyk. Omar Sy
23.35 Klucz do kosmosu **FILM** – horror, USA/Niem. 2005
1.15 Strefa – thriller **FILM** s.f., USA 2024
2.45 Lany poniedziałek **FILM** – komedia, Pol. 2024
4.10 Kiler – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1997

13 ULICA

- 6.40 Kobra – oddział specjalny (2)** – sens., Niem.
8.40 Kasandra 9 (3) – krym., Fr.
10.40 Mentalista 6 (11, 12) – serial kryminalny, USA
12.30 Bez śladu 7 (1, 2) – krym.
14.20 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.
16.20 Kasandra 9 (4) – krym., Fr.
18.20 Mentalista 6 (13, 14) – serial kryminalny, USA
20.10 Bez śladu 7 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Zwiłki na strychu **FILM** – thriller, USA 2023, wyk. Abigail Hawk, Donny Boaz
0.00 Nieuchwytny cel 2 – film **FILM** kryminalny, USA 2016
2.05 Kasandra 9 (4) – krym., Fr.
4.05 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.

POLSAT FILM

- 7.25 Doktor Martin (53)**
8.25 Przyjaciółki (201, 202)
10.25 Świat według Kiepskich (144, 145, 74, 223, 224, 56, 50) – serial kom., Polska
14.45 Szczepiński Mikołajka **FILM** – film animowany, Francja/Luksemburg/Kanada 2022
16.25 Dwyjzłoty 303. Historia prawdziwa – film wojenny, Polska 2018
18.40 Speed – niebezpieczna **FILM** sensacyjny, USA 1994
21.00 Życzenie śmierci – film **FILM** sensacyjny, USA 2018
23.10 Braveheart – Waleczne serce – dramat historyczny, USA 1995, wyk. Mel Gibson
2.55 Ślad (70, 71) – serial krym.
4.55 Na ratunek 112 (774, 775)

HBO

- 10.25 W skrócie** – komediodramat, Niemcy 2024
12.10 Na planie 23 (15) – mag.
12.35 Spider-Man: Homecoming – film przygodowy, USA 2017
14.45 Chłopi – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
16.40 Sprawa Friedy – dramat **FILM** hist., Szwajcaria 2024
18.25 Źródło – dram. psycholog., **FILM** USA/Kanada 2006
20.00 Nie! – thriller, Japonia/**FILM** Kanada/USA 2022
22.10 Człowiek z bieżuna **FILM** – komediodramat, USA 2014
23.40 Ostatnie zarządzenie **FILM** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2024
1.20 Jeszcze piękniej – komediodramat, Niemcy 2025

WARNER TV

- 7.05 Za głosem serca (59)**
8.10 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (5) – serial sens.
9.05 Bajer z Bel-Air 6 (7, 8)
10.05 Za głosem serca (58)
11.05 Pełna chata 3 (11, 12)
12.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (8, 9) – serial sens.
14.00 Bajer z Bel-Air 6 (7-10)
15.55 Pełna chata 3 (11-14)
17.55 Facet z ogłoszenia – kom. romant., USA 2005
20.00 Dziedzic maski – komedia **FILM** przyg., USA/Niemcy 2005
21.45 Zabójcza broń 3 – film **FILM** sensacyjny, USA 1992
0.10 Komórka – film **FILM** sensacyjny, USA/Niem. 2004
1.55 Martwa cisza – thriller, **FILM** Australia/USA 1989
3.45 Wrogie niebo 3 (2) – s.f.

ALE KINO+

- 9.40 Wyraz** – film krótkometr.
10.15 Patience (5, 6-ost.) – krym.
12.20 Vera 4 (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.10 Trzy dni Kondora **FILM** – dramat sens., USA 1975
16.25 Punkty zwrotne **FILM** – thriller, Hiszpania 2024
18.20 Vera 4 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Krwawa forma – dramat **FILM** kryminalny, USA 2017
22.00 Gunman: Odkupienie **FILM** – film sensacyjny, USA/Hiszp./Wielka Brytania 2015
0.15 Ucieczka z Pretorii **FILM** – thriller, Australia/Niemcy/RPA 2006
2.10 Król (6) – serial sensacyjny **FILM**
3.20 Cudownie ocalony **FILM** – komedia obycz., Pol. 2004
4.55 Swoboda – krótkometr.
5.15 Belfer 3 (6) – serial krym.

CANAL+ FILM

- 12.15 Łąpu-capu** – program rozrywkowy, Polska
12.20 Riefenstahl – film dokum.
14.15 Chopin, Chopin! – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2025
16.25 47 rolinów – film **FILM** kostiumowy, USA 2013
18.20 L.A.R.P. Miłość, trole **FILM** i inne czasy – komedia, Polska 2025
19.55 Łąpu-capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Barry Seal: Król przemytu – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
21.50 I.S.S. – thriller s.f., USA
22.00 2023, wyk. Ariana DeBose
23.20 Heretyk – horror, USA **FILM** 2024, wyk. Hugh Grant
1.10 Utrata równowagi **FILM** – dramat psychologiczny, Polska 2024

SCI FI

- 6.00 Kroniki Spiderwick (5)**
7.00 Bibliotekarze (4-6)
10.00 Medium 4 (1, 2) – krym.
11.50 Czarodziejki 4 (7, 8)
13.40 Grimm (3, 4) – serial fantasy, USA
15.30 Medium 4 (3, 4) – krym.
17.20 Czarodziejki 4 (9, 10) – serial fantasy, USA
19.10 Grimm (5, 6) – serial fantasy
21.00 Ciche miejsce – horror, **FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt
23.00 Daybreakers – Świt **FILM** – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
1.00 xXx: Reaktywacja – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
3.10 Czarodziejki 4 (9, 10) – serial fantasy, USA
5.05 Kroniki Spiderwick (5)

PARAMOUNT NETWORK

- 6.45 Elementary 7 (1-3)** – krym.
9.20 Policjanci grupa pościgowa 21 (14) – dok.
10.30 Plan B – komedia **FILM** romantyczny, USA 2010
12.45 Dzień Dobry TV – komedia **FILM** obyczajowa, USA 2010
15.00 Iluzja – thriller, Francja/USA **FILM** 2013, wyk. Jesse Eisenberg
17.20 Iluzja 2 – thriller, Francja/**FILM** USA/Hongkong 2016
20.00 Gorączka – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
23.35 Barbarzyńcy – horror, **FILM** USA/Bulgaria 2022
1.35 Ciche miejsce – horror, **FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt
3.25 Krzyk 2 – horror, USA **FILM** 1997, wyk. Neve Campbell

FX

- 10.05 FBI (14, 15)** – serial krym.
11.55 Alert: Wydział Osób Zaginionych (5, 6) – krym.
13.45 Agenci NCIS (10, 11)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7) – serial krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) – krym., USA
18.20 FBI 3 (4, 5) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (8, 9) – serial krym., USA/Kanada
22.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (6) – obycz., USA **FILM** sensacyjny, Francja 2008
0.45 Zabójcze umysły (9)
1.50 Zabójcze umysły 12 (19-21) – krym., USA/Kanada

KINO TV

- 6.00 To nie ze mną 2 (1)**
6.30 Kojak 5 (6, 7) – serial krym.
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9)
11.00 Poirot (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.10 Panna Marple. Nemesiz **FILM** – krym., Wlk. Bryt. 2007
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)
17.55 Poirot – serial kryminalny
20.00 Wzięci Śrubak **FILM** – dramat sens., USA 1980
22.45 Jeden gniewny człowiek – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
1.05 Ucieczka gangstera **FILM** – film sens., USA/Jap. 1994
3.45 Kronika opętania **FILM** – horror, USA/Kanada 2012

CANAL+ SERIALE

- 9.45 Łąpu-capu** – pr. rozr., Pol.
9.55 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (1-3) – film dokum., Francja 2022
12.55 Twardzielki (7) – dok., Pol.
13.45 Byłem królem (3, 4) – dok.
15.35 Premierowa jazda – mag.
15.55 Cat's Eyes (5, 6) – przg.
17.50 Łąpu-capu Extra (3) – program rozrywk., Polska
18.25 The Office PL 5 (1-3) – serial komediowy, Polska
20.00 Brygada (5, 6) – serial sens.
22.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (3, 4) – sens.
23.45 Czarne stokrotki (5, 6) – serial kryminalny, Polska
1.55 Kiedy ślub? (3, 4) – kom.
3.40 Łąpu-capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 13.10 Stalowe bestie z demobilu (9)** – serial dok.
15.00 Wykrzywacz historii (4)
16.00 Dover 24/7 (4) – serial dok.
17.00 Supersamoloty bojowe (5) – serial dokumentalny
18.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (2) – dok.
18.45 Co poszło nie tak (3)
19.50 Supersamoloty bojowe (6) – serial dokumentalny
20.50 Porzucona Ameryka 3 (6)
21.55 Montana: na dzikiej północy (1) – serial dok.
23.00 Luis Enrique: Nie macie k** polcję (1)** – dok.
23.55 Pilkarze na podśluchu (4)
0.50 Przyszykownicy. Podwójna gra (6) – dok.



TLC
9.00 Rodzice na szóstkę (1)
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10
11.00 Siostry wielkiej wagi 6 (17) – serial dokum., USA
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
13.00 Bawić się jak Amisze
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (10)
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otępy (9)
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5
20.00 Miłość za granicą



21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show
23.00 Twarz od nowa: Pogromca guzów – dok.
0.00 Dr Pryszczyla 3
1.00 Miłość za granicą

POLSAT CAFÉ
6.00 Oszukane (29, 30) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (30) – serial kryminalny, Polska
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (32) – rozr., Pol.
9.30 Top Chef (57, 58) – reality show, Polska 2015
12.30 Bogaty dom – biedny dom (127, 128)
14.30 Kolacja w ciemno (60, 61) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (55) – reality show, Pol. 2016
18.00 Nasz nowy dom (230, 231) – reality show



20.00 Randka w ciemno (2)
21.00 Kolacja w ciemno (93)
22.00 Gry małżeńskie (206, 170) – reality show
0.00 Love Island. Wyspa miłości (306, 307)
2.00 Gry małżeńskie (171, 172) – reality show
4.00 Zdrady (175, 176) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE
6.35 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (12) – fab.-dok.
7.30 Wymarzone ogrody (1)
8.05 Wymarzone ogrody 2 (2) – pr. rozr., Polska 2019
8.35 Złoty remont 10 (3)
9.40 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)
10.25 Bez kompleksów (4)
11.25 Ugotowani (12-ost., 12)
13.30 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywkowy
15.35 Babski biznes (1) – rozr.
16.40 Jestem z Polski 16 (23) – serial dokum., Pol. 2025
17.45 Kuchenne rewolucje (10, 2, 3) – pr. rozr., Polska



20.50 Bitwa o gości (4)
21.50 Jestem z Polski 16 (24, 25) – serial dokum.
23.45 Niezwykłe Stany Prokopa (1) – rozr., Pol.
0.45 Skąd pochodzę? (4) – serial dokum., Kan. 2022
1.55 Zrobić coś z tym dzieckiem (6) – mag.
2.20 Zawodowa Anka (1, 2)

DISCOVERY CHANNEL
7.00 Na krańcu Alaski
8.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 2
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów
10.00 Klan z Alaski
11.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante: Demon z Peru
12.00 Fani czterech kółek
13.00 Nagi instynkt przetrwania (16)
15.00 Złomowisko PL 8 (4)
16.00 Ed Stafford: inicjacja
17.00 Celnicy na straży Europy 8 (9, 10)



18.00 Przygody truckerki (1)
19.00 Złomowisko PL 3 (5, 6)
21.00 Specjalistki (2)
22.00 Bimbrowy 14
23.00 Nagi instynkt przetrwania 12
0.30 Celnicy na straży Europy 9 (2)
1.00 Premiera: Zoom na architekturę

TVP HISTORIA
9.35 Saga przastarej puszczy
10.40 Historia kuchni polskiej – magazyn kulin.
11.30 Podziemne Włochy
12.35 Zobaczyłem zjednoczony naród
13.25 Epitafia katyńskie
13.30 Ex Libris – magazyn
13.55 Królowie (71) – hist., Pol.
14.35 Cztery pancerni i pies (11) – wojenny, Pol. 1969
15.40 Sensacje XX wieku – serial wojenny, Pol. 2010
18.25 Epitafia katyńskie
18.30 Las katyński – film dok.
19.40 Królowie (30) – hist., Pol.



20.15 Orzeł. Ostatni patrol
FILM – dramat wojenny, Polska 2022, reż. Jacek Bławut
22.10 Historia w postaciach zapisana: Spartakus. Bunt gladiatorów
0.10 Sensacje XX wieku
2.20 Encyklopedia II wojny światowej: Inwazja, której nie było, część 2

FOKUS TV
8.50 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (5)
10.00 Gwiazdy lombardu (19-22) – reality show, USA
12.00 Superfabryki (2) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (1, 2)
14.00 Krwawe pieniądze: tajemnice gospodarki nazistów (2-ost.) – dok.
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 2 (3, 4) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (35, 36) – serial dokum.
20.00 Starożytni kosmici. Ostateczny dowód (2) – serial dokum., USA 2015



21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (2) – dok.
22.00 Dzień D – ostatni świadek – dok.
0.00 Rosja: Indoktrynacja narodu – film dokum., Fr.
1.00 Rolnicy. Podlasie (4-7) – serial dokum., Pol. 2020
5.00 Kolowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO
8.40 Szpital (658, 659) – paradok.
10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (600, 601)
12.40 Anatomia piękna 2 – rozr.
13.40 Przepis na życie 3 (3)
14.40 Zapukaj do moich drzwi (114) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – telenowela, Pol.
17.00 Ciepłota przez Więtnam – serial dokum.
18.00 Prawo Agaty 2 (6) – obycz.
19.00 Kartoteka 8 (12) – fab.-dok.
20.00 Śmiertelna głębia – thriller, FILM USA/RPA/Wik. Bryt. 2012
22.20 The Traitors. Zdradcy – rozr.
0.00 Smetarz dla zwierzątek
FILM Początki – horror, USA 2023
1.55 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.
2.40 Dieta czy cud? – mag.

ZOOM TV
9.20 Miś Kudłatek (2-4) – anim.
10.00 Reksio (48-50) – anim., Pol.
10.50 To leci w sieci
11.45 Pułapki umysłu – serial dok.
12.20 Niszczycielskie żywioły
13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4
14.20 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat
19.00 Strażnik Teksaś 5 (19, 20)
21.05 Poszukiwany, poszukiwana – komedia, Polska 1972
23.00 Magia nagoci. Finlandia 4
23.50 Magia nagoci. Norwegia 3 – pr. rozrywk.
0.30 Magia nagoci. Najlepsze momenty – rozr., Wik. Bryt.
1.45 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK
12.10 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.
13.15 Posiekani – teleturyni kulin.
14.15 Dziwaczne potrawy – dok.
15.15 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 7 – magazyn kulin.
16.20 Wiem, co jem – mag.
18.00 Kuchenne rewolucje – rozr.
19.00 Najlepszy kucharz Ameryki – reality show
20.00 Pojedynek na grille: Fly kontra Symon – reality show
21.00 Dziecięce mistrzostwo wypieków: słodkie duety
22.05 Dziwaczne potrawy – dok.
23.05 Akcja: Restauracja!
0.00 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
10.00 Jak działa wszechświat? 6
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat? drapieżcy: Strzał – serial dok.
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Kłatawa
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Podjeźźący Serb; Na celowniku Hitlera – dok.
1.00 Jak działa wszechświat?: Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch; Mroczny wszechświat – serial dokum.
4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Złoto Hitlera
13.00 Linie frontu: Monte Cassino
14.00 Złapać przemytnika
15.00 Morski patrol: Hiszpania
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Ewolucja piramid
17.00 Odkryć świat: Wietnam
18.00 Ocalał: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka: Wojna na Pacyfiku
20.00 Ikony lotnictwa: Vulcan
21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem
22.00 Nazistowskie stworzenia
23.00 Pryzwydy III Rzeszy: 1937-1939: Pierwsze podboje
0.00 Złoto Hitlera

BBC EARTH
8.15 Sekretne życie drzew
9.15 W okowach mrozu 6 – dok.
11.15 Simon Reeve wraca do Kornwalli – serial dokum.
12.25 Sekretne życie drzew
13.25 Megarakieta NASA – dok.
14.30 W okowach mrozu 11
15.30 Życie na pustkowiu 9
16.30 Wyspy. Laboratoria natury
17.35 Simon Reeve wraca do Kornwalli – serial dokum.
18.45 Planeta Ziemia – serial dok.
19.45 Alaska z Sue Perkins
20.55 Życie na pustkowiu 9
21.55 W okowach mrozu 11
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.
1.00 Simon Reeve wraca do Kornwalli – serial dokum.

WP
9.00 WP News
9.20 Tłit – program publicystyczny
10.00 Wariaci za kierownicą 5
12.00 Zakazana historia 4 – dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj
15.55 Makłowicz w podróży
17.00 Morderstwa w Midsomer 15 (5) – krym.
19.00 Policjanci z sąsiedztwa
20.00 Policjanci w akcji (2)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa
22.00 Przebojowe kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 5
0.00 Kabaretoży smiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14
2.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (5) – kom.
12.00 Wigilie – serial dokum.
13.00 Poirot (4, 5) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (532, 533) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (184-189) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (75-77)
21.00 Zdrady (68) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (63, 64, 96) – krym., Pol.
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 13
11.00 Zarobić na remoncie 7
12.00 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.00 Uratuj swój ogród 5 – mag.
14.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.
16.00 Mieszkanie na miarę 4
17.05 Polowanie na ogród 7
18.15 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
20.10 Zróbmy sobie dom
21.15 Złoty remont 11 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
0.20 Sprzątaczkę (4-6) – pr. obycz.
2.20 Nowa Maja w ogrodzie 5

TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Bahamach
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Przekąski z całego świata
11.15 Tu jest pięknie 2 – pr. rozr.
12.15 Kamperem przez świat
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokum.
19.00 Potwór z Alaski – serial dok.
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokum.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
0.50 Kamperem przez świat – serial dokum.
2.55 Śladami Wielkiej Stopy
5.00 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
9.00 Europa z powietrza
10.00 Weterynarz do zadań specjalnych
11.00 Niesamowite rały koralowce – film dokum., USA
12.00 Drapieżnik kontra ofiara
13.00 Planeta drapieżników
14.00 Planeta ptaków – film dok.
15.00 Najdziwniejsze gatunki
16.00 Dziką przrodą Europy (1)
17.00 Will Smith: Wielka wyprawa: Himalaje – serial dokum.
18.00 Sekretne życie osmiornic
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły 3
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dziką przrodą strefy równikowej

POLSAT WIASAT HISTORY
12.00 Punkty zwrotne
13.05 II wojna światowa: cena imperium: W samym piekle
14.10 Tajemnice templariuszy
15.15 Tajemnice rodziny Jezusa
16.30 Kto napisał Biblię? – dok.
17.40 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Skalde – serial dokum.
18.50 Punkty zwrotne
19.55 II wojna światowa: cena imperium: W samym piekle
21.00 Historia sprawiedliwości
22.00 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
23.00 Dzikie Zachód

CANAL+ KUCHNIA
14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.
16.40 Azjatycka kuchnia Ewy...
17.35 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem – dok.
18.30 Jakubski rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
19.25 M jak mięso 8: Pulp Fiction
20.20 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO
10.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
12.05 Po pierwsze: lokalizacja! Cudotwórcy 6 – mag.
14.50 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
16.00 Porządek musi być – dok.
17.00 Po pierwsze: lokalizacja! Ucieczka na wies 24 – dok.
18.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 10 – dok.
21.00 Cudotwórcy 6 – mag.
22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
0.15 Pogromcy bałaganu 3

SUPER POLSAT
10.00 Wydarzenia
10.30 Świat według Kiepskich (417, 418) – serial komediowy
11.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2022
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Top Chef – reality show, Pol.
17.30 Świat według Kiepskich (482-484) – serial kom., Polska
19.00 Rolniczek – serial dokum.
20.00 Sprzątaczkę: Game Changer MMA 5 w Krakowie
0.00 Bad Boys for Life – komedia sens., USA/Meksyk 2020

TVP KOBIECI
13.55 Kanadyjskie parki narodowe
15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.30 Ojciec Mateusz 21 (274, 275) – serial kryminalny
17.30 Królowie, które zmieniły świat: Hatshepsut – dok.
18.30 Tak to leciało! – telet. muz.
19.30 Miłość i nadzieja (212) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (193)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (206) – serial obycz.
22.30 Miłość na deser – film
FILM obyczajowy, Kanada 2021

PLANETE+
12.35 Najpiękniejsze rzeki świata: Mozeła – serial dok.
13.45 Cieśniny. Między ładem a morzem – serial dokum.
14.50 Lukusowe podróże brytyjską koleją – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 9
18.45 Jak wyprodukować szczęście – film dokum.
19.45 Czas ojcstwa – film dok.
20.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.
22.00 Ameryka. Prawo do broni

TVP DOKUMENT
12.55 Zatoką Neapolitańska. W cieniu wulkanów – dok.
14.00 Rajskie zakątki Europy
14.50 Zew dzikiej natury – dok.
15.50 Życie z nerwicą natrętną
16.45 Dzikie życie poza szlakiem – film dokum., Fr.
17.50 Krystyna – ostatnia klasówka – film dok., Pol.
18.50 Mosty, drogi i tory – Stany Zjednoczone w ruinie
20.00 W objęciach lodu – dok.
21.05 Oprawcy z Katynia (2)
22.05 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Jak zarobić na Etiopii

TVP SPORT 5.50 Sportowy wieczór 6.15 Piłka nożna: STS Puchar Polski – mecz półfinałowy 8.20 Kamera TVP Sport 9.00 Boks: Polska Liga Boks: Concordia – CKB Potężnie 11.20 Ring TVP Sport – mag. 12.20 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty 13.45 Piłka nożna: STS PP: Raków – GKS Katowice 15.55 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz: New York Knicks – Celtics 17.55 Piłka nożna: Betclix 1. Liga: Polonia Warszawa – Śląsk Wrocław (live)	EUROSPORT 1 8.30 Snooker: Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump 9.30 Kolarstwo: Wyścig dookola Kraju Basków – 4. etap 11.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong 13.00 Cycling Show – mag. 13.15 Paris-Roubaix: Duels in Hell – magazyn sportowy 15.30 Kolarstwo: Wyścig dookola Kraju Basków – 5. etap (live) 17.45 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix	POLSAT SPORT 1 9.00 Kosa na Kosę – mag. 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 11.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 16.00 Tenis: Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry pojedynczej (live)	TVP ABC 8.05 Ropuch i przyjaciele 8.20 Jak borsuk z lisem 2 9.00 Piotruś Królik 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Bolek i Lolek Wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strzałak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 10.00 Baby Born 10.25 Marta mówi 10.51 Basia 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush i Grzybaski 12.10 Strzałak 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 2 14.10 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, piekni, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun	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
20.10 Hokej: Tauron Hokej Liga – mecz finałowy (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.35 Sporty walki: Oktagon 85 w Hamburgu 1.45 Boks: Gala w Tokonomie – podsumowanie 3.30 Koszykówka mężczyzn: NBA: Rockets – Timberwolves (live)	19.00 Snooker: Turniej Players Championship – mecz finałowy: John Higgins – Zhao Xintong 21.00 Paris-Roubaix: Duels in Hell – magazyn sportowy 23.15 Kolarstwo: Wyścig dookola Kraju Basków – 5. etap 0.00 Snooker: Welsh Open	18.00 Tenis: Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry pojedynczej (live) 20.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. półfinał fazy play-off (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 1.00 Boks	14.30 Świnka Peppa 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-Chemik 15.35 Księga 4 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood 18.00 Opowieści z zielonego lasu	15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Kodus 16.05 Mega Ekspres 16.31 Marta mówi 17.00 Strzałak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Piwonie 18.50 Baczne oczka	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. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.02 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – GKM Zaglebie Lubin 13.30 8 wspaniałych (7) 14.15 Premier League Stories (35) 14.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – FC Barcelona 17.00 Premier League: The Big Interview (35) 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Wiśniowice (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Stelmet Falubaz Zielona Góra (live) 22.45 Premier League Preview 23.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 150	EUROSPORT 2 11.30 Kolarstwo: Wyścig dookola Kraju Basków – 4. etap 13.00 Motocross: MS w Almonte 14.00 Snooker: Turniej Players Championship 17.00 Motocross: Mistrzostwa Świata we Frauenfeld 17.30 Motocross: MS w Almonte 18.00 Motocross: Mistrzostwa Świata we Frauenfeld 18.30 Motocross: MS w Almonte 19.00 Kolarstwo: Wyścig dookola Kraju Basków – 5. etap 20.30 Cycling Show 21.00 Best of Australian Open 22.00 Snooker: Turniej Players Championship 0.00 Kolarstwo: Wyścig dookola Kraju Basków – 5. etap	POLSAT SPORT 2 12.00 Tenis: Puchar Billie Jean King: Włochy – Japonia – mecz gry pojedynczej (live) 14.00 Tenis: Puchar Billie Jean King: Włochy – Japonia – mecz gry pojedynczej (live) 17.00 Lyrzwarstwo figur: Mistrzostwa świata w lryzwarstwie synchronicznym – Salzburg 2026 – program krótki (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AS Roma – Pisa SC (live) 23.00 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: Dragon Fight Night 8 w Tuszczu – walka: Artur Sowiński – Michał Kornacki 20.02.2026	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 2 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 12.45 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kanciatoperty 12 14.30 Harmidom 6 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob Kanciatoperty 15 16.25 SpongeBob Kanciatoperty 12 16.40 Patryk Rozgwiżdza Show 17.00 Marsupilami	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 rzadzi 10.50 Siostry 2 11.20 Polly Pocket 6 12.15 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 6 13.40 Polly Pocket 6 14.20 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ 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 10.40 Tenis: Turniej WTA w Linzu – mecz 2. rundy 13.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał (live) 17.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał (live) 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: SC Freiburg – Bayern 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: SSC Napoli – AC Milan 17.55 Inside Serie A (32) 18.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: Karlsruhe – DSC Arminia Bielefeld (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Roma – Pisa SC (live) 22.55 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech Ligue 1 Preview (29) 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – TSG 1899 Hoffenheim	POLSAT SPORT 3 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 13.30 Piłka nożna z archiwum 16.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 17.30 Piłka nożna z archiwum 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz: Arriwa LOTTO Twardo Pierniki Toruń – Dzik Warszawa (live) 22.45 Sześć Superligi 23.00 Handball Arena 0.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał 2.00 Sporty walki: Babilon MMA 56 w Żyrardowie – 31.01.2026	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Tim Rex wśród gwiazd 2 11.20 Dora 11.45 Rubble i jego ekipa 2 12.45 Psi Patrol 7 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i megamaszyny 6 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myski Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 13.00 Blue 2 13.30 Klub Myski Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myski Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 2 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debatą Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Obraz dnia 23.30 Dzień na świecie 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Legia Warszawa 13.45 Champions Pack 15.00 Kolegium żużlowe 16.55 Speedway+ 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – KRONO-PLAST Wiśniowice Czestochowa (live) 20.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu (live) 21.00 Sporty walki: MMA ARES 40 Begai vs Diakhate (live) 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Jagiellonia Białystok	ELEVEN SPORTS 2 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Udinese Calcio – Como 1907 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund 18.00 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 18.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Fortuna Düsseldorf – Holstein Kiel (live) 20.35 Historyczne momenty Ligue 1 21.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Olympique Marsylia – FC Metz (live) 23.15 Inside Serie A (32) 23.45 Bundesliga Clubs	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.00 Kolowrotek 11.00 Budowlancy 12.30 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chlopaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód glina – serial dokumentalny 23.05 Łowca pedofilów 5.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu	TVN TURBO 12.15 Naprawmy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeździć, obserwować 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Moto Kombi 20.30 Mobilni mechanicy 21.15 Duda kontra Szafranski 22.00 Raport Turbo 22.20 Z drugiej ręki 23.05 Zawodowi handlarze 23.50 Moto Fachury 0.35 Fani czterech kółek	TVS 5.30 Pismo ciekawostek 6.00 Telesprzedza 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.20 Muzyczne dzień dobry 12.55 Klachy i Lachy 14.35 Przy muzyce po Śląsku 15.10 Muzyczne podróże 16.15 Śląska karuzela 18.00 Koncert żywych 19.05 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 Msza święta 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 21.00 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 W imię prawdy. Tajny Instytut Katynski – dok. 23.00 Skorpion w stalowej trumnie. Władysław Drelicharz 23.30 Regal

Cieężko pracował na swój sukces. Współtworzył aż sześć piosenek na eurowizyjne konkursy.



W tej edycji „The Voice Kids” zajmuje środkowy fotel trenerski, pomiędzy Blanką i Cleo.

THE VOICE KIDS
• MIKOŁAJ „TRIBBS” TRYBULEC

Muzyka jest jak magia

Jako trener w „The Voice Kids” szybko podbił serca widzów swoją wrażliwością i muzycznym doświadczeniem. Prywatnie jest bardzo rodzinnym człowiekiem. Nie ukrywa, że chciałby zostać... ojcem.



Z żoną Zanetą, która jest zawodową tancerką i prowadzi swoją szkołę tańca.

● **THE VOICE KIDS SO 11.04**
godz. 20.30 TVP 2

Kiedy ostatni raz słuchał Pan Dżemu?

To bardzo ciekawe pytanie! Dziękuję za nie. Ostatni raz słuchałem Dżemu w zeszłym roku, ponieważ spełniło się moje wielkie marzenie: graliśmy na jednej scenie. To chyba były juwenalia w Bydgoszczy. Co więcej, byliśmy razem – Dżem i ja – na jednym plakacie, co było dla mnie szczytem marzeń! To był pierwszy zespół, który pokochałem w dzieciństwie.

Przed laty zespół Dżem rozbudził Pana marzenia muzyczne, a teraz Pan może dodać skrzydeł małym uczestnikom w „The Voice Kids”... Dobrze pamiętam z czasów, kiedy sam byłem ośmioletnim dzieckiem, jak ważne były dla mnie momenty, w których mogłem pokazać swój talent, mimo że nie miałem ani warsztatu wokalnego, ani doświadczenia. Dlatego, gdy widzę tych

małych uczestników i ich ogromne emocje, doskonale wiem, co czują. Staram się dać im to, co mogę: uwagę, rozmowę i radę. Czuję, że na tym polega moja misja. Widzę, że jest to szansa dla tych dzieciaków. Mają wielki talent i całe życie przed sobą. Na pewno o wielu z nich jeszcze usłyszymy. Większość z nich ma około jedenastu lat – ja zacząłem uczyć się produkcji muzycznej i komponowania w wieku osiemnastu. Mają więc jeszcze dużo czasu.

Nie wszystkie dzieci przechodzą do dalszych etapów. Czy traktują to jako porażkę? Jako trener rozmawia Pan ze swoją drużyną na ten temat?

Tak, a poza tym one wszystkie są pod opieką psychologa. Zaskoczyło mnie, że te dzieci są niezwykle mądre i świadome tego, w czym biorą udział. Wiedzą, że to nie jest żadna porażka, bo sam fakt, że stanęły na „voice’owej” scenie i wystąpiły w telewizji,

pokonując w eliminacjach kilka tysięcy innych dzieci, już jest wygraną. Naprawdę byłem pod wrażeniem, jak dobrze znoszą to, że nie przechodzą dalej, i jak są wdzięczne za to, że mogły zaśpiewać przed trenerami i w ten sposób spełnić swoje marzenia.

Ma Pan wyrazisty wizerunek. Dlaczego postawił Pan na niebieski kolor?

Wiąże się to z moją fascynacją magią spod znaku Harry’ego Pottera. Od dzieciństwa kocham książki o jego przygodach. Plakaty z nim zawsze były w kolorze magicznym, czyli w odcieniach niebieskiego. Kojarzy mi się to z muzyką, bo stworzenie czegoś od zera to też jest magia. Poza tym chciałem wyróżnić się wizerunkowo i kiedy szukałem swojego stylu, postawiłem na kolor niebieski.

Czy zna Pan już przepis, jak napisać hit na najbliższą Eurowizję Junior?

To nie jest łatwa sprawa, ponieważ co roku zaskakuje

nas piosenka, która wygrywa w konkursie. Oczywiście są pewne brzmienia i elementy, które mają większą szansę się sprawdzić, ale nie jest to gotowa recepta. Możemy pisać różne formułki albo wyliczać wzory, a tymczasem często zdarza się, że ktoś, kto łamie zasady, wygrywa Eurowizję, a jego piosenka staje się przebojem.

W 2025 roku stanął Pan na ślubnym kobiercu. Czy przystąpi do „The Voice Kids” nie rozbudziła w Panu ojcowskich instynktów?

Przyznam szczerze, że... jest to w naszych planach. Daję sobie rok, żeby spełniać swoje marzenia międzynarodowe, w tym londyńskie, gdzie obecnie mieszkam, a z żoną mamy jeszcze czas, żeby zwiedzić więcej świata. Mamy jednak świadomość, że kiedy pojawi się dziecko, trzeba będzie prowadzić bardziej ustabilizowane życie.

**ROZMAWIAŁA
MARZENA JURACZKO**

Film z 2016 roku to dobra zabawa dla całej rodziny.



Johnson dorastał w Nowej Zelandii, a wśród przodków ma Samończyków.

VAIANA: SKARB OCEANU

Żagiel na maszt!

➔ **VAIANA: SKARB OCEANU**
SO 11.04 godz. 13.05
POLSAT

Córka wodza polinezyjskiego plemienia rusza w nieznaną, by odnaleźć legendarny skarb i ocalić swoich ludzi od zguby. Po drodze do młodej żeglarki dołącza Maui, niegdyś potężny półbóg... Animowana „Vaiana” (w anglojęzycznym oryginale imię głównej bohaterki to

Moana) podbija serca dzieci od 2016 roku, a już 10 lipca do kin w Polsce trafi aktorska wersja filmu. W głównych rolach występują australijska aktorka Catherine Laga'aia oraz Dwayne Johnson, który w oryginale użyczył Mauiemu głosu. To pierwszy raz, kiedy w filmie Disneya jeden aktor gra tę samą postać w wersji animowanej i aktorskiej!

JK



Gotowanie w podhalańskich okolicznościach przyrody...

OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

Kluseczki z ziemniaków

➔ **OKRASA ŁAMIE PRZEPISY: NOWE PODHALAŃSKIE HALUSZKI** **SO 11.04 godz. 14.25** **TVP 1**

Ziemniaki to podstawa kuchni wielu regionów, w tym Podhala, ale także słowackiej części Tatr, na przykład Kotliny Liptowskiej. Jednym z popularnych tam dań są haluszkę, czyli kluseczki z surowych bądź gotowanych startych ziemniaków. Karol Okrasa przygo-

tuje dla nas swoje autorskie wersje: z wątróbką drobiową w sosie cebulowym, z czosnkiem niedźwiedzim i duszoną młodą kapustą, oraz na słodko – w karmelowym sosie z borówką amerykańską. Jednak najbardziej klasyczna wersja haluszek z tego regionu to wymieszane z brzyndzą (owczym serem), z dodanymi na wierzch skwarkami z boczku lub słoniny albo z kwaśną śmietaną.

KS

Fot.: POLSAT/Disney (2), TVN/Mirosław Sosnowski, TVP/Piotr Janczar

MAM TALENT!

Prosto ze studia

➔ **MAM TALENT! SO 11.04 godz. 19.45** **TVN**

Rozpoczynają się odcinki na żywo! Czekają nas cztery półfinały. W każdym z nich po dwoje uczestników awansuje do walki o nagrodę główną. Dziewiątym finalistą zostanie zaś zdobywca Dzikiej Karty. Już teraz wiemy, że w odcinkach na żywo zobaczymy ponownie m.in. duet, którego

występ skłonił Paulinę Krupińską do wciśnięcia złotego przycisku: 25-latkę Lizę oraz jej 4-letnią suczkę border collie o imieniu Dina. Na co dzień mieszkają w Gdańsku, a wspólne treningi rozpoczęły, kiedy czworonożna artystka była zaledwie kilkumiesięcznym szczeniakiem. Czy wzbudzą równie wielki zachwyt jak w 6. odcinku? JK



Dina to bardzo emocjonalny pies, a Liza doskonale wie, jak się z nią dogadać.

Teatr 6. piętro



Lauren Gunderson

ANTROPOLOGIA

reżyseria Katarzyna Warnke

TVP 1

- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 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 2023-2026
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1160)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (433)
- 8.20 Pełnosprawni** (647) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.55 Ranczo** (1): Spadek – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex** (10) – serial kryminalny, Polska 2012
- 10.55 Ojciec Mateusz 9** (115) – krym., Polska 2013
- 11.50 Gwiazdy w południe:**
- FILM** **Sułtani westernu** – komedia przygodowa, USA 1991, reż. Ron Underwood, wyk. Billy Crystal, Daniel Stern, Bruno Kirby, Patricia Wettig (patrz obok)
- 13.50 Mówią rzeki:** Wisła – magazyn edukacyjny, Polska 2025
- 14.25 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
- 15.00 Sanatorium miłości 8** (5) – reality show, Polska 2026
- 16.05 Dziedzictwo** (886) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Ferit wprowadza się do Ayse dla dobra Dogi. Aynur zмага się z presją Sinana, a Volkan przekazuje Feritowi ważne informacje. **55 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Ojciec Mateusz 34** (444): Wieczny niespozycynek – serial kryminalny, Polska 2026
- 18.25 Przed ekranem** – magazyn
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny** 19.30
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



11.50 KOM. PRZYG.

Sułtani westernu
Mieszkający w mieście Mitch (Billy Crystal, zdj.), Phil (Daniel Stern) i Ed (Bruno Kirby) postanawiają wziąć udział w męskiej wyprawie. Przyłączają się do kowbojów pędzących bydło z Nowego Meksyku do Kolorado. Przewodnikiem jest Curly, obeznany z twardym życiem na ranczu. **155 min**



20.25 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (312)
Monika (Olga Bołądź, zdj.) z ekipą zajmują się sprawą zabójstwa Soni Garlacz. Jej ojciec, były gangster Kostuch, zna inspektora Gancarza, który niegdyś doprowadził do jego aresztowania. Z tego powodu odmawia współpracy ze śledczymi, co utrudnia ustalenie okoliczności śmierci kobiety. **60 min**



21.25 SENSACYJNY

Skyfall
Po ataku na siedzibę MI6 James Bond (Daniel Craig, zdj.) zostaje przywrócony do służby. Otrzymuje zadanie odnalezienia złodzieja dysku z cennymi danymi. Trop prowadzi do Silvy (Javier Bardem). **150 min**

TVP 2

- 5.10 Barwy szczęścia** (3352, 3353) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1922) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 Program publicystyczny**
- 12.40 Kolekcja** – cykl felietonów, Polska 2025
- 13.05 Panna młoda** (67) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (6): Piosenki Danuty Rinn i Danuty Błażejczyk – widowisko, Polska 2026
- W odcinku zabrzmią utwory artystek kojarzonych z nutem piosenki estradowej i kabaretowej. Rinn zaśpiewa m.in. przebojem „Gdzie ci mężczyźni?” i „Tyle wdzięku”. Błażejczyk ma na koncie hity „Taki cud miód” czy „Kasztań”. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (988): Dyzur na intensywną terapię – serial obyczajowy, Polska 2026
- Iga przechodzi operację. Kiedy odzyskuje przytomność, próbuje uciec. Spada z łóżka. Bart przeprowadza badanie, które wykazuje, że lekarka straciła zdolność mówienia. Tymczasem na SOR trafiają ofiary wypadku. **60 min**
- 17.20 Panna młoda** (68) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Powrót Cihana z Dubaju oraz przywrócone przez niego prezenty, zamiast radości, wywołują konsternację. Mukadder zabrania Mine wspominać o wydarzeniach na wsi. Cemil opuszcza szpital. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Pol.
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacje kulturalne**
- 19.25 Rodzinka.pl** (306) – serial komediowy, Polska 2026
- 20.00 Rodzinka.pl** (307): Atencja – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 The Voice Kids 9** (11, 12): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza** (6) – talk-show
- 23.45 Kino relaks: Miłość i turbulencje** – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti, wyk. Ludovine Sagnier, Nicolas Bedos (patrz obok)
- Błyskotliwa i pełna emocjonalnych napięć opowieść o relacji, która mimo wpływu czasu pozostaje żywa. **110 min**
- 1.35 Nocny patrol** – film kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza
- 3.30 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.20**



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (307)
Podczas kolacji u Natalii (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) i Ludwika w centrum uwagi są Viola i Marek. Tomek, coraz bardziej zazdrosny o Magdę, postanawia zbliżyć się do ojca Dianki i sprawdzić, z kim ma do czynienia. Napięcie rośnie, gdy Paula konfrontuje się z Kacprem. **30 min**



20.30 WIDOWISKO

The Voice Kids 9 (11, 12)
Ostatnie w tej edycji przesłuchania. Trenerzy Cleo, Blanka i Tribbs (wszyscy na zdj.) skompletują swoje ekipy. Uczestnicy, którzy przeszli do kolejnego etapu, zmierzają się w Bitwach. Show prowadzi Paulina Chylewska i Michalina Sośna. Wspierają je Jan Dąbrowski i Antek Scardina. **140 min**



23.45 KOMEDIA

Miłość i turbulencje
Antoine (Nicolas Bedos, zdj.) leci do Paryża. Miejsce obok zajmuje jego była dziewczyna (Ludovine Sagnier, zdj.). Dawni kochankowie mają okazję rozliczyć się z przeszłością. **110 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – muz., Polska
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program inform.
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Ewa gotuje** (567) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- W menu odcinka znajdzie się orientalna wolowina marynowana w paście sojowej, imbirze oraz soku z pomarańczy. Prowadząca porozmawia również z lekarzami na temat wybranych diet. **30 min**
- 12.00 Millionery** (6): Odcinek specjalny – teleturniej
- W świątecznej odsłonie rywalizacji brali udział Ola Filipiak i Aleksander Sikora oraz Jerzy Mielewski i Łukasz „Juras” Jurkowski. Zmierzyli się z pytaniami dotyczącymi świata disneyowskich bajek. **70 min**
- 13.10 Vaiana: Skarb oceanu** – film anim., USA 2016, reż. Ron Clements (patrz obok)
- Losy nieustraszonej dziewczynki osadzone w świecie mitologii i kultury polinezyjskiej. Produkcja była nominowana do Oscara i Złotego Globu. W bieżącym roku zapowiadana jest kinowa premiera aktorskiej odsłony tej historii. W polskiej wersji językowej usłyszeć możemy m.in. Weronikę Bocht. **150 min**
- 15.40 Nadchodzi Polly** – komedia romantyczna, USA 2004, reż. John Hamburg, wyk. Ben Stiller, Jennifer Aniston, Alec Baldwin, Debra Messing
- Podczas miesiąca miodowego Reuben (Ben Stiller) zostaje porzucony przez żonę. Nie chce się już więcej wiązać z kobietami. Zmienia zdanie za sprawą dawnej znajomej – żywiołowej Polly (Jennifer Aniston). **110 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – pr. publ., Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (169) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 xXx: Następnym poziom** – film sensacyjny, USA 2005, reż. Lee Tamahori, wyk. Ice Cube, Samuel L. Jackson, Willem Dafoe, Scott Speedman (patrz obok)
- 0.05 Rytuał** – horror, USA/ Węgry/Włochy 2011, reż. Mikael Hafström
- Michael Kovak (Colin O'Donoghue) wstępuje do seminarium. Wyjeżdża do Rzymu, gdzie trafia do szkoły dla egzorcystów. Staje się świadkiem rytuału odprowadzającego przez ojca Lucasa (Anthony Hopkins). **160 min**
- 2.45 Jutro będzie futro 2** – komedia, USA 2015, reż. Steve Pink



13.10 ANIMOWANY

Vaiana: Skarb oceanu
Trzy tysiące lat temu dzielni żeglarze odkrywali wody południowego Pacyfiku i wyspy Oceanii. Zrezygnowali jednak z dalszych wypraw. Córka wodza polinezyjskiego plemienia chce dokończyć dzieło przodków. Podczas podróży spotyka półboga Mauięgo. **150 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak (zdj.) i jej koledzy po fachu zapraszają na kolejną odsłonę cyklu, w którym na nowo odczytują lektury znane ze szkoły. W serwisie informacyjnym „Dobry wieczór, Polsko” przedstawia najświeższe wieści z kraju i ze świata. Nie zabraknie również scenek o obyczajach i przywarach. **125 min**



22.00 SENSACYJNY

xXx: Następnym poziom
Sekretarz obrony USA planuje zamach na prezydenta kraju. Agent Gibbons (Samuel L. Jackson) chce go powstrzymać. Prosi o pomoc byłego kompana z wojska, Stone'a (Ice Cube, zdj.). **125 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1604) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Na Wspólnej (4189-4192) – serial obyczajowy, Polska 2026 Gesty dytm utrudnia ewakuację z pensjonatu. Edward chce ratować Teresę, jednak strażacy go powstrzymują. Lucy proponuje przerwę w relacji z Michałem. Kajetan cierpi z powodu ciężających na ojcu oskarżeń. 120 min 13.30 Igrając z ogniem – komedia, USA 2019, reż. Andy Fickman, wyk. John Cena, Keegan-Michael Key, John Leguizamo, Brianna Hildebrand (patrz obok) 15.40 Vabank 2, czyli riposta – komedia sensacyjna, Polska 1984, reż. Juliusz Machulski W wyniku intrygi Kwinty (Jan Machulski) do więzienia trafia Kramer (Leonard Pietraszak). Poznaje tam Sztycę, który proponuje mu pomoc w ucieczce. Akcja kończy się sukcesem. Teraz Kramer obmyśla plan zemsty na Kwincie. 135 min 17.55 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2026 Mateusz i Rafał, właściciele Cherry Pepperoni, stracili dorobek życia w powodzi, która nawiedziła Stronę Śląskie w 2024 roku. Magda Gessler ma pomysł, jak im pomóc. W pizzerii rozpoczyna się czas wielkich zmian. 65 min 19.00 Fakty 19.25 Mam talent – prosto ze sceny (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 19.30 Sport, Pogoda	6.00 Nash Bridges (109): Posłaniec – serial sensacyjny, USA 2000 W poscig za uzbrojonym przestępcą włącza się żądna sensacji reporterka, której cudem udało się przeżyć niedawny atak szaleńca. 60 min 7.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Zmartwychwstanie – część 2; Dziennikarka – serial sensacyjny, Niemcy 2013 Gerkan znalazł się w potrzasku i nie wie, czy komukolwiek może zaufać. Dochodzi do starcia w Alpach. 120 min 9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 9.25 Wojciech Cejrowski. Boso – Etiopia (2): Po co komu taka ziemia – serial dokumentalny, Polska 2011 Ekstremalny podróżnik stara się znaleźć odpowiedzi na pytanie, dlaczego etiopskie ludy zamieszkują jałową, pustynną ziemię, oddzieloną górami od reszty świata. 35 min 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (631, 632) – serial obyczajowy, Polska 2023 12.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (686-689) – serial obyczajowy, Polska 2023 Roman dopytuje, jak się czuje Sylwia. Lolek wyznaje, że szpital nie chce mu udzielić żadnych informacji. Ziutek ma wyburzyć stary garaż. Urząd przydzielił mu do pracy dwóch Wietnamczyków. 240 min 16.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977-980) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kasia po śmierci ojca otrzymuje w spadku tajemniczy klucz. Przypomina sobie ukryty w piwnicy skarb, który prowadzi do sekretów rodziny Korynieckich. 240 min	5.15 Ten moment (49) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.45 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (13) – program rozrywkowy, USA 2017 6.40 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (21) – serial animowany, USA 2023, reż. Joey Adams 6.55 Mój przyjaciel delfin – film familijny, USA 2011, reż. Charles Martin Smith Samica Winter zaplatuje się w rybacką sieć. Próbuje uwolnić się z pułapki, odnosi poważne rany. Traci płetwę. Wyczerpanemu zwierzęciu pomagają 11-letni Sawyer (Nathan Gamble) i jego matka (Ashley Judd). 145 min 9.20 Ukryta prawda (1161, 1162) – serial paradokumentalny, Polska 2020 11.20 Mówię Wam 4 (9) – program kulturalny, Polska 2026 12.30 Ukryta prawda (1164, 1165) – serial paradokumentalny, Polska 2020 14.35 Detektywi (284, 285) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Maja znajduje pod blokiem pobitego kuzyna, który utrzymuje, że spędził ostatnią noc na imprezie u sąsiada. Zaniepokojona dziewczyna postanawia sprawdzić zapis z osiedlowego monitoringu. 120 min 16.35 The Floor – teleturniej, Polska 2026 17.50 Wojownicze żółwie ninja – film przygodowy, USA 2014, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Megan Fox, Will Arnett, William Fichtner, Alan Ritchson (patrz obok) Kolejna wersja przygód komiksowych superbohaterów, stworzonych w latach 80. ub. wieku przez Kevina Eastmana i Petera Lairda. 130 min
13.30 KOMEDIA Igrając z ogniem Strażak Jake (John Cena, zdj.) i jego kompani z jednostki podczas pożaru ratują w lesie troje rodzeństwa. Muszą zaopiekować się dziećmi, ponieważ nie mogą znaleźć ich rodziców. Szybko odkrywają, że latwiej im walczyć z szalejącą pożogą niż zapanować nad tymi rozrabiakami. 130 min 19.45 ROZRYWKOWA Mam talent! (8) Agnieszka Chylińska (zdj.) i reszta jury wybrali już najlepszą czterdziestkę uczestników. Czas na pierwszy z czterech półfinałów programu, które odbędą się w studiu na żywo. 155 min	20.00 SENSACYJNY Elita zabójców Były płatny zabójca Danny (Jason Statham) dowiaduje się o porwaniu mentora (Robert De Niro, zdj.). By go ocalić, ma wykonać zadanie dla szefki z Omanu – zlikwidować ludzi odpowiedzialnych za śmierć synów bogacza. Musi wypełnić misję, zanim chorego zleceniodawcę umrze. 135 min 22.15 THRILLER Olimp w ogniu Prezydent USA zostaje zakładnikiem terrorystów. Do walki z nimi rusza były agent Mike Banning (Gerard Butler, zdj.), który po tragicznym wypadku został odsunięty od obowiązków. 135 min	17.50 PRZYJACIEL Delfin Wojownicze żółwie ninja Klan bezwzględnego Shreddera (Tohru Masamune) zdobywa władzę w Nowym Jorku. Kontroluje policję i polityków. Michelangelo wraz z braćmi postanawia pokrzyżować plany odwiecznego wroga. Wspiera ich młoda reporterka (Megan Fox). 130 min 20.00 SENSACYJNY Włoska robota Szajka pod wodzą Charlesa (Mark Wahlberg, zdj.) kradnie złoto. Jeden z przestępców próbuje zabić kompanów. Celem jego byłych współników staje się odnalezienie zdrajcy. 145 min

REKLAMA

antena HD
PREMIERY

GDZIE TU COŚ ZJEŚĆ?
SOBOTA 17:00

POLSKA. NAJWIEKSZE TAJEMNICE
SOBOTA 18:00

19.45 Mam talent! (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Narodziny gwiazdy – film muzyczny, USA 2018, reż. Bradley Cooper, wyk. Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott, Andrew Dice Clay (patrz obok) 0.55 Annabelle wraca do domu – horror, USA 2019, reż. Gary Dauberman, wyk. Vera Farmiga, Patrick Wilson, McKenna Grace 3.05 Uwaga! – magazyn reporterów 3.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 4.50 Jak to jest zrobione? (10) – serial dokumentalny, Kanada 2013 5.15 Nauka jazdy 5 (7) – program rozrywkowy, Polska 2022	22.20 MUZYCZNY Narodziny gwiazdy Jackson (Bradley Cooper, zdj.) zmaga się z kryzysem twórczym i uzależnieniem. Pewnego wieczoru trafia do klubu, gdzie występuje Ally (Lady Gaga, zdj.). Postanawia pomóc jej w karierze. 155 min	20.00 Mocne sobotnie kino: Elita zabójców – film sensacyjny, USA/Australia/Wielka Brytania 2011, reż. Gary McKendry, wyk. Robert De Niro, Jason Statham, Yvonne Strahovski, Clive Owen (patrz obok) Adaptacja książki Ranulpha Fiennesa, byłego żołnierza elitarniej jednostki sił specjalnych Armii Brytyjskiej. 135 min 22.15 Olimp w ogniu – thriller, USA 2013, reż. Antoine Fuqua, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Finley Jacobsen, Dylan McDermott (patrz obok) 0.30 Angielska robota – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2008, reż. Roger Donaldson, wyk. Jason Statham, Saffron Burrows, Stephen Campbell Moore, Daniel Mays (patrz obok) 2.55 Zobacz to!	0.30 SENSACYJNY Angielska robota Londyn, 1971 rok. Terry (Jason Statham, zdj.) ma kłopoty finansowe. Znajoma proponuje mu zorganizowanie napadu na bank. W ręce złodziei wpadają zdjęcia, które mogą zapewnić im nietykalność. 145 min	20.00 Włoska robota – film sensacyjny, USA/Francja/Wielka Brytania 2003, reż. F. Gary Gray, wyk. Donald Sutherland, Charlize Theron, Mark Wahlberg, Jason Statham (patrz obok) 22.25 Incepcja – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2010, reż. Christopher Nolan, wyk. Leonardo DiCaprio, Joseph Gordon-Levitt, Ellen Page, Tom Hardy (patrz obok) 1.25 Żył z potworem 6 (4, 5) – serial dokumentalny, USA 2021, reż. Colin Herlihy 3.05 Fachowcy 2 (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018 3.40 Usterka 11 (9) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.15 Dorota was urządzi! (9, 10) – program rozrywkowy, Polska 2014	22.25 THRILLER SF Incepcja Dom Cobb (Leonardo DiCaprio, zdj.) potrafi wnikać w sny i wykradać informacje z ludzkich umysłów. Chcąc odkupić winy, zgadza się zaszczepić pewną ideę przyszłemu właścicielowi koncernu. 180 min
---	---	---	--	--	--

TVP 3 TVP 3 DG12 9.00 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 9.25 Telekurier – mag., Polska 9.50 Korona Gór Polski 10.25 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 (31) – mag. kulin. 11.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (34) – talk-show 11.55 Gwiazdowski świat królików – film dok., Fr. 12.50 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski 13.00 Całkiem niezła historia 13.25 Wiosna na ROD'os 14.00 O milimetr – magazyn 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny 19.25 Betclik 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wiczyńska Kraków (live) Piłkarze Ruchu Chorzów będą chcieli zrewanżować się rywalom za porażkę z rundy jesiennej. Na wyjeździe przegrali bowiem z Wiczyńską Kraków 2:4. 125 min 21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 O milimetr – magazyn 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 0.50 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	TVP POLONIA 13.10 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (58) 13.45 Na dobre i na złe (983) 14.40 Na sygnale (627, 628) 15.40 Okrasa łamie przepisy 16.10 Tajemnice kulturowych seriali (1) – serial dok. 17.00 Teleexpress 17.25 M jak miłość (1914) 18.20 „Hotel Pod Różami” – koncert galowy 27. Przegladu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu – Pol. 19.15 Muzeum Polskiej Piosenki (1) – rozr., Pol. 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.05 Sport, Pogoda	TV 4 DG12 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (169) – reality show, Polska 2023 7.00 Galileo (1088, 1089) – program popularnonaukowy, Polska 2024 9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn 9.30 A na deser... (7) – magazyn żywnościowy 9.35 Galileo (1090, 1184, 1185) – program popularnonaukowy 12.45 Goście, goście FILM – komedia, Francja 1993, wyk. Jean Reno, Christian Clavier 14.55 Policjanci i Policjanci (1391-1395) – serial obyczajowy, Polska 2026	PULS 2 DG12 6.20 Kacze opowieści 8.05 My Little Pony. Film FILM – film animowany, USA/Kanada/Bulgaria 2017 10.00 Mavka i strażnicy lasu FILM – film anim., Ukraina 2023 12.00 Wojciech Ciejrowski. Boso – Ziemia Święta (4, 5) – serial dokum., Pol. 13.00 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (7) – dok., Pol. 13.40 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (13, 15) – pr. rozr., Polska 15.40 Jezioro łabędzie – baśń FILM filmowa, Niemcy 2025 16.55 Emma i czarny jagur FILM – komedia przyg., Francja/Kan./Wł. 2024	TVP ROZRYWKI 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Górna półka smaku (6) 8.55 Kiedyś to było... – mag. 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.15 Tańcząca ze światem – Grecja (1) – magazyn 10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (4) 11.45 To jest grane (86) – muz. 12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (5) 12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show 13.50 Postaw na milion 15.45 Jeden z dziesięciu 17.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5) 18.50 Do śmiechu! (54) – rozr.	TTV HD DG12 8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7) 9.45 Express, Pogoda – inf. 10.05 Nic do zgłoszenia 3 (2) 11.05 Nic do zgłoszenia 5 (11) 12.05 Zakup w ciemno extra (23) – reality show, Polska 12.35 Zakup w ciemno 7 (22-24) – reality show, Pol. 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (17) 17.05 Zakup w ciemno extra (23) – reality show, Polska 17.45 Express, Pogoda – inf. 18.05 Kanapowczynie 3 (7) 19.05 Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Idź na całość 2 (16) 21.00 Zakup w ciemno 7 (21)
PIĘKA NOŻNA 19.25 Betclik 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wiczyńska Kraków (live) Piłkarze Ruchu Chorzów będą chcieli zrewanżować się rywalom za porażkę z rundy jesiennej. Na wyjeździe przegrali bowiem z Wiczyńską Kraków 2:4. 125 min 21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Kryminalna siódemka 23.00 O milimetr – magazyn 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 0.50 Całkiem niezła historia 1.15 Turystyczna jazda	KOSTIUMOWY 20.20 Dewajtis (3) Po zawodzie miłosnym Marek Czerwan wraca do Poświęcia. Wspomina traumatyczne zdarzenie sprzed piętnastu lat. Tymczasem w Saudwiliach ktoś kradnie jego drewno. 55 min 21.15 Sanatorium miłości 8 (5) – reality show, Polska 22.10 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (36) – talk-show 23.00 Tajemnica Enigmy (1) – serial historyczny, Polska 1979 23.50 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór – program rozrywk. 0.40 M jak miłość (1914) – serial obycz., Pol. 2026	KRYMINALNY 20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1008-1011) – Polska 2026 Seryjny morderca, Jakub Niegolewski, otrzymuje zdjęcie zmasakrowanej kobiety. Ofiarą okazuje się Luiza Stepien, która pobiła na śmierć w mieszkaniu. Załoga podejrzewa sąsiadkę. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (172, 170) – rozr., Pol. 2026 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (250) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	ANIMOWANY 19.00 Kurozając i zagadka Chomika Ciemności – Belgia/Francja 2022 Z zamkowego lochu ucieka wróg podnóżnika Króla Piotra. Chce odnaleźć potężnego Chomika Ciemności. Kurozając z pomocą żółwia Abe próbuje pokrzyżować plany złoźczyńcy. 110 min 20.50 Taxi 4 – komedia FILM sensacyjna, Francja 2007 22.30 Ostatni pasażer FILM – thriller, Wlk. Bryt. 2013 0.30 Wstydlive choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 2.30 Niesamowite! (3) – dok. 3.05 Lombard. Życie pod zastaw 2 (83, 84) – serial obyczajowy, Polska 2018	ROZRYWKI 19.45 Życie to kabaret: Mariolka prawdę ci powie (1, 2) – Polska Program poświęcony słynnej jeleniogórskiej „blond piękności”. Postać powołał do życia Igor Kwiatkowski (zdj.) z formacji Paraniemalni. Widzowie usłyszą najlepsze monologi. 125 min 21.50 Postaw na milion – teleturniej, Polska 23.45 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 1.15 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (21) – program rozrywk., Polska 2021 2.20 Kabaretomaniacy (80, 81, 65) – program rozrywk., Polska 2019	ROZRYWKI 22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – Polska Uczestnicy walcą o 100 tysięcy złotych. Widzowie przekonają się, czy wygra doświadczanie, czy jednak determinacja młodości. Występują m.in. Manuela Michalak (zdj.) i Piotr Gajdziński. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7) 1.00 Diablenie boskie 2 (23, 24) – reality show, Pol. 1.55 Zapukaj do moich drzwi (102, 103) – telen. 3.35 Detektywi (118) 4.20 Gogglebox. Przed telewizorem 7 (2) – rozr.
TVP 3 TVP 3 DG12 BIALYSTOK 16.14 Paryska 27 16.44 Tamte lata, tamte dni 17.10 17.00 Historie niezapisane 17.23 Klub seniora 17.34 Astronarium 17.57 Dorastaliśmy 18.15 Ze zdrowiem na ty 18.30 Obiektyw 18.53 Sport, Pogoda 19.00 Świadczenie 20.23 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.00 Fach że hej 16.30 W Borach i na Krajnie 16.45 Prosto z lasu 17.00 Bliznie nieba 17.30 Eko-opcja 17.45 Po kochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenie 18.57 Kulturalnie mówią 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 16.10 Wykrzywc kłaniam 16.45 Misja interwencja 17.15 Na Końcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Raczka gotuje 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Zielona apteka KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda 16.41 Pełnosprawni 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przyślanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówią 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika LUBLIN 15.50 Piosenka dla Ciebie 16.45 Afisz 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 MediaLab 19.15 Języczek u wagi 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 16.39 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 18.45 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości 21.50 Za szyba POZNAN 16.43 Fach że hej 17.05 Klub podróżników w czasie 17.23 Baśnie i bajki polskie 17.36 Kasia: Animacja 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.04 Prosto z lasu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.01 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywanie Podkarpacia 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 21.00 Opowieści z duszą 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.20 Powrót do przeszłości 17.30 Dzień z życia artysty 18.00 Twórcze horyzonty 18.30 Kronika 18.52 Scena taneczna 21.31 Kronika 21.51 Wokół nas WARSZAWA 16.38 Dobrego dnia 16.51 Reżyserzy 17.15 Daję słowo – 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 Słachetne zdrowie 17.00 Przyślanek jest teraz 17.15 Drogi wiary 17.49 Kulturalnie mówią 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Magazyn ku kulturze 21.31 Fakty	TVP HD 7.55 Rodzinka.pl (45, 46) 8.55 Ojciec Mateusz 7 (88, 89) 10.45 Czy wiesz, że? (260) – dok. 11.20 Na sygnale (483, 484) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (383) 13.20 Komisarz Alex 5 (63) 14.15 Ranczo 9 (115, 116) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.00 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (231) 19.20 Ranczo 4 (50-52) – obycz. 22.20 Na noże – komedia FILM kryminalna, USA 2019 0.40 Ekstradycja 2 (8, 9-ost.) 3.00 El Dorado – western, USA 5.20 62. FKPP w Opolu – Małe tęsknoty – koncert pamięci Wojciecha Trzcińskiego – koncert	TVP KULTURA DG12 11.15 Z biegiem lat, z biegiem dni (7) – serial obycz., Pol. 13.00 80. urodziny mastry Agnieszki Duczmal 14.45 Wspinaczka Duczmal 15.15 Na zawsze melomani – film dokumentalny, Pol. 16.30 Tamte lata, tamte dni 17.50 Czteryta batów – dram. FILM krym., Francja 1959 19.20 Dzień z życia artysty (9) 20.00 Kuchenna rewolucja FILM – horror kom., USA 2023 21.50 Klub Jazzowy – koncert 23.00 Wieczór kinomana 23.10 Silent Twins – dram. FILM biograficzny, Polska/Wielka Brytania/USA 2022 1.15 Dobry tytuł – mag. kult. 1.55 Strzępy – dram. FILM obyczajowy, Polska 2022	antena ANTENA HD DG12 8.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat (71-78) – cykl reportaży, Pol. 13.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (14-17) – dok., Australia 17.00 Gdzie tu coś zjeść? – magazyn 18.00 Polska. Największe tajemnice (3) – rozr., Pol. 19.00 77 TV 5 (24) – pr. rozr., Pol. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Pont-Aven – film kryminalny, Francja 2022 22.00 Uprowadzona Elizabeth FILM Smart – dram. biograficzny, USA 2017 23.40 Balthazar: Sledczy fenomen 5 (1, 2) – krym. 2.15 Poprawczak (1-6) – dok.	TV 6 DG12 6.00 Jeżdżycy smoków: Na końcu świata – anim. FILM do domu – film familijny, Chiny/USA 2019 9.25 Cobra Kai (40, 41) – przyg. 11.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (80-82) – serial sensacyjny, USA 13.45 Poirot (3, 4) – serial krym. 16.00 Columbo (2, 3) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (123, 124) – krym. 21.55 Kości (35, 36) – serial krym. 23.55 Krwawa zemsta – film sensacyjny, USA 2009 1.55 Kochane pieniądze (68-70) – serial paradokum. 5.05 Nona i jej córki (2) – serial obycz., Fr./Niemcy 5.45 Telezakupy TV Okazje
42 TELETYDZIEŃ					

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 11 (3-6) – serial kryminalny, Włochy 2011

10.00 Hudson i Rex 5 (5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023

12.00 Mumia – film
FILM przygodowy, USA 1999, wyk. Rachel Weisz, Brendan Fraser

14.45 Niezgodna – film s.f., **FILM** USA 2014, reż. Neil Burger, wyk. Shailene Woodley, Theo James

17.25 Cztery pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966, wyk. Janusz Gajos, Franciszek Pieczka, Włodzimierz Press

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Nasz nowy dom (225) – reality show, Pol. 2021

7.30 Ewa gotuje (564, 565) – magazyn kulinarny

8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1328-1332) – serial paradokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (104) – serial paradokumentalny

15.05 Wierzenia kobiet (127-130) – serial dokum.

17.00 Nasz nowy dom (352) – reality show, Pol. 2025

18.10 Syzyfowie
FILM o Morganach? – komedia romantyczna, USA 2009

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (868) – serial fab.-dokum., Polska 2026

6.25 Janosik (8) – przyg., Pol.

7.20 Na sygnale (869-873)

10.15 Na dobre i na złe (987)

11.20 Ranczo 3 (36) – obycz.

12.10 Rodzinka.pl (305, 306)

13.20 Ojciec Mateusz 25 (317, 318) – serial krym.

15.15 U Pana Boga w Królowym Moście (4) – serial obycz., Polska

16.15 Ranczo 3 (37) – obycz.

17.15 Czerdziesiątolatek (4) – serial obycz., Pol. 1974

18.05 Na sygnale (874-876) – serial fabularno-dokum.

19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (5) – serial obycz., Polska

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (1, 2) – program rozrywk., 2022

7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.50 Reksio (14, 18) – anim.

8.25 Bolek i Lolek na wakacjach (7, 8) – serial animowany

8.45 Podróż za jeden uśmiech – film przygodowy, 1972

10.40 7 słów o przemianiu – etiuda dokumentalna

10.50 Nad Niemnem (1/2) – film obyczajowy, 1986

12.40 Potop Redivivus – film historyczny, 2014

16.40 Akademia Pana Kleksa (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983

AXN

6.15 Smerfy – film familijny, **FILM** USA 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris

7.55 FBI 6 (12) – serial kryminalny, USA 2024

8.55 FBI: Most Wanted 4 (2) – serial kryminalny, USA 2022

9.55 Detektyw Monk 3 (13-16) – serial kryminalny, USA 2005

13.55 Detektyw Monk (1) – serial kryminalny, USA 2002, wyk. Tony Shalhoub, Bitty Schram

14.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7 (11-15) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007

CANAL+ PREMIUM

8.05 Hollywood Buzz – mag.

8.30 Elfy rozrabiają – film animowany, Niemcy 2024

9.45 Premierowa jazda – magazyn

10.00 Copa 71 – dok., Wlk. Bryt.

11.30 Łapu-capu

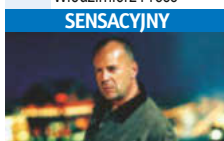
11.45 Warcraft: Początek **FILM** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

13.45 W pokoju obok – dram.

15.30 Hierstwo **FILM** w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025

16.55 47 roninów – film **FILM** kostiumowy, USA 2013

18.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012



20.00 Głosne hity: Kod
FILM **Merkury** – USA 1998, reż. Harold Becker

Autystyczny 9-letni Simon łamie tajny kod. Jego twórcą, pik Kudrow, obawiając się kompromitacji, wydaje na malca wyrok śmierci. Chronić chłopca ma agent FBI, Jeffries (Bruce Willis, zdj.).

22.25 Nieuchwytny cel – film sensacyjny, USA 1993, wyk. Jean-Claude Van Damme, Chuck Pfarrer

0.25 Młode wilki 1/2 – film **FILM** sensacyjny, Polska 1997

2.35 Joanna – dramat **FILM** psychologiczny, Pol. 2010

4.55 Scena śmiechu (57) – rozr., Polska 2016-2023



20.15 Kung-fu szal – Chiny/**FILM** Hongkong/USA 2004

Lata 40. XX wieku, Szanghaj. Początkujący złodziej Sing (Stephen Chow, zdj.) chce zostać członkiem gangu Siekier. By zrealizować swoje marzenie, musi zgłębić tajniki wschodnich sztuk walki.

22.30 Maszyna – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2023, wyk. Bert Kreischer

0.45 Bullet Train – film **FILM** sensacyjny, Jap./USA 2022

3.30 Wydarzenia

4.05 Ewa gotuje (437, 438) – magazyn kulinarny

5.10 SuperLudzie (32) – serial dokumentalny, Pol. 2019

5.30 Telezakupy TV Okazje



20.40 Ojciec Mateusz 25 (319, 320) – Polska 2021

Saksofonista z sandomierskiej orkiestry policjanta otruty nieznana substancją. Policjanci ustalają, że sąsiad zamordowanego złożył na niego skargę. W sprawę wplątuje się mł. Możejki.

22.30 Ranczo 3 (38, 39) – serial obyczajowy, Polska 2008

0.30 Głina. Nowy rozdział (4, 5) – serial kryminalny, Polska 2025

2.15 PiBull (6) – serial sensacyjny, Polska 2007

3.10 Oficer (7) – serial sensacyjny, Polska 2005

4.15 Rodzinka.pl (123, 124) – serial kom., Polska 2013



20.00 Młode wilki – 1995, **FILM** reż. Jarosław Zamojda

Prymus podejmuje współpracę z gangiem złodziei samochodów. Grupa przewodzi Cichy (Jarosław Jakimowicz, zdj.). Ludzie lokalnego biznesu chcą zlikwidować członków bandy.

22.05 Ostatnia misja **FILM** – film sensacyjny, 1999, wyk. Peter J. Lucas

0.25 Dzień świra **FILM** – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat

2.25 Symetria **FILM** – dramat obyczajowy, 2003

4.35 Instalowe – etiuda film.

4.45 Och! Kabaret 2 (2) – program rozrywk., 2023



20.00 Bez litości 2 – USA **FILM** 2018, reż. Antoine Fuqua

Były agent CIA Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) dowiaduje się, że jego przyjaciółka i partnerka zawodowa Susan Plummer (Melissa Leo, zdj.) została aresztowana. Stanawia ją o pomoc.

22.45 Bad Boys 2 – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2003, wyk. Martin Lawrence

1.40 Jack Hunter **FILM** i grobowienice **Akenatena** – film przygodowy, USA 2008

3.45 Jack Hunter i Gwiazda **FILM** **Niebios** – film przygodowy, USA 2009

5.20 Blok promocyjny AXN



21.00 Surfer – Australia/**FILM** USA/Irlandia 2024

Były surfer (Nicolas Cage, zdj.) przyjeżdża na plażę, która pamięta z lat dzieciństwa. Popada w konflikt z grupą miejscowych, którzy uzurpują sobie prawo do tego rajskiego zakątka.

22.40 Skarbek – thriller, Polska/**FILM** Wielka Brytania/USA 2024

0.25 Naznaczeni **FILM** – melodramat, USA 2025

1.55 Wyrwa – thriller, **FILM** Polska 2023

3.35 Pierwszy taniec w chmurach

13 ULICA

6.45 Kasandra 9 (1) – krym., Fr.

8.45 Bez śladu 6 (13-18) – serial kryminalny, USA 2008

14.15 Bez śladu 7 (1-4) – serial kryminalny, USA 2008-2009

17.55 Blue Ridge 2 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2024

19.55 Chicago P.D. 13 (14) – serial kryminalny, USA

20.55 Bianca 3 (7) – krym., Wł.

22.00 Zabójczy zjazd
FILM **absolutwyzw: Aurora** – Teagarden na tropie – film kryminalny, USA 2020

23.50 Plan doskonały 2 – film sensacyjny, USA 2019

2.00 Zwioki na strychu **FILM** – thriller, USA 2023, wyk. Abigail Hawk, Donny Boaz

4.00 Na granicy: Dzień Matki **FILM** – film krym., Niemcy 2017

POLSAT FILM

6.00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (176) – rozr., Pol.

8.05 Byli sobie podróżnicy (12-14) – serial animowany

9.45 Na fali – film **FILM** animowany, USA 2007

11.25 Giesia skorka – komedia, **FILM** USA/Australia 2015

13.30 Mamma Mia! – kom. muz., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008

15.55 Shrek – film animowany, **FILM** USA 2001

17.50 2012 – film katastroficzny, **FILM** USA/Kanada 2009

21.00 Bez litości – film **FILM** sensacyjny, USA 2014

23.45 Captain Fantastic **FILM** – komediodramat, USA 2016

2.10 Ślad (93, 72, 73) – krym.

5.05 Na ratunek 112 (7/6) – serial parok., Pol. 2023

HBO

12.55 Spider-Man: Daleko od domu – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019

15.00 Serdecznie zapraszamy **FILM** – komedia, USA 2025

16.45 Hutanik szkła – film anim., **FILM** Pakistan/USA 2024

18.20 Potwory kontra obcy: Dymne mutanty z kosmosu – film anim.

18.50 Olivia i niewidzialne **FILM** **trzęsienie ziemi** – anim., Bel./Szwajcaria/Hiszp. 2025

20.00 G20 – film sensacyjny, USA **FILM** 2025, wyk. Viola Davis

21.45 Przepiekne! **FILM** – komediodramat, Pol. 2025

23.40 Idol z piekła rodem **FILM** – komedia muz., USA 2010

1.30 Chłopaki też płaczą **FILM** – kom. romant., USA 2008

WARNER TV

7.40 Siostra panny młodej **FILM** – kom. romant., USA 2019

9.20 Akademia policjanta **FILM** – komedia, USA 1984

11.20 Skazani na Shawshank **FILM** – dramat sens., USA 1994

16.05 Superman 2: Wersja reżysera **FILM** **Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006

19.05 Seks w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010

22.00 Wrocie niebo 3 (2, 3) – s.f.

23.45 Batman – film przygodowy, **FILM** USA/Wielka Brytania 1989

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

4.35 Pionierzy na chirurgii (8) – serial obycz., USA 2013

5.25 Z góry przepraszam (2)

Ale kino +

9.20 Exodus – dramat **FILM** obyczajowy, Szwecja 2023

11.25 The Office PL (7-9) – kom.

13.15 Trzej muskietierowie **FILM** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973

15.25 W 80 dni dookoła świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004

17.45 Włamanie na śniadanie **FILM** – komedia krym., USA 2001

20.10 W.A.S.P. Sieć szpiegów **FILM** – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019

22.45 Źródło nadziei – dramat **FILM** wojenny, Australia/USA/Turcja 2014

1.00 Morderstwo na basenie **FILM** – thriller, USA 2024, wyk. Freddie Prinze Jr.

2.40 Król (7) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

14.00 Mamma mia – kom. muz., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008

15.50 Notting Hill – komedia **FILM** romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999

17.50 Azył – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

19.55 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

20.00 Co będzie dalej? **FILM** – komediodramat, USA 2023, wyk. Meg Ryan

21.40 Riff Raff. Zabójcza rodzina – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024

23.20 Morderca wataha **FILM** – thriller, Kanada/USA 2024

0.50 Jarhead: Żołnierze piechoty morskiej – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005

SCI FI

12.50 Duża ryba – komediodramat **FILM** mat, USA 2003

15.25 Bibliotekarz 3: Kłątwa **FILM** **kielicha Judasza** – film przygodowy, USA 2008

17.15 Bibliotekarz 2: **FILM** **Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006

19.10 183 metry strachu **FILM** – thriller, USA 2016

21.00 Człowiek widmo **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2000

23.15 Resident Evil: Witajcie **FILM** **w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021

1.25 American Heist. Skok **FILM** **życia** – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014

PARAMOUNT NETWORK

9.05 Dzień Dobry TV – komedia **FILM** obyczajowa, USA 2010

11.30 Gang Wiewióra – film **FILM** animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014

13.35 Gang Wiewióra 2 **FILM** – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017

15.30 Truman Show – komediodramat, USA 1998

17.50 Dirty dancing – film **FILM** muzyczny, USA 1987

20.00 Amsterdam **FILM** – komediodramat, USA/Japonia 2022

22.20 Uwierz w ducha **FILM** – komediodramat, USA 1990

0.50 Ciche miejsce 2 – horror, **FILM** USA 2020, wyk. Emily Blunt

FX

6.30 FBI 3 (1, 2) – serial krym.

8.20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (7-9) – serial krym.

11.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2-4)

13.50 Matlock (1) – serial krym.

14.45 Królestwo niebieskie **FILM** – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005

17.45 Pojutrze – dramat **FILM** katastroficzny, USA 2004

20.20 Negocjator – film sens., **FILM** USA/Niemcy 1998

23.05 Terminator 2: Dzień sądu **FILM** – film s.f., USA/Francja 1991

1.50 Resident Evil 2: **FILM** **Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004

3.45 Kości (10) – serial krym.

KINO TV

9.30 Beethoven – komedia, **FILM** USA 1992

11.10 Komandosi z Navarony **FILM** – wojenny, Wlk. Bryt. 1978

13.50 BFG: Bardzo fajny **FILM** **Giant** – film familijny, USA/Indie 2016

16.10 Kung Fu Panda 2 – film **FILM** animowany, USA/Kan. 2011

18.10 Ściągany – komedia **FILM** sens., Niemcy/USA 1998

20.00 RoboCop – film s.f., USA **FILM** 2014, wyk. Joel Kinnaman

22.30 Uprowadzona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008

0.30 G.I. Jane – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 1997

3.20 Baba Jaga – horror, **FILM** Wielka Brytania 2016

CANAL+ SERIALE

9.45 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

9.55 Świat zwierząt – rodzicielstwo (1-3)

13.10 The Office PL (7-9) – kom.

14.55 Pisarze. Siedzieli na krótko (10) – serial komediowy, Pol.

15.15 Planeta Singli. Ośiem historii (7) – serial kom.

16.15 Morskie bitwy. Starcie tytanów (1, 2) – dok., Fr.

18.10 13 posterunek 2 (11-13)

20.00 Emigracja XD (1-4) – kom.

22.00 Maria Antonina 2 (3, 4)

0.00 Miłość, seks & pandemia (1, 2) – obycz.

1.40 Łapu capu Extra (2) – rozr.

2.15 Premierowa jazda – mag.

2.40 Miasta rytm (8) – dok., Pol.

3.35 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

13.00 W trasie z Normanem Reusem (6) – serial dok.

13.55 Co poszło nie tak (3) (6)

15.00 Porzucona Ameryka 3 (5, 6) – serial dokumentalny

16.55 Wykrywczy historii (3) (5)

17.55 Grip – w świecie supersamochodów (9)

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

20.00 Stalowe bestie z demobilu (10) – dok.

21.50 Porzucona konstrukcje (9) – serial dok., Wlk. Bryt.

22.50 Wykrywczy historii (4) (1)

0.00 Co poszło nie tak (3) (5)

1.00 Przykrywki
Podwójna gra (7) – dok.



TLC
8.00 AmeryGhana
9.00 Włoski salon piękności (4) – program rozrywkowy
10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem (3)
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5
12.00 Jak zostać amiszem (8)
13.00 Siostry wielkiej wagi 6
14.00 Klinika bez tajemnic (2)
15.00 Klinika urody gwiazd (1) – serial dok., Pol. 2018
15.30 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
17.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (15) – pr. rozr., USA 2025



20.00 Moje paranoje: 10 lat później
21.00 Twarz od nowa
22.00 Skórce na ratunek 8
23.00 Głowy guzów
0.00 Dr Pryszczyla 3
1.00 Moje paranoje: 10 lat później
2.00 Twarz od nowa
3.00 Skórce na ratunek 8

POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki 2 (23, 24) – serial obycz., Pol. 2013
8.00 Bogaty dom – biedny dom – reality show
10.00 Polacy za granicą – miłość (5, 6) – serial dok., Polska 2025
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (23, 24) – pr. rozr., Polska
14.00 Ani słowa pannie młodej (3, 4) – serial dok., Polska 2024
16.00 Kolacja w ciemno (62, 63) – pr. rozrywk., Pol.
18.00 Nasz nowy dom (232, 233) – reality show



20.00 Love Island. Wyspa miłości (255-257) – reality show, Polska
23.00 Gry małżeńskie (173)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (308, 309)
2.00 Gry małżeńskie (174, 175) – reality show
4.00 Zdrady (177, 178) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE
5.00 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7, 8, 12)
6.50 Niezwykłe Stany Prokopa (1) – rozr., Pol.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Dzieci świata (2) – eduk.
12.00 Jesteś z Polski 17 (1, 2) – serial dokum., Pol. 2026
14.00 Jestem z Polski (13)
15.05 Babski biznes (1) – rozr.
16.05 Ostre cięcie (3) – pr. rozr.
17.05 Zgłoś remont 11 (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 Bitwa o gości (4) – reality show, Pol. 2026
19.05 Kuchenne rewolucje (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2018



21.05 Królowa przetrwania 3 (6) – reality show, Polska
22.25 Skok na głęboką wodę (5) – pr. rozr., Polska 2026
23.30 Ślub od pierwszego wejrzenia (1, 2)
1.35 Zawodowa Anka (3)
2.15 Zrob coś z tym dzieckiem (7) – mag.
2.40 Zawodowa Anka (4)

DISCOVERY CHANNEL
7.00 Brudne skarby 2 (1)
8.00 Bimbrownicy 14
9.00 Gorączka złota 16
10.00 Łowcy opali 8
11.00 Od samochodu do domu 2 (1)
12.00 Celnicy na straży Turcji (6)
13.00 Złomowisko PL 11 (10, 11)
15.00 Nic do zgłoszenia (5)
16.00 Lotnisko (1)
17.00 Nagi instynkt przetrwania 11
19.00 Celnicy na straży Turcji (6)
20.00 Bimbrownicy 14



21.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (1)
22.00 Łowcy opali 8
23.00 Morze złota 13
0.00 Najwyższe pościgi Ameryki: Ludzka tarcza
1.00 Potwory z Alaski
2.00 Łowcy starci 10 (7, 8)
4.00 Gorączka złota: Australia 4 (5)

TVP HISTORIA
11.50 Wszystkie kolory świata 2 (8)
12.55 Odkryj tajemnice
13.50 Epitafia katyńskie
14.00 Ex Libris – magazyn
14.30 Wyszynski – zemsta
FILM czy przebaczenie – dram. biograf., Pol. 2021
16.05 Flesz historii (756)
16.35 Tajemnice kulturowych seriali (5) – serial dok.
17.30 Lalka (5) – serial obycz.
18.55 Epitafia katyńskie
19.10 Starożytność i sztuka (4) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.10 Największe tajemnice monarchii (4)



21.15 Siedem lat w Tybecie – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
23.40 Orzeł. Ostatni patrol – dramat wojenny, Polska 2022, wyk. Tomasz Ziętek
1.40 Historia w postaciach zapisana: Napoleon III, ostatni cesarz Francuzów – cykl dokumentalny

FOKUS TV
6.05 48h. Zaginięci (11)
7.00 Rolnicy. Podlasie (44, 45) – serial dokum.
9.00 Niezwykłe pociągi (3, 4)
11.00 Świat z góry. Izrael (1, 2) – serial dokum.
13.00 Rolnicy. Podlasie (20-22) – serial dok., Pol.
16.00 Wioski wioseczki (2, 3)
17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowce (3)
18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły 3 (1)
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić 2 (6) – dok.
19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (4)



20.00 Sekrety Biblii (1) – dok.
21.00 Ścisłe tajne akta UFO (1, 2) – serial dokum., USA
23.00 Premiera: Poza kontrolą: Costa Concordia – film dokum.
0.00 Premiera: Przestępcze podziemie (2) – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (8-11)
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

METRO
9.55 The Floor – teleturniej, Pol.
11.00 Złomowisko PL 4 – dok.
13.00 Gwiazdy lumpeksów
19.25 Kryminalni 3 (4, 5) – krym.
16.00 Niezwykłe Stany Prokopa 5 – pr. rozr., Polska
17.00 Mam talent! – pr. rozr., Pol.
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.
19.25 Magda gotuje internet
20.00 W starym, dobrym stylu – komedia, USA 2017
FILM Zabójcza broń – film sensacyjny, USA 1987
FILM 0.10 Kuba Wojewódzki
1.25 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.
1.25 Pani gadziet – mag.
2.40 Dieta czy cud? – mag.
3.15 Szkoła (772, 766) – paradok.
4.45 Nowa Maja w ogrodzie 2

ZOOM TV
7.50 Reksio (8, 7) – serial anim.
8.15 To leci w sieci
9.35 Pułapki umysłu – serial dok.
10.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
14.15 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska
17.00 Strażnik Teksasu 5 (13-15) – serial sensacyjny, USA 1996
20.00 Brunet wieczorową porą – komedia obycz., Pol. 1976
FILM Naczelny dowódca – sens., USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019
23.35 Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
0.50 Magia nagości. Finlandia 4
1.30 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski
2.35 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK
6.00 Człowiek kontra jedzenie
7.05 Co nas truje – pr. rozrywk.
7.50 Dziwne potrawy – dok.
9.50 MasterChef Nastolatki
11.15 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show
12.15 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.30 Przepisy mojej babci
14.35 Rodzinne przepisy Joanny
15.40 Rodzinne przepisy Joanny: prosto z farmy
16.45 Z wizytą u Iny – mag. kulin.
17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show
19.50 Człowiek kontra jedzenie
21.20 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.25 Dziwne potrawy – dok.
1.20 Gotować jak Julia Child
3.25 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE
6.00 Autostrada spotkań z UFO
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
14.00 Tajemnice ładowania na Księżyca
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkaty Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów
2.00 Tajemnice Alaski
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki

NATIONAL GEOGRAPHIC
8.00 Inżynierijne tragedie
10.00 Katastrofa w przestworzach
14.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
16.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dżicy
18.00 Złapać przemytnika
20.00 Mega Metro
21.00 Przywołaj III Rzesze
23.00 Państwa Osi: Droga ku porażce: Błędy na górze
0.00 Alarm na lotnisku
2.00 Wyprowadź na dno: Mroczne głębiny
4.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (2) – film dokum.
5.00 Car SOS: Fiat Uno Turbo

BBC EARTH
10.30 Wyspy. Laboratoria natury
11.30 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
12.30 W okowach mrozu 11
13.30 Ziemia – serial dokumentalny
14.40 Attenborough i morski smok (1) – film dokumentalny
15.45 Koloseum: prawdziwa historia – serial dokum.
16.45 Alaski z Sue Perkins
17.45 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
18.45 Dzikie polowy – serial dokum.
19.55 Wielka kanadyjska przysaga – serial dokum.
21.00 Ziemia – serial dokumentalny
22.10 W okowach mrozu 11
23.10 Wyspy. Laboratoria natury
0.10 Zabójcza pogoda 6 – dok.

WP
11.00 Porzucone budowle 12
12.00 Mityczne bestie – dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
13.55 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Violet & Rob
15.00 Policjanci w akcji (1, 2)
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 7
17.55 Straszcy z sąsiedztwa
18.50 Policjanci z sąsiedztwa 7
20.45 Policjanci z sąsiedztwa 7
21.45 Mam talent Ameryka: Drużyna marzeń – rozr.
23.35 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 15
0.55 Mistrzowie Kabaretu 4
2.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.
3.00 Mistrzowie Kabaretu 10

NOWA TV
6.20 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (562) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (17, 18) – serial anime, Japonia
9.30 Dragonball Z Kai (52-58)
13.00 One Punch Man (11, 12)
14.00 Co ludzie powiedzą? 2 (13-15) – kom., Wlk. Bryt. 1991
16.00 Miodowe lata (116-119)
19.45 Poirot (1-4) – krym., Wlk. Bryt.
0.00 Ślad (62) – serial kryminalny
1.00 Lwowa pędofiliów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN
10.00 Design w australijskim stylu – program rozrywkowy
11.00 Zrobmy sobie dom
12.00 Odlotowy ogród – mag.
14.00 Patent na dom – pr. rozr.
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
17.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 – program rozrywkowy
18.50 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
19.50 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.45 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
21.40 Mieszkanie na miarę – rozr.
22.35 Mieszkanie na miarę – rozr.
23.35 Letnia chata na lata 13

TRAVEL CHANNEL
6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
7.05 Farma pełna miłości – dok.
8.05 Dziwne potrawy: smakowite miasta – dok.
8.40 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Europa filmowa – dok.
14.20 Ciepłota przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie
18.00 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
22.10 Afryka Express
23.55 Całi i zdrowi – pr. rozrywk.
2.00 Hotelowe rewolucje – dok.
5.10 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
10.00 Olsniwająca Ameryka
11.00 Królowie świata zwierząt
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Złwina moc
13.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Zabójcze i podstępne
14.00 Ukryte piękno Europy
15.00 Sekretne życie pszczoł
17.00 Will Smith: Wielka wyprawa: Pustynia Kalahari – dok.
18.00 Sekretne życie osmiornic
19.00 Dzikie konfrontacje
20.00 Europa z powietrza: Węgrzy
21.00 Królestwo drapieżników
22.00 Niedźwiedzi wyszły do zimy – film dokumentalny
23.00 Europa z powietrza – dok.
0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT WIASAT HISTORY
10.15 Tajemnice maszyny wojennej nazistów
11.15 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
12.20 II wojna światowa: cena imperium
17.55 Naciści: korzenie zła
18.55 Życie prywatne przywódców Rzeszy
20.00 Naciści: ścisła tajna nauka
21.00 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
22.05 Tajemnice maszyny wojennej nazistów
23.10 Tajne bronie II wojny światowej: Samoloty – dok.
0.15 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie

CANAL+ KUCHNIA
13.50 Bosacka daję radę 4 – mag.
14.45 Comfort Food – serial dok.
15.40 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
16.05 M jak mięso 3: Francja
16.55 Gotuj taniej z Jamieem
17.55 Jakubaki rozgryza
Wietnam – magazyn kulin.
18.50 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
19.50 Kulinarne mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
20.45 Podróż przez smaki Chin 3
21.40 Poza utartym szlakiem: Colini i Manu – serial dokum.
22.35 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka – dok.

CANAL+ DOMO
15.00 Nasz nowy dom w Grecji
16.00 Przekopujemy Ci ogródek
16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
17.05 Mebłokreacje – mag.
17.35 Dom w miesiąc – serial dok.
18.00 Daleko od miasta 10 – dok.
19.00 Podzielić M2 2 – mag.
20.00 Projekty marzeń – Nowa Zelandia – serial dokum.
21.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
22.00 Kupiliśmy sobie zamek – dumpy radę – serial dokum.
22.55 Wiejskie domy do liftingu 2 – serial dokum.

SUPER POLSAT
10.00 Kłopsiki i inne zjawiska pogodowe – film animowany, USA 2009
FILM 11.50 Świat według Kiepskich (563-568) – serial kom., Polska
14.55 Złomiarze – serial dokum.
16.55 Świat według Kiepskich (569-572) – serial kom., Polska
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
20.00 Sporty walki: Thunderstrike Fight League 37 w Lublinie
0.00 Escape Room: Najlepsze z najlepszych – horror, RPA/USA/Węgry 2021
1.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (4) – serial kom.

TVP KOBIECI
13.00 Sanatorium miłości 8
14.00 Rodzinka.pl (292, 293)
15.00 Tańcząca ze światem – Tuneja – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 21 (276, 277) – serial kryminalny
17.25 Sadek – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd – film dokumentalny
18.30 Kasia Kowalska na dobry wieczór – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (213)
20.30 Wichrowe wzgórza (194)
21.30 Blue Moon (4) – serial obycz.
22.25 Romans na godziny
FILM – komedia romant., USA 2014

PLANETE+
12.30 Świat z góry 9
13.40 Cały rok z pandą (2) – dok.
14.40 Szop prac: mistrz przetrwania – film dokum.
15.50 Portugalia na dziko – dok.
17.00 Kanada. Mądrość natury
18.00 Świat z góry 11
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2
19.45 Ernst Degner. Motocyklem po wolność (1) – film dokumentalny
20.50 Pierwsze Folio. Wielka księga Szekspiara – film dok.
22.00 Życie i śmierć Bedricha Smetany – film dokum.

TVP DOKUMENT
13.45 Kalahari, twarde prawo pustyni (1) – film dokum., Fr.
14.45 Lodowe królestwo pantery śnieżnej – film dok.
15.45 Dinozauzy: rekonstrukcja zagłady – film dokumentalny
16.50 Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion – film dok., Fr.
17.50 Łazuka dziecięciem podsyty – film dokumentalny, Pol.
19.00 Ludzie z mikropłaski
20.10 Ciemna strona Everestu
21.45 Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny – film dok., Wł./Fr.
22.55 Typy na dziś – film dokum.

TVP SPORT 6.45 Piłka nożna: Betclac 1. Liga: Polonia Warszawa – Śląsk Wrocław 8.45 Hokej: Tauron Hokej Liga – mecz finałowy 9.45 Koszykówka mężczyzn: NBA: Houston Rockets – Timberwolves 11.35 Oko w oko – mag. 12.10 Piłka nożna: Betclac 2. Liga: Stal Stalowa Wola – Warta Poznań (live) 14.25 Piłka nożna: LM UEFA: Real Madryt CF – Bayern 16.40 Boks: Polska Liga Boks: Pomorzanie Boxing Team Toruń – Concordia (live)	EUROSPORT 1 8.30 Cycling Show – mag. 9.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 5. etap 10.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski 12.00 Paris-Roubaix: Duels in Hell – magazyn sportowy 14.15 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 5. etap 15.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 5. etap (live) 17.45 Paris-Roubaix: Duels in Hell – magazyn sportowy	POLSAT SPORT 1 7.30 Tenis: Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania – mecz gry pojedynczej (live) 10.00 Magazyn polskiego sportu 11.00 7. strefa 12.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 14.45 Siatkówka kobiet: TAURON Liga: Mogilno – Radomka (live) 17.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga: PGE Budowlani Łódź – UNI Opole (live)	TVP ABC 8.20 Jak borsuk z lisem 2 9.20 Piotrusz Królik 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 10.20 Bolek i Lolek 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.05 Hulaho 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 11.20 Marta mówi 11.47 Smerfy 12.15 Trojaczki 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 17.55 Enchantimals: Słoneczna Sawanna	TVN 24 9.00 Serwis informacyjny 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.50 Kadr na Kino – mag. 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.30 Ranking Mazura 16.00 Fakty po południu 18.00 Dwie strony 19.05 Kadr na Kino – magazyn filmowy 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
19.30 Sporty walki: Oktagon 86 w Szczecinie (live) W walce wieczoru wystąpi Michał Materla. 0.35 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie 2.30 Boks: Gala w Las Vegas – waga średnia: Brandon Adams – Caoimhin Agyarko (live)	20.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski 22.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap 0.00 Snooker: Tour Championship – finał 1.30 Paris-Roubaix: Duels in Hell – magazyn sportowy	20.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga: KS DevelopRes Rzeszów – BKS Bielsko-Biala (live) 23.00 Rugby: Rugby Europe Trophy – mecz: Polska – Szwecja 1.00 Sporty walki: UFC 327 – karta wstępna walk (live)	14.45 Kid Lucky 15.15 Zwierzątki Czytali 15.35 Księga Kłask 4 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 Leo da Vinci 2	18.30 Enchantimals: Wiosna na urodzinach wzgórzach – film animowany, USA 2020 19.20 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 4 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Hello Kitty: Super styl	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Rozmowy o końcu świata – pr. publicyst. 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Rozmowy o końcu świata – pr. publicyst. 1.45 Superwizjer – mag. 2.35 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 11.15 Champions Pack 12.30 Premier League Preview 13.00 Premier League Stories 13.45 Boks: Walka o pas WBC World w Las Vegas: S. Fundora – K. Thurman 15.00 Turbokozak 16.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Valencia CF (live) 18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Atletico Madryt (live) 23.00 Sporty walki: ONE Fight Night 42 – walka: R. Eersel – R. Sitsongpeenong	EUROSPORT 2 14.00 Formula E: ePrix Hiszpanii – podsumowanie 15.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno 17.00 Motocross: MŚ w Almonte – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP 18.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Frauenfeld – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP 19.00 Tenis: Turniej Australian Open 2026: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina 20.00 Race bikes 20.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap 22.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno 0.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap	POLSAT SPORT 2 9.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – ćwierćfinał 12.00 Tenis: Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry podwójnej (live) 13.30 Tenis: Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry pojedynczej (live) 15.30 Tenis: Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina – mecz gry pojedynczej (live) 17.30 Lyżwiarstwo figurowe: MŚ w łyżwiarstwie synchronicznym – Salzburg 2026 – taniec dowolny (live) 19.45 Rugby: Rugby Europe Trophy: Polska – Szwecja (live) 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.35 SpongeBob Kanciąstopoty 9 9.55 Marsupilamki 10.55 Harmidom 2 11.20 Harmidom 3 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.15 Niebezpieczny Henryk 5 14.15 That Girl Lay Lay 15.10 Harmidom 6 15.40 Harmidom 7 16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 16.45 Marsupilamki 17.25 SpongeBob Kanciąstopoty 15 17.45 SpongeBob Kanciąstopoty 12 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2 19.10 That Girl Lay Lay 2	TELETOON+ 8.25 Angelo rządzi 8.50 Siostry 11.10 Dinus i Lusja 10.40 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 12.25 Osmar 13.00 Talking Tom and Friends 3 13.55 Kumpel z dzungli na ratunek! 3 14.50 Siostry 2 15.30 Polly Pocket 6 16.15 Sasza i Milo 17.10 Kumpel z dzungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.55 Siostry 18.45 Dzieciaki rządzi: znowu w grze 2	TVP info_ 14.30 Serwis Info Dzień 15.30 Trochę kultury 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedyś to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Kod bezpieczeństwa 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.30 Stan wyborczy
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej 10.30 Tenis: Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej 12.45 Tenis: Turniej WTA w Linzu – ćwierćfinał gry pojedynczej 15.00 8 wspaniałych (3) 15.30 Tenis: Turniej WTA w Linzu – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 18.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej 20.15 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej 22.30 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej 0.45 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Karlsruhe SC – DSC Arminia Bielefeld 12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AS Roma – Pisa SC 14.00 Wywiad z Kacprem Potulskim 14.55 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Borussia Dortmund – Bayer 04 Leverkusen (live) 17.50 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol (live) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta – Juventus FC (live) 23.00 Eleven Gol Live 0.05 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Sankt Pauli – FC Bayern Monachium	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 15.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 17.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: Energa Czarni Słupsk – Śląsk (live) 20.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – półfinał 22.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – półfinał 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapaka i jego rodzinka 9.30 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Tim Rex wśród gwiazd 2 11.20 Dora 11.45 Rubble i jego ekipa 2 12.45 Psi Patrol 7 13.40 Barabapaka i jego rodzinka 2 14.30 Barabapaka – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i megamaszyny 6 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapaka i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaźni Myszyki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 3 11.30 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2 18.00 Jej Wysokość Zosia: Pałac na wodzie – anim., USA 2013	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja – taka jest Polska 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 12.30 Premier League Preview – magazyn piłkarski 13.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 13.30 Żużel: MetalKas 2. Ekstraliga: Orzeł – Polonia Pila (live) 16.00 Żużel: MetalKas 2. Ekstraliga – mecz: INPROW ROW Rybnik – Polonia Bydgoszcz (live) 18.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Falubaz 21.30 Sporty walki: ONE Fight Night 42: Regian Eersel – Rungrawee Sitsongpeenong 22.35 Dawno temu w CANAL+ Liga – magazyn piłkarski	ELEVEN SPORTS 2 12.55 Piłka nożna: Hertha – Kaiserslautern (live) 15.00 Dani Carvajal – serce wojownika 15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach (live) 17.30 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 17.55 Piłka nożna: Liga włoska: Milan – Udinese Calcio (live) 20.05 Wywiad z Kacprem Potulskim 21.00 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Rennais – Angers (live) 23.15 Bundesliga Special (17)	POLSAT PLAY 6.00 Gwiazdy lombardu 9.35 Poszukiwane historie 10.00 Apokalipsa Stalina – film dokumentalny, Francja 2015 13.25 Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca – film dokumentalny, Fr. 2023 15.55 Niezwykłe podziemia 17.00 Polacy za granicą 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 21.05 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Łowca pedofilów 2.00 Jedziemy na ryby! 3.00 Dorwać tuńczyka	TVN TURBO 8.35 Fani czterech kółek 9.45 Naprawy nie do naprawy 10.30 Moto kombat 11.15 Ciężarówka przez Chile 12.15 Moto Fachury 13.00 Jeździć, obserwować 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Ciężarówka przez Indie 19.00 Ciężarówka przez Australię 23.00 Jeździć, obserwować 1.15 Zawodowi handlarze 2.00 Wypad z kraju 2.35 Co Ty wiesz o bronii? 3.00 Będzie pan zadowolony 3.50 Wyburzacz	TVS 6.00 Telesprzedaj 7.05 Klasy i Lachy 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 10.45 Klasy i Lachy 11.10 Spotkanie z balladą 12.25 Przy muzyce po Śląsku 13.00 Klasy i Lachy 13.40 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 20.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.20 Pasma ciekawostek	TV TRWAM 17.30 Przelamując bariery 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzny 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.50 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

TANIEC Z GWIAZDAMI • TOMASZ SZYMUS

W programie nie zatańczę!

Jako szef orkiestry z „Tańcem z Gwiazdami” związany jest od prawie 20 lat, ale zdarza się, że występy par ogląda dopiero w telewizorze!

49-letni dyrygent pochodzi z Bartoszyca, a miłość do muzyki wyssał z mlekiem matki – nauczycielki muzyki.



Z „Tańcem z Gwiazdami” współpracuje od 2007 r. – od 5. edycji programu.

➔ **TANIEC Z GWIAZDAMI ND 12.04 godz. 19.55 POLSAT**
O bliczył Pan kiedyś, ile utworów zaaranżował do tego programu?

Przez wszystkie edycje, w których dyryguję, wykonaliśmy ponad 4 tysiące utworów. To całkiem spora „biblioteka” piosenek. Ja oczywiście mam ogromny sentyment do własnych kompozycji, które również wykonujemy w programie. To Pan decyduje o doborze muzyki?

O tym decydują producenci programu, oczywiście konsultując się ze mną i wspólnie weryfikujemy pomysły na utwory. Sam decyduję, czy wybrane piosenki nadają się do aranżacji na dedykowany styl taneczny, bo to zadanie dla specjalisty. **W takim razie – czy zdarzały się jakieś konflikty z gwiazdami, którym nie podobał się zaaranżowany przez Pana utwór?**

Nie mamy konfliktów w programie. Ale zdarzają się

dyskusje na temat tempa, akcentów rytmicznych, emocji – bo najważniejsze, by muzyka był inspirująca dla tańczących.

Jak wszyscy w programie i Pan czasem musi mierzyć się z krytyką – dotyka to Pana?

Nasz zespół składa się z wybitnych muzyków i wokalistów. Tu nie ma ludzi przypadkowych. Każdy z nas ma za sobą ukończone muzyczne studia i lata profesjonalnej pracy. Mamy świadomość naszej wartości i niepodważalnych umiejętności, również dlatego, że sprawdzamy się od kilkunastu lat w tym programie. Konstruktwna krytyka, o ile się zdarza – jest zawsze brana pod uwagę, natomiast na zwykły hejt nie zwracam w ogóle uwagi.

Zwykłe podczas programu dyryguje Pan i stoi tyłem do parkietu – czy w ogóle ogląda Pan występy?

Dyrygent musi przede wszystkim mieć kontakt z muzykami, więc patrząc głównie na nich, ale podczas prób wykonujemy każdy utwór kilka razy, więc mam okazję, aby zawsze dokładnie przyjrzeć się choreografii. Niekiedy oglądam powtórki programu razem z rodziną i przyjaciółmi. **Czy praca w „Tańcu” zmieniała Pana życie?**

Praca przy takim programie bardzo porządkuje każdy dzień. W ciągu tygodnia



Z Kayah podczas jednego z odcinków tegorocznej edycji show.

muszę napisać wiele aranżacji, często to ponad 10 godzin dziennie intensywnej pracy aranżacyjnej. Jest to ogromne podporządkowanie czasowe życia zawodowego i prywatnego.

Chciał Pan kiedyś to rzucić?

Jestem szczęśliwym, ponieważ moja praca to jednocześnie moja wielka pasja. Kocham to, co robię. Nigdy nie myślałem o rzuceniu muzyki.

Nie proponowano Panu, by Pan też gościnnie zatańczył?

Kilka razy otrzymywałem propozycję udziału w programie, ale nigdy się nie zgodziłem. Ponieważ całe życie albo grałem, albo dyrygowałem do tańca – zmieniło to mój punkt widzenia na tę formę rozrywki.

A może – tak jak większość muzyków, po prostu nie lubię tańczyć. (śmiech)

Ale „Taniec” to niejedyny Pana zajęcie...

Oczywiście. Komponuję muzykę, ostatnio do musicali. Moje dwie duże realizacje musicalowe: „Pora jeziora” w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej oraz „Kopernik” w Operze Krakowskiej cieszą się powodzeniem, więc jestem szczęśliwy. Obecnie pracuję nad kolejnym projektem – „Bieguny” – o konflikcie Adama Mickiewicza i Juliusza Słowackiego. Od wielu lat jestem też nieprzerwanie zaangażowany w pracę przy festiwalach i wydarzeniach muzycznych jak np. „Wodecki Twist”.

**ROZMAWIAŁA
EWA GASSEN-PIEKARSKA**

„Nie kłam...” i nie tylko

➔ SZANSA NA SUKCES.
OPOLE 2026 ND 12.04
godz. 15.10 TVP 2

Z wykształcenia jest technikiem eksploatacji pocztowej, akordeonistą i dyrygentem chóralnym. Łukasz Zagrobelny jednak wybrał drogę kariery na scenie – festiwalowej i teatralnej, bo chociaż szerokiej publiczności jest znany najlepiej jako wykonawca hitów „Nieprawda”, „Życie na czekanie” czy nagranych wraz z Eweliną Flintą „Nie kłam, że kochasz mnie”, od ćwierć wieku możemy go oglądać również w musicalach. W programie piosenkarza wesprze Elżbieta Zapendowska, która już w 1997 roku poznała się na talencie Łukasza i zaprosiła go na prowadzone przez siebie i Andrzeja Głowackiego warsztaty wokalne.

JK



Jakimi anegdotami
podzieli się jurorzy?



Już drugi raz uczestnicy programu
będą mierzyć się z repertuarem
Łukasza Zagrobelnego.

Dla Sylwii Sadowski
ryzykuje swoją
przyszłość.



WOJNA ZASTĘPCZA

Tajemnica Sadowskiego

➔ WOJNA ZASTĘPCZA
ND 12.04 godz. 20.25 TVP 1

Sadowski (Miroslaw Haniszewski) robi wszystko, co w jego mocy, by pomóc partnerce swojego zmarłego syna, Sylwii (Irmira Liszkowska), w walce z nałogiem. W pewnym momencie staje jednak pod ścianą i decyduje się wyznać Gutkowi (Karol Bernacki) prawdę o swojej dawnej współpracy z SB.

Równolegle Smirnof (Mariusz Bonaszewski) zdobywa niepodważalne dowody zdrady wśród własnych oficerów, co zapowiada bezwzględne rozliczenia. Tymczasem w Splicie Artur (Mateusz Więcławek) podejmuje ryzykowną próbę zablokowania sprzedaży głowic nuklearnych. Niespodziewanie negocjacje zostają przerwane przez śmiertelny strzał...

EGP

LONDYN W OGNIU

Awantura nad Tamizą

➔ LONDYN W OGNIU ND
12.04 godz. 20.00 TV PULS

Gerard Butler zaprasza na wycieczkę po Londynie! W programie wybuchy, strzelaniny i mnóstwo świetnej zabawy (przynajmniej dla tych, którzy przeżyją). Zacznie się od pogrzebu premiera Wielkiej Brytanii, na który zjadą przywódcy państw z całego świata. Wśród nich będzie też

prezydent USA Benjamin Asher (Aaron Eckhart), ochraniany m.in. przez zasłużonego agenta Mike'a Banninga (w tej roli Butler). Kiedy w mieście dojdzie do serii ataków terrorystycznych, Amerykanów czeka dramatyczna walka o przetrwanie. Mogą przy tym liczyć na pomoc ze strony MI6... Londyńska przygoda to druga część trylogii o Banningu.

JK



Butler jest Szkotem,
choć tu gra
Amerykanina. Podobno
podczas współpracy
z brytyjskimi aktorami
trudno mu było
utrzymać swój naturalny
akcent na wodzy.

TVP 1

- 5.00 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 5.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski** (680)
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30 Życie po „Sanatorium miłości”** (5) – cykl reportaży, Polska 2026
- 8.50 Alternatywy 4** (1): Przysłał – serial komediowy, Polska 1983
- 10.00 Transmisja mszy świętej z Bazyliki Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Regina Coeli**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Nowe życie**: Krzysztof i Inese – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.05 BBC w Jeddynie: Ssaki** (3): Woda – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong
- 14.15 Dom** (11) – serial obyczajowy, Polska 1982
- Wrotkowie stają się właścicielami pierwszego telewizora w kamienicy. Bracia Talarowie kłócą się, u którego z nich ma zamieszkać matka. **110 min**
- 16.05 Dziedzictwo** (887) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Yusuf przebywa pod opieką Sahina. Poyraz dowiadyuje się od Nazli, gdzie jest przetrzymywana. Aynur i Sinan trafiają w pułapkę. **55 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (37): Janusz Chabior – talk-show
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Wojna zastępcza** (7): Autobus – serial szpiegowski, Polska 2025 (patrz obok)
- 21.25 Sanatorium miłości 8** (6) – reality show (patrz obok)
- 22.20 „Sanatorium miłości 8”**
- 22.25 Kulisy programu** – cykl fel.
- 22.25 Życie po „Sanatorium miłości”** (6) – cykl reportaży
- 22.50 Zakochana Jedynka: Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Gary Winick, wyk. Amanda Seyfried, Christopher Egan, Gael García Bernal, Vanessa Redgrave (patrz obok)
- 0.45 Skyfall** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2012, reż. Sam Mendes
- 3.10 Replikant** – thriller s.f., USA 2001, reż. Ringo Lam
- 4.55 Jaka to melodia?** – teleturniej muz. **► 5.45**



20.25 SZPIEGOWSKI

Wojna zastępcza (7)

Sadowski (Miroslaw Haniszewski, zdj.) wyznaje Gutkowi prawdę o swojej dawnej współpracy z SB. Tymczasem w Splicie Artur podejmuje ryzykowną próbę zabłokowania sprzedaży głowic. Akcję przerywa niespodziewany strzał oddany w kierunku Zarudina. **60 min**



21.25 REALITY SHOW

Sanatorium miłości 8 (6)

Kuracjuszy czeka nauka śpiewu z gwiazdą estrady. Lekcja pozwoli odkryć nowe talenty. Następnie seniorzy wezmą udział w wyścigach, która przywoła wspomnienia. Towarzyszy im Marta Manowska (zdj.). Widzowie przekonają się, kto poczuje się bardzo swobodnie, a komu puszcza nerwy. **50 min**



22.50 KOMEDIA

Listy do Julii

Amerykanka Sophie (Amanda Seyfried, zdj.) leci do Weron. Znajduje miejsce, w którym zakochani zostawiają listy. Pomaga autorce jednego z nich, Claire (Vanessa Redgrave), odszukać dawną miłość. **115 min**

TVP 2

- 4.40 Barwy szczęścia** (3354-3356) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1923) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (60) – magazyn kulturalny, Polska 2026
- Prowadząca w rozmowie z językoznawcą poruszy tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdują się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **30 min**
- 11.50 The Voice Kids 9** (11, 12): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (7): Łukasz Zagrobelny – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- Zadaniem uczestników jest uzupełnienie luk w tekście polskich przebojów. Nie zabraknie odcinków specjalnych. Stawka jest 100 tys. zł. Na poszczególnych etapach gry zawodnik może skorzystać z wyjątków awaryjnych. Prowadzi Kacper Kuszewski. **60 min**
- 17.15 Sandokan, książę piratów** (5) – serial przygodowy, Włochy/Francja 2025
- Po zasadzce w Singapurze Sandokan odpływa w stronę Borneo. Jego tropem podąża Brooke. Kapitan piratów, który odkrył, że pochodzi z plemienia Dajaków, pragnie odnaleźć swoich pobratymców. Tubylcy zmuszają go niebawem do walki z kobra. **65 min**
- 18.20 Pan Mama** (50): Taniec – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko!** (5) – program rozrywk., Pol. 2026
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.25 Gwiazdy w akcji: Wyścig z czasem** – thriller s.f., USA 2011, reż. Andrew Niccol, wyk. Justin Timberlake, Olivia Wilde, Shyloh Oostwald, Johnny Galecki (patrz obok)
- W roli głównej gwiazdor pop Justin Timberlake. Zaskakujący zwrotem akcji pomysły dreszczowic. **120 min**
- 0.25 Krucjata 2. Znak bliźniąt** (4) – serial kryminalny, Polska 2024
- 1.25 Miłość i turbulencje** – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti
- 3.10 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **► 4.05**



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)

Uczestników ocenia Łukasz Zagrobelny i Elżbieta Zapendowska (oboje na zdj.). Wokalista ma na koncie hity „Nie kłam, że kochasz mnie” (w duecie z Ewelina Flinta), „Tylko z Tobą chcę być sobą” czy „Życie na czekaniu”. Prowadzi Artur Orzech. **65 min**



18.20 KOMEDIOWY

Pan Mama (50)

Sylwester w sekrecie zapisuje się na lekcje tańca. Chce zrobić wrażenie na Patrycji i zostać jej partnerem na zbliżającym się weselu. Zuza (Anna Stolarska, zdj.) wraz ze swoimi chłopakami organizuje radykalny protest ekologiczny. Wywołuje chaos blokadą garażu i stawia domowników w trudnej sytuacji. **35 min**



22.25 THRILLER SF

Wyścig z czasem

Nieśmiertelni bogacze żyją kosztem ubogich ludzi umierających młodo. Will (Justin Timberlake, zdj.), mieszkaniak getta, postanawia zniszczyć bezduszny system. Pomaga mu Sylvia (Amanda Seyfried). **120 min**

POLSAT

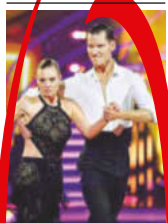
- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- W wiosennej odsłonie programu tradycyjnie nie brakuje inspirujących gości, porad i opowieści o lokalnych inicjatywach. Książka Kazimierz Sowa zaprasza widzów na kolejny odcinek cyklu „Szlakiem świętych tajemnic”. Prowadzą m.in. Agnieszka Hyży i Maciej Rock. **240 min**
- 12.00 W głowie się nie mieści 2** – film animowany, USA/Japonia 2024, reż. Kelsey Mann (patrz obok)
- Sequel nagrodzonej Oscarem oraz Złotym Globem animacji z 2015 roku. Do momentu premiery „Zwierzogrodu 2” był on najbardziej dochodowym filmem animowanym wszech czasów. W polskiej wersji językowej usłyszymy głosy między innymi Mai Ostaszewskiej, Kingi Preis oraz Cezarego Pazury. **125 min**
- 14.05 Must be the music** (131) – program rozrywkowy, Polska 2026
- 16.15 Nasz nowy dom** (365) – reality show, Polska 2026
- Fachowcy podejmują się remontu domu, odziedziczonego przez panią Małgorzatę po babci. Firma, która miała przeprowadzić termomodernizację obiektu, nie wywiązała się z obowiązków. Budynek niszczeje. Ekipa spotka się również z mieszkańcami Międzyrzecz Podlaskiego oraz rodziną, której życie zmieniło się dzięki programowi. **75 min**
- 17.30 Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (179) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Narzeczony na niby** – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartosz Prokopowicz, wyk. Julia Kamińska, Piotr Stramowski, Jan Szydłowski, Piotr Adamczyk (patrz obok)
- Drugi pełnometrażowy film twórcy „Chemii”. Reżyser doskonale odnajduje się w komediach romantycznych, o czym świadczą jego kolejne produkcje: „Szczęścia chodzą parami” oraz „Nic na siłę”. **145 min**
- 0.50 Stillwater** – thriller, USA 2021, reż. Tom McCarthy
- 3.50 Świat według Kiepskich** (555): Duch Malinowskiej – serial komediowy, Polska 2019-2020
- 12.00 ANIMOWANY**
- W głowie się nie mieści 2**
- Trzynastoletnia Riley ma rozpocząć naukę w nowej szkole. Wybiera się z przyjaciółkami na weekendowy oboz hokejowy. W noc poprzedzającą wyjazd w jej umyśle włącza się alarm dojrzwiania. Pojawiają się nowe emocje – Obawa, Złość, Wstyd oraz Nuda. **125 min**
- 19.55 ROZRYWKOWY**
- Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (179)
- Pary zatańczą już po raz szósty. Każdy kolejny tydzień treningów podnosi poziom podnoszą wymagania, gdyż od uczestników oczekuje się postępów. Jedną z faworytek bieżącej edycji jest Magdalena Boczarzka (zdj.), która już od pierwszego odcinka zbiera od jurorów pochwały. **150 min**
- 22.25 KOMEDIA**
- Narzeczony na niby**
- Karina (Julia Kamińska, zdj.) zostaje się z partnerem. Prosi przypadkowo poznanego Szymona (Piotr Stramowski), by udawał jej chłopaka na weselu siostry. Skutki intrygi są zaskakujące. **145 min**



12.00 ANIMOWANY

W głowie się nie mieści 2

Trzynastoletnia Riley ma rozpocząć naukę w nowej szkole. Wybiera się z przyjaciółkami na weekendowy oboz hokejowy. W noc poprzedzającą wyjazd w jej umyśle włącza się alarm dojrzwiania. Pojawiają się nowe emocje – Obawa, Złość, Wstyd oraz Nuda. **125 min**



19.55 ROZRYWKOWY

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami

Pary zatańczą już po raz szósty. Każdy kolejny tydzień treningów podnosi poziom podnoszą wymagania, gdyż od uczestników oczekuje się postępów. Jedną z faworytek bieżącej edycji jest Magdalena Boczarzka (zdj.), która już od pierwszego odcinka zbiera od jurorów pochwały. **150 min**



22.25 KOMEDIA

Narzeczony na niby

Karina (Julia Kamińska, zdj.) zostaje się z partnerem. Prosi przypadkowo poznane Szymona (Piotr Stramowski), by udawał jej chłopaka na weselu siostry. Skutki intrygi są zaskakujące. **145 min**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1605) – serial paradokumentalny, Polska 2024 Kamila jest w 8. miesiącu ciąży bliźniaczej. Jej były partner siedzi w więzieniu, ale wychodzi wcześniej za dobre sprawowanie. Kobieta ukrywa przed nim, że jest surrogatką. Zamierza oddać dzieci Przemkowi i Adzie. 55 min 6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2024 Przyjaciele Paweł oraz Radek rozpoznać gastronomiczną przygodę od sprzedaży pizzy z food trucka. Po sukcesie postanowili otworzyć restaurację na Woli, ale lokal nie cieszył się taką popularnością, na jaką liczyli. 55 min 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.30 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 12.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 13.10 Mam talent! (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 15.40 Bitwa o gości (5) – reality show, Polska 2026 Iza oraz Grzegorz zapraszają na Lubelszczyznę do Chatki Pradziadka, oferując noclegi w historycznej chacie, Domku Fińskim i jurtach na wodzie, gdzie serwują ryby z własnego gospodarstwa. W Sandomierzu Łukasz i Kuba prowadzą Ice King Apartment. 65 min 16.45 Tajna baza – film przygodowy, USA 2022, reż. Henry Joost Charlie (Walker Scobell) odkrywa pod domem podziemi kompleks. Okazuje się, że jest to siedziba superbohatera (Owen Wilson). Charlie i jego przyjaciele zaczynają wierzyć, że jest nim wcale nieobecny ojciec chłopca, który prowadzi podwójne życie. 135 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 The Traitors. Zdraycy (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Kogel-mogel – komedia obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Załuski 23.40 Książę w Nowym Jorku – komedia, USA 1988, reż. John Landis, wyk. Paul Bates, Eddie Murphy, Garcelle Beauvais, Feather (patrz obok) 2.05 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026 3.05 Autentyczni (12) – program rozrywkowy, Pol. 2023-2026 3.45 Uwaga! – magazyn reporterów 4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (17) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 4.50 Jak to jest zrobione? – serial dokum., Kanada 2013 5.15 Kto was tak urządził? – magazyn	11.30 ROZRYWKKA Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6) Prowadzący Marcin Prokop (zdj.), odwiedza czterdziestolecie kapłaństwa z gośćmi, w tym byłym więźniem Sergiem i pułkownikiem Anceschim. Zabawa kończy się, gdy zostają znalezione zwłoki. 175 min 9.10 Ranczo 10 (121-124) – serial obyczajowy, Polska 2016 Kinga decyduje się na rozmowę z matką, która panoszy się w dworku. Plan Czerepacha, dotyczący kampanii wyborczej Kozioła, zaczyna działać. Klaudia angażuje się w edukację kulturalną wsi. 240 min 13.10 Mój pies Artur – film przygodowy, USA/Kanada 2024, reż. Simon Cellan Jones Sportowiec Michael Light (Mark Wahlberg) startuje z ekipą w zawodach w rajdach terenowych na Dominikanie. Mają pokonać prawie 700 kilometrów. W trakcie rywalizacji dołączają do nich pies. 140 min 15.30 Asterix na olimpiadzie – komedia przygodowa, Francja/Niemcy/Hiszpania 2008, reż. Frédéric Forestier Grecki król obiecuje zwycięzcy igrzysk rękę córki. Poślubić księżniczkę pragnie Gal Roman-tix (Stéphane Rousseau). Startuje w zawodach z Asteriksem (Clovis Cornillac) i Obeliksem (Gérard Depardieu). 140 min 17.50 Wybuchowa para – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. James Mangold, wyk. Tom Cruise, Cameron Diaz, Peter Sarsgaard, Jordi Molla (patrz obok) 20.00 Niedziela z gwiazdami: Londyn w ogniu – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Alon Aboutboul, Waleed Zuaiter (patrz obok) 22.00 Cash Out – film sensacyjny, USA 2024, reż. Randall Emmett, wyk. John Travolta, Kristin Davis, Lukas Haas, Quavo (patrz obok) John Travolta w kolejnym w swojej bogatej karierze emocjonującym kinie akcji. Produkcja doczekała się w 2025 roku sequełu. 110 min 23.50 Droga do odkupienia – thriller, Niemcy/USA 2022, reż. Anna Gutto, wyk. Morgan Freeman, Juliette Binoche, Frank Grillo 2.10 Zobacz to!	17.50 KOM. SENS. Wybuchowa para June (Cameron Diaz, zdj.) spotyka na lotnisku w Kansas Roya (Tom Cruise, zdj.), który tak jak ona leci do Bostonu. Okazuje się, że mężczyzna jest tajnym agentem, a ona została uznana za jego współzinczkę. Ich tropem podążają funkcjonariusze FBI i hiszpański handlarz bronią. 130 min 20.00 SENSACYJNY Londyn w ogniu Na pogrzeb premiera Wielkiej Brytanii przybywają przywódcy państw z całego świata, m.in. prezydent Asher (Aaron Eckhart), ochroniani przez agenta Banninga (Gerard Butler, zdj.). Ceremonia załobna staje się dla terrorystów świętą okazją do przeprowadzenia zamachu. Banning próbuje pomieszać im szlaki. 120 min 22.00 SENSACYJNY Cash Out Mason Goddard (John Travolta, zdj.) jest zawodowym złodziejem. Młodszy brat przekonuje go do napadu na bank. Akcję komplikuje pojawienie się policji i negocjatorki, dawniej kochanki Masona. 110 min	5.10 Szkoła (569) – serial paradok., Pol. 2017 6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (1) – program rozrywkowy, USA 2018 6.55 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (22) – serial animowany, USA 2023, reż. Andy Thom 7.10 Prosto w serce – komedia romantyczna, USA 2007, reż. Marc Lawrence, wyk. Hugh Grant, Drew Barrymore, Haley Bennett, Campbell Scott (patrz obok) Postać głównego bohatera jest inspirowana członkami legendarnych zespołów Wham! i Duran Duran. Hugh Grant oraz Drew Barrymore wykonują piosenki w filmie samodzielnie. Aktor przygotowywał się do roli pod okiem Martina Fry'a z grupy ABC. 130 min 9.20 Ukryta prawda (1675, 1171, 1166-1170) – serial paradok., Polska Wychowana zgodnie z katolickimi wartościami Ewa spotyka się z Łukaszem. Ten od razu uprzedził, że nie szuka poważnego związku. Choć początkowo kobieta nie miała nic przeciwko, teraz zmienia jednak zdanie. 405 min 16.05 Detektywi (286, 287) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Katarzyna i Jakub badają razem tragiczną śmierć siedemnastolatka. Jego rodzice otrzymują niepokojące telefony, w których ktoś podszywa się pod zmarłego. Rodzina podejrzewa, że to forma okrutnej zemsty na matce. 120 min 18.05 Shrek Trzeci – film animowany, USA 2007, reż. Raman Hui (patrz obok) Trzecia animacja z serii trzymająca poziom rewelacyjnych poprzedniczek. Znowu zachwyca humorem oraz wykonaniem. W polskiej wersji językowej głos postaciom ponownie użyczyli Zbigniew Zamachowski, Jerzy Stuhr i Agnieszka Kunikowska. 115 min 20.00 Kroniki Riddicka – film s.f., USA 2004, reż. David Twohy, wyk. Vin Diesel, Colm Feore, Thandie Newton, Judi Dench (patrz obok) Sequel thrillera „Pitch Black” z 2000 r. Oba filmy wyreżyserował David Twohy, a w główną rolę wcielił się Vin Diesel („Szybcy i wściekli”). 155 min 22.35 Zabójcza broń 2 – film sensacyjny, USA 1989, reż. Richard Donner 1.00 Śmiertelna głębia – thriller, USA/RPA/Wielka Brytania 2012, reż. John Stockwell 3.10 Żyjąc z potworem 6 (6) – serial dokumentalny, USA 2021 4.00 Fachowcy 2 (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.35 Usterka 11 (10) – serial fab.-dok., Pol. 2019 7.10 KOMEDIA Prosto w serce Zapomniany muzyk Alex Fletcher (Hugh Grant, zdj.) dostaje szansę powrotu na szczyt. Gwiazda pop (Haley Bennett) prosi go o napisanie piosenki, by wykonać ją w duecie. Kiedy mężczyzną dopada niemoc twórcza, z pomocą przychodzi florystka Sophie (Drew Barrymore, zdj.). 130 min 18.05 ANIMOWANY Shrek Trzeci Król Zasadmiogóro-grodu podupada na zdrowiu. Przeczując śmierć, Harold na swojego następcę wyznacza zięcia. Shrek jednak nie zamierza podejmować się odpowiedzialnej roli władcy. Postanawia znaleźć innego kandydata. Wybór pada na zbuntowanego kuzyna Fiony, młodego Artiego. 115 min

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D&T																																				
7.05 Poranek na wsi – mag.	7.30 Serwis Info Poranek	7.35 Poranek na wsi – mag.	8.05 Kryminalna siódemka	8.35 Regiony na TAK – mag.	8.55 Wiek to tylko liczba	9.25 Rok w ogrodzie – mag.	9.55 Wiosna na ROD'os	10.30 Tydzień – mag. rolniczy	11.00 Transmisja mszy świętej	11.55 Całkiem niezła historia	12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	12.55 Piosenka dla Ciebie	14.00 Rączka gotuje – mag.	14.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.45 Program lokalny																															
10.00 Transmisja mszy świętej	11.55 Między ziemią a niebem – magazyn	12.00 Regina Coeli	12.15 Między ziemią a niebem – magazyn	12.55 Sportowiec mimo woli	FILM 14.15 Piłka nożna: Betic 1. Liga: Polonia Bytom – Wisła Kraków (live)	17.00 Teleexpress	17.25 M jak miłość (1915)	18.15 Kabaretomania	19.05 Muzyczne NAJ – mag.	19.30 Program informacyjny	19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda																																		
6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (170) – reality show, Polska 2023	7.00 U progu katastrofy – film dokumentalny, USA	8.55 Galileo (1091, 1186, 1187) – program popularnonaukowy	12.00 Goście w Ameryce	FILM – komedia, USA/Francja 2001, wyk. Christina Applegate, Jean Reno	14.00 Holmes i Watson	FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018	15.55 Brice 3 – komedia przygodowa, Francja 2016, wyk. Jean Dujardin	17.55 Uroczysko (229-232) – serial kryminalny, Polska	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (16)	6.55 Tak! Jest świat 11 – inf.	7.15 Aukcja w ciemno 2 (19, 20) – serial dok., USA	8.20 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (8, 9) – dok.	9.20 Niebo istnieje... naprawdę – dramat obyczajowy, USA 2014	11.30 Zandarm z Saint-Tropez – komedia, Francja/Włochy 1964	13.35 Zaklęta księżniczka	FILM – baśń film., Czechy 2020	15.50 Zaklęta księżniczka 2	FILM – baśń film., Czechy 2022	18.45 Grające drzewko – baśń filmowa, Niemcy 2016	9.30 Koło fortuny – telet., Pol.	10.10 Tańcząca ze światem – Grecja (3) – magazyn	10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5)	11.50 Postaw na milion	13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (6)	14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (1) – mag.	14.45 Tak to leciało!	15.45 Jeden z dziesięciu	16.20 Va banque – teleturniej	17.00 Koło fortuny – telet., Pol.	17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)	18.50 Do śmiechu! (55) – rozr.	19.50 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (5) – pr. rozr., Pol. 2025	10.05 Idź na całość 2 (17)	11.05 Zakup w ciemno 7 (21)	12.05 Zakup w ciemno extra (24) – reality show, Polska	12.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)	13.35 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska	14.35 Kanapowczynie 3 (7)	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całość 2 (18)	17.05 Życie na kredytcie 8 (11)	17.45 Express, Pogoda – inf.	18.05 Życie na kredytcie 8 (12)	18.40 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Zakup w ciemno 7 (22)	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)

PIEKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	DRAMAT WOJENNY	ROZRYWKI	DOKUMENT
19.25 Betic 2. Liga: Unia Skieriewice – Sandecja Nowy Sącz (live) Piłkarze Unii Skieriewice będą chcieli po raz drugi w tym sezonie pokonać Sandecję Nowy Sącz i umocnić się na pozycji lidera Betic 2. Ligi. 125 min 21.30 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Calkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Poranek 1.05 Ze zdrowiem na Ty (9) TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.20 Komisarz Alex 22 (272) W ośrodku szkoleniowym w Suwałkach giną trzy psy pełniące służbę na lotnisku. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że eliminowano je, by przemycić zakazane towary. 55 min 21.15 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show 22.10 Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy – komedia muzyczna, Polska 2015 0.05 Opole na bis (2) 0.40 M jak miłość (1915) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda	20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (125-128) – Polska 2026 Skazaniec grozi rodzinie sędzi. W domu seniora umiera jej ojciec, prawdopodobnie otruty alkoholem. Dąbek i Gzyski trafiają na dostawcę feralnej przesyłki. Rozpoczyna się pościg. 240 min 0.00 STOP Drogówka – mag. 1.00 Koszty wojny (5) – dok. 2.20 Powrót do przeszłości (9, 10) – serial dok., USA 3.10 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów 3.25 Lubie disco! (251) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszkupy TV Okazje	20.00 Byliśmy żołnierzami FILM – Niemcy/USA 2002 Ppik Hal Moore (Mel Gibson, zdj.) leci z oddziałem do Wietnamu. 14 listopada 1965 r. w regionie zwanym Dolina Śmierci dochodzi do starcia Amerykanów z licznymi siłami wroga. 155 min 22.35 Dzielnica strachu 10 (454-456) – serial krym. 1.35 Lombard. Życie pod zastaw 9 (420) – serial obyczajowy, Polska 2021 2.30 Lombard. Życie pod zastaw 2 (89, 90) – serial obyczajowy, Polska 2018 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971) – serial obyczajowy, Polska 2026	20.30 Kocham Cię, Polsko! (5) – Polska Drużyny celebrytów rywalizują ze sobą, sprawdzając swoją wiedzę o Polsce w różnych dziedzinach: historii, geografii czy języku. Gwiazdy często korzystają z wypowiedzi publiczności. 90 min 22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.00 Koło fortuny – telet., Pol. 1.30 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (22) – rozr., Pol. 2.35 Życie to kabaret: Mariolka prawdę ci powie (1, 2) – pr. rozrywk. 4.35 Kabaret Potem – Bajki dla potłuczonych (1) – pr. rozrywk., Pol. 1992	22.00 Żony Podlasia 4 (2) Widzowie zobaczą, jakie zmiany planuje wprowadzić w swoim życiu i gospodarstwie Aldona. Sprawdzą też, co słychać u dwóch przyjaciółek – Gali i Krysi. Benia wciąż czeka na miłość. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (11) 0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol. 1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (2) – program edukacyjny 2.00 SOS. Ekipy w akcji (28, 29) – serial paradok. 3.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (21) – serial fabularno-dokum. 4.15 Szkoła (779) – paradok.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.12 Chrystos Anest – pieśni paschalne 16.26 Tatarkie wieści 16.34 Panorama litewska 16.43 Przegląd ukraiński 16.56 Tydzień białoruski 17.24 U źródeł wiary 17.49 Kulturalline mówiący 18.10 Białostocki Teatr Lalek 18.30 Obiektyw 18.48 Sport, Pogoda 18.55 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.00 Eko-opcja 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agoregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Bez barier 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.00 Aktualności extra 16.15 Schlesien Journal 16.45 Ekoagent 17.05 Wykrzywkłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 19.00 Wiececzne wiadomości sportowe 19.10 Ziółwowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.05 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 mówiący 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy	ŁÓDŹ 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Kawalek fajnego świata 17.55 Filmowa zima w TVP 3 Łódź 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Jazz Kwadrans 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 16.30 Teleskop. Tydzień 17.35 Reportaż 18.30 Teleskop 18.50 Also ma się teatr albo ma się spokój. 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu 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! 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.35 Barka 17.00 Twórcze horyzonty 17.25 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Zdrowy Plan 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.06 Dobrego dnia 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Spacerowy wokiem 21.30 Kurier Warszawski 19.05 Pogoda WROCLAW 16.30 Fakty 16.42 Magazyn ku kulturze 16.58 Z Unią na Ty 17.11 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 17.50 Skrzynia z Katinia 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty	6.55 Ranczo 7 (91) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (47, 48) 8.55 Ojciec Mateusz 7 (90, 91) 10.45 Czy wiesz, że? (261) – dok. 11.20 Na sygnale (485, 486) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (384) 13.20 Komisarz Alex 5 (64) 14.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (232) 19.20 Ranczo 5 (53-55) – obycz. 22.20 Pułkownik Kwiatkowski FILM – komediodramat, Pol. 1995 0.40 Polskie drogi (9) 2.20 Jak zostać królem FILM – dramat historyczny, Wlk. Bryt./Australia 2010 4.30 Zakochaj się w Polsce	12.00 Kim Novak – buntowniczką z Hollywood 13.10 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film. 13.50 Gwiazda szeryfa FILM – western, USA 1957 15.30 Genialny barbarzyńca 16.30 Dobry tytuł – mag. kult. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.05 Niedziela z... piosenkami Krzysztofa Kleczona – koncert, Polska 19.05 Koncert, jakiego nie będzie... – koncert, Polska 20.00 Wożąc panią Daisy FILM – komediodramat, USA 1989 21.50 Kulturalni – magazyn kult. 22.45 Naświetlając Muzybridge'a – film dok. 0.25 Zima – film animowany, Polska 12.00 Kim Novak – buntowniczką z Hollywood 13.10 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film. 13.50 Gwiazda szeryfa FILM – western, USA 1957 15.30 Genialny barbarzyńca 16.30 Dobry tytuł – mag. kult. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.05 Niedziela z... piosenkami Krzysztofa Kleczona – koncert, Polska 19.05 Koncert, jakiego nie będzie... – koncert, Polska 20.00 Wożąc panią Daisy FILM – komediodramat, USA 1989 21.50 Kulturalni – magazyn kult. 22.45 Naświetlając Muzybridge'a – film dok. 0.25 Zima – film animowany, Polska	9.05 Krzysztof Ziemięć zaprasza – pr. publicyst. 10.05 Zaginiona księga Nostradamusa – dok. 12.00 Polska. Największe tajemnice 2 (4) – rozr., Pol. 13.00 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 14.05 Łowcy skarbów 3 (20-22, 1) – serial przyg. 17.55 77 TV 5 (24) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 4 (9) – pr. rozr., Polska 19.50 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (3, 4) – krym., Fr. 0.10 Zaginiona księga Nostradamusa – dok. 2.15 Zaginiona mama: tajemnice zniknięcia Jennifer Dulos – dramat obyczajowy, USA 2021	6.00 Columbo (2) – serial krym. 8.00 Poirot (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania 10.25 Ogniem i mieczem – film historyczny, Polska 1999 14.00 Policjanci i Policjanci (186-189) – obycz., Pol. 2016 18.00 Strażnik Teksasu (11, 12) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (125, 126) – serial kryminalny, USA 2007 22.00 Kości (37, 38) – serial kryminalny, USA 2007 23.55 Samolot z forsą – film sensacyjny, USA 2020, reż. Andrew Lawrence, wyk. Adam Copeland 1.40 Kochane pieniądze (71-74) – serial paradokum. 5.45 Teleszkupy TV Okazje

BBC FIRST	BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
11.50 Co ludzie powiedzą? 3 (5) – serial kom., Wlk. Bryt. 12.30 Ale akcja! 2 (4, 5) – obycz. 13.50 Śmierć pod palmami 5 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 14.55 Zbrodnie Saint-Pierre (10) – serial kryminalny, Kan. 15.55 Tajemnice Brokenwood 10 (1) – serial kryminalny 17.50 Z pamiętnika położnej 14 (4) – obycz. 18.55 Zabójcze arcydzieła (4) 19.55 Śmierć pod palmami 5 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Tajemnice Brokenwood 10 (2) – serial kryminalny 22.55 Diabliki szczyt (5) 0.00 Milczący świadek 28 (1, 2) – serial kryminalny	11.50 Co ludzie powiedzą? 3 (5) – serial kom., Wlk. Bryt. 12.30 Ale akcja! 2 (4, 5) – obycz. 13.50 Śmierć pod palmami 5 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 14.55 Zbrodnie Saint-Pierre (10) – serial kryminalny, Kan. 15.55 Tajemnice Brokenwood 10 (1) – serial kryminalny 17.50 Z pamiętnika położnej 14 (4) – obycz. 18.55 Zabójcze arcydzieła (4) 19.55 Śmierć pod palmami 5 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Tajemnice Brokenwood 10 (2) – serial kryminalny 22.55 Diabliki szczyt (5) 0.00 Milczący świadek 28 (1, 2) – serial kryminalny	14.20 Lost w Fusecie FILM – Kryminal z Portugalii, Niemcy 2022 16.15 Jeśli to miłość FILM – melodramat, Niemcy 2016 18.05 Lato w Barcelonie FILM – komedia romantyczna, Niemcy/Hiszpania 2015 20.00 Kati – Układ dowolny FILM na stałe – dramat obyczajowy, Niemcy 2024 22.00 Dzikie fale – nie się nie ukryje (4) – serial krym. 23.55 Bella Amore – komedia, Niemcy 2014 1.50 Kati – Układ dowolny FILM na stałe – dramat obyczajowy, Niemcy 2024	6.00 The Office PL 3 (6, 7) 7.05 Teoria wielkiego podrywku 2 (16-23) – kom. 10.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (1-6) – kom. 13.30 Przyjaciele (8-11) – kom. 15.30 Nieoczekiwana zmiana miejsc – kom., USA 1983 18.00 Tata ma plan (17-22) 21.00 Tata ma plan 2 (1, 2) – serial komediowy, USA 22.00 Colin od rachunków 2 (3, 4) – serial kom., Australia 23.10 Comedy Club 9 (2, 3) 0.30 Miasteczko South Park 15 (3-5) 2.00 Pracoholicy 6 (7-10) 4.00 Śmieśniej nie będzie 5 (17-20) – program rozrywk.	9.45 Brzydula (232-234) – kom. 11.25 Kraina cudów – film anim., Hiszpania/USA 2019 13.15 Za duży na bajki – film anim., Polska 2022 15.30 Za duży na bajki 2 – film anim., Polska 2024 17.35 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 2014 20.00 Godzilla 2: Król potworów – film sensacyjny, Jap./USA 2019 22.50 Wyjście awaryjne FILM – komedia, Polska 1982/ FILM Wielka Brytania 2018 3.00 Szkoła (686) – paradok. 3.50 Ukryta prawda (1257) 4.40 Magia kina – program kult.

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex 11** (6-9) – serial kryminalny, Włochy 2011
- 10.00 Hudson i Rex 5** (7-9) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023
- 13.00** **FILM** **Niedziela na luzie:** **Ostatni smok** – film przygodowy, USA 1996, wyk. Dennis Quaid, David Thewlis
- 15.20 Kemping** – film krótkometrażowy, Polska 2014
- 15.40 Zbuntowana** – film s.f., **FILM** USA 2015, wyk. Shailene Woodley, Kate Winslet
- 18.00 Cztery pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Polska 1966

DRAMAT OByczajowy



- 20.00 Ława przysięgłych** **FILM** – USA 2003, reż. Gary Fleder
- Wdowa po mężczyźnie zastrzelonym przez szaleńca wytacza proces producentowi broni. Zarzuca mu łamanie przepisów. Jej adwokatem zostaje uczciwy Wendell Rohr (Dustin Hoffman, zdj.). **160 min**

- 22.40 Igrzyska śmierci** **FILM** – dramat s.f., USA 2012, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth
- 1.45 W pustyni i w puszczy** **FILM** – film przygodowy, Polska 2001, wyk. Karolina Sawka
- 4.25 Lincz** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2010, wyk. Leszek Lichota

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Sekrety rodziny** (105) – serial parodokumentalny
- 7.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
- 8.00 Sekrety rodziny** (106) – serial parodokumentalny
- 9.00 Trudne sprawy** (1272-1276) – serial parodokumentalny, Polska
- 14.00 Sekrety rodziny** (107) – serial parodokumentalny
- 15.05 Więzienie kobiet** (131, 70-72) – serial dok.
- 17.00 Nasz nowy dom** (353) – reality show, Polska 2025
- 18.10 Pamięć absolutna** **FILM** – dramat s.f., USA/Kanada 2012, wyk. Colin Farrell

SENSACYJNY



- 20.45 Bullet Train** **FILM** – Japonia/USA 2022
- Platny zabójca ma przejąć w pociąg walizkę pełną gotówki. Jego misją jest powiązana z zadaniami, które musi wypełnić czwórka innych pasażerów, m.in. Cytryna (Brian Tyree Henry, zdj.). **160 min**

- 23.25 Spis drani** – thriller, **FILM** USA 2011
- 1.15 Komisarz Mama** (30)
- 2.20 Wydarzenia**
- 2.55 Jesteśmy dla dzieci**
- 3.30 Oblicza Ameryki** – mag.
- 3.55 Santo Subito** – Cantoblogia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (2) – koncert, Pol.

TVP SERIALE

- 5.45 Na sygnale** (875) – serial fabularno-dokum., Polska
- 6.20 Czerdziestolatek** (3, 4) – serial obycz., Pol. 1974
- 8.20 Janosik** (7, 8) – serial przygodowy, Polska 1973
- 10.10 Rodzinka.pl** (304, 305) – serial kom., Polska 2026
- 11.20 U Pana Boga za piecem** **FILM** – komedia, Polska 1998, wyk. Ira Laczina
- 13.10 Ojciec Mateusz 25** (319, 320) – serial kryminalny, Polska 2021
- 15.10 Komisarz Alex 25** (312) – serial kryminalny, Polska 2021
- 16.10 Ranczo 4** (40) – serial obyczajowy, Polska 2009
- 17.15 Janosik** (9) – serial przygodowy, Polska 1973

FAB.-DOKUM.



- 18.05 Na sygnale** (876-878) Wiktor znów zatrudnia Sonię, wywołując tym zazdrość u Basi. Vick ratuje pijanych mężczyzn. Przyjeżdża to Róża o trudnym dzieciństwie i motywuje ją do szczerzej rozmowy z Beniem. **95 min**

- 19.40 Ojciec Mateusz 34** (444) – serial kryminalny, Polska
- 20.35 Ojciec Mateusz 25** (321, 322) – serial krym.
- 22.30 Ranczo 4** (41, 42)
- 0.25 Rodzinka.pl** (306, 307)
- 1.30 Korona królów** (385, 386) – telen. hist.
- 2.35 Falszezy. Powrót sfory** (8) – sens., Pol. 2006
- 3.25 Ratownicy** (3) – obycz.
- 4.20 Matylda** (5) – kostium.

KINO POLSKA

- 6.00 Złoty interes** (3, 4) – program rozrywk., 2022
- 7.35 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 7.50 Reksio** (21, 22) – anim.
- 8.10 Bolek i Lolek na wakacjach** (9, 10) – serial animowany, 1966
- 8.40 Krzyż Walecznych** **FILM** – film wojenny, 1958, wyk. Jerzy Turek
- 10.30 Nad Niemnem** (2-ost.) **FILM** – film obyczajowy, 1986
- 12.40 Nie ma róż bez ognia** **FILM** – komedia obycz., 1974, wyk. Stanisław Tym
- 15.55 Quo vadis** (1, 2-ost.) **FILM** – dramat historyczny, 2001, wyk. Paweł Deląg
- 19.40 Diabeł** – film krótkometr.

KOMEDIA ROMANTYCZNA



- 20.40 Jeszcze raz** – 2008, **FILM** reż. Mariusz Malec
- Czterdziestoletnia Anna jest rozdarta między miłość a karierę. Dorastająca Katarzyna (Anna Antonowicz, zdj.). Podczas wakacji matka i córka nawiązują interesujące znajomości. **120 min**

- 22.00 Rozmowy nocą** **FILM** – komedia romant., 2008, wyk. Magdalena Różczka
- 23.50 Game Over** – dramat **FILM** obyczajowy, 2024
- 1.45 Jak pies z kotem** **FILM** – komediodramat, 2018, wyk. Robert Więckiewicz
- 4.15 Żegnaj, Ameryko!** **FILM** – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994

AXN

- 6.20 Smerfy 2** – film familijny, **FILM** USA 2013, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris
- 8.05 Doktor Larson** (10) – serial obyczajowy, USA 2025
- 9.05 Zabójcza broń 2** (11) – serial sensacyjny, USA
- 10.05 Detektyw Monk** (2-6) – serial kryminalny, USA
- 15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (16-20) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007
- Gil otrzymuje miniaturę przedstawiającą miejsce zbrodni, do której jeszcze nie doszło. Śledczy zastawiają pułapkę. **295 min**

PRZYGDOWY



- 20.00 Jumanji** – USA **FILM** 1995, reż. Joe Johnston
- Judy (Kirsten Dunst, zdj.) i Peter (Bradley Pierce, zdj.) znajdują gre. Gdy rzucają kostką, zjawiają się Alan, który zniknął przed laty, groźne zwierzęta i myśliwy. By odebrać ich z powrotem, dzieci muszą dokończyć rozgrywkę. **140 min**

- 22.20 Bad Boys for Life** **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020
- 0.45 Jack Hunter i Gwiazda** **FILM** Niebies – film przygodowy, USA 2009
- 2.45 Ghostbusters.** **FILM** Pogromcy duchów – komedia, USA/Australia 2016, wyk. Kristen Wiig

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łapu-capu**
- 6.15 Balony** – film krótkometr.
- 6.50 Ida** – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
- 8.10 Łapu capu Extra** – rozr.
- 8.40 Heidi wróciły ryś** **FILM** – film anim., Niemcy/Hiszpania/Belgia 2025
- 10.00 Kayara niepokonana** **FILM** – anim., Peru/Hiszp. 2025
- 11.20 Fukushima: atomowy koszar** – film dokum.
- 12.50 Notting Hill** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
- 14.50 Jason Bourne** **FILM** – thriller, USA 2016
- 16.55 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – występ do meczu (live)

PIŁKA NOŻNA



- 17.25 PKO BP Ekstraklasa** – mecz: Lech Poznań – GKS Katowice (live)
- Gieksa czeka na zwycięstwo nad Kolejorem od 2003 roku. Jeśli dziś przerwie zła passa, może sprawić, że Lech straci status głównego kandydata na mistrza Polski. **130 min**

- 19.35 Liga+ Extra** – mag.
- 21.30 Syn przeznaczenia** **FILM** – horror, Wielka Brytania/Francja 2025
- 23.05 Aftermath. Most** **FILM** W ogniu – thriller, USA 2024, wyk. Dylan Sprouse, Dichen Lachman
- W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.00 Detektyw z wybrzeża 2** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 6.50 Kasandra 9** (2) – serial kryminalny, Francja 2025
- 8.50 Mentalista 6** (5-14) – serial kryminalny, USA 2013
- 18.00 Metoda Wagnera** (10) – serial kryminalny, Fr. 2020
- 20.00 Zabojustwo w Les** **FILM** **Sables d'Olonne** – dramat kryminalny, Francja 2024
- 22.00 Zabojustwo w Arles** **FILM** – dramat kryminalny, Francja 2024
- 0.00 Zabojustwo w Angouleme** – krym., Fr. 2021
- 2.00 Detektyw z wybrzeża 2** (5, 6) – serial kryminalny
- 4.00 Na granicy: Cena wolności** – film kryminalny, Niemcy 2016

POLSAT FILM

- 9.20 Jeźdźcy smoków na końcu świata** – anim.
- 10.25 Shrek** – film animowany, **FILM** USA 2001
- 12.05 Falszywa dwunastka** **FILM** – komedia, USA 2003, wyk. Steve Martin, Bonnie Hunt
- 14.20 Ace Ventura: Psi detektyw** – komedia, USA 1994, wyk. Jim Carrey
- 16.00 Speed – niebezpieczna szybkość** – film sensacyjny, USA 1994
- 18.30 Park jurajski** – film **FILM** przygodowy, USA 1993
- 21.00 Braveheart – Waleczne serce** – dramat historyczny, USA 1995, wyk. Mel Gibson
- 0.45 Na ringu z rodziną** **FILM** – komediodramat, Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019

HBO

- 9.45 Ben nie ma lekko** – film **FILM** animowany, Czechy 2024
- 11.05 Sezon na misia** – film **FILM** animowany, USA 2006
- 12.30 Letnia szkoła, 2001** **FILM** – dramat obyczajowy, Czechy/Wietnam 2025
- 14.15 Pierwszy człowiek** **FILM** – dramat biograficzny, USA/Japonia 2018
- 16.35 Twój potwór** – czarna **FILM** kom., USA/Wlk. Bryt. 2024
- 18.20 Minecraft: Film** – film **FILM** familijny, Szwecja/USA 2025
- 20.00 Vinci 2** – komedia **FILM** kryminalna, Polska 2025
- 22.00 Złodziej z przypadku** **FILM** – thriller, USA 2025
- 23.45 Queer** – dramat **FILM** obyczajowy, Wł./USA 2024
- 2.00 Chętni na seks** (7) – kom.

WARNER TV

- 9.35 Superman 2: Wersja reżysera Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
- 12.30 Akademia policyjna** **FILM** – komedia, USA 1984
- 14.30 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie** **FILM** – komedia, USA 1985
- 16.15 Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
- 19.10 Skazani na Shawshank** **FILM** – dramat sens., USA 1994
- 22.00 Tylko dla orłów** **FILM** – film wojenny, USA/Wielka Brytania 1968
- 1.10 Zabójcza broń 4** – film **FILM** sensacyjny, USA 1998
- 3.45 Toast za Nowy Jork** – film **FILM** biograficzny, USA 1937

ALE KINO+

- 10.20 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda** (2) – dok.
- 11.25 The Office PL** (10-12)
- 13.20 Cztery muszkieterowie** **FILM** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Hiszp. 1974
- 15.30 Smak życia 3, czyli chińska układanka** – komediodramat, Fr. 2013
- 17.50 Niezwyklicy** – dramat **FILM** biograficzny, USA 2017
- 20.10 Nora Sand: Fatalna pomyłka** (1, 2) – krym.
- 22.05 Scyllijskie listy** – dramat **FILM** kryminalny, Włochy/Fr. 2024
- 0.40 Crossing** – dramat obycz., **FILM** Szwecja/Dania/Francja 2024
- 2.35 Król** (8) – serial sensacyjny
- 3.50 Wiolom** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2021

CANAL+ FILM

- 14.00 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 14.15 Mamma Mia! Here We Go Again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
- 16.05 Holiday** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006
- 18.20 Mordestwo** **FILM** w ambasady – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
- 19.45 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 20.00 Shadow Force** – thriller, **FILM** USA 2025, wyk. Omar Sy, Kerry Washington
- 21.40 Barry Seal: Król przemytu** – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
- 23.30 Zabojuć umysł** **FILM** – thriller, Włochy 2022
- 1.15 To nie mój film** **FILM** – komediodramat, Polska 2024, wyk. Zofia Chabiera

SCI FI

- 6.00 Medium 3** (20-22) – krym.
- 8.50 Grimm** (1-4) – serial fantasy
- 12.45 Ministerstwo Czasu 2** (11, 12) – serial przyg., Hiszp.
- 15.55 Bliskie spotkanie trzeciego stopnia** – film s.f., USA 1977
- 18.50 xXx: Reaktywacja** – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 21.00 Człowiek widmo 2** **FILM** – horror, USA 2006, wyk. Christian Slater
- 22.55 Ciche miejsce** – horror, **FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt
- 0.55 Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
- 2.55 Odrodzeni** (5-7) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 8.05 Gang Wiewióra 2** **FILM** – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
- 10.00 Poznaj moją tatę** **FILM** – komedia, USA 2000
- 12.25 Poznaj moich rodziców** **FILM** – komedia, USA 2004
- 15.00 Iluzja** – thriller, Francja/USA **FILM** 2013, wyk. Jesse Eisenberg
- 17.20 Iluzja 2** – thriller, Francja/**FILM** USA/Hongkong 2016
- 20.00 Uprawdżona** – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
- 22.00 Gorączka** – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
- 1.30 Barbaryzcy** – horror, **FILM** USA/Bulgaria 2022
- 3.30 Anihilacja** – film s.f., USA/**FILM** Wielka Brytania 2018

FX

- 5.00 FBI 3** (3-5) – serial krym.
- 7.45 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10-12) – serial krym.
- 10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5-7)
- 13.15 Grey's Anatomy: Chirurgi** (6) – obycz., USA
- 14.10 9-1-1** (4) – serial obyczajowy
- 15.05 Niesamowity Spider-Man** – film przygodowy, USA 2012
- 17.50 Dzień Niepodległości** **FILM** – film s.f., USA 1996
- 20.50 Kod dla Vinci** – thriller, **FILM** USA 2006, wyk. Tom Hanks
- 23.50 Bez litości** – film **FILM** sensacyjny, USA 2014
- 2.20 Zabójcze umysły 12** (19-21) – krym., USA/Kanada

KINO TV

- 9.05 Kacper** – film familijny, **FILM** USA 1995, wyk. Bill Pullman
- 11.15 Niekończąca się opowieść** – film fantasy, RFN/USA 1984
- 13.10 Lot Feniksa** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2004
- 15.35 Fenomen** – komediodramat, USA 1996
- 18.05 Napad** – komedia **FILM** kryminalna, USA 1999
- 20.00 Uprawdżona 2** – film **FILM** sens., RFN/USA/Turcja 2012
- 21.55 Niebiańska plaża** – film **FILM** przyg., USA/Wlk. Bryt. 2000
- 0.30 Mgła** – horror, USA 2007, wyk. wyk. Thomas Jane
- 3.25 Opętanie** – horror, USA **FILM** 1999, wyk. Kevin Bacon

CANAL+ SERIALE

- 11.05 Szaleństwo imprez i raj. Historia liby.** – film dok.
- 11.55 Premierowa jazda** – mag.
- 12.15 13 posterunek 2** (22-24)
- 14.05 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
- 15.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 4 (5, 6) – dok.
- 17.55 Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
- 20.00 Parz w ogniu. Paris Has Fallen** (4) – serial sens.
- 21.45 Maly Grand Hotel** (6) – serial komediowy, Polska
- 22.00 Oddział dla zuchwanych 2** (5, 6) – wojenny
- 0.00 Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 0.10 Algorytm miłości** (7, 8)

CANAL+ 360

- 14.25 Na pierwszym planie** (4)
- 15.05 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 2 (4) – serial dokum.
- 16.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach** 2 (16) – dok.
- 17.00 Grip – w świecie supersamochodów** (6)
- 18.00 Polska z góry: Stadion 2** (1, 2) – dok.
- 19.00 Co poszło nie tak** (2)
- 20.00 Porzucone konstrukcje** (6) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 21.00 W trasie z Normanem Redusem** (1) – serial dok.
- 22.00 Pieniądze to nie wszystko** – kom., Pol. 2001
- 0.05 Montana: na dzikiej północy** (1) – dok.



TLC

8.00 Ameryka
9.00 Włoski salon piękności (5) – program rozrywkowy
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show
11.00 Nagolowe panny młode – reality show
12.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 5 (4)
14.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy: Angie J.; Angie J. Część 2 – dok.
18.00 Ciało obce
19.00 Dr Mercy – reality show
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show



21.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (16) – rozr.
23.00 Kilogramy zbednej skóry 3: Ronnie, Michael i Renee – serial dokum.
0.00 Dr Przyszycilla 3: Pamiętki z rejsu – dok.
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (25, 26) – serial obycz., Pol. 2013
8.00 Bogaty dom – biedny dom (133) – reality show
9.00 Rolniczy (15, 16) – dok.
11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.
12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (4) – pr. rozr., Pol.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (134) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (323)
15.05 Demakijaż (218, 160)
16.00 Kolacja w ciemno (64)
17.00 Randka w ciemno (2)
18.00 Nasz nowy dom (234, 235) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (22) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (206)
22.00 Kolacja w ciemno (94)
23.00 Gry małżeńskie (176)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (310, 311)
2.00 Gry małżeńskie (177, 178) – reality show
4.00 Zdrady (179, 180)

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (9)
5.45 Skąd pochodzę? (4)
6.50 Złoty remont 11 (4)
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie 12 (4) – rozr.
12.30 Babski biznes (2) – rozr.
13.30 Jestem z Polski 16 (24, 25) – serial dokum.
15.35 Jestem z Polski (15-ost.)
16.35 Do zobaczenia 2 (6)
17.10 Bitwa o gości (5) – reality show, Pol. 2026
18.10 Niezwykłe Stany Prokopa (1) – rozr., Pol.
19.10 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2018



21.05 Ostre cięcie 12 (4) – rozr.
22.05 Skąd pochodzę? (5) – serial dokum., Kan. 2022
23.15 Jestem z Polski 16 (2)
0.15 Polacy z wyboru (4)
1.20 Jak siostry (7) – dok., Pol.
1.50 Zawodowa Anka (5)
2.25 Zrob coś z tym dzieckiem (1) – mag.
2.50 Zawodowa Anka (6)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Morze złota 13
8.00 Cieżarówka przez Indonezję 4 (4)
9.00 Złomowisko PL 11 (10, 11)
11.00 Kolejarze (5)
12.00 Lotnisko (1)
13.00 Cieżarówka przez Indonezję 4 (5)
14.00 Gorączka złota 16
15.00 Łowcy opali 8
16.00 Specjaliści (2)
17.00 Nic do zgłoszenia (5)
18.00 Od samochodu do domu 2 (1)
19.00 Brudne skarby 2 (1)
20.00 Morze złota 13



21.00 Gorączka złota 16: Like Brother Like Brother
22.00 Najwyższe posęgi Ameryki: Ludzka tarza
23.00 Celnicy na straży Turcji (6)
0.00 Nagi instykt przetrwania 12
1.30 Kuźnie legend
2.00 Królowie asfaltu

TVP HISTORIA

10.30 Podziemne Włochy
11.30 Wszystkie kolory świata 3 (3)
12.35 Góry – życie ponad chmurami (1/3) – dok.
13.35 Flesz historii (756)
14.00 Siedem lat w Tybecie
FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
16.20 Ex Libris – magazyn
16.45 Alpejska przeprawa Rzymian – film dokum.
17.45 Lalka (6) – serial obycz.
19.10 Kroniki Hitlera (6)
20.15 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (10)



21.20 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Katyń – dramat historyczny, Polska 2007
23.30 Mecz w piekle
FILM – film wojenny, Węgry 1961, wyk. Imre Sinkovits, Dezős Garas
1.45 Skalscy. Heroiczna i chwalebna epopeja – film dokumentalny, Pol.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (12)
7.00 Rolnicy. Podlasie (46, 47) – serial dokum.
9.00 Wioski wioseczki (7, 2)
10.00 Podglądacze przyrody (4, 5)
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojsny magazynowe 3 (9-12) – reality show, USA
13.30 Misja Santiago de Compostela (1-9) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (13-15) – serial dok., Pol.
21.00 Wioski wioseczki (2): Wioseczki Kowale – dok.
21.30 Górale (5) – serial dok.



22.00 Operacja Trump. Rosyjscy szpiedzy zdobywają Amerykę – film dok., Francja 2024
23.00 Największe śledztwa CBSP (1): Porwania – dok.
0.00 Pogromcy mafii (1)
1.00 Rolnicy. Podlasie (12-15) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (4, 5) – mag.

METRO

6.05 Gorączka złota 8 – dok.
7.45 Klan z Alaski – serial dokum.
9.45 The Floor – teleturniej, Pol.
11.00 Podróż na tajemniczą wyspę – przyg., USA 2012
13.05 Magda gotuje internet
13.40 Milionerzy – teleturniej, Pol.
15.25 Kryminalni 3 (6-8) – krym.
18.50 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Żona czy mąż – komedia
FILM – romanse, Włochy 2017
22.15 Spartakus: Krew i piach (11, 12) – serial hist., USA 2010
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 – serial dok.
1.30 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.
2.25 Dieta czy cud? – mag.
3.00 Szkoła (773, 767) – paradok.
4.30 Nowa Maja w ogrodzie 2

zoom TV

6.00 Blżej! Magazyn reporterów (9-12)
7.50 To leci w sieci
9.10 Pułapki umysłu – serial dok.
10.40 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
13.00 Stawka większa niż życie (9, 10) – serial wojenny, Polska
15.45 Strażnik Teksaś 5 (16, 17) – serial sensacyjny, USA 1996
17.50 Jaś Fasola (10-12) – kom.
19.30 Kabaretowe przeboje 4
20.35 Seksmisja – komedia s.f., FILM Polska 1983, wyk. Jerzy Stuhr
23.00 Magia nagości. Polska 4
0.05 Adam Szoka Ewy.
Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
1.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

7.05 Co nas truje – pr. rozrywk.
7.50 Dziwaczne potrawy – dok.
9.45 Dieta czy cud? – mag.
11.15 Pyszne historie – serial dok.
12.35 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
13.35 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.40 Kuchnia jak u mamy – mag.
16.50 Włoskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.
18.00 MasterChef Nastolatki
19.20 Dziwaczne potrawy – dok.
20.15 Makłowicz w Polsce
21.25 Wiosenny turniej wypieków – reality show
23.30 Perfekcyjni gospodarze 9
1.40 Poływyseł słodczy – dok.
4.20 Miłość od kuchni – pr. rozr.
5.15 Gotowanie z miłości

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15
14.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Obyś są wśród nas: Hiszpania 2 – serial dokum.
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedynki wizjonerów: Carnegie kontra Frick – dok.
23.00 Poszukiwacze dinozaurów
0.00 Tajemnice lodowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Pogodowe anomalie
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Igny lotnictwa: Vulcan
13.00 Meko Metro
14.00 Kosmiczne horyzonty
15.00 Klucze do przepowiedni
16.00 Gladiatorzy: Starożytni wojownicy
17.00 Zakazana historia
19.00 Utracone bomby zimnej wojny (2) – film dokum., Fr.
20.00 Top Guns: Następne pokolenie: Ostatnia szansa
21.00 Największe katastrofy budowlane
22.00 Maszynny wagi ciężkiej
23.00 Kosmiczne horyzonty
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.00 David Attenborough i cuda natury 2 – serial dok.
12.35 W okowach mrozu 11
13.35 Alaski z Sue Perkins
14.35 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
15.40 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.
16.45 Ziemia – serial dokumentalny
17.50 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
18.50 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
19.50 Dzikie Kariby z Liz Bonnin – serial dokum.
21.00 Wyspy. Laboratoria natury
22.00 W okowach mrozu 11
23.00 Dzikie polow – serial dokum.
0.00 Ziemia – serial dokumentalny

WP

11.00 II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Karin & Bruce
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
15.00 Strażacy z sąsiedztwa
15.55 Policjanci z śledztwa 4
18.00 Policjanci w akcji (1, 2) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2
23.00 Przebojowe kabarety
0.00 Mistrzowie Kabaretu
1.00 Mistrzowie Kabaretu 17
2.00 Mistrzowie Kabaretu 5
3.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021

NOWA TV

7.30 Interwencja – taka jest Polska (563) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (19, 20) – serial anime, Japonia
9.30 Dragonball Z Kai (59-65)
13.00 One Punch Man (1, 2)
14.00 Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze – pr. rozr., Polska
16.00 Kabaretowa Dynastia
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (32-35) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.00 Uratuj swój ogród 8 – mag.
9.00 Nowa Maja w ogrodzie 6
10.05 Polowanie na ogród 7
10.35 Polowanie na ogród 8
11.05 Polowanie na ogród 7
11.40 Letnia chata na lata 13
13.40 Zróbmy sobie dom
14.40 Złoty remont 11 – pr. rozr.
15.35 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
16.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
18.50 Dorota inspiruje 3
20.45 Patent na dom – pr. rozr.
23.45 Amerykański Wersal: Powrót na salony – dok.
1.20 Kupujemy dom na plaży 23 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Tajemnice mrocznych wód – serial dokumentalny
8.05 Smaczny Dubaj – reportaż
8.40 Smaczny Zanzibar
9.15 Cudowny smak Indonezji
10.15 Afryka Express
11.55 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
14.05 Człowiek kontra jedzenie
16.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.20 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.20 Operacja: LOT – serial dok.
23.25 Trzy noce z duchami – Wielka Brytania – dok.
1.25 W co wierzą Osbornowie – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Dziką przyrodę strefy równikowej
13.00 Geniezuje afrykańskiej dzicy – film dokumentalny
14.00 Stworzone, by przetrwać
15.00 Miodożery: mistrzowie przetrwania – film dokum.
16.00 Amazonia (3) – film dokum.
17.00 Will Smith: Wielka wyprawa: Biegun północny – dok.
18.00 Wrogi świat: Bieguny – dok.
19.00 Weterynarze z Nebraski
20.00 Europa z powietrza: Serbia
21.00 Zabójcze safari
22.00 Oświecająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
23.00 Dziką Mongolią: pod błękitem nieba

POLSAT WIASAT HISTORY

10.15 Nازیści: korzenie zła
11.15 Ramzes: władca Egiptu
12.15 Tajemnice mumii
13.20 Rzymianie, ukrzyżowanie i Kości – film dok., Wlk. Bryt.
14.30 Tajemnice templariuszy
15.35 Wojny faraonów
18.00 Historia sprawiedliwości
19.00 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
20.00 Dzikie Zachód
21.00 Nازیści: korzenie zła
22.05 Życie prywatne przywódców Rzeszy
23.05 Nازیści: ściśle tajna nauka
0.05 Punkty zwrotne II wojny światowej
4.40 Przeklęte skarby – dok.

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Klejnoty Morza Śródziemnego: Ibiza – dok.
13.50 Sekrety świata
Przypływ 3 – serial dokum.
14.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
15.40 Gotuj taniej z Jamiem
16.35 Bosacka daje radę 4 – mag.
17.35 Dzień dobry, obiad – mag.
18.00 Dzień dobry, obiad 2
18.25 Jakubak rozgryza
Magdę – magazyn kulinarny
19.45 Zgrillowani – magazyn kulin.
20.10 M jak mięso 3: Francja
21.00 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
21.50 Podróż przez smaki Chin 3

CANAL+ DOMO

15.15 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę – serial dokum.
16.10 W mieście czy na wsi? – serial dokumentalny
17.05 Włoskie domy do liftingu 2 – serial dokum.
17.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
18.25 Daleko od miasta 15 – dok.
19.00 Ucieczka na wies 24 – dok.
20.00 Ucieczka na wies 22 – dok.
21.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
23.00 Cudotwórcy 7 – mag.

SUPER POLSAT

12.55 Daleko jesszcze? – komedia, USA 2005
14.55 Mocne uderzenie – komedia, USA 2012
FILM Polacy w świetle: Praga
17.35 Świat według Kiepskich (50) – serial kom., Polska 2001
18.00 Piłka ręczna kobiet: EHF EURO Cup 2026 – mecz: Polska – Rumunia (live)
20.20 Świat według Kiepskich (92) – serial kom., Polska 1999
21.10 Królowa wojowników – dram.
FILM przyg., USA/RPA/Irlandia 2023
23.50 Człowiek z Toronto
FILM – komedia sens., USA 2022

TVP Kobieta

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Kwiaty na warsztat 4
13.00 Tak to leciało! – telet. muz.
14.00 Rodzinka.pl (294, 295)
15.00 Podróżka Malej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz 22 (278, 279) – serial kryminalny
17.25 W sercu gór – film dok., Fr.
18.30 Daje słowo – Maciej Oros 2 – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (214)
20.30 Wichrowe wzgórze (195)
21.30 Blue Moon (5) – serial obycz.
22.25 Goraca linia – thriller, USA
FILM 2022, wyk. Mel Gibson
0.20 Jan Serce (8) – serial obycz.

PLANETE+

12.30 Świat z góry 9
13.40 Rok wśród niedźwiedzi
14.40 Zebra. Gwiazda w paski
15.50 Portugalia na dziko – dok.
16.00 Galapagos – na skrajach świata (1) – film dokum.
18.00 Świat z góry 11
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2
19.45 Ernst Degner.
Motocyklem po wolności (2) – film dokumentalny
20.50 Życie i śmierć Bedricha Smetany – film dokum.
22.00 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.50 Podróż Malej i Dużej 7
13.20 Tacy byliśmy (5)
13.50 Kalahari, twarde prawo pustyni (2) – film dokum., Fr.
14.50 Dzikie imperium
15.50 Wielka zapora Hoovera
16.55 Fontainebleau: prawdziwy dom francuskich monarchów
17.50 Tischner – film dokum., Pol.
19.00 Kości na handel – film dok.
20.10 Lucas, mój syn z zespołem Downa – film dokumentalny
21.15 Król Karol III. Nowa Monarchia – dok., Wlk. Bryt.
22.30 Tamte lata, tamte dni

TVP SPORT 6.25 Piłka nożna: Betlic 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wiczyista Kraków 8.35 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów 9.55 Lekkoatletyka: Maraton w Rotterdamie (live) W poprzednim sezonie w rywalizacji kobiet jako pierwsza na metę przybie- gła Jackie Cheron. Wśród mężczyzn najlepszy był Geoffrey Kamworor. 12.35 Futbol totalny 13.45 Transmisja	EUROSPORT 1 6.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap 7.35 Biegi ekstremalne: Alula Trail Race 7.50 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu (live) 10.30 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix (live) 14.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix (live) 17.00 Kolarstwo kobiet: Paryż-Roubaix (live) 18.45 Race bikes – magazyn kolarski 19.15 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 8.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 11.00 Cafe Futbol – mag. 12.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock (live) 14.45 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. półfinał fazy play-off (live) 17.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off (live)	TVP ABC 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.05 Małe i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Pieski, pieski, gazu! 2 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Ugody nam bajkę 15.35 Księga Książ 4 16.05 Oli i Luna	MINIMINI+ 11.20 Marta mówi 11.47 Smerfy 12.15 Trojaczki 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 17.55 Enchantimals: Podwodne Królestwo	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.15 Kadr na Kino – mag. 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na lawę – mag. 11.55 Łoża pasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Erastowa 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
17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – GKS Katowice (live) 20.15 NBA Action – mag. 20.45 Sportowy wieczór 21.35 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty 23.05 Hokej: NHL: Washington Capitals – Penguins (live) 2.00 NBA Action – mag.	21.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 23.00 Kolarstwo kobiet: Wyścig Paryż-Roubaix 0.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków 1.30 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 3.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał	20.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 1. mecz półfinałowy fazy play-off 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga 1.00 Boks 3.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz fazy play-off	16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 Leo da Vinci 2 19.00 Przygody Misia Paddingtona 2 19.25 Ropuch i przyjaciele 19.35 Jak borsuk z lisem 2	18.35 Enchantimals: Tajemnice Śnieżnej Doliny – film animowany, USA 2020 19.20 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 4 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Hello Kitty: Super styl	18.35 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 W kuluarach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Kawa na lawę – mag.
8.05 Liga+ 9.30 Wysoki Pressing 11.00 8 wspaniałych (8) 11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Sevilla – Atletico 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Real Betis Balmolpe (live) 16.10 Premier League: The Big Interview (35) 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Gezet Stal Gorzów (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – KS Toruń (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.00 Sport+ 0.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 150	13.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 1. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP (live) 15.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu 16.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP (live) 18.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu 19.15 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 20.15 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 21.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu 22.30 Snooker: Tour Championship 0.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał	6.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 8.30 Atleci 9.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 13.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 15.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo – mecz finałowy gry pojedynczej (live) 17.55 Piłka ręczna kobiet: EHF EURO Cup 2026 – mecz: Polska – Rumunia (live) 20.00 Rugby: Rugby Europe Trophy – mecz: Polska – Szwecja 22.30 Sporty walki: UFC 327 – walka: Jiri Prochazka – Carlos Ulberg 12.04.2026 2.00 Sporty walki: FEN	8.35 SpongeBob Kanciastoporty 9 9.55 Marsupilami 10.55 Harmidom 3 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.15 Niebezpieczni Henryk 5 14.15 That Girl Lay Lay 15.10 Harmidom 7 16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 16.45 Marsupilami 17.25 SpongeBob Kanciastoporty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 12 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 19.10 That Girl Lay Lay 2 20.00 Harmidom 2 21.25 Harmidom 5	8.35 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2 9.55 Dinuś i Lusja 11.20 Siostry 12.45 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.45 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 15.35 Kumpel z dżungli – na ratunek! 16.15 Sasza i Milo 17.10 Dinuś i Lusja 17.25 Angelo rządzi 17.35 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki	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
8.15 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej 10.30 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej 12.45 8 wspaniałych (6, 3) 14.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej (live) 16.15 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej 18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Real Oviedo (live) 20.35 Tenis: Turniej WTA w Linzu – finał gry pojedynczej 22.45 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej 1.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu – półfinał gry pojedynczej	10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Espanyol 12.00 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 12.25 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC – Sassuolo (live) 14.55 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Parma – Napoli (live) 16.55 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Stuttgart – HSV (live) 19.50 Piłka nożna: Liga włoska: Como – Inter Mediolan (live) 23.00 Eleven Go Live 0.15 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer 2.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: AS Roma – Pisa SC	6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.30 Piłka nożna z archiwum 16.00 Piłka nożna z archiwum 17.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz: TAURON GTK Gliwice – King Szczecin (live) Pierwsze spotkanie tych drużyn w sezonie zakończyło się zwycięstwem Szczecinian 85:78. 20.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 22.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	8.05 Świnka Peppa 4 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 11.20 Dora 11.45 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Psi Patrol 7 13.10 Psi Patrol 8 13.40 Barabapa i jego rodzinka 2 14.30 Barabapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzecze zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl	8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszy Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszy Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 3 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszy Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 4 16.00 Blue 2 16.30 Blue 3 18.00 Jej Wysokość Zosia 3	11.00 Polityczny WF z gośclem 12.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 W rytmie dnia 17.30 z drugiej strony 18.35 Debaty polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.30 Państwo w państwie 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
9.30 Wysoki Pressing 11.15 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: INPPO ROW Rybnik – Polonia Bydgoszcz 14.00 8 wspaniałych (8) 14.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Wilki – Arged (live) 17.20 Wysoki Pressing 19.10 8 wspaniałych (8) 20.00 Boks: Boks: BKFC FIGHT NIGHT w Honolulu: Maki Pitolo – Doug Coltrane 0.15 Magazyn PGE Ekstraliga 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Górnik Zabrze	12.00 Xabi Alonso – Architekt – film dokumentalny 13.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Paderborn – 1. FC Magdeburg (live) 15.35 Ligue 1 Show (28) 16.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Mallorca – Rayo (live) 18.20 Wywiad z Kacprem Potulskim 19.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Mainz – Freiburg (live) 21.25 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: GD Estoril Praia – FC Porto (live) 23.40 Piłkarzy celebryci – dok.	6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłapki do wzięcia 13.00 Zawód glina 14.00 Budowlancy 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłapki do wzięcia 22.05 Drwali i inne opowieści Bieszczadzu 22.35 Łowca pedomów 23.05 Więzienie 0.05 Tajna historia XX wieku	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 19.15 Nic do ukrycia 21.15 Jeździć, obserwować 22.00 Moto Kombat 22.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 23.15 Moto Faktury	8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.30 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Klaczy i Lachy 12.00 Spotkanie z balladą 12.35 Kino TVS: Film fabularny 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	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 Apeli 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



Kochała Ernsta, ale wiedziała, że nie poradzi sobie jako samotna matka, a narzeczony odszedł, gdy usłyszał o dziecku.

Frieda Keller (Julia Suzanne Buchmann) stanęła 11 listopada 1904 roku przed Sądem Kantonalnym w St. Gallen.

SPRAWA FRIEDY

Straciła wszelką nadzieję...

Ta sprawa wstrząsnęła całą Europą na początku XX wieku. Dla jednych była tylko historią o dzieciobójczyni, dla innych – tragiczną opowieścią o nieszczęśliwej kobiecie, która zabiła kogoś, kogo kochała.



Frieda Keller po zabójstwie syna i pobycie w więzieniu nigdy nie doszła do siebie – wpadła w depresję i męczyła ją majaki.

➔ **SPRAWA FRIEDY PO 13.04 godz. 15.50 HBO**

Choć dziś Szwajcaria kojarzy nam się z nowocześnieścią, sytuacja kobiet w tym kraju jeszcze nie tak dawno była nie do pozazdroszczenia. Dość przypomnieć, że to właśnie Helweci jako jedni z ostatnich w Europie przyznali płci pięknej prawa wyborcze – dopiero w 1971 roku! Na początku XX wieku kobiety w Szwajcarii niewiele miały do powiedzenia.

Podwójny gwałt

Frieda Keller przyszła na świat 24 grudnia 1879 roku w niewielkiej miejscowości Bischofszell. Była piątą z jedenastu pociech Anny i Jakoba. W domu się nie przelewało, ale ojciec zajmujący się naprawą butów i matka pracująca jako krawcowa starali się, by dzieci zawsze miały co jeść i w co się ubrać. A że w tym czasie edukacja w Szwajca-

rii była już obowiązkowa, Frieda nauczyła się czytać, pisać, a także rachować. Po skończeniu szkoły pracowała w gospodzie prowadzonej przez przyjaciela jej ojca, Karla Zimmerlego. Wcześniej pod skrzydła karczmarza trafiła też jej siostra, ale szybko zrezygnowała...

W gospodzie Karla Zimmerli, męża i ojca dwójki dzieci, Frieda pomagała w kuchni i obsługiwała gości. Pewnego dnia właściciel wysłał ją do piwniczki po wino. Nie zdążyła się tam rozejrzeć, gdy Zimmerli wszedł za nią i zamknął drzwi na klucz... Choć dziewczyna się broniła, karczmarz dopiął swego. A po gwałcie zaszantażował ofiarę, że jeśli powie komukolwiek o tym, co się wydarzyło, czekają ją konsekwencje. Kilka tygodni później na prośbę matki Frieda zaniósła poprawioną suknię żonie Zimmerlego. Mężczyzna, który akurat był sam w domu, wykorzystał

sytuację i zgwałcił nastolatkę po raz drugi...

To z desperacji

Gdy Frieda zorientowała się, że jest w ciąży, wyjechała do St. Gallen, gdzie znalazła pracę jako krawcowa. Przez siedem miesięcy udawało jej się ukrywać swój stan, ale w końcu prawda wyszła na jaw. Wprawdzie pracodawczyni okazała jej wsparcie, ale ojciec oświadczył, że Frieda nie ma już prawa wstępu do domu. Na szczęście matka ruszyła córce na pomoc. Wspólnie z pracodawczynią Friedy ustaliły, że po narodzinach dziecko zostanie oddane do katolickiego sierocińca, żeby dziewczyna mogła wrócić do pracy.

Tak też się stało. Przez kolejne cztery lata młoda kobieta próbowała zbudować sobie życie na nowo – poznała mężczyznę i miała nadzieję, że wyjdzie za niego za mąż. I wtedy zakonnice,

zgodnie z obowiązującymi przepisami, poprosiły ją, by odebrała Ernsta. A ona nie powiedziała narzeczonemu, że ma dziecko... Zdesperowana, nie widząc innego wyjścia, zamordowała syna.

Proces Friedy Keller rozpoczął się 11 listopada 1904 roku. Już następnego dnia skazano ją na śmierć. I wtedy stała się rzecz niezwykła – opinia publiczna w Szwajcarii, a potem w Europie, stanęła po stronie Friedy. Podkreślano, że do zbrodni pchnęła ją dramatyczna sytuacja, zwracano uwagę na to, że została zgwałcona. Ostatecznie wyrok zmieniono na dożywocie (Frieda wyszła na wolność po 15 latach), a do szwajcarskiego kodeksu prawnego wprowadzono nowelizację – rozróżnienie między zabójstwem a morderstwem: pierwsze dotyczy czynów popełnionych w afekcie, drugie – z premedytacją.

HANNA MIŁKOWSKA



Podczas kolejnego wezwania Britney znów spotka Patrycję.

Roztrzęsiona dziewczyna ostrzeże Kowalczyk, że ona też jest w niebezpieczeństwie.

NA SYGNALE

Na celowniku przemytników!

☛ **NA SYGNALE PO 13.04**
godz. 21.55 TVP 2

Podczas kolejnej zmiany Britney (Paulina Zwieryk) znów spotka dziewczynę, której pomogła na lotnisku. Okazuje się, że Patrycja (Zofia Opławska) wciąż jest na celowniku przemytników. Po tym, jak przypadkowo spotkała ich na ulicy, została przez nich porwana, pobita, odurzona i trzymana

w zamknięciu. Po przyjeździe ratowników półprzytomna i bliska hysterii Patrycja ostrzeże Kowalczyk, że jej również grozi niebezpieczeństwo. Kiedy karetka przewiezie dziewczynę do szpitala, Britney pozna prawdę. Dowiedzie się, że w tym wszystkim chodzi o maskotkę, którą Patrycja zostawiła w toalecie na lotnisku, mającą dla przemytników ogromną wartość. **JP**

TEATR TELEWIZJI: PRAŁAT

Piekielne kręgi prawdy

☛ **PRAŁAT PO 13.04**
godz. 20.30 TVP 1

Spektakl rozpoczyna się w nieco przewrotny sposób. Diabeł jest zbulwersowany dochodzącymi do niego pogłoskami, że Teatr Telewizji przygotowuje premierę sztuki „Prałat” o księdzu Henryku Jankowskim. Przybywa więc na Woronicza, żeby przedyskutować z dyrektorką tę sprawę. A ponieważ to nie

jest program publicystyczny, a współczesny spektakl, więc dyskusja ta przybiera formę wielobarwnych i przerysowanych obrazów, które mają ilustrować kolejne kręgi piekielne rzeczywistości i debaty publicznej, dotyczącej tematów trudnych i bolesnych. W rolach głównych zobaczymy Juliusza Chrzastowskiego, Dawida Ogrodnika i Mateusza Bernackiego. **ILE**



Nowość w TV!

Dawid Ogrodnik wcieli się w spektaklu w różne postaci.



Dłoń to wyjątkowa część ludzkiego ciała. Nowoczesne protezy przywracają funkcje dłoni.

RĘKA - OD DOTYKU DO TRIUMFU

Fenomen dłoni

☛ **RĘKA - OD DOTYKU DO TRIUMFU PO 13.04**
godz. 15.50 TVP DOKUMENT

Fascynująca opowieść o ludzkich rękach. Zbudowane są z 27 kości i są niezwykle wszechstronne. Mimo ery komputerów i telefonów ich zdolności motoryczne i sensoryczne pozostają niezastąpione. Dłonie pozwalają podnosić, chwycić, pisać z precyzją, przemieszczać

się z gracją po klawiszach fortepianu. Ich znaczenie doceniamy szczególnie po urazach i w chorobie. Dłonie pełnią również rolę narządów zmysłów, co pomaga osobom niedowidzącym w codziennym życiu. Film opowiada też o zaawansowanych protezach mających na celu przywrócenie funkcji palców osobom, które straciły ręce w wyniku wypadku lub amputacji. **MP**

REKLAMA

Kryminalne zagadki Wenecji



Zakochaj się w pełnej weneckich tajemnic serii kryminalnej **Donny Leon** i sięgnij po najnowsze śledztwo komisarza Brunettiego w powieści „Kto sieje wiatr”!

TVP 1	TVP 2	POLSAT
6.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 6.25 Akacyjowa 38 (834) – 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 8.25 Zaraz wracam 2 (107) – serial obyczajowy, Polska 2025 9.00 Ranczo (2): Goście z zaświatów – serial komediowy, Polska 2006 10.05 Komisarz Alex (11): Śmierć w parku – serial kryminalny, Polska 2012 11.05 Ojciec Mateusz 9 (116): Pluskwa – serial kryminalny, Polska 2013 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.35 Rok w ogrodzie extra 12.50 BBC w Jedynce: Ssaki (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024 14.00 Złoty chłopak (267) – 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 (888) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 17.55 Klan (4693) – telenowela, Polska 2026 18.20 Zaraz wracam 2 (108) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok) 18.55 Akacyjowa 38 (845) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2026 5.30 M jak miłość (1733) – serial obyczajowy, Polska 2023 6.25 Rodzina (nie od) święta: Jak uczyć dzieci cierpliwości w czasach natychmiastowej gratyfikacji? – magazyn religijny, Polska 2024 6.55 Barwy szczęścia (3356) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.40 Okrasa łamie przepisy: Potrawy inspirowane kwaśnicą – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok) 12.15 Prawosławne nabożeństwo wielkanocne – program religijny 13.15 Panna młoda (68) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (878): Bracie, co z tobą? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (368) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Jana nie może wybaczyć Currowi, że ukrywał prawdę o ojcu. Opuszcza pałac i spędza noc u Ramony, budząc niepokój brata. Pelayo dostaje tajemniczy list zapowiadający kłopoty. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (69) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Cihan zabiera Hancer na noc do rezydencji. Derya podkrađa jedzenie z jej lodówki. Cihan zaprasza też żonę na promocję dywanów. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3356) – serial obyczajowy, Polska 2026	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.30 Malanowski i partnerzy (224, 225): Zabójcza obsesja; Bez ojca – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010 9.30 Trudne sprawy (1030, 1031) – serial paradokumentalny, Polska 2021 11.35 Gliniarze (709-711) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.40 Dlaczego ja? (1545): Siła fejka – serial paradokumentalny, Polska 2026 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn reporterów 16.30 Na ratunek 112 (1142): W zamknięciu – serial paradokumentalny, Polska 2026 Nina jest w dziewiątym miesiącu ciąży i planuje ślub z Juliuszem. Jego była partnerka knuje intrzygi. Chłopak chce wyjaśnić sprawę. Zamyka się z Niną w mieszkaniu. Wówczas zaczyna się poród. 30 min 17.00 Gliniarze (1182): Usterka – serial paradokumentalny, Polska 2026 Olgię i Natalia prowadzą śledztwo w sprawie śmierci hydraulika. Mieszkaniec, w którym znaleziono ciało, jest wynajmowane. Dzień wcześniej fachowca wezwano do naprawy kranu. 60 min 18.00 Pierwsza miłość (4194) – serial obyczajowy, Polska 2026 Po dziesięciu latach Paweł wychodzi z więzienia. To jednak nie koniec koszmaru. Prokurator żąda łapówki. 50 min 18.50 Wydarzenia 19.18 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Teatr Telewizji: Pralati – teatr TV, Polska 2026, reż. Marcin Liber, wyk. Juliusz Chrzastowski, Dawid Ogrodnik, Mateusz Bernacki, Dagna Dywicka (patrz obok) 21.20 Postscriptum: „Pralati” – wywiad, Polska 2026 22.15 Świat bez fikcji: Las katyński – film dokumentalny, Polska/Francja 1990 (patrz obok) 23.25 Balans bieli – program religijny, Polska 2023-2026 0.10 Kto ratuje jedno życie. FILM Bracia – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Łukasz Ostalski 1.45 Sułtani westernu – komedia przygodowa, USA 1991, reż. Ron Underwood 4.20 Raport specjalny – magazyn, Polska 2024-2026 ► 5.05	20.05 Barwy szczęścia (3357) – serial obyczajowy, Pol. 2026 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość” – cykl fel., Polska 20.55 M jak miłość (1924) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 21.55 Na sygnale (879, 880) – serial fabularno-dokum., Pol. 22.55 Na przekór losowi (6) – obycz., Wł./Fr./Niemcy 2024 23.55 Aida – film wojenny, Austria/Bośnia i Hercegowina/Francja 2020, reż. Jasmina Žbanić, wyk. Jasna Djuricic, Izudin Bajrovic, Boris Ler, Dino Bajrovic (patrz obok) 1.50 Cztery procy roku w Hawanie (1) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016, wyk. Jorge Perugorria, Mario Guerra 2.50 Akacyjowa 38 – telen., Hiszp. 3.45 Rodzinka.pl – kom. ► 4.15	20.30 Farma (191) – reality show, Polska 2025 (patrz obok) 21.40 Megahit: Venom 3: Ostatni taniec – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2024, reż. Kelly Marcel, wyk. Tom Hardy, Chiwetel Ejiofor, Juno Temple, Rhys Ifans (patrz obok) Nominowany do Saturna finał widowiskowej trylogii przedstawiającej perypetie antybohatera z uniwersum Marvela. Tym razem za kamerą stanęła scenarzystka melodramatu „Pięćdziesiąt twarzy Greya”. 135 min 23.55 Transfer – thriller, USA 2007, reż. Gavin Hood, wyk. Omar Metwally, Reese Witherspoon, Meryl Streep, Jake Gyllenhaal (patrz obok) 2.40 Klucz do wieczności – thriller, USA 2015, reż. Tarsem Singh

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1606) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (12) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (2, 4) – program rozrywkowy, Pol. Ekipa odwiedza Puławę. Niedaleko od centrum miasta mieści się restauracja Cudnie. Lokal prowadzą Karolina i Damian. Sala świeci pustkami, dziennie zjawia się tam średnio pięciu gości. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1722, 1723) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Emilia pracuje w telefonie zafantazji. 17-letnia Lena wyznaje, że padła ofiarą gwałtu. Emilia zachęca ją do zgłoszenia sprawy na policję. Prawda dotycząca sprawcy jest dla kobiety szokująca. 125 min 15.45 Młode gliny (41) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 16.50 Szpital św. Anny (105) – serial obyczajowy, Polska 2026 Na oddziale kardiologii przebywa piłkarz, u którego doszło do zatrzymania krążenia. Obawia się, że będzie musiał skończyć karierę. Rogowski jest stażystą diagnozującą ofiarę wypadku w stolarni. 65 min 17.55 Detektywi (299) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Katarzyna Kowalik dostaje wiadomość o porwaniu młodej kobiety przez byłego skazańca. Detektywom udaje się dotrzeć do sprawcy, który odurzył swoją ofiarę środkami nasennymi i planował wywieźć taksówką. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4193) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.50 The Floor – teleturniej, Pol. 21.30 Bitwa o gości (6) – reality show, Polska 2026 22.40 John Wick – film sensacyjny, USA 2014, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Michael Nyqvist, Alfie Allen, Willem Dafoe (patrz obok) 0.40 Nico: Ponad prawem – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988, reż. Andrew Davis 2.50 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 3.25 Uwaga! – mag. reporterów 3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (18) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 4.25 Jak to jest zrobione? – serial dokum., Kanada 2013 4.55 Nauka jazdy 5 (25) – pr. rozrywk., Polska 2022	 15.45 KRYMINALNY Młode gliny (41) We wsi niedaleko Zagadowa zostaje znaleziony pobity do nieprzytomności nastolatek, Antoś Wróbel. Mieszkańcy miejscowości podejrzewają o napad męszczyzny, który mieszka samotnie w lesie i zaczyna dzieci. Okazuje się, że chłopiec był zamieszany w handel narkotykami. 65 min  20.15 OBYCZAJOWY Na Wspólnej (4193) Darek (Michał Mikołajczak, zdj.) jest załamany decyzją o wydziedziczeniu. Kasia (Julia Chatys, zdj.) wierzy, że jego rodzinne relacje ulegną poprawie, kiedy tylko wyjdą na jaw podłe kłamstwa Kaliny. Tymczasem Lucy nie daje szansy zauroczonemu nią Ignacemu. Ten zauważa ją w objęciach swojego ojca. 35 min	6.00 Nash Bridges (112, 113): Ratuj mnie; Coś pożyczonego – serial sensacyjny, USA 2001 8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Wielki powrót; Księżniczka – serial sensacyjny, Niemcy 2012-2013 Muzycy zespołu Brushes grają koncert w świecącym pustkarni klubie. Za kulami dochodzi do zbrodni. Zostaje zamordowana Lisa Schmidt, była żona piosenkarza Toma oraz dawna fananka grupy. 120 min 10.00 Triumf miłości (103, 104) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (52) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Terapia Juana Miguela pomaga Vivianie. San Roman pyta żonę, co się z nią działo od dnia wypadku. Leopardo rozmawia z Cosme o swojej tragicznej miłości. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie 2 (77) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012 14.00 Przepis na zbrodnię (15): Papamobile – serial kryminalny, Polska 2026 Załamany Morda postanawia odebrać sobie życie. Przed skokiem z okna powstrzymuje go ksiądz. Wdzięczny mężczyzna obiecuje mu, że będzie pilnował jego drogiego auta, wypóżyczanego z kurii. 60 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (690) – serial obyczajowy, Polska 2023 16.00 Ranczo 10 (122, 123): Wszystko jest teatrem; Depresja biskupa – serial obyczajowy, Polska 2016 Wraz ze wzrostem poparcia w senatorze następuje niezwykła przemiana. Klaudia rozpoczyna akcję edukacji kulturalnej mieszkańców. Grażyna coraz bardziej panoszy się w dworcu. 120 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (980, 981) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Pasażer – thriller, USA/Arabia 2002, reż. Bob Misiowski, wyk. Jean-Claude Van Damme, Tomas Arana, Laura Harring, Susan Gibney (patrz obok) Światowa premiera odbyła się w Cannes. W Polsce film był też emitowany pod tytułem „Pociąg strachu”. 115 min 21.55 Smak zemsty. Peppermint – thriller, Hongkong/USA/Chiny 2018, reż. Pierre Morel 23.55 Porwanie – film sensacyjny, USA 2011, reż. John Singleton, wyk. Taylor Lautner, Lily Collins, Alfred Molina, Michael Nyqvist (patrz obok) 2.00 Dzielnica strachu 10 (452) – krym., Polska 2025-2026 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026	 18.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 18 (980, 981) W sieci wycieka korespondencja prezydenta Kapicy – podejrzania padają na Komornicką. Ziutek zastanawia się nad wyjątkowym prezentem na rocznicę poznania Grażynki. Lolek (Jerzy Górski, zdj.) podsuwa mu pewien pomysł. 120 min  20.00 THRILLER Pasażer Agent Jacques Kristoff (Jean-Claude Van Damme, zdj.) zostaje odwołany z urlopu. Musi ochraniać Galię (Laura Harring) podczas podróży z Bratysławą do Monachium. Przewozi ona fiołki z wirusem czarnej ospy. Pociąg atakują terroryści, którzy chcą przejąć transport. Jedną z próbek zostaje rozbita. 115 min 23.55 SENSACYJNY Porwanie Nastolatek Nathan (Taylor Lautner, zdj.) znajduje swoje zdjęcie z dzieciństwa na stronie internetowej poświęconej osobom zaginionym. Podejrzewa, że został porwany. Jest zmuszony uciekać. 125 min	5.25 Ten moment (50) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (570-572) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1273, 1172, 1173) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (909-911) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok) 14.00 Detektywi (58): Opiekunka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (96) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (592): Śmiech przez łzy – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 17.00 Zapisane w gwiazdach (20): Nigdy Ci nie wybaczę – serial paradokumentalny, Polska 2023 Piotr zrywa ze swoją dziewczyną, Kamiłą. Ta w zemście przeklina byłego partnera oraz jego rodzinę. W kolejnym roku u mężczyzny nie dzieje się najlepiej. Jego babcia łamie nogę, a sklep rodziców prawie bankrutuje. 60 min 18.00 Opowieści małżeńskie 2 (5) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Marcin wyznaje żonie, Ewelinie, że chce rozwodu. Uważa, że od dawna im się nie układa. Kobieta jest w szoku, nie zamierza słuchać o rozstaniu. Sytuacja komplikuje fakt, że para wychowuje nastoletniego syna. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1467) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Alina jest przesładowana przez byłego partnera, który nie pogodził się z ich rozstaniem. Wyśmiewa on jej obecnego ukochanego, a ten nie potrafi odpowiedzieć agresorowi w zdecydowany sposób. Kobieta postanawia zawiadomić policję o stalkeru. 60 min 20.00 Hotel Paradise 12 (25) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.00 Batman: Początek – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok) 23.55 Włoska robota – film sensacyjny, USA/Francja/Wielka Brytania 2003, reż. F. Gary Gray 2.15 Skok na głęboką wodę (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 3.05 Mówię Wam 4 (9) – program kulturalny, Polska 2026 4.00 Usterka 11 (11) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.35 Dorota was urządzi! (11) – program rozrywkowy, Polska 2014	 11.55 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (909-911) Sebastian Wątroba (zdj.) i Rafał Kopacz prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa 30-letniej kobiety. Sąsiad ofiary rzuca oskarżenie na nieznanego, którego widział przed domem. Okazuje się jednak, że on sam staje się jednym z podejrzanych. 125 min  20.00 REALITY SHOW Hotel Paradise 12 (25) W programie nie brakuje emocjonujących pojedynków o pozostanie w rywalizacji. Ostatnio, po wyeliminowaniu Weroniki, jedna z najbardziej zgranych par została rozbita. Edyta Zając (zdj.) dała uczestnicze kwadrans na spakowanie się i opuszczenie hotelu. Przed widzami kolejne zwroty akcji. 60 min  21.00 SENSACYJNY Batman: Początek Milioner Wayne (Christian Bale, zdj.) od lat podróżuje po świecie. W Azji opanowuje sztuki walki. Gdy wraca do Gotham, ukryty pod maską Człowiek-Nietoperza, wypowiada wojnę bandytom. 175 min

TVP3 TVP 3 DG 12 9.05 Przed ekranem – mag. 9.25 Mikrokosmosy – mag. 10.00 Złoty chłopak (127) 11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Wiosna na ROD'os 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Calkiem 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 PROGRAM INFORMACYJNY  20.00 Dziennik regionów Reportery prezentują najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 13 min 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (128) 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 <td> TVP POLONIA TVP POLONIA 13.50 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 (6) – cykl dok. 14.10 Kulturalni – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Kiedys to było... – mag. 15.40 Hity i historie gwiazd 16.00 Zaraz wracam 2 (69) 16.30 Barwy szczęścia (3289) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (685) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda WOJENNY  20.25 Czas honoru (74) – Pol. Lars Rainer dowiaduje się, że Amerykanie odnaleźli już Blachnickiego go, więc on nie jest już potrzebny. Musi się ratować. Wcześniej jednak chce odzyskać swoją własność. 55 min 21.20 Stawka większa niż życie (10) – wojenny, Pol. 22.20 Jerzy „Duda” Matuszkiewicz – wspomnienie 23.15 Panorama 23.45 Kod bezpieczeństwa 0.15 Moda na język polski (77) – magazyn 0.40 Zaraz wracam 2 (69) 1.10 Opowieści z Greenpointu (1) <td> TV 4 DG 12 6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (141) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (386, 387) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1143, 442) – serial paradokmalny, Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1547) – serial paradokmalny 12.55 Trudne sprawy (1025-1027) – paradok. 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (542, 543) – reality show, Pol. 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1400, 1401) – obycz., Pol. 20.00 Uroczysko (233) – serial kryminalny, Polska 2026 KRYMINALNY  20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1012) – Polska 2026 Słoni, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Dowody obciążają go, ale Kuba i Iza wątpią w jego winę. Pojawia się trop Wareckiej, ekspertki od cyberbezpieczeństwa. 60 min 21.30 Sprawiedliwi. Trójiasto (129) – krym. 22.40 Co kryje się pod powierzchnią – horror s.f., USA 2020 0.25 Love Island. Wyspa miłości (20) 1.30 Hardkorowy lombard (135, 136) – serial dok. 2.40 Interwencja – mag. <td> PULS 2 DG 12 9.50 Język i Przyjaciele 10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.00 Gigantozaur 2 – anim. 11.25 Dinopociąg 2 – anim. 11.55 Śmierć – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim. 16.15 Fineasz i Ferb – anim. 16.50 Marta mówi – anim. 17.10 Superkoty – serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 – anim. 17.50 Bing 4 – serial-wiedź. 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 18.35 Myszką Miki: Frajdomek 2 – anim. KRYMINALNY  19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (5) – Włochy 2022 Zaginienie księdza ze Spoleto wprowadza zakłócenie i zamęt. Sytuację dodatkowo komplikuje przybycie nowego proboszcza, don Massimo. Przybysz skrywa pewną tajemnicę. 60 min 20.00 Przepis na zbrodnię (20) – serial krym., Polska 21.00 Dzielnica strachu 10 (456, 457) – serial krym. 23.00 Wstydliwe choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (454) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (421) – obycz. <td> TVP ROZRYWKI DG 12 6.10 Zakochać się w Polsce (165) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmiennicy (3) – kom. 14.15 Rodzinka.pl (129, 130) – serial kom., Polska 2013 15.25 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (5) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.25 Postaw na milion KOMEDIOWY  22.10 Rodzinka.pl (19) Jesienią Boscy przygotowują ubrania na chłodniejsze dni. Tomek nie chce chodzić w kurtce z zeszłego sezonu. Kuba nie będzie nosić ubrań po kuzynie. Kacperek w końcu dostał odzież po bracie. 40 min 22.50 The Voice Kids 9 (11, 12) – widowisko, Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (25) – pr. rozrywk., Polska 2022 3.40 Do śmiechu! (70) – rozr., Polska 2024-2026 4.40 Raz, Dwa, Trzy na dobry wieczór – widowisko, Polska 2024 <td> TTV HD DG 12 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diabelnie boskie (5) 7.20 Ukryta prawda (1159) 8.20 Kartoteka 7 (3, 4) 10.30 Detektywi (156, 296) 12.30 Zakup w ciemno 2 (22) 13.30 Zakup w ciemno 6 (36) 14.30 Kartoteka 2 (5, 6) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (13) 18.10 Żony Podlasia 3 (10) 19.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (25) 21.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. ROZRYWKI  22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8) Katarzyna i Andrzej Gąsienicowie (oboje na zdj.) wraz z innymi uczestnikami konkurują najpopularniejszym i najśmiesznym programem telewizyjnym. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynie 3 (7) 1.20 J9 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum. 3.30 Wyburzacz (9, 10) 4.40 Nauka jazdy 6 (4) – rozr. </td></td></td></td></td>	TVP POLONIA TVP POLONIA 13.50 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 (6) – cykl dok. 14.10 Kulturalni – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Kiedys to było... – mag. 15.40 Hity i historie gwiazd 16.00 Zaraz wracam 2 (69) 16.30 Barwy szczęścia (3289) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (685) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda WOJENNY  20.25 Czas honoru (74) – Pol. Lars Rainer dowiaduje się, że Amerykanie odnaleźli już Blachnickiego go, więc on nie jest już potrzebny. Musi się ratować. Wcześniej jednak chce odzyskać swoją własność. 55 min 21.20 Stawka większa niż życie (10) – wojenny, Pol. 22.20 Jerzy „Duda” Matuszkiewicz – wspomnienie 23.15 Panorama 23.45 Kod bezpieczeństwa 0.15 Moda na język polski (77) – magazyn 0.40 Zaraz wracam 2 (69) 1.10 Opowieści z Greenpointu (1) <td> TV 4 DG 12 6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (141) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (386, 387) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1143, 442) – serial paradokmalny, Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1547) – serial paradokmalny 12.55 Trudne sprawy (1025-1027) – paradok. 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (542, 543) – reality show, Pol. 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1400, 1401) – obycz., Pol. 20.00 Uroczysko (233) – serial kryminalny, Polska 2026 KRYMINALNY  20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1012) – Polska 2026 Słoni, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Dowody obciążają go, ale Kuba i Iza wątpią w jego winę. Pojawia się trop Wareckiej, ekspertki od cyberbezpieczeństwa. 60 min 21.30 Sprawiedliwi. Trójiasto (129) – krym. 22.40 Co kryje się pod powierzchnią – horror s.f., USA 2020 0.25 Love Island. Wyspa miłości (20) 1.30 Hardkorowy lombard (135, 136) – serial dok. 2.40 Interwencja – mag. <td> PULS 2 DG 12 9.50 Język i Przyjaciele 10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.00 Gigantozaur 2 – anim. 11.25 Dinopociąg 2 – anim. 11.55 Śmierć – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim. 16.15 Fineasz i Ferb – anim. 16.50 Marta mówi – anim. 17.10 Superkoty – serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 – anim. 17.50 Bing 4 – serial-wiedź. 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 18.35 Myszką Miki: Frajdomek 2 – anim. KRYMINALNY  19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (5) – Włochy 2022 Zaginienie księdza ze Spoleto wprowadza zakłócenie i zamęt. Sytuację dodatkowo komplikuje przybycie nowego proboszcza, don Massimo. Przybysz skrywa pewną tajemnicę. 60 min 20.00 Przepis na zbrodnię (20) – serial krym., Polska 21.00 Dzielnica strachu 10 (456, 457) – serial krym. 23.00 Wstydliwe choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (454) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (421) – obycz. <td> TVP ROZRYWKI DG 12 6.10 Zakochać się w Polsce (165) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmiennicy (3) – kom. 14.15 Rodzinka.pl (129, 130) – serial kom., Polska 2013 15.25 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (5) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.25 Postaw na milion KOMEDIOWY  22.10 Rodzinka.pl (19) Jesienią Boscy przygotowują ubrania na chłodniejsze dni. Tomek nie chce chodzić w kurtce z zeszłego sezonu. Kuba nie będzie nosić ubrań po kuzynie. Kacperek w końcu dostał odzież po bracie. 40 min 22.50 The Voice Kids 9 (11, 12) – widowisko, Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (25) – pr. rozrywk., Polska 2022 3.40 Do śmiechu! (70) – rozr., Polska 2024-2026 4.40 Raz, Dwa, Trzy na dobry wieczór – widowisko, Polska 2024 <td> TTV HD DG 12 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diabelnie boskie (5) 7.20 Ukryta prawda (1159) 8.20 Kartoteka 7 (3, 4) 10.30 Detektywi (156, 296) 12.30 Zakup w ciemno 2 (22) 13.30 Zakup w ciemno 6 (36) 14.30 Kartoteka 2 (5, 6) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (13) 18.10 Żony Podlasia 3 (10) 19.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (25) 21.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. ROZRYWKI  22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8) Katarzyna i Andrzej Gąsienicowie (oboje na zdj.) wraz z innymi uczestnikami konkurują najpopularniejszym i najśmiesznym programem telewizyjnym. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynie 3 (7) 1.20 J9 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum. 3.30 Wyburzacz (9, 10) 4.40 Nauka jazdy 6 (4) – rozr. </td></td></td></td>	TV 4 DG 12 6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (141) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (386, 387) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1143, 442) – serial paradokmalny, Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1547) – serial paradokmalny 12.55 Trudne sprawy (1025-1027) – paradok. 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (542, 543) – reality show, Pol. 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1400, 1401) – obycz., Pol. 20.00 Uroczysko (233) – serial kryminalny, Polska 2026 KRYMINALNY  20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1012) – Polska 2026 Słoni, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Dowody obciążają go, ale Kuba i Iza wątpią w jego winę. Pojawia się trop Wareckiej, ekspertki od cyberbezpieczeństwa. 60 min 21.30 Sprawiedliwi. Trójiasto (129) – krym. 22.40 Co kryje się pod powierzchnią – horror s.f., USA 2020 0.25 Love Island. Wyspa miłości (20) 1.30 Hardkorowy lombard (135, 136) – serial dok. 2.40 Interwencja – mag. <td> PULS 2 DG 12 9.50 Język i Przyjaciele 10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.00 Gigantozaur 2 – anim. 11.25 Dinopociąg 2 – anim. 11.55 Śmierć – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim. 16.15 Fineasz i Ferb – anim. 16.50 Marta mówi – anim. 17.10 Superkoty – serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 – anim. 17.50 Bing 4 – serial-wiedź. 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 18.35 Myszką Miki: Frajdomek 2 – anim. KRYMINALNY  19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (5) – Włochy 2022 Zaginienie księdza ze Spoleto wprowadza zakłócenie i zamęt. Sytuację dodatkowo komplikuje przybycie nowego proboszcza, don Massimo. Przybysz skrywa pewną tajemnicę. 60 min 20.00 Przepis na zbrodnię (20) – serial krym., Polska 21.00 Dzielnica strachu 10 (456, 457) – serial krym. 23.00 Wstydliwe choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (454) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (421) – obycz. <td> TVP ROZRYWKI DG 12 6.10 Zakochać się w Polsce (165) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmiennicy (3) – kom. 14.15 Rodzinka.pl (129, 130) – serial kom., Polska 2013 15.25 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (5) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.25 Postaw na milion KOMEDIOWY  22.10 Rodzinka.pl (19) Jesienią Boscy przygotowują ubrania na chłodniejsze dni. Tomek nie chce chodzić w kurtce z zeszłego sezonu. Kuba nie będzie nosić ubrań po kuzynie. Kacperek w końcu dostał odzież po bracie. 40 min 22.50 The Voice Kids 9 (11, 12) – widowisko, Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (25) – pr. rozrywk., Polska 2022 3.40 Do śmiechu! (70) – rozr., Polska 2024-2026 4.40 Raz, Dwa, Trzy na dobry wieczór – widowisko, Polska 2024 <td> TTV HD DG 12 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diabelnie boskie (5) 7.20 Ukryta prawda (1159) 8.20 Kartoteka 7 (3, 4) 10.30 Detektywi (156, 296) 12.30 Zakup w ciemno 2 (22) 13.30 Zakup w ciemno 6 (36) 14.30 Kartoteka 2 (5, 6) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (13) 18.10 Żony Podlasia 3 (10) 19.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (25) 21.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. ROZRYWKI  22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8) Katarzyna i Andrzej Gąsienicowie (oboje na zdj.) wraz z innymi uczestnikami konkurują najpopularniejszym i najśmiesznym programem telewizyjnym. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynie 3 (7) 1.20 J9 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum. 3.30 Wyburzacz (9, 10) 4.40 Nauka jazdy 6 (4) – rozr. </td></td></td>	PULS 2 DG 12 9.50 Język i Przyjaciele 10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.00 Gigantozaur 2 – anim. 11.25 Dinopociąg 2 – anim. 11.55 Śmierć – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim. 16.15 Fineasz i Ferb – anim. 16.50 Marta mówi – anim. 17.10 Superkoty – serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 – anim. 17.50 Bing 4 – serial-wiedź. 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 18.35 Myszką Miki: Frajdomek 2 – anim. KRYMINALNY  19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (5) – Włochy 2022 Zaginienie księdza ze Spoleto wprowadza zakłócenie i zamęt. Sytuację dodatkowo komplikuje przybycie nowego proboszcza, don Massimo. Przybysz skrywa pewną tajemnicę. 60 min 20.00 Przepis na zbrodnię (20) – serial krym., Polska 21.00 Dzielnica strachu 10 (456, 457) – serial krym. 23.00 Wstydliwe choroby 7 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (454) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (421) – obycz. <td> TVP ROZRYWKI DG 12 6.10 Zakochać się w Polsce (165) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmiennicy (3) – kom. 14.15 Rodzinka.pl (129, 130) – serial kom., Polska 2013 15.25 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (5) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.25 Postaw na milion KOMEDIOWY  22.10 Rodzinka.pl (19) Jesienią Boscy przygotowują ubrania na chłodniejsze dni. Tomek nie chce chodzić w kurtce z zeszłego sezonu. Kuba nie będzie nosić ubrań po kuzynie. Kacperek w końcu dostał odzież po bracie. 40 min 22.50 The Voice Kids 9 (11, 12) – widowisko, Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (25) – pr. rozrywk., Polska 2022 3.40 Do śmiechu! (70) – rozr., Polska 2024-2026 4.40 Raz, Dwa, Trzy na dobry wieczór – widowisko, Polska 2024 <td> TTV HD DG 12 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diabelnie boskie (5) 7.20 Ukryta prawda (1159) 8.20 Kartoteka 7 (3, 4) 10.30 Detektywi (156, 296) 12.30 Zakup w ciemno 2 (22) 13.30 Zakup w ciemno 6 (36) 14.30 Kartoteka 2 (5, 6) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (13) 18.10 Żony Podlasia 3 (10) 19.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (25) 21.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. ROZRYWKI  22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8) Katarzyna i Andrzej Gąsienicowie (oboje na zdj.) wraz z innymi uczestnikami konkurują najpopularniejszym i najśmiesznym programem telewizyjnym. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynie 3 (7) 1.20 J9 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum. 3.30 Wyburzacz (9, 10) 4.40 Nauka jazdy 6 (4) – rozr. </td></td>	TVP ROZRYWKI DG 12 6.10 Zakochać się w Polsce (165) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmiennicy (3) – kom. 14.15 Rodzinka.pl (129, 130) – serial kom., Polska 2013 15.25 Program rozrywkowy 15.50 Kocham Cię, Polsko! (5) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.25 Postaw na milion KOMEDIOWY  22.10 Rodzinka.pl (19) Jesienią Boscy przygotowują ubrania na chłodniejsze dni. Tomek nie chce chodzić w kurtce z zeszłego sezonu. Kuba nie będzie nosić ubrań po kuzynie. Kacperek w końcu dostał odzież po bracie. 40 min 22.50 The Voice Kids 9 (11, 12) – widowisko, Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025 2.30 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (25) – pr. rozrywk., Polska 2022 3.40 Do śmiechu! (70) – rozr., Polska 2024-2026 4.40 Raz, Dwa, Trzy na dobry wieczór – widowisko, Polska 2024 <td> TTV HD DG 12 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diabelnie boskie (5) 7.20 Ukryta prawda (1159) 8.20 Kartoteka 7 (3, 4) 10.30 Detektywi (156, 296) 12.30 Zakup w ciemno 2 (22) 13.30 Zakup w ciemno 6 (36) 14.30 Kartoteka 2 (5, 6) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (13) 18.10 Żony Podlasia 3 (10) 19.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (25) 21.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. ROZRYWKI  22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8) Katarzyna i Andrzej Gąsienicowie (oboje na zdj.) wraz z innymi uczestnikami konkurują najpopularniejszym i najśmiesznym programem telewizyjnym. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynie 3 (7) 1.20 J9 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum. 3.30 Wyburzacz (9, 10) 4.40 Nauka jazdy 6 (4) – rozr. </td>	TTV HD DG 12 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diabelnie boskie (5) 7.20 Ukryta prawda (1159) 8.20 Kartoteka 7 (3, 4) 10.30 Detektywi (156, 296) 12.30 Zakup w ciemno 2 (22) 13.30 Zakup w ciemno 6 (36) 14.30 Kartoteka 2 (5, 6) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (13) 18.10 Żony Podlasia 3 (10) 19.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 7 (25) 21.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. ROZRYWKI  22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8) Katarzyna i Andrzej Gąsienicowie (oboje na zdj.) wraz z innymi uczestnikami konkurują najpopularniejszym i najśmiesznym programem telewizyjnym. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. 80 min 23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.20 Kanapowczynie 3 (7) 1.20 J9 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum. 3.30 Wyburzacz (9, 10) 4.40 Nauka jazdy 6 (4) – rozr.
TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE BIAŁYSTOK 17.35 DorastaMy 17.55 Tatarskie wieści 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 16.45 Las jaki jest 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.15 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.06 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrzywcz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Studiu w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który Jesteś 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska <td> TVP POLONIA TVP POLONIA 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 rzemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Konkret i opinie 18.00 Odkrywanie Podkarpacia 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrzywcz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.55 Niedzielnego Księgę 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 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 Kosić z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Pogoda 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 Długość krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty <td> TV 4 HD DG 12 8.55 Ojciec Mateusz 7 (92, 93) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (487, 488) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (385) 13.20 Komisarz Alex 5 (65) 14.15 Ranczo 10 (119, 120) 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (233) 19.20 Ranczo 5 (56) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (304, 305) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (413) 22.20 Trzy sekundy – sens., Wlk. Bryt./Kanada/USA 2020 0.25 Pułkownik Kwiatkowski (FILM) – komediodramat, Pol. 1995 2.40 Polskie drogi (9) BBC FIRST  11.40 Zagadki doktora Blake'a (1) – serial kryminalny, Australia 2013 12.50 Detektyw z Chelsea (1, 2) 14.50 Ojciec Brown 2 (5) – serial kryminalny 15.50 Lewis 5 (5) – serial krym. 16.50 My Life is Murder 3 (7) 17.50 Morderstwa w Midsomer (1, 2) – serial krym., Wlk. Bryt. 19.55 Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Śmierć pod palmami 15 (5) – serial kryminalny 22.05 Ellis (2) – serial kryminalny 0.00 Zabójcze arcydzieła (4) 1.00 Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. <td> PULS 2 DG 12 11.25 Gwiazda szeryfa (FILM) – western, USA 1957 13.05 Na zawsze melomani 14.40 W drogę! – komediodramat, Iran 2021 16.25 Chłopi (9) – serial obycz. 17.25 Tygodnik kulturalny 18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dok., Wlk. Bryt. 19.00 Fryderyk jazzowe 2026 20.15 Człowiek ze złotym pistoletem – film sensacyjny, Wielka Brytania 1974 22.30 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 23.10 Wożąc panią Daisy (FILM) – komediodramat, USA 1989 1.00 Dzień z życia artysty (9) 1.40 Krwawe gody – film muz., Francja/Hiszpania 1981 KULTURA  14.20 Poślub mnie w Yosemite (FILM) – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby 16.05 Kryminal z Bolzano (FILM) – piąte przykazanie – film kryminalny, Niemcy 2016 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (23) – krym. 19.00 Górski lekarz (74) – obycz. 20.00 Wieszniaczkini – możemy i naczej! – komedia, Niemcy 2023 21.55 Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge – komedia romantyczna, Niemcy 2011 23.50 Górski lekarz (74) – obycz. 0.45 Wieszniaczkini – możemy i naczej! – komedia, Niemcy 2023 <td> antena ANTENA HD DG 12 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 11.35 Kabaretowy szal (14) 12.35 Winnie miłości (29) 13.50 77 TV 2 (2) – pr. rozr., Polska 14.50 Niezwykły dr Pol (5, 10) 16.50 77 TV 5 (3) – pr. rozr., Polska 17.50 Gdzie tu coś zjeść? 18.45 Morderstwa w Paryżu 8 (2) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.10 Morderstwa w Paryżu 8 (3) – serial kryminalny, Fr. 21.15 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (3) – krym., Fr. 22.35 Detektywi z Bordeaux 5 (1, 2) – serial krym., Fr./Bel. 1.05 Uprowadzona Elizabeth Smart – dramat biograficzny, USA 2017 2.50 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol. COMEDY CENTRAL  8.55 Przyjaciele (17-22) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (1-6) – kom. 14.30 Dwóch i pół (6-9) – kom. 16.30 Przyjaciele (23, 24) – kom. 17.30 Przyjaciele 2 (1-4) – kom. 19.30 Duchy (1, 2) – serial fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (10-12) – kom. 22.00 The Office PL 4 (3, 4) 23.05 Comedy Club 9 (4, 5) 0.05 Miasteczko South Park 15 (8, 9) 1.00 Prachotyli 7 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 15 (5-7) 4.30 Comedy Club 2 (8) – rozr. <td> TV 6 DG 12 6.00 Wieżenie (149, 150) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (584, 585) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (127, 128) 10.55 48h. Zaginięci (162-164) 13.55 Policjantki i Policjanci (1136) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (129, 130) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113-115) 22.55 Łowca podołów (137-140) – serial dokum. 0.55 Wieżenie (175, 176) – dok. 1.55 Septagón (86-88) – krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA  9.50 Przepis na życie 3 (4) 10.50 Szpital św. Anny (30) 11.50 Magda M. 3 (2, 3) – obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (9) 14.55 19+ (712, 713) – paradok. 15.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa 2 – pr. rozr., Pol. 16.10 Artystyki (2) – pr. rozr., Pol. 17.15 Psi Patrol: Wielki film (FILM) – anim., USA/Fr./Kan. 2023 19.00 Szpital św. Anny (10) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Lara Croft: Tomb Raider (FILM) – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 22.20 Kod dostępu – film (FILM) sensacyjny, USA 2001 0.52 Stanga i cash – komedia (FILM) kryminalna, USA 2013 </td></td></td></td></td>	TVP POLONIA TVP POLONIA 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 rzemiosła 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Konkret i opinie 18.00 Odkrywanie Podkarpacia 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrzywcz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.55 Niedzielnego Księgę 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 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 Kosić z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Pogoda 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 Długość krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty <td> TV 4 HD DG 12 8.55 Ojciec Mateusz 7 (92, 93) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (487, 488) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (385) 13.20 Komisarz Alex 5 (65) 14.15 Ranczo 10 (119, 120) 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (233) 19.20 Ranczo 5 (56) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (304, 305) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (413) 22.20 Trzy sekundy – sens., Wlk. Bryt./Kanada/USA 2020 0.25 Pułkownik Kwiatkowski (FILM) – komediodramat, Pol. 1995 2.40 Polskie drogi (9) BBC FIRST  11.40 Zagadki doktora Blake'a (1) – serial kryminalny, Australia 2013 12.50 Detektyw z Chelsea (1, 2) 14.50 Ojciec Brown 2 (5) – serial kryminalny 15.50 Lewis 5 (5) – serial krym. 16.50 My Life is Murder 3 (7) 17.50 Morderstwa w Midsomer (1, 2) – serial krym., Wlk. Bryt. 19.55 Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Śmierć pod palmami 15 (5) – serial kryminalny 22.05 Ellis (2) – serial kryminalny 0.00 Zabójcze arcydzieła (4) 1.00 Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. <td> PULS 2 DG 12 11.25 Gwiazda szeryfa (FILM) – western, USA 1957 13.05 Na zawsze melomani 14.40 W drogę! – komediodramat, Iran 2021 16.25 Chłopi (9) – serial obycz. 17.25 Tygodnik kulturalny 18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dok., Wlk. Bryt. 19.00 Fryderyk jazzowe 2026 20.15 Człowiek ze złotym pistoletem – film sensacyjny, Wielka Brytania 1974 22.30 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 23.10 Wożąc panią Daisy (FILM) – komediodramat, USA 1989 1.00 Dzień z życia artysty (9) 1.40 Krwawe gody – film muz., Francja/Hiszpania 1981 KULTURA  14.20 Poślub mnie w Yosemite (FILM) – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby 16.05 Kryminal z Bolzano (FILM) – piąte przykazanie – film kryminalny, Niemcy 2016 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (23) – krym. 19.00 Górski lekarz (74) – obycz. 20.00 Wieszniaczkini – możemy i naczej! – komedia, Niemcy 2023 21.55 Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge – komedia romantyczna, Niemcy 2011 23.50 Górski lekarz (74) – obycz. 0.45 Wieszniaczkini – możemy i naczej! – komedia, Niemcy 2023 <td> antena ANTENA HD DG 12 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 11.35 Kabaretowy szal (14) 12.35 Winnie miłości (29) 13.50 77 TV 2 (2) – pr. rozr., Polska 14.50 Niezwykły dr Pol (5, 10) 16.50 77 TV 5 (3) – pr. rozr., Polska 17.50 Gdzie tu coś zjeść? 18.45 Morderstwa w Paryżu 8 (2) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.10 Morderstwa w Paryżu 8 (3) – serial kryminalny, Fr. 21.15 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (3) – krym., Fr. 22.35 Detektywi z Bordeaux 5 (1, 2) – serial krym., Fr./Bel. 1.05 Uprowadzona Elizabeth Smart – dramat biograficzny, USA 2017 2.50 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol. COMEDY CENTRAL  8.55 Przyjaciele (17-22) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (1-6) – kom. 14.30 Dwóch i pół (6-9) – kom. 16.30 Przyjaciele (23, 24) – kom. 17.30 Przyjaciele 2 (1-4) – kom. 19.30 Duchy (1, 2) – serial fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (10-12) – kom. 22.00 The Office PL 4 (3, 4) 23.05 Comedy Club 9 (4, 5) 0.05 Miasteczko South Park 15 (8, 9) 1.00 Prachotyli 7 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 15 (5-7) 4.30 Comedy Club 2 (8) – rozr. <td> TV 6 DG 12 6.00 Wieżenie (149, 150) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (584, 585) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (127, 128) 10.55 48h. Zaginięci (162-164) 13.55 Policjantki i Policjanci (1136) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (129, 130) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113-115) 22.55 Łowca podołów (137-140) – serial dokum. 0.55 Wieżenie (175, 176) – dok. 1.55 Septagón (86-88) – krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA  9.50 Przepis na życie 3 (4) 10.50 Szpital św. Anny (30) 11.50 Magda M. 3 (2, 3) – obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (9) 14.55 19+ (712, 713) – paradok. 15.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa 2 – pr. rozr., Pol. 16.10 Artystyki (2) – pr. rozr., Pol. 17.15 Psi Patrol: Wielki film (FILM) – anim., USA/Fr./Kan. 2023 19.00 Szpital św. Anny (10) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Lara Croft: Tomb Raider (FILM) – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 22.20 Kod dostępu – film (FILM) sensacyjny, USA 2001 0.52 Stanga i cash – komedia (FILM) kryminalna, USA 2013 </td></td></td></td>	TV 4 HD DG 12 8.55 Ojciec Mateusz 7 (92, 93) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (487, 488) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (385) 13.20 Komisarz Alex 5 (65) 14.15 Ranczo 10 (119, 120) 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (233) 19.20 Ranczo 5 (56) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (304, 305) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (413) 22.20 Trzy sekundy – sens., Wlk. Bryt./Kanada/USA 2020 0.25 Pułkownik Kwiatkowski (FILM) – komediodramat, Pol. 1995 2.40 Polskie drogi (9) BBC FIRST  11.40 Zagadki doktora Blake'a (1) – serial kryminalny, Australia 2013 12.50 Detektyw z Chelsea (1, 2) 14.50 Ojciec Brown 2 (5) – serial kryminalny 15.50 Lewis 5 (5) – serial krym. 16.50 My Life is Murder 3 (7) 17.50 Morderstwa w Midsomer (1, 2) – serial krym., Wlk. Bryt. 19.55 Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Śmierć pod palmami 15 (5) – serial kryminalny 22.05 Ellis (2) – serial kryminalny 0.00 Zabójcze arcydzieła (4) 1.00 Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. <td> PULS 2 DG 12 11.25 Gwiazda szeryfa (FILM) – western, USA 1957 13.05 Na zawsze melomani 14.40 W drogę! – komediodramat, Iran 2021 16.25 Chłopi (9) – serial obycz. 17.25 Tygodnik kulturalny 18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dok., Wlk. Bryt. 19.00 Fryderyk jazzowe 2026 20.15 Człowiek ze złotym pistoletem – film sensacyjny, Wielka Brytania 1974 22.30 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 23.10 Wożąc panią Daisy (FILM) – komediodramat, USA 1989 1.00 Dzień z życia artysty (9) 1.40 Krwawe gody – film muz., Francja/Hiszpania 1981 KULTURA  14.20 Poślub mnie w Yosemite (FILM) – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby 16.05 Kryminal z Bolzano (FILM) – piąte przykazanie – film kryminalny, Niemcy 2016 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (23) – krym. 19.00 Górski lekarz (74) – obycz. 20.00 Wieszniaczkini – możemy i naczej! – komedia, Niemcy 2023 21.55 Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge – komedia romantyczna, Niemcy 2011 23.50 Górski lekarz (74) – obycz. 0.45 Wieszniaczkini – możemy i naczej! – komedia, Niemcy 2023 <td> antena ANTENA HD DG 12 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 11.35 Kabaretowy szal (14) 12.35 Winnie miłości (29) 13.50 77 TV 2 (2) – pr. rozr., Polska 14.50 Niezwykły dr Pol (5, 10) 16.50 77 TV 5 (3) – pr. rozr., Polska 17.50 Gdzie tu coś zjeść? 18.45 Morderstwa w Paryżu 8 (2) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.10 Morderstwa w Paryżu 8 (3) – serial kryminalny, Fr. 21.15 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (3) – krym., Fr. 22.35 Detektywi z Bordeaux 5 (1, 2) – serial krym., Fr./Bel. 1.05 Uprowadzona Elizabeth Smart – dramat biograficzny, USA 2017 2.50 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol. COMEDY CENTRAL  8.55 Przyjaciele (17-22) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (1-6) – kom. 14.30 Dwóch i pół (6-9) – kom. 16.30 Przyjaciele (23, 24) – kom. 17.30 Przyjaciele 2 (1-4) – kom. 19.30 Duchy (1, 2) – serial fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (10-12) – kom. 22.00 The Office PL 4 (3, 4) 23.05 Comedy Club 9 (4, 5) 0.05 Miasteczko South Park 15 (8, 9) 1.00 Prachotyli 7 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 15 (5-7) 4.30 Comedy Club 2 (8) – rozr. <td> TV 6 DG 12 6.00 Wieżenie (149, 150) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (584, 585) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (127, 128) 10.55 48h. Zaginięci (162-164) 13.55 Policjantki i Policjanci (1136) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (129, 130) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113-115) 22.55 Łowca podołów (137-140) – serial dokum. 0.55 Wieżenie (175, 176) – dok. 1.55 Septagón (86-88) – krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA  9.50 Przepis na życie 3 (4) 10.50 Szpital św. Anny (30) 11.50 Magda M. 3 (2, 3) – obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (9) 14.55 19+ (712, 713) – paradok. 15.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa 2 – pr. rozr., Pol. 16.10 Artystyki (2) – pr. rozr., Pol. 17.15 Psi Patrol: Wielki film (FILM) – anim., USA/Fr./Kan. 2023 19.00 Szpital św. Anny (10) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Lara Croft: Tomb Raider (FILM) – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 22.20 Kod dostępu – film (FILM) sensacyjny, USA 2001 0.52 Stanga i cash – komedia (FILM) kryminalna, USA 2013 </td></td></td>	PULS 2 DG 12 11.25 Gwiazda szeryfa (FILM) – western, USA 1957 13.05 Na zawsze melomani 14.40 W drogę! – komediodramat, Iran 2021 16.25 Chłopi (9) – serial obycz. 17.25 Tygodnik kulturalny 18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dok., Wlk. Bryt. 19.00 Fryderyk jazzowe 2026 20.15 Człowiek ze złotym pistoletem – film sensacyjny, Wielka Brytania 1974 22.30 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 23.10 Wożąc panią Daisy (FILM) – komediodramat, USA 1989 1.00 Dzień z życia artysty (9) 1.40 Krwawe gody – film muz., Francja/Hiszpania 1981 KULTURA  14.20 Poślub mnie w Yosemite (FILM) – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby 16.05 Kryminal z Bolzano (FILM) – piąte przykazanie – film kryminalny, Niemcy 2016 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (23) – krym. 19.00 Górski lekarz (74) – obycz. 20.00 Wieszniaczkini – możemy i naczej! – komedia, Niemcy 2023 21.55 Dora Heldt: Ucieczka ciotki Inge – komedia romantyczna, Niemcy 2011 23.50 Górski lekarz (74) – obycz. 0.45 Wieszniaczkini – możemy i naczej! – komedia, Niemcy 2023 <td> antena ANTENA HD DG 12 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 11.35 Kabaretowy szal (14) 12.35 Winnie miłości (29) 13.50 77 TV 2 (2) – pr. rozr., Polska 14.50 Niezwykły dr Pol (5, 10) 16.50 77 TV 5 (3) – pr. rozr., Polska 17.50 Gdzie tu coś zjeść? 18.45 Morderstwa w Paryżu 8 (2) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.10 Morderstwa w Paryżu 8 (3) – serial kryminalny, Fr. 21.15 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (3) – krym., Fr. 22.35 Detektywi z Bordeaux 5 (1, 2) – serial krym., Fr./Bel. 1.05 Uprowadzona Elizabeth Smart – dramat biograficzny, USA 2017 2.50 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol. COMEDY CENTRAL  8.55 Przyjaciele (17-22) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (1-6) – kom. 14.30 Dwóch i pół (6-9) – kom. 16.30 Przyjaciele (23, 24) – kom. 17.30 Przyjaciele 2 (1-4) – kom. 19.30 Duchy (1, 2) – serial fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (10-12) – kom. 22.00 The Office PL 4 (3, 4) 23.05 Comedy Club 9 (4, 5) 0.05 Miasteczko South Park 15 (8, 9) 1.00 Prachotyli 7 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 15 (5-7) 4.30 Comedy Club 2 (8) – rozr. <td> TV 6 DG 12 6.00 Wieżenie (149, 150) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (584, 585) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (127, 128) 10.55 48h. Zaginięci (162-164) 13.55 Policjantki i Policjanci (1136) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (129, 130) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113-115) 22.55 Łowca podołów (137-140) – serial dokum. 0.55 Wieżenie (175, 176) – dok. 1.55 Septagón (86-88) – krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA  9.50 Przepis na życie 3 (4) 10.50 Szpital św. Anny (30) 11.50 Magda M. 3 (2, 3) – obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (9) 14.55 19+ (712, 713) – paradok. 15.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa 2 – pr. rozr., Pol. 16.10 Artystyki (2) – pr. rozr., Pol. 17.15 Psi Patrol: Wielki film (FILM) – anim., USA/Fr./Kan. 2023 19.00 Szpital św. Anny (10) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Lara Croft: Tomb Raider (FILM) – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 22.20 Kod dostępu – film (FILM) sensacyjny, USA 2001 0.52 Stanga i cash – komedia (FILM) kryminalna, USA 2013 </td></td>	antena ANTENA HD DG 12 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 11.35 Kabaretowy szal (14) 12.35 Winnie miłości (29) 13.50 77 TV 2 (2) – pr. rozr., Polska 14.50 Niezwykły dr Pol (5, 10) 16.50 77 TV 5 (3) – pr. rozr., Polska 17.50 Gdzie tu coś zjeść? 18.45 Morderstwa w Paryżu 8 (2) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.10 Morderstwa w Paryżu 8 (3) – serial kryminalny, Fr. 21.15 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (3) – krym., Fr. 22.35 Detektywi z Bordeaux 5 (1, 2) – serial krym., Fr./Bel. 1.05 Uprowadzona Elizabeth Smart – dramat biograficzny, USA 2017 2.50 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol. COMEDY CENTRAL  8.55 Przyjaciele (17-22) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (1-6) – kom. 14.30 Dwóch i pół (6-9) – kom. 16.30 Przyjaciele (23, 24) – kom. 17.30 Przyjaciele 2 (1-4) – kom. 19.30 Duchy (1, 2) – serial fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (10-12) – kom. 22.00 The Office PL 4 (3, 4) 23.05 Comedy Club 9 (4, 5) 0.05 Miasteczko South Park 15 (8, 9) 1.00 Prachotyli 7 (3, 4) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 15 (5-7) 4.30 Comedy Club 2 (8) – rozr. <td> TV 6 DG 12 6.00 Wieżenie (149, 150) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (584, 585) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (127, 128) 10.55 48h. Zaginięci (162-164) 13.55 Policjantki i Policjanci (1136) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (129, 130) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113-115) 22.55 Łowca podołów (137-140) – serial dokum. 0.55 Wieżenie (175, 176) – dok. 1.55 Septagón (86-88) – krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA  9.50 Przepis na życie 3 (4) 10.50 Szpital św. Anny (30) 11.50 Magda M. 3 (2, 3) – obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (9) 14.55 19+ (712, 713) – paradok. 15.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa 2 – pr. rozr., Pol. 16.10 Artystyki (2) – pr. rozr., Pol. 17.15 Psi Patrol: Wielki film (FILM) – anim., USA/Fr./Kan. 2023 19.00 Szpital św. Anny (10) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Lara Croft: Tomb Raider (FILM) – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 22.20 Kod dostępu – film (FILM) sensacyjny, USA 2001 0.52 Stanga i cash – komedia (FILM) kryminalna, USA 2013 </td>	TV 6 DG 12 6.00 Wieżenie (149, 150) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (584, 585) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (127, 128) 10.55 48h. Zaginięci (162-164) 13.55 Policjantki i Policjanci (1136) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (129, 130) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (83) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (12, 13) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (113-115) 22.55 Łowca podołów (137-140) – serial dokum. 0.55 Wieżenie (175, 176) – dok. 1.55 Septagón (86-88) – krym. 5.05 Nona i jej córki (2) 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA  9.50 Przepis na życie 3 (4) 10.50 Szpital św. Anny (30) 11.50 Magda M. 3 (2, 3) – obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (9) 14.55 19+ (712, 713) – paradok. 15.55 Najpiękniejsza muzyka filmowa 2 – pr. rozr., Pol. 16.10 Artystyki (2) – pr. rozr., Pol. 17.15 Psi Patrol: Wielki film (FILM) – anim., USA/Fr./Kan. 2023 19.00 Szpital św. Anny (10) – serial obycz., Polska 2025 20.00 Lara Croft: Tomb Raider (FILM) – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 22.20 Kod dostępu – film (FILM) sensacyjny, USA 2001 0.52 Stanga i cash – komedia (FILM) kryminalna, USA 2013

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (1)
6.50 Wielkie wynalazki (20)
7.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (144, 136) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (4)
11.55 Wojny kontenerowe 2 (12, 13) – serial dok., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (9, 10) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver (11, 12) – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (20, 21) – reality show, Kanada 2013
19.05 Wojny kontenerowe 3 – serial dok., USA 2014

WOJENNY

20.00 Pogromcy poniedziałków: **Za linią wroga** – Wielka Brytania 2020
 Podczas II wojny światowej grupa alianowska, do której należał m.in. Kaminski (Ed Westwick, zdj.), zostaje wysłana za linię wroga z ryzykowną misją. Mają uwolnić naukowca z rąk nazistów. **120 min**

- 22.00** Bez litości – serial sens., Kanada/USA 2011
23.50 1920 Bitwa **FILM** Warszawska – dramat wojenny, Polska 2011
2.35 Sprawa się rypla **FILM** – komedia, Polska 1984
4.15 Hitler's Coup 1923 – film dokum., Wlk. Bryt.
5.35 Odwyk – film krótkometr.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (226) – reality show, Polska 2021
7.30 Na ratunek 112 (801, 802) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (195-197) – serial parodokumentalny, Polska
11.30 Przyjaciółki (289) – serial obyczajowy, Polska 2024
12.30 Dłaczego ja? (1404, 1405) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Klepskich (50-54) – serial komediowy, Polska
17.00 48h. Zaginięni (231, 232) – serial kryminalny, Polska

PARADOKUMENTALNY

19.00 Gliniarze (1106)
 Na terenie ośrodka wczasowego robotnik znajduje zakopane zwłoki. Okazuje się, że to ciało zaginionej młodej kobiety. Olgierd i Krystian muszą odtworzyć wydarzenia sprzed wielu miesięcy. **60 min**

- 20.00** Ślad (9) – serial krym., Pol.
21.00 Gliniarze (1038) – serial parodokumentalny, Pol.
22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (125, 126)
23.00 Świat według Klepskich (257, 258)
0.00 Ślad (95) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (23) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (439, 440)

TVP SERIALE

- 5.55** Rodzinka.pl (40) – kom.
6.25 Na sygnale (422, 423)
7.35 Ojciec Mateusz (418)
8.30 Komisarz Alex 22 (270)
9.20 Rodzinka.pl (41) – kom.
9.55 Klan (1391) – telen., Pol.
10.30 Ranczo 4 (40) – obycz.
11.25 M jak miłość (1923)
12.25 Komisarz Alex 25 (312)
13.20 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.
13.35 Ojciec Mateusz 25 (323, 324) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 22 (271)
16.20 Na sygnale (424, 425)
17.25 Ranczo 4 (41, 42) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.30 Ojciec Mateusz 25 (325) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 32 (419)

OBYČAJOWY

21.30 Ranczo 4 (43, 44) – Polska 2009
 Czerepach roztacza przed wójtem perspektywę odkrywania władzy w kolejnych wyborach. Mają w tym pomóc techniki psychomanipulacji i inne umiejętności zdobyte na kursie dla spin doktorów. **120 min**

- 23.30** Ojciec Mateusz 25 (326) – serial kryminalny, Polska
0.20 Na sygnale (874-878) – serial fab.-dokum., Polska 2026
3.10 Ratownicy (2) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.10 Klan (1390, 1391) – telenowela, Polska 2008
5.15 Rodzinka.pl (307) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (3) – serial dokumentalny
6.25 Kabaretowy rejs (150, 151) – pr. rozrywk.
8.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (4) – serial dokumentalny
8.35 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.45 Chłopi (1, 2-ost.) **FILM** – film obyczajowy, 1973, wyk. Władysław Hańcza
12.40 Jeśli serce masz bijące **FILM** – dramat psychologiczny, 1980, wyk. Adam Probosz
14.45 Joanna – dramat psychologiczny, 2010
17.05 Pogranicze w ogniu (14, 15) – serial sensacyjny

BIOGRAFICZNY

20.00 Dzieci Ireny Senderowej – USA 2009
 Warszawa, 1941 rok. Pielęgniarka Irena (Anna Paquin, zdj.) ma wstęp do żydowskiego getta. Pewnego dnia wyprowadza stamtąd co raz jedną z kobiet. Wkrótce ratuje kolejne dzieci. **120 min**

- 22.00** Ziarno prawdy – thriller, **FILM** 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela
0.25 Po miłość – dramat obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik
2.25 Ostatni prom **FILM** – dram. obycz., 1989, wyk. Dorota Segda
4.25 Obudź się – dramat obyczajowy, 2022

AXN

- 6.00** FBI: International 4 (13, 14) – serial kryminalny
7.30 Agenci NCIS 12 (13, 14) – serial sensacyjny, USA
9.20 Castle 5 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2012
11.20 Detektyw Monk (7, 8) – serial kryminalny, USA
13.10 Dr House (13, 14) – serial kryminalny, USA 2005
15.10 FBI: International 4 (15, 16) – serial kryminalny
17.10 Castle 5 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2012
19.05 FBI 3 (15) – serial kryminalny, USA 2020
20.05 FBI 4 (1) – serial kryminalny, USA 2021, wyk. Missy Peregrym, Zeeko Zaki

KRYMINALNY

21.05 FBI 6 (13-ost.) – USA
 Maggie wraca z urlopu i łączy do ekipy badającej śmierć kierowcy ciężarówki Lucasa Chandlera. Wkrótce śledczy ustalają, że z jego transportu skradziono skrzynię z granatami termicznymi. **55 min**

- 22.00** FBI: Most Wanted 4 (3)
22.55 Castle 5 (5, 6) – krym.
0.40 FBI 3 (15) – serial krym.
1.40 FBI 4 (1) – serial kryminalny, USA 2021, wyk. Missy Peregrym
2.40 FBI 6 (1) – serial krym.
3.35 FBI: Most Wanted 4 (3)
4.25 Zaginiony symbol (1) – serial sensacyjny, USA 2021, wyk. Ashley Zukerman, Eddie Izzard

CANAL+ PREMIUM

- 8.45** Łapu-capu
9.00 Królowa chmur – film **FILM** obyczajowy, Polska 2003
10.20 Ostatni boj. Legenda 300 Spartan – film dok.
11.15 Przybiele – film krótkometraż., Pol.
11.45 Chopin, Chopin! **FILM** – dram. biograf., Pol. 2025
13.55 The Office Pl 2 (6, 7)
14.55 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia
16.30 Ultimatum Bourne'a **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007
18.25 Łapu-capu
18.30 Premierowa jazda
18.45 Anna Karenina **FILM** – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
20.50 Making of – mag. film.

FANTASY

21.00 Czarownice Mayfair 2 (1, 2) – USA 2025
 Rowan próbuje zrozumieć, kim naprawdę jest jej syn. Tropem obdarzonego potężnymi mocami Lashera niestrudzenie podąża Sip, agent Talamaski. **100 min**

- 22.40** Anioły wojny – film **FILM** sensacyjny, USA/Bulgaria 2024, wyk. Eva Green
0.20 Egzorcyzm – horror, USA **FILM** 2024, wyk. Russell Crowe
1.55 Dwie siostry – dramat **FILM** obycz., Pol./Ukraina 2024
3.30 Pan Tadeusz – film **FILM** kostiumowy, Pol./Fr. 1999

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

13 ULICA

- 6.40** Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.
8.40 Kasandra 9 (4) – krym., Fr.
10.40 Mentalista 6 (13, 14) – serial kryminalny, USA
12.30 Bez śladu 7 (3, 4) – krym.
14.20 Balthazar 4 (1, 2) – krym.
16.20 Kapitan Marleau (1) – serial kryminalny, Fr. 2015
18.20 Mentalista 6 (15, 16) – serial kryminalny, USA
20.10 Bez śladu 7 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Blanca 3 (8) – krym., Wł.
23.05 Metoda Wagnera (10) – serial kryminalny, Fr. 2020
1.05 Kapitan Marleau (1) – serial kryminalny, Fr. 2015
3.05 Balthazar 4 (1, 2) – krym.
5.05 Detektyw z wybrzeża 3 (1) – serial krym., Wlk. Bryt.

POLSAT FILM

- 6.05** Drwale i inne opowieści Bieszczad (200-202)
7.25 Doktor Martin (54)
8.30 Przyjaciółki (203, 204)
10.25 Świat według Klepskich (146, 147, 75, 76, 225)
13.15 Agent i pól – komedia, **FILM** USA/Chiny 2014
15.10 2012 – film katastroficzy, **FILM** USA/Kanada 2009
18.50 Z Archiwum X: Chcę wierzyć – film s.f., USA/Kanada 2008
21.00 Captain Fantastic **FILM** – komediodramat, USA 2016
23.35 Punisher – film sensacyjny, **FILM** Niemcy/USA 2004
3.00 Gliniarze (264) – paradok.
3.00 Fala zbrodni (26, 27) – serial sensacyjny, Polska
4.55 Na ratunek 112 (777, 778)

HBO

- 9.55** Rodzina Potwornickich **FILM** – komedia, USA/Węgry 2022
11.45 Przepięknie! **FILM** – komediodramat, Pol. 2025
13.40 Małe kobiety **FILM** – melodramat, USA 2019
15.50 Sprawa Friedy – dramat **FILM** hist., Szwajcaria 2024
17.40 Noe: Wybrani **FILM** przez Boga – dramat przygodowy, USA 2014
20.00 Euforia 3 (1) – serial obycz.
21.00 Chętni na seks (7) – kom.
22.00 Rooster (6) – serial kom.
22.30 Wielki powrót 3 (4)
23.05 Wielka, odważna, **FILM** piękna podróż – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
0.50 Rodzaje zżyłości **FILM** – komediodramat, Irlandia/Wielka Brytania 2024

WARNER TV

- 8.50** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (8) – serial sens.
9.50 Bajer z Bel-Air 6 (9, 10)
10.45 Za głosem serca (59)
11.50 Pełna chata 3 (13, 14)
12.50 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (9, 10) – sens., USA
14.40 Bajer z Bel-Air 6 (9-12)
16.35 Pełna chata 3 (13-16)
18.40 Akademia policyjna 3: **FILM** Powrót do szkoły – komedia, USA 1986
20.20 Akademia policyjna 4: **FILM** Patrol obywatelski – komedia, USA 1987
22.00 Geostorm – film s.f., USA **FILM** 2017, wyk. Gerard Butler
0.05 Odwet – film sensacyjny, **FILM** USA/Niemcy 2003
2.10 Batman – film przygodowy, **FILM** USA/Wielka Brytania 1989

ALE KINO+

- 9.30** Wolna krowa
10.15 Karen Pirie 2 (1) – krym.
12.05 Vera 4 (4) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 Moi synowie – dramat **FILM** polityczny, Francja/Bel. 2024
16.15 W sieci wojny – thriller, **FILM** USA 2025, wyk. Jake Abel
18.20 Vera 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Na fali ryzyka **FILM** – thriller, USA 2023
22.15 Detektyw Surprenant: **FILM** Morderstwo na wyspie (3, 4) – serial krym., Kanada
0.05 Walden – thriller, USA **FILM** 2023, wyk. Emile Hirsch, Shane West
2.10 Minuta ciszy (1) – obycz.
3.10 Ultima Thule – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2023
4.35 Być kimś – film krótkometr.
5.05 Powrót (1) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 11.45** Pan Tadeusz – film **FILM** kostium., Pol./Francja 1999
14.15 Trolle – film animowany, **FILM** USA 2016
15.45 Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
17.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
17.45 Notting Hill – komedia **FILM** romantyczna, USA/ Wielka Brytania 1999
19.45 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Everest – film katastrof., **FILM** Wlk. Bryt./USA/Islandia 2015
22.00 Droga do Vermiglio **FILM** – dram. hist., Włochy/ Francja/Belgia 2024
23.55 Święta Clare – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. Bella Thorne
1.25 Wszystkie odcienie **FILM** światła – dramat obyczajowy, Indie/Francja/Hol. 2024

SCI FI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (6)
7.00 Bibliotekarze (7-9)
10.00 Medium 4 (3, 4) – krym.
11.50 CZarodziejki 4 (9, 10)
13.40 Grimm (5, 6) – serial fantasy
15.30 Medium 4 (5, 6) – krym.
17.20 CZarodziejki 4 (11, 12) – serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm (7, 8) – serial fantasy
21.00 Underworld: Wojny **FILM** krwi – horror s.f., USA 2016
23.10 Człowiek widmo **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2000
1.25 DOA: Żywy lub martwy **FILM** – film przygodowy, USA/ Niem./Wielka Brytania 2006
3.15 CZarodziejki 4 (11, 12) – serial fantasy, USA 2002
5.05 Kroniki Spiderwick (6)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 21 (15) – dok.
10.30 Pingwiny z Madagaskaru 2 (16, 17) – serial anim.
11.30 Dirty dancing – film **FILM** muzyczny, USA 1987
13.50 Poznaj naszą rodzinkę **FILM** – komedia, USA 2010
15.55 Krokodyl Dundee – kom.
18.00 Starsky i Hutch – komedia **FILM** sensacyjny, USA 2004
20.00 Zmierzch – film **FILM** fantasy, USA 2008
22.35 Uprawdowana – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
0.25 Amsterdams **FILM** – komediodramat, USA/Japonia 2022

FX

- 8.50** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (7) – serial krym.
9.45 FBI (15, 16) – serial krym.
11.35 Alert: Wydział Osób Zaginionych (7, 8) – krym.
13.25 Agenci NCIS (12, 13)
15.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (8) – serial krym.
16.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA
18.20 FBI 3 (5, 6) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11)
22.00 Tropicień (9) – serial krym.
22.55 Resident Evil 2: **FILM** Apokalipsa – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
0.55 9-1-1 (4) – serial obyczajowy
1.50 FBI 3 (6) – serial kryminalny

KINO TV

- 8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)
11.05 Poirot – serial kryminalny
13.10 Panna Marple: Kieszki pełna zła – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2008
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
17.50 Poirot 4 – serial kryminalny
20.00 Sedzia Dredd **FILM** (film s.f., USA 1995
22.00 Włazien Brubaker **FILM** – dramat sens., USA 1980
0.40 Hudson Hawk – komedia **FILM** sensacyjny, USA 1991
2.50 Cube – horror, Kanada **FILM** 1997, wyk. Nicole de Boer
4.50 Kłasyka krótkich animacji (13) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

- 12.05** Łapu capu Extra (3) – rozr.
12.40 Premierowa jazda – mag.
13.05 The Office Pl (10-12)
14.45 Hollywood Buzz – mag.
15.15 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
15.20 Świat zwierząt – rodzicielstwo (4, 5)
17.25 Planeta Singli. Ośiem historii (3) – serial kom.
18.20 Premierowa jazda – mag.
18.35 Captain Tsubasa (29-31)
19.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Talamaska: Sekretne zakony (1, 2) – serial fantasy
21.50 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
22.00 Wywiad z wampirem 2 (2) – serial fantasy, USA
22.55 Kruk. Czorny Woron nie śpi (1, 2) – krym., Pol. 2021

CANAL+ 360

- 13.00** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (4) – serial dokum.
14.00 Złomol (1) – serial dok.
15.00 Wykrzykacz historii (5)
16.00 Dover 24/7 (5) – serial dok.
17.00 Supersamoloty bojowe (6) – serial dokumentalny
18.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (3) – dok.
18.50 Co poszło nie tak 3 (3)
19.50 Supersamoloty bojowe (7) – serial dokumentalny
20.55 Montana: na dzikiej północy (1) – serial dok.
22.00 Nepal – z zachodu na wschód – film dokum.
23.00 Lotniskowce na wojnie (1) – film dokum., Wlk. Bryt.

TLC

7.00 Panny młode ponad miarę 2 (1) – serial dok.

8.00 Dom wygrany na loterii 11

9.00 Rodzice na szóstkę (2)

10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10

11.00 Wiza na miłość: oczami bohaterów 6

13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia

15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 10 (11)

16.00 Historie wielkiej wagi: Lisa – serial dokumentalny



18.00 Pokonać otyłość (1)

19.00 Wiza na miłość: oczami bohaterów 5

20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

21.30 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (15) – pr. rozr., USA 2025

23.30 Toksyczne związki

0.30 Dr Pryszczyla 3

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (31, 32) – serial paradokumentalny

8.00 Komisarz Mama (31) – serial kryminalny, Polska

9.00 Drugie życie sukni ślubnej (33) – rozr., Pol.

9.30 Top Chef (59, 60) – reality show, Polska 2016

12.30 Bogaty dom – biedny dom (135, 136)

14.30 Kolacja w ciemno (65, 66) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (56) – reality show, Pol. 2016

18.00 Nasz nowy dom (236, 237) – reality show



20.05 Więzienie kobiet (102, 103, 134, 135) – dok., Pol.

22.00 Ambulans (6) – dok., Pol.

23.00 Gry małżeńskie (179)

0.00 Love Island. Wyspa miłości (312, 313)

2.00 Gry małżeńskie (180, 181) – reality show

4.00 Zdrady (181, 182) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.10 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (10, 11) – reality show, Polska 2016

6.20 Bez kompleksów (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025

7.15 Co za tydzień – mag.

7.45 Złóż remont 11 (4)

8.45 Bitwa o gości (2)

9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2)

11.25 Ugotowani (2, 3)

13.30 Kuchenne rewolucje (1, 12) – pr. rozrywk., Pol.

15.35 Jestem z Polski 10 (9, 10) – serial dokum., Pol.

17.45 Kuchenne rewolucje (11, 8, 9) – pr. rozr., Polska



20.50 Babski biznes (2) – rozr.

21.50 Jestem z Polski (2, 4)

23.45 Hotel Paradise 12 (25)

0.45 40 kontra 20 (25, 26)

2.30 Zawodowa Anka (7, 8-ost.) – pr. rozr., Polska

3.40 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1) – mag.

4.15 Pojedynek na podróże (5) – pr. rozr., Polska 2023

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Złota jaskinia

10.00 Klan z Alaski

11.00 Fantastyczne zwierzęta z Forresterem Galante

12.00 Od samochodu do domu 2 (1)

13.00 Nagi instykt przetrwania

15.00 Złomowisko PL 8 (5)

16.00 Ed Stafford: inicjacja

17.00 Celnicy na straży Turcji (6)

18.00 Przygody truckerki (2)

19.00 Złomowisko PL 3 (7, 8)

21.00 Nic do zgłoszenia (6)



22.00 Od samochodu do domu 2

23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (7)

0.00 Gorączka złota 16: Like Brother Like Brother

1.00 Zoom na architekturę

2.00 Militaria na warsztat (7)

3.00 Królowie asfaltu 11 (12)

TVP HISTORIA

8.40 Cztery pancerni i pies (11) – wojenny, Pol. 1969

9.45 Ex Libris – magazyn

10.10 Epitafia katyńskie

10.15 Spuścizna – film dokum.

11.10 Fake czy historia?

11.50 Odkryć tajemnice

12.50 Starożytne mocarstwa (4): Kill or be Killed – dok.

13.45 Epitafia katyńskie

13.55 Królowie (72) – hist., Pol.

14.30 Cztery pancerni i pies (12) – wojenny, Pol. 1969

15.30 Epitafia katyńskie

16.40 Sensacje XX wieku

17.40 Czas honoru 3 (31)

18.35 Ostatni świadek – dok.



19.45 Królowie (31) – hist., Pol.

20.20 Zatoką szpiegów (3) – szpiegowski, Pol. 2023

21.20 Upadek nazizmu – obława (1): Najbardziej poszukiwani – serial dok.

22.20 Kroniki Hitlera (6)

23.30 Sensacje XX wieku

1.40 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu

6.05 48h. Zaginięni (80)

7.10 Była sobie Ziemia (9-12)

8.50 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (6)

10.00 Gwiazdy lombardu (23-26) – reality show, USA

12.00 Superfabryki (3) – dok.

13.00 Poszukiwacze historii (3, 4)

14.00 Ostatni bastion Hitlera (1, 2) – serial dokum., Kan.

16.00 Premiera: Dorwać tacyzuka 2 (5, 6) – dok.

18.00 Rolnicy. Podlasie (37, 38) – serial dokum.

20.00 Galileo 26 (7)



21.00 Premiera: 1939-1945. Świat się wali (4) – dok.

22.00 Polowanie na Hitlera (1, 2) – serial dokum., USA

0.00 Starożytni kosmici 15 (19) – serial dokum., USA

1.00 Rolnicy. Podlasie (16-19) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

8.40 Szpital (660, 661) – paradok.

10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (602)

11.40 Magda gotuje internet

12.40 Szkoła (666) – paradok., Pol.

13.41 Anatomia piękna 2 – rozr.

14.40 Zapukaj do moich drzwi (115) – telen., Turcja 2020

15.40 The Floor – teleniemiej, Pol.

17.00 Ciężarówka przez Wietnam – serial dokum.

18.01 Prawo Agaty 2 (7) – obycz.

19.00 Kartoteka 8 (13, 14)

21.05 Kryminalni 3 (6, 7) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (15) – krym.

0.15 The Traitors. UK

1.35 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.

2.30 Pani gadziet – mag.

ZOOM TV

9.15 Miś Kudłatek (8-10) – anim.

9.55 Reksio (52, 1, 3) – anim., Pol.

10.45 To leci w sieci

11.40 Pułapki umysłu

12.20 Niszczycielskie żywioły

13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4

14.20 Sensacje XX wieku – hist.

16.50 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat

19.00 Strażnik Teksaś 5 (21, 22)

21.00 Kabaretowe przeboje

22.00 Hity polskiego kabaretu 7

23.00 Magia nagości – pr. rozrywk.

0.00 StripTiz – tak to się robi w Vegas – reality show, USA

1.00 Adam szuka Ewy.

Niemcy 5 – pr. rozr., Niemcy

2.05 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

9.25 Makłowicz w drodze

12.15 Dzwonowe potrawy – dok.

15.15 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety

16.15 Przyslij przepis 2 – mag.

17.50 Przyslij przepis – mag. kulin.

17.55 Kuchenne rewolucje – rozr.

18.55 Najlepszy cukierek Ameryki – reality show

19.55 Pojedynek na grille: Fly kontra Symon – reality show

20.55 Wiosenny turniej wypieków – reality show

22.00 Dzwonowe potrawy – dok.

23.00 Akcja: Restauracja!

0.00 Człowiek kontra jedzenie

1.30 Pyszne miejscówki – mag.

3.30 Miłoścy do kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat? 6

11.00 Pogromca mitów w akcji: Powietrzna walka myśliwców

12.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny

13.00 Kosmiczna mapa skarbów

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Jak działa wszechświat?: Międzygwiazdowe tajemnice; Wielki Wybuch – serial dokum.

23.00 NASA – archiwum tajemnic 4: Planeta metalowych kosmitów; Wojna atomowa na Marsie – dok.

1.00 Jak działa wszechświat?

4.00 Podziemne sekrety

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Złoto Hitlera

13.00 Linie frontu: Anzio – dok.

14.00 Złapać przemytnika

15.00 Morski patrol: Hiszpania

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Pałac Cheopsa

17.00 Odkryć świat: Irlandia – dok.

18.00 Odcłania: Powstanie i upadek nazizmu

19.00 Wiele konstrukcji III Rzeczy: Uzbrojenie i taktyka: Pomocnicy Hitlera

20.00 Katastrofa w przestworzach

22.00 Ikony lotnictwa: Nighthawk

23.00 Katastrofa w przestworzach

0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

12.20 Planeta Ziemia – serial dok.

13.25 Planety – serial dokum.

14.30 W okowach mrozu 11

15.30 Życie na pustkowiu 9

16.35 Alaską z Sue Perkins

17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

18.45 Planeta Ziemia – serial dok.

19.45 Ziemia – serial dokumentalny

20.55 Życie na pustkowiu 9

21.55 W okowach mrozu 11

22.55 Alaską z Sue Perkins

23.55 Wielka kanadyjska przegrana – serial dokum.

0.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.

1.55 W okowach mrozu 6 – dok.

WP

8.00 Mistrzowie Kabaretu 3

9.00 WP News

9.20 Tłit – program publicystyczny

10.00 Wariaci za kierownicą 5

12.00 Mityczne bestie – dok.

13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2

16.00 Makłowicz w podróży

17.00 Morderstwa w Midsomer 15 (6) – krym.

19.00 Policjanci z sąsiedztwa

20.00 II wojna światowa: Wyścig do zwycięstwa

22.00 Mistrzowie Kabaretu 14

23.00 Mistrzowie Kabaretu 13

0.00 Mistrzowie Kabaretu 10

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

2.00 Mistrzowie Kabaretu 16

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (6) – kom.

10.30 Wziewanie – serial dokum.

12.00 Polrot (5, 6) – serial krym.

14.00 Świat według Kiepskich (534, 535) – serial kom., Polska

15.00 Świat według Bundy'ch (187-192) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (78-80)

21.00 Zdrady (69) – paradok., Pol.

22.02 Ślad (64, 65, 97) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy

11.00 Zarobić na remoncie 7

12.00 Zarobić na remoncie 9

13.00 Zbudujemy fajny dom

13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

15.05 Mieszkanie na miarę 4

17.00 Zrobmy sobie dom – reality show

18.05 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.

19.55 Złóż remont 11 – pr. rozr.

20.50 Dorota was urządził! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

0.40 Kupujemy dom na plaży 23 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w górach

8.05 Jak to robią zwierzęta?

10.10 Dzwonowe potrawy: Sma-kowite miasta – serial dok.

12.15 Remont safari – pr. rozrywk.

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Przekąski z całego świata

15.55 Tu jest pięknie – pr. rozr.

17.00 Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera – serial dokum.

19.00 Kamperem przez świat

21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.

23.10 Kobieta na krańcu świata

0.55 Remont safari – pr. rozrywk.

3.00 Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera – serial dokum.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dzika przyroda strefy równikowej

9.00 Europa z powietrza

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych

11.00 Kraina dzikich zwierząt

12.00 Drapek kontra ofiara

13.00 Zabójcze safari: Walki wielkich kotów – film dok.

14.00 Niedzwiedzia zima – dok.

15.00 Najdziwniejsze gatunki

16.00 Dzika przyroda Europy (2)

17.00 Sekretne życie pszczoł

19.00 Walki zwierząt

20.00 Niszczycielskie żywioły 3

21.00 Niezwykły dr pol

2.00 Dziką przyrodą strefy równikowej

POLSAT WIASAT HISTORY

12.20 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa

13.30 II wojna światowa: cena imperium

14.35 Historia sprawiedliwości

15.35 Konkwestatorzy: powstanie i upadek

16.35 Dzik! Zachód

17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie

18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa

19.50 II wojna światowa: cena imperium

21.00 Naziści: korzenie zła

22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Heinrich Himmler

23.10 Naziści: ściśle tajna nauka

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.

15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.

16.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia

17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

18.30 Jakubiani rozgryza Chorwację – magazyn kulin.

19.25 M jak mięso – serial dok.

20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11

0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO

12.05 Po pierwsze: lokalizacja!

14.00 Cudotwórcy 6 – mag.

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.

16.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.

17.00 Po pierwsze: lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.

18.00 Ucieczka na wies 24 – dok.

19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 10 – dok.

21.00 Cudotwórcy 6 – mag.

22.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.

22.55 Cuda z drewna – serial dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie – serial dokum.

11.30 Świat według Kiepskich (419-422) – serial kom., Polska

13.10 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.

16.00 Top Chef – reality show, Pol.

17.25 Świat według Kiepskich (485-487, 575, 576) – kom.

20.05 Złomiarze – serial dokum.

21.10 8 części prawdy

FILM thriller, USA 2008

22.55 Bloodshot – film

FILM s.f., USA/Chiny 2020

1.10 Świat według Kiepskich (175, 172, 166, 111, 453)

TVP KOBIECI

13.50 Kiedyś to było... – magazyn

14.25 Okrasa lamie przepisy

15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.

15.30 Ojciec Mateusz 22 (280, 281) – serial kryminalny

17.30 Królowie, które zmieniły świat: Eleonora Akwitania

18.30 Rolnik szuka żony 12

19.30 Miłość i nadzieja (215)

20.30 Wichrowe wzgórze (196)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (207) – serial obycz.

22.30 Papillon. Motylek

FILM dramat biograficzny, Czechy/Hiszpania/USA 2017

PLANETE+

12.35 Antropocen: Epoka człowieka – film dokum.

13.50 Chiny-Tajwan. Próby konsensusu – film dokum.

14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja – serial dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.

16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.15 Mam zamek 3

19.15 Na targach świata 2

19.45 My, budowniczości nowej Czechosłowacji

20.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Austria – dok.

22.00 Krótka historia miłości

TVP DOKUMENT

13.55 Islandia, królestwo maskonurów – film dokum.

14.55 Dzikie korytarze

15.50 Ręka – od dotyku do triumfu – film dokum.

16.50 Podróżnicy – odkrywcy

17.55 Lino Ventura. Portret intymny – film dok., Fr. 2018

19.00 Legenda Kastusia Kalinowskiego – film dok.

20.00 Prawdziwa historia piratów – film dokumentalny

21.05 Dzieci wroga – film dokum.

22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

22.20 Korporacja hakerów – dok.

TVP SPORT SPORTOWY WIECZÓR 6.15 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga - mecz: Polonia Bytom - Wisła Kraków 8.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Lech Poznań - GKS Katowice 10.35 Hokej: NHL: Capitals - Pittsburgh Penguins 11.40 Retransmisja 12.45 Koszykówka mężczyzn: NBA 14.45 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga: Unia Skiernewice - Sandecja Nowy Sącz 16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej - mag.  17.25 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: Polonia Bytom - Wisła Kraków 19.35 Betclitc 1. liga magazyn 21.30 GOL - magazyn piłkarski 22.55 Sportowy wieczór 23.20 Sporty walki: Oktagon 86 w Szczecinie 1.35 Boks: Gala w Newark - podsumowanie	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: Turniej UK Championship - finał 8.30 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 11.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu 13.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 14.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków - 6. etap 16.00 Snooker: Tour Championship - finał 18.00 Roll the tape: Ronnie at 50 - mag. sportowy 18.30 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix  20.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield 22.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 0.00 Snooker: MS w Sheffield 1.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków - 6. etap 3.00 Snooker: Turniej Scottish Open - mecz finałowy	POLSAT SPORT 1 9.00 Polsat Sport Talk - mag. 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz fazy play-off 11.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie - mecz 1. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie - mecz 1. rundy (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie - mecz 1. rundy (live) 17.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga: Chemik - Pałac Bydgoszcz (live) 20.00 Formula 1  21.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz fazy play-off 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - mecz fazy play-off 1.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie - 1. runda 3.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie - 1. runda 5.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie - 1. runda	TVP ABC 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Figa Migu na planecie Czocharas 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-Chemik 15.35 Księga Książ 4 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricky Zoom  17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 Leo da Vinci 2 19.00 Przygody Misia Paddingtona 2 19.25 Ropuch i przyjaciele 19.35 Jak borsuk z lisem 2 19.45 Pająk Lucas 2	MINIMINI+ 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! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Kodus 16.05 Mega Ekspres 16.30 Marta mówi 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy  18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 19.25 Wierszyki domowe 19.36 Jeżyk Happy 19.52 Basia 20.05 Dolina Muminków 4 20.35 Dolina Muminków 2 21.31 Pola i Piotruś	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego - program publicystyczny 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest - pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach  20.00 Kropka nad i - pr. publ. 20.30 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. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Osasuna - Betis 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Celta Vigo - Real Oviedo 13.30 Sport+ 14.40 Liga+ Extra 16.45 Wysoki Pressing 18.30 Sport+ 19.30 Jej Wysokość Premier League 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Real Madryt CF - Girona FC 23.05 Ekstraklasa po godzinach 0.15 Sport+ 1.20 8 wspaniałych (8) 2.10 Jej Wysokość Premier League	EUROSPORT 2 11.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 13.00 Formula E: ePrix Hiszpanii - podsumowanie 14.00 Snooker: MS w Sheffield 16.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 18.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu 20.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków - 6. etap 21.00 Kolarstwo: Wyścig Scheldeprijs 22.00 Formula E: ePrix Hiszpanii - podsumowanie 23.00 Motocross: MS w Rioli Sardo - 1. i 2. wyścig w klasie MXGP 0.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków - 6. etap	POLSAT SPORT 2 11.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga - mecz: Tasomix Rosiek Stal Ostrow Wielkopolski - Zastal (live) 22.30 Rugby: Rugby Europe Trophy - mecz: Polska - Szwecja 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilami 8.40 Harmidom 2 9.30 Wylde Pak - zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 12.45 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kanciasporty 12 14.30 Harmidom 6 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob Kanciasporty 15 16.25 SpongeBob Kanciasporty 12 16.40 Patryk Rozgwiadza Show 17.00 Marsupilami	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! 6 13.40 Polly Pocket 6 14.20 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek! 1	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 8.15 Tenis: Turniej WTA w Linzu - mecz finałowy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu - półfinał gry pojedynczej 13.15 Tenis: Turniej WTA w Linzu - półfinał gry pojedynczej 15.30 8 wspaniałych (3) 16.00 Tenis: Turniej WTA w Linzu - finał gry pojedynczej 18.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie - mecz 1. rundy (live) 20.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie - mecz 1. rundy (live) 22.45 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie - mecz 1. rundy 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona - Espanyol 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan - Udinese Calcio 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart - Hamburger SV 16.00 Eleven Gol 17.20 Ligue 1 (29) 17.55 Bundesliga (29) 18.30 Serie A (32) 19.05 La Liga (31) 19.40 Eleven Top Goals 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: ACF Fiorentina - Lazio (live) 22.55 Wywiad z Kacprem Potulskim 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka - mecz: FC St. Pauli - Bayern	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna: z archiwum 11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 13.30 Piłka nożna: z archiwum 15.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 17.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie - mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 20.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga - mecz: MKS Kalisz - REBUD KPR Ostrowia Ostrow Wielkopolski (live) 22.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.10 Tim Rex wśród gwiazd 2 11.20 Dora 11.45 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex wśród gwiazd 2 18.55 Dora 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 2 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej "Wydarzeń" 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość "Wydarzeń" 19.50 Debata Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.15 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz - Stal Gorzów 14.00 Żużel: PGE Ekstraliga: ORLEN Oil Motor Lublin - KS Toruń 16.45 Magazyn PGE Ekstraliga 18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice - Pogon Szczecin (live) 21.00 Ekstraklasa po godzinach - magazyn piłkarski 22.00 Magazyn Metalakas 2.25 Sporty walki: ONE Fight Night 42: Regian Eersel - Rungrawee Sitsongpeenong 0.00 Ekstrapaka	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk - Borussia M'gladbach 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC - Juventus FC 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund - Bayer 18.00 Udinese - Najbardziej polski klub we Włoszech 18.30 Bundesliga Clubs 18.45 Bundesliga Clubs 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan - Udinese Calcio 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: UD Levante - Getafe CF (live) 23.05 Eleven Top Goals	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.00 Kolowrotek 11.00 Budowlancy 12.30 Hardkorowy lombard - serial dokumentalny 14.00 Polacy za granicą - serial dokumentalny 16.00 Złomiarze - serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii - serial dokumentalny 20.00 Złomiarze - serial dokumentalny 21.55 Kolowrotek - magazyn wędkarski	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Gadżet 4.0 19.45 Ciężarówka przez Chile 20.45 Naprawy nie do naprawy 21.30 Uwaga! Oszust: Sclama z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.20 Mobilni mechanicy 23.05 2 drugiej ręki 23.50 Jeździć, obserwować 0.35 Mobilni mechanicy	TVS 10.15 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.30 Emeryci na tropie 14.00 Doktor Kleist 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 19.50 Kino TVS: Film fabularny	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 telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.10 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 Od zmierzchu do świtu

KSIAŻE PRZYPŁYWÓW • BARBRA STREISAND

Legenda
ekranu

Gwiazda wielkiego formatu

Przez niemal sześć dekad kariery zdobyła wszystko: nagrody, fortunę i miłość fanów. Niestety, przez całe życie brakowało jej czegoś ważnego, co sprawiało, że trudno było jej uwierzyć w swój talent.

W 2023 roku otrzymała Nagrodę im. Ruth Bader Ginsburg, która jest dowodem uznania dla kobiet walczących o sprawiedliwość.

W „Księżu przypływów”, opowieści o ludziach, którzy spotkali się na życiowym zakręcie, partnerował jej Nick Nolte.

Jej pojawienie się na tegorocznych Oscarach zaskoczyło wielu. W hołdzie dla zmarłego Roberta Redforda zaśpiewała fragment piosenki „The Way We Were”.

brakowało jej pieniędzy na wynajem mieszkania, tułała się po znajomych – zawsze z własnym wojskowym rozkładanym łóżkiem. W końcu zaczęła śpiewać w nocnych klubach, gdzie wypatrzyli ją producenci z Broadwayu. Potem jej kariera zaczęła toczyć się coraz szybciej, i wkrótce Barbra dotarła na szczyt!

Można powiedzieć, że osiągnęła wszystko. Za swoją twórczość muzyczną zdobyła 10 nagród Grammy, w tym Grammy Lifetime Achievement Award i Grammy Legend Award, a za dokonania aktorskie otrzymała dwa Oscary, dziewięć Złotych Globów, pięć nagród Emmy i honorową Palmę w Cannes. Do tego sprzedała 200 milionów płyt na całym świecie, stając się jedną z największych gwiazd w historii fonografii. Mimo takich osiągnięć chyba nigdy nie udało jej się sprawić, by matka była z niej dumna. – Dostałam bez jej akceptacji, wsparcia dla moich marzeń – napisała w swojej autobiografii „Na imię mam Barbra” wydanej trzy lata temu. – Nie pamiętam, by kiedykolwiek mnie komplementowała. Gdy ją o to pytałam, powiedziała: „Nie chciałam, żeby odbiła ci sodowa”. Nic dziwnego, że nie ufałam okłaskom...

HANNA MIŁKOWSKA

➤ **KSIAŻE PRZYPŁYWÓW**
WT 14.04 godz. 22.35
TVP KULTURA

Pierwszy raz Barbra Streisand ogłosiła przejście na emeryturę w 2005 roku. Ale szybko z niej wróciła, by spełnić swoje marzenie o trasie koncertowej po Wielkiej Brytanii. Potem jeszcze kilkakrotnie kończyła karierę, by ostatecznie zrezygnować z występów w 2019 roku. Ale pięć lat później nagrała nową piosenkę, a w tym roku pojawiła się na oscarowej ceremonii, by uczcić pamięć przyjaciela, Roberta Redforda. Możliwe jest więc, że mimo zbliżających się 84. urodzin jeszcze nas zaskoczy występem na żywo...

Ojca właściwie nie знаła – zmarł niedługo po jej pierwszych urodzinach. Matka, Diana, by związać koniec z końcem, przeprowadził się z dziećmi (Barbra miała starszego brata, Sheldona) do swoich rodziców do Williamsburga, żydowskiej dzielnicy Nowego Jorku.

Głos to skarb

Tłoczyli się w niewielkim mieszkanku, ale za to było bardzo rodzinnie, a dziadek, obdarzony pięknym głosem, śpiewał pieśni kantoralne. Szybko okazało się, że Barbra jest jego nieodrodną wnuczką. – Byłam jedynym dzieckiem w bloku, które nie miało ojca. Za to miało dobry głos! – wspominała

po latach. I występowała, gdzie tylko się dało, nawet na klatce schodowej.

Gdy miała osiem lat, jej matka ponownie wyszła za mąż. Niestety, Barbra nie dogadywała się z ojczymem, ale ta sytuacja miała też dobre strony – po latach nauki w jesziewie mogła pójść do zwykłej podstawówki. Była tam scena i sporo możliwości rozwoju dla dzieci uzdolnionych artystycznie. Wtedy zaczęła chodzić na lekcje tańca, a nawet spróbowała swych sił – choć bez sukcesu – na przesłuchaniu do wytwórni płytowej MGM. Niedługo potem odkryła, że jeszcze bardziej od śpiewania, pasjonuje ją aktorstwo.

Kręta droga

Zaczęła brać lekcje aktorstwa i marzyła o debiucie na Broadwayu. Wyprowadziła się od matki i chwyciła się każdej pracy związanej ze sceną. Kiedy



Magda, która umówiła się na ćwiczenia z żoną bandyty, odkrywa, że ktoś za nią chodzi.

Igorowi nie udaje się przeciągnąć Andrzeja na swoją stronę.

M JAK MIŁOŚĆ

Próba przekupstwa

➔ M JAK MIŁOŚĆ WT 14.04
godz. 20.55 TVP 2

Budzyński (Krystian Wieczorek) dowiadyuje się, że dziennikarka, która prowadziła śledztwo w sprawie Jabłońskiego, została pobita. Później Igor (Marcin Piętoski) zaczepia Andrzeja podczas joggingu i oferuje pieniądze w zamian za namówienie Pauliny (Maria Wieczorek) do rezygnacji z rozvodu. Budzyński odmawia,

a wtedy bandyta znów zaczyna sugerować, że Magdzie coś mogłoby się stać. Gdy адвокат wraca do domu i odkrywa, że ukochana umówiła się z Pauliną w klubie fitness, próbuje ją do spotkania zniechęcić, lecz mu się to nie udaje. W drodze na ćwiczenia Budzyńska odkrywa, że ktoś ją śledzi. Później dowiadyuje się, że to ochroniarz, którego w tajemnicy przed nią zatrudnił mąż. **BD**

ZNAJDĘ CIĘ

Siła muzyki

➔ ZNAJDĘ CIĘ WT 14.04
godz. 23.25 TVP 2

Robert Pułaski (Sebastian Croft) i Rachel Rubin (Ursula Parker) poznają się w szkole muzycznej, mając zaledwie po dziesięć lat, jednak z czasem zakochują się w sobie. Marzą, że kiedyś wystąpią razem w nowojorskiej Carnegie Hall. Kiedy jednak wybuchą II wojna światowa, młodzi zostają

rozdzieleni. Robert (Leo Suter) przysięga sobie, że odnajdzie Rachel (Adelaide Clemens)... Opowieść jest inspirowana losami polskich muzyków z lat 30. i 40., m.in. ojca Zbigniewa Raczynskiego, producenta „Znajdę cię”. W filmie występują m.in. Małgorzata Kożuchowska, Weronika Rosati oraz Maciej Zakościelny. Muzykę skomponował Jan A.P. Kaczmarek. **KS**



Małgorzata Kożuchowska i Lech Mackiewicz zagraли rodziców głównego bohatera, Joannę i Jana Pułaskich.

składnik marynaty	tętnica główna	skrzynka wyborcza	... Myers, filmowy Austin Powers	dopuszczalna ilość	autor „Solaris”	kopalnia soli	waluta Kuby	szybka karetka
Claudia „Lampart”	6				Adama” z Hepburn			
		piwonie	Jerzy ..., tytułowy „Faraon”	klucz do montażu mebli			warunki pogodowe	zlepek
... Charewicz, aktor			5	„... Zorro” z Banderasem	drzewo iglaste	rewia mody		
czworokąt w cyrku	szereg krzeseł w teatrze	rytm	przekaz radiowy			2	powierzana ministrowi	z alejami spacerowymi
			między wiosną a jesienią		rzadził w dawnej Rosji	namiot Apacza		4
jedna z muz	prasowe ogłoszenie			szablon, wzór				
			obraz Rublowa	1		zaradny ma na nim głowę		3
do przycinania skórek	ściera warzywa	7		produkuje śnieg na stoku				

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 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** (835) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2** (108) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 8.55 Ranczo** (3) – serial komediowy, Polska 2006
- 10.00 Komisarz Alex** (12) – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 9** (117) – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Natura w Jedynce:**
Królestwo mokradel (1) – serial dokumentalny, Francja 2025 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (268) – 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** (889) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4694) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.20 Zaraz wracam 2** (109) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38** (846) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Królestwo mokradel (1) Park Narodowy Kakadu składa się z ujścia rzeki, podmokłych równin, tropikalnego lasu oraz skalistej granicy. Region ten od miesięcy doświadcza intensywnych opadów. Krokodyl różańcowy ma tutaj doskonałe warunki do ukrycia się. **65 min**



17.55 TELENOWELA

Klan (4694) Mariusz komentuje zachowanie syna, który wysłał na spotkanie z matką kolegę. Kornel jest obrażony na żonę, która przekazała mu propozycję od Barbary. Ula ma testować jedną z wytycznych przez Brjana tras rowerowych. Jerzy (Andrzej Grabarczyk, zdj.) i jego wspólnicy próbują się uporać ze stratą kontrahenta. **25 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.30 M jak miłość** (1734) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.20 Przysłań nad Biblią:** Walka Jakuba z aniołem; Historia Józefa – program religijny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia** (3357) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Rosół polski** (31) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 Którędy po sztuce:** Michael Willmann – „Pokłon Trzech Króli”; Jan Philip van Thienen „Dziewczynka w girlandzie” – magazyn kulturalny, Polska 2024
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (69) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (879) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (369) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Markiz i jego żona nie kryją oburzenia po nieodpowiedzialnym zachowaniu Jany. Maria odnajduje przyjaciółkę w domu Ramony i przekonuje ją do powrotu. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (70) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Mimo początkowych wątpliwości Hancer pojawia się na promocji, wywołując skrajne reakcje. Do rezydencji przyjeżdża syn Fadime. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3357) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3358) Jola przepowiada Weronice, że świat ją doceni. Zachęca na wróżbę Wanda postanawia poszukać miłości. Obiera sobie za cel Marcza (Bronisław Wrocławski, zdj.) Rawiczowa zastępuje Małgorzatę (Adriana Biedrzyńska, zdj.) podczas spotkania z klientem. **35 min**



21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (881) Wiktor (Wojciech Kułski, zdj.) przypadkiem spotyka Milenę, z którą Czarek widywał się przed wyjazdem do Amsterdamu. Odkrywa, że jest ona w ciąży. Podczas dyżuru zespół pomaga nie-mowlęciu po upadku, kobiecie z udarem, a także pacjentowi z nasilonymi zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi. **30 min**

TVP 2

- 20.05 Barwy szczęścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
- 20.55 M jak miłość** (1925) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.55 Na sygnale** (881) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Magazyn Ekspresu Reporterów**
- 23.25 Znajdź cię** – dramat obyczajowy, USA/Polska 2019, reż. Martha Coolidge, wyk. Adelaide Clemens, Leo Suter, Ursula Parker, Sebastian Croft (patrz obok)
- 1.30 Wysycić z czasem** – thriller s.f., USA 2011, reż. Andrew Niccol
- 3.30 Tajemnice wraku Titanica** – dok., Francja 2020 **4.30**



23.25 DRAM. OBYCZ.

Znajdź cię Łódź. Robert Pułaski (Sebastian Croft, zdj.) i Rachel Rubin (Ursula Parker, zdj.) poznają się w szkole muzycznej. Po latach rodzi się między nimi uczucie. Młodych artystów rozdzieli II wojna światowa. **125 min**

POLSAT

- 5.15 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (226, 227): Dobra mina do złej gry; Falszywy mąż – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy** (1032, 1033) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 Gliniarze** (712-714) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja?** (1546): Samotna w wielkim mieście – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1143): Falszywe połączenie – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Emeryka Weronika zauważa, jak sąsiad, były skazaniec, wnosi do mieszkania podejrzany pakunek. Niebawem słyszy płacz dziecka. Gdy policja ignoruje jej obawy, sama kontynuuje obserwację. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1183): Spalony – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Trener młodzieżowej ekipy piłkarskiej zostaje znaleziony martwy. Prawdopodobnie okradziono go i pobito. Adam Bogusz i Krzysztof Chrobociński ustalają, że nie cieszył się dobrą opinią. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4195) – serial obyczajowy, Polska 2026
- W zakładzie pogrzebowym Jędręk ma zająć się swoim skłonym prześladowcą. Wracają trudne wspomnienia. **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 TELETURNIEJ

Milionerzy (86) Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonują się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **35 min**



21.30 REALITY SHOW

Ninja vs Ninja (85) To już ostatni odcinek kwalifikacyjny. Na torze przeszkód pojawiają się doświadczeni zawodnicy i nastoletni debiutanci. Nie brakuje również gości specjalnych, którzy udowodnią, że nie tylko sportowcy mogą się popisać imponującą formą. Łukasz Jurkowski i Jerzy Mielewski (obaj na zdj.) komentują zmagania. **125 min**

POLSAT

- 20.30 Farma** (192) – reality show, Polska 2025
- Uczestnicy mają obawy, jak nowicjusze poradzą sobie z porannym obrządkiem. Beta i Szymon zlecają zadanie, w którym można wygrać jedzenie i pieniądze. **60 min**
- 21.30 Ninja vs Ninja** (85) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.35 Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia** – thriller s.f., USA/Kanada 2008, reż. Scott Derrickson, wyk. Keanu Reeves, Jennifer Connelly, Kathy Bates, Jaden Smith (patrz obok)
- 2.00 Wpół do śmierci** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa** (103) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.35 THRILLER SF

Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia Przybysz z kosmosu (Keanu Reeves, zdj.) ostrzega przed katastrofą, która grozi Ziemi. Władze mu nie wierzą. Obcy prosi o pomoc dr Benson (Jennifer Connelly). **145 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 Film fabularny**
- 23.15 Za dziesięć minut północ** O – thriller, USA 1983, reż. J. Lee Thompson, wyk. Charles Bronson, Andrew Stevens, Gene Davis, Lisa Eilbacher (patrz obok)
- 1.10 Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Gary Winick, wyk. Amanda Seyfried, Christopher Egan
- 3.05 To działa. Polskie innowacje bez granic** (4) – serial dokumentalny, Polska 2025 **5.00**



23.15 THRILLER

Za dziesięć minut północ W Los Angeles grasuje morderca, którego celem są kobiety. Sprawą zajmuje się policjant Leo (Charles Bronson, zdj.). Zaczyna na własną rękę tropić zbrodniarza. **115 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1607) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (1, 5) – program rozrywkowy, Pol. Darek osiem lat temu otworzył własny lokal w rodzinnej Częstochowie. Boryka się z problemami finansowymi, ponieważ odwiedzin stałych bywalców to za mało, aby utrzymać restaurację. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1724, 1725) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Edyta próbuje poradzić sobie po śmierci męża. Odkrywa w jego komputerze intymne zdjęcia z przyjaciółką Anną. Ta przyznaje, że miała romans z mężczyzną. Na jaw wychodzą kolejne tajemnice. 125 min 15.45 Młode giny (42) – serial kryminalny, Polska 2026 Sandra i Olek badają okoliczności potrącenia przez auto piętnastoletniej Klary. Sprawę wypadku wcześniej obrabowali kryjówkę jednego z gangów. Członkowie konkurencyjnych grup przetrzucają się oskarżeniami. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (106) – serial obyczajowy, Polska 2026 Spacerowicz natrafia w lesie na nieprzytomnego chłopca. Wezwani ratownicy stwierdzają u niego hipotermię. Wkrótce na miejsce dociera także jego pijany ojciec. Daria przygotowuje się do udziału w konferencji. 65 min 17.55 Detektywi (300) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4194) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 21.30 Skok na głęboką wodę (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.40 Kuba Wojewódzki (7) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok) 23.40 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026 0.20 Meg – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. Jon Turteltaub 2.40 The Traitors. Zdraycy (8) – pr. rozrywk., Polska 2026 4.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (19) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 5.00 Uwaga! – magazyn reporterów 5.15 Jak to jest zrobione? – serial dokumentalny, Kanada 2013	6.00 Nash Bridges (113, 114): Coś pożytecznego; Gość z Miami – serial sensacyjny, USA 2001 8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Księżniczka; Zwierzyniec – serial sensacyjny, Niemcy 10.00 Triumf miłości (105, 106) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 Juan Pablo odwiedza Marię i prosi, by go wysłuchała. Max odbiera od Jimeny Osvaldita. Gdy odjeżdża samochodem z dzieckiem, Padilla i Alacran zamykają go na przejeździe kolejowym... 120 min 12.00 Nie igrzaj z aniołem (53) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Leopardo przegląda stare dokumenty i natrafia na nazwisko Juana Miguela. Wspomina starego przyjaciela. Estefania, Isabela i Amador chcą się dowiedzieć, gdzie obecnie przebywa Marchuy. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie 2 (78) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012 14.00 Przepis na zbrodnię (16): Inni – serial kryminalny, Polska 2026 11-letni Kuba wychodzi wieczorem z domu. Zostaje zastraszony przez chuliganów i ucieka. Trafia do domu Kibola, który zdaje sobie sprawę, że chłopiec nie powinien wracać do swojej rodziny. 60 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (691) – serial obyczajowy, Polska 2023 16.00 Ranczo 10 (123, 124): Depresja biskupa; Wet za wet – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok) 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (981, 982) – serial obyczajowy, Polska 2026 Po śmierci matki Lena opiekuje się młodszą siostrą. Hania przyprowadza do domu bezdomnego mężczyznę, twierdząc, że to ich zaginiony przed laty ojciec. Influencerka Julia szuka akcesoriów do jogi. 120 min 20.00 Cena powrotu – film sensacyjny, USA 2009, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Luce Rains, Jessica Williams, Liezl Carstens (patrz obok) Steven Seagal i Liezl Carstens spotkali się już na planie „Sprawiedliwości ulicy”. 120 min 22.00 Kodeks sprawiedliwego – film sensacyjny, USA 2016, reż. Michael Winnick, wyk. Steven Seagal, Craig Sheffer, James Russo, Louis Mandylor (patrz obok) 0.05 Rytuał śmierci – thriller, USA 2023, reż. George Gallo 2.00 Dzielnica strachu 10 (453): Polowanie z nagonką – serial kryminalny, Polska 2025-2026 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (978) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to! 16.00 OBYCZAJOWY Ranczo 10 (123, 124) Biskup Koziół coraz bardziej przeżywa kandydaturę brata na urząd prezydenta. Mimo zakazu kurii postanawia działać w tej sprawie. Węclawski (Grzegorz Wons, zdj.) składa Pietrkowi pewną propozycję. Natomiast Kinga i Jakub postanawiają otworzyć kawiarnię artystyczną. 120 min 20.00 SENSACYJNY Cena powrotu Rolland Sallinger (Steven Seagal, zdj.), doświadczony policjant z Los Angeles, zostaje postrzelony na służbie. Z powodu kłopotów zdrowotnych przechodzi na wcześniejszą emeryturę. Zatrudnia się jako ochroniarz córki przyjaciela, Nikity (Lielz Carstens). Gdy dziewczyna zostaje uprowadzona przez mafię, rusza jej na ratunek. 120 min	5.25 Ten moment (51) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (573-575) – serial paradokumentalny, Polska 8.45 Ukryta prawda (1274, 1174, 1175) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (912-914) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 14.00 Detektywi (59): Mroczna sieć – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Nastolatka chciała zostawić w oknie życia dziecko, które urodziła w toalecie. Bliscy dziewczyny proszą o ustalenie, kto jest ojcem. 60 min 15.00 Szpital św. Anny (97) – serial obyczajowy, Polska 2026 Na SOR trafia 13-latek z głębokimi ranami stóp. Istnieje ryzyko przecięcia ścięgna. Z kolei ratownicy Wojtką jadą do mężczyzny po wieczorne kawalerskim. 60 min 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (593): Lolita – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok) 17.00 Zapisane w gwiazdach (21): Ukochany brat – serial paradokumentalny, Polska 2023 Brat Janki zaginął trzy miesiące temu. Policja zamknęła sprawę, gdyż wspominał on o wyjeździe do Azji. Siostra dowiaduje się od medium, że mężczyzna prawdopodobnie nie żyje. Zaczyna własne śledztwo. 60 min 18.00 Opowieści małżeńskie 2 (6) – serial paradokumentalny, Polska 2022 Adam jest dwa lata po ślubie z Karoliną. Pewnego razu wziętą składła mu Marek, który przyjechał z rodzinnymi Suwalki, aby szukać pracy w Warszawie. Przyjaciel wyciąga go do nocnego klubu. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1468) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok) 20.00 Hotel Paradise 12 (26) – reality show, Polska 2026 21.00 Zabójca broń 2 – film sensacyjny, USA 1989, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Danny Glover, Joe Pesci (patrz obok) Udany sequel zapoczątkowanego w 1987 roku cyklu o przygodach słynnego filmowego duetu. 145 min 23.25 Incepcja – thriller s.f., USA/ Wielka Brytania 2010, reż. Christopher Nolan 2.25 Hotel Paradise 12 (25) – reality show, Polska 2026 3.10 SOS Ekipy w akcji (29) – serial paradokumentalny, Polska 2018 3.55 Fachowcy 2 (10) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.30 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywk., Pol. 2014 16.00 FAB-DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesołowska (593) 17-letnia Majka jest oskarżona o próbę otrucia ojca granulatem do czyszczenia rur kanalizacyjnych. Mężczyzna przeżył, ale doznał rozległych oparzeń. Jego zdaniem córka, zepsuta i wyrachowana, chciała się zemścić za to, że odszedł i założył nową rodzinę. 60 min 19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1468) Renata i Jacek bezskutecznie starają się o dziecko. Kobieta przechodzi szereg badań, które ujawniają, że nigdy nie będzie matką. Po tej diagnozie jej partner coraz częściej wychodzi z domu na spotkania służbowe. Pewnego dnia żona widzi go w towarzystwie 19-letniej Dominiki. 60 min 21.00 SENSACYJNY Zabójca broń 2 Zaprzysiężeni policjanci Roger (Danny Glover, zdj.) i Martin (Mel Gibson, zdj.) mają ochraniać świadka koronnego, księgowego mafii Getza (Joe Pesci). Stają do walki z handlarzami narkotyków. 145 min

TVP3 TVP 3 DG17 9.30 Moja Jerozolima 10.00 Złoty chłopak (128) 11.00 Rok w ogrodzie – mag. 11.30 Wiek to tylko liczba 12.00 O milimetr – magazyn 12.30 Różnica 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 Wielkanoc na Mazowszu 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ.	TVP POLONIA TVP POLONIA 12.00 Serwis Info – pr. inform. 12.10 Komisarz Alex 22 (272) 13.05 Ranczo 2 (14) – obycz. 14.00 Kod bezpieczeństwa 14.30 Moda na język polski (77) – magazyn 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Fajna Polska zimą 16.00 Zaraz wracam 2 (70) 16.30 Barwy szczęścia (3290) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Oko na Wschód – publ. 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	TV 4 DG17 6.00 Strażnik Teksasu (12, 13) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (142) – reality show, Polska 2025 8.55 Policjantki i Policjanci (388, 389) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1144, 443) – serial paradokumentalny, Pol. 11.55 Dlaczego ja? (1548) – serial paradokumentalny 12.55 Trudne sprawy (1028-1030) – serial paradokumentalny, Polska 15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (543, 544) – reality show, Pol. 2025 18.00 Policjantki i Policjanci (1401, 1402) – obycz., Pol.	PULS 2 DG17 11.00 Gigantozaur 2 – anim. 11.25 Dinopociąg 2 – anim. 11.55 Smerfy – serial anim. 13.00 Gummie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim. 16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim. 16.15 Finessa i Ferb – anim. 16.50 Marta mówi – anim. 17.10 Superkoty – serial anim. 17.45 Swinka Peppa 2 – anim. 17.50 Bing 4 – serial anim. 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 – serial animowany 18.35 Mysia Miki: Frydomek – serial anim. 19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (6) – krym.	TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI 6.10 Zakochaj się w Polsce (166) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Zmiennicy (4) – kom. 14.20 Rodzinka.pl (131, 132) – serial kom., Polska 2015 15.35 Sanatorium miłości 8 (3) – reality show, Polska 16.35 Do śmiechu! (54) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	TTV HD DG17 6.20 DeFacto 13 (4) 6.50 Diablenie boskie (6) 7.20 Ukryta prawda (1160) 8.20 Kartoteka 7 (5, 6) 10.30 Detektywi (207, 297) 12.30 Zakup w ciemno 2 (23) 13.30 Zakup w ciemno 6 (37) 14.30 Kartoteka 2 (6, 7) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Idź na całość 2 (14) 18.10 Damy i wieśniaczki. PL 7 (1) – serial fab.-dok. 19.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 21.05 Zakup w ciemno 7 (26) 21.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.
MAGAZYN REPORTERÓW 20.30 Telekurier – Polska W każdym wydaniu programu pojawia się relacja na żywo dotycząca ludzkich problemów. Przedstawiany temat komentuje zaproszony do studia ekspert. 30 min 21.00 Program lokalny 22.30 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (129) 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 (784) 2.30 Bez retuszu – pr. publ.	OBYČAJOWY 20.25 Strażacy 2 (14) Wojtek zgodnie z poleceniem Komarła rozpoczyna terapię. Krzyś przyjeżdża do jednostki Adama. Tymczasem na Wiśle wyrwca się łódź. Ratownicy rozpoczynają poszukiwania dziecka. 55 min 21.20 Ojciec Mateusz 2 (14) 21.55 Obywatel kółkastego świata. Gustaw Herling-Grudziński 23.15 Panorama 23.45 Sekielski wieczorową porą – program publicyst. 0.40 Zaraz wracam 2 (70) 1.10 Wynalazki na medal (14) – magazyn 1.30 Program informacyjny 19.30	KRYMINALNY 20.00 Uroczysko (234) Filip przesłuchuje siostrę Eulalię, która jako ostatnia widziała zamordowaną znaną zjaw. Śledczy próbują ustalić, jak w organizmie ofiary znalazł się lek wycofany z obrotu 30 lat temu. 30 min 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1013) – krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (130) – krym. 22.40 Impas – thriller, USA FILM 2021, wyk. Bruce Willis 0.40 Interwencja – mag. 0.50 Love Island. Wyspa miłości (21) 1.55 Hardkorowy lombard (137) – serial dokum., USA	KRYMINALNY 20.00 Przepis na zbrodnię (21) – Polska 2026 Na Górczaku pojawia się nowy właściciel kamienicy, Wiktor Gólski. Pochodzący spoza dziedziny przybysz nie budzi zaufania Edka. Niebawem szef baru otrzymał zagadkowe ostrzeżenie. 60 min 21.00 Dzielnica strachu 10 (457, 458) – serial krym. 23.00 Osada – thriller, USA FILM 2004, wyk. Bryce Dallas Howard, Joaquin Phoenix 1.10 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (422) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (92, 93)	KULINARNY 19.45 Makłowicz w podróży Relacja z wizyty w Rijece. Miasto powstało na miejscu dawnej osady rzymskiej. Prowadzący odpowiada XIX-wieczne hale targowe, gdzie kupuje owoce morza, próbuje także wina. 40 min 20.25 Postaw na milion – teleturniej, Polska 22.10 Rodzinka.pl (20) – kom. 22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 23.50 Kabaretomania (10) 0.30 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (26) – rozr., Pol. 3.20 Do śmiechu! (71) – rozr. 4.25 Organek pod prąd na dobry wieczór	ROZRYWKI 22.00 Kanapowczynie 3 (8) – Polska 2026 Podopieczne Krzysztofa Ferency próbują przygotować się do finałowego wyzwania, które będzie wymagało od nich sprawności fizycznej. Ich relacje rodzinne przechodzą próbę. 60 min 23.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – fab.-dok., Pol. 0.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska 1.00 Żony Podlasia 4 (2) – serial dokum., Polska 2026 2.00 Niebezpieczne dziedzictwo (5) – dok., Pol. 2.35 Szpital (910, 911) – serial paradok., Polska 2019 4.05 Szkoła (780) – paradok.
TVP3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE BIAŁYSTOK 17.27 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.02 Zwierzaki od A do Z 18.12 Przegląd suwalski 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Chrystus powstał z martwych 19.10 Białostocki Teatr Lalek 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 17.30 Naukowe rozmowy 18.15 Trening czyni mistrza 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Myśliwy myśli 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 Czyżewskie 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.15 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.48 Wielcy z Małopolski 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 21.03 Wykrywców kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 17.55 Na tropach historii 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Reportaż. Z lubelskiego 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szczybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerek przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.13 Reportaż TVP Poznań 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 Wykrywców kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.41 Tajemnice kulturowych seriali 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 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-wyprawy extra 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza 21.51 Pogoda WROCŁAW 17.30 Silekie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialog 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Agro-Fakty 21.02 Magazyn Dołnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	TVP HD 7.55 Rodzinka.pl (51, 52) 8.55 Ojciec Mateusz 7 (94, 95) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (489, 490) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (386) 13.20 Komisarz Alex 6 (66) 14.15 Ranczo 10 (121, 122) 16.10 Górną półkę smaku 16.40 Przystanek słow food 2 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (234) 19.20 Ranczo 5 (57) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (294, 295) 21.25 Ojciec Mateusz 32 (414) 22.20 Paranoja – thriller, USA/ FILM Francja/Indie 2013 0.20 Peaky Blinders 5 (30) 1.35 Dreich (1, 2) – krym., Pol. 3.30 Ranczo 7 (83) – obycz., Pol. 4.30 Zakochaj się w Polsce	KULTURA DG17 10.25 Chłopi (9) – serial obycz. 11.30 W drogę! – komediodramat, Iran 2021 13.15 Żelazna obroża – dramat FILM obyczajowy, Polska 1975 14.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dok., Wlk. Bryt. 15.00 Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002 17.10 Chłopi (10) – serial obycz. 18.15 Mody polskie 18.55 Autoportret za mgłą. Olga Boznańska – dok. 20.00 Miody muzyk Roku 2026 22.35 Książę przysłów FILM – dramat obycz., USA 1991 0.55 Film noir (1) – film dokum. 1.55 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.	antena ANTENA HD DG17 11.35 Kabaretowy szal (7) 12.40 Winnice miłości (30) 13.50 77 TV 2 (4) – pr. rozr., Pol. 14.50 Niezwykły dr Pol (10, 11) 16.50 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol. 17.45 Wojciech Cieljowski – bosko przez świat (79, 80) – cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Parzy 8 (3) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Parzy 8 (4) – serial kryminalny, Fr. 21.10 Balhazar: Śledczy fenomen 5 (4) – krym., Fr. 22.15 Detektywi z Bordeaux 5 (2, 3) – serial krym., Fr./Bel. 0.45 Zbrodnia ukryta FILM w walizkach: Historia Melanie McGuire – film kryminalny, USA 2022	TV 6 DG17 8.55 Kobra – oddział specjalny (129, 130) 10.55 48h. Zaginięci (165-167) 13.55 Policjantki i Policjanci (1137) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (131, 132) 17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (84) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (14, 15) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (116-118) 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (635, 636) 1.00 Kości (33, 34) – serial krym. 3.00 Septagony (89, 90) – serial kryminalny 5.05 Nona i jej córki (1) – serial obyczajowy, Francja/Niemcy 2021 5.45 Telezakupy TV Okazje
66 TELETYDZIEŃ	66 TELETYDZIEŃ	BBC FIRST 10.40 Śmierć pod palmami 5 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 11.45 Zagadki doktora Blake'a (2) – serial krym., Australia 12.55 Detektywi z Chelsea (3, 4) 15.00 Ojciec Brown 2 (6) – krym. 15.50 Lewis 5 (6) – serial krym. 16.50 My Life is Murder 3 (8) 17.50 Morderstwa w Midsomer 8 (3, 4) 19.55 Śmierć pod palmami 5 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Zabójcze arcydzieła (5) 22.00 Ellis (3) – serial kryminalny 23.55 My Life is Murder 3 (2) 0.55 Śmierć pod palmami 5 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 2.00 Morderstwa w Midsomer 8 (3, 4)	ROMANCE TV 14.25 Niezawość z tobą FILM – melodramat, USA/Kanada 2024, reż. Max McGuire 16.05 Rosamunde Pilcher: Płonienie miłości – film obycz., Niem./Austria 2003 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (24) – krym. 19.00 Górski lekarz (75) – obycz. 20.00 Rosamunde Pilcher: Nagłówek „Miłość” – film obyczajowy, Niemcy 2023 21.55 Katie Fforde: Miłość w Nowym Jorku – melodramat, Niemcy 2014 23.50 Górski lekarz (75) – obycz. 0.45 Rosamunde Pilcher: Nagłówek „Miłość” – film obyczajowy, Niemcy 2023	COMEDY CENTRAL 7.00 Dwóch i pół 6 (6-9) – kom. 8.55 Przyjaciele (23, 24) – kom. 9.55 Przyjaciele 2 (1-4) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (7-12) – kom. 14.30 Dwóch i pół 6 (10-13) 16.30 Przyjaciele 2 (5-10) – kom. 19.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (13-18) – kom. 22.00 The Office PL 4 (5, 6) 23.05 Comedy Club 9 (6, 7) 0.05 Miasteczko South Park 15 (10, 11) 1.00 Pracownicy 7 (5, 6) – kom. 2.00 Śmieśnięcie nie będzie 6 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 15 (7-9) 4.30 Comedy Club 3 (2-4)	TVN FABUŁA 9.50 Przepis na życie 3 (5) 10.50 Szpital św. Anny (31) 11.50 Magda M. 3 (4, 5) – obycz. 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (10) 14.55 19+ (714, 715) – paradok. 15.55 Kino w drodze – pr. kult. 16.30 Najpiękniejsza muzyka filmowa (7) – pr. rozr., Pol. 16.50 Za duży na bajki – film familijny, Polska 2022 FILM 2019 Szpital św. Anny (11) 20.00 Lara Croft Tomb Raider: Krolebka życia – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003 22.40 Wiochór gier FILM – komedia, USA 2018 0.40 Pieknelna zemsta – film sensacyjny, USA 2011 2.35 Szkoła (688) – paradok.

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (2)**
6.50 Wielkie wynalazki (21)
7.55 Wojciech Ciejrowski
 – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz
 (143, 142) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe:
Kanada 2 (6)
11.55 Wojny kontenerowe 2
 (13, 14) – serial dok., USA
13.00 Katastrofy
w przestworzach
 (10, 1, 3) – serial dok., Kan.
16.00 MacGyver (12, 13)
 – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe:
Kanada (21, 22) – reality
 show, Kanada 2013
19.05 Wojny kontenerowe 3
 – serial dokum., USA 2014



20.00 Tunel – USA
FILM 1996, reż. Rob Cohen
 Były szef służb ratowniczych Kit Latura (Sylvester Stallone, zdj.) wyrusza z pomocą ludziom, którzy zostali uwięzieni w biegnącym pod rzeką tunelu, łączącym Manhattan z New Jersey. **145 min**

- 22.25 Ława przysięgłych**
FILM – dramat obyczajowy, USA 2003, wyk. John Cusack, Gene Hackman
1.00 Sztos – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997, wyk. Jan Nowicki
3.00 Drogówka – dramat
FILM kryminalny, Polska 2013
5.40 Zakalec – dramat
 obyczajowy, Polska 2024

13 ULICA

- 6.00 Balthazar 4 (3, 4)** – krym.
8.15 Kapitan Marleau (1) – serial kryminalny, Fr. 2015
10.15 Mentalista 6 (15, 16)
 – serial kryminalny, USA
12.05 Bez śladu 7 (5, 6) – krym.
13.55 Balthazar 4 (3, 4) – krym.
16.15 Kapitan Marleau (2)
 – serial kryminalny, Fr. 2015
18.20 Mentalista 6 (17, 18)
 – serial kryminalny, USA
20.10 Bez śladu 7 (7, 8) – serial
 kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Chicago P.D. 13 (15)
 – serial kryminalny, USA
23.00 Blue Ridge 2 (1, 2) – serial
 kryminalny, USA 2024
1.00 Kapitan Marleau (2)
 – serial kryminalny, Fr. 2015
3.05 Balthazar 4 (3, 4) – serial
 kryminalny, Francja 2022

SCI FI

- 6.00 Kroniki Spiderwick (7)**
7.00 Bibliotekarze (10) – przyg.
8.00 Bibliotekarze 2 (1, 2)
10.00 Medium 4 (5, 6) – krym.
11.50 Czarodziejki 4 (11, 12)
13.40 Grimm (7, 8) – serial fantasy
15.30 Medium 4 (7, 8) – krym.
17.20 Czarodziejki 4 (13, 14)
 – serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm (9, 10) – fantasy
21.00 Ministerstwo Czasu 2
 (13) – serial przyg., Hiszpania
22.40 Ministerstwo Czasu 3 (1)
 – serial przyg., Hiszp. 2017
0.10 A.X.L. – film przygodowy,
FILM USA 2018
2.10 Czarodziejki 4 (13, 14)
 – serial fantasy, USA 2002
4.10 Kroniki Spiderwick (6, 7)

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (227)
 – reality show, Pol. 2021
7.30 Na ratunek 112
 (803, 804) – serial
 parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny
 (198-200) – parodok., Pol.
11.30 Przyjaciółki (290) – serial
 obyczajowy, Polska 2024
12.30 Dlaczego ja?
 (1406, 1407) – serial parodokumentalny, Polska
14.30 Świat według
Kiepskich (55-59) – serial
 komediowy, Polska
17.00 48h. Zaginięcia (233, 234)
 – serial kryminalny, Polska 2009
19.00 Gliniarze (1107) – serial
 parodokumentalny, Polska



20.00 Ślad (10) – Pol. 2018-2019
 Od strażów giną właściciele warsztatu, którzy czerpali dochody z kradzieży i rozbiórki aut. Jedną z ich akcji skończyła się tragedia. Świadkiem tego wydarzenia była Jolanta Marczak. **60 min**

- 21.00 Gliniarze (1039)** – serial
 parodokumentalny, Pol.
22.00 Łowca pedomiów (170)
23.00 Świat według
Kiepskich (259, 260)
0.00 Ślad (96) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (24) – parodok.
2.00 Wydarzenia
2.40 Ewa gotuje (441, 442)
3.40 Strzelnica Renaty
Mauer (12) – pr. sportowy
4.35 SuperLudzie (34) – dok.

POLSAT FILM

- 6.05 Drwale i inne opowieści**
Bieszczady (203-205)
7.30 Doktor Martin (55)
 – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (205, 206)
10.25 Świat według Kiepskich
 (148, 149, 77, 78, 226, 22) **13.45 Mamma Mia!** – kom. muz.,
 USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
16.05 Park jurajski – film
FILM przygodowy, USA 1993
18.45 Dorwać byłą – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
21.00 Na ringu z rodziną
FILM – komediodramat, Wielka
 Brytania/USA/Meksyk 2019
23.10 Parkingowy – komedia
FILM romantyczna, USA 2022
1.55 Fala zbrodni (27-29)
 – serial sensacyjny, Polska
4.45 Na ratunek 112 (778, 779)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.25 Pingwiny z Madagaskaru 2 (18, 19)** – serial anim.
11.25 Beavis i Butt-Head
FILM zaliczając Amerykę – film
 animowany, USA 1996
13.00 Dirty dancing – film
FILM muzyczny, USA 1987
15.05 Krokodyl Dundee 2
FILM – komedia przygodowa,
 USA/Australia 1988
17.30 Zmierzch – film
FILM fantasy, USA 2008
20.00 Saga „Zmierzch”:
FILM Księżyc w nowiu – film
 fantasy, Australia/USA 2009
22.50 Depresja gangstera
FILM – kom., USA/Australia 1999
0.50 Sztażang i cash – komedia
FILM kryminalna, USA 2013

TVP SERIALE

- 5.55 Rodzinka.pl (41)** – kom.
6.30 Na sygnale (423, 424)
7.40 Ojciec Mateusz 32 (419)
8.35 Komisarz Alex 22 (271)
9.30 Rodzinka.pl (42) – kom.
10.00 Klan (1392) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 4 (41) – obycz.
11.25 M jak miłość (1924)
12.25 Pan Mama (25) – kom.
13.00 Zaraz wracam 2 (103)
13.35 Ojciec Mateusz 25
 (324, 325) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 22 (272)
 – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (425, 426)
 – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 4 (42, 43) – serial
 obyczajowy, Polska 2009
19.35 Ojciec Mateusz 25 (326)
 – serial kryminalny, Polska



20.30 Ojciec Mateusz 32 (420)
 Na plebanie przybywa kuzynka Natalii, Róża. Wraz z Mateuszem udają się do Wietnamskiego Raju, który po ostatnim incydencie stracił wielu klientów. Wkrótce właściciel restauracji ginie. **60 min**

- 21.30 Ranczo 4 (44, 45)** – serial
 obyczajowy, Polska 2009
23.35 Ojciec Mateusz 25 (327)
 – serial kryminalny, Polska
0.30 Na dobre i na złe (988)
 – serial obycz., Pol. 2026
1.30 Matylda (5, 6) – serial
 kostiumowy, Polska 2024
3.25 Drelch (3) – krym., Pol.
4.15 Klan (1392) – telen., Pol.
4.50 Zaraz wracam 2 (103)
 – serial obycz., Pol. 2025

HBO

- 9.10 Emotki. Film** – film
FILM animowany, USA 2017
10.40 Z willi do celi
FILM – komedia, Francja 2024
12.20 Źródło – dram. psycholog.,
 FILM USA/Kanada 2006
14.00 Everest – film katastrof.,
 FILM Wlk. Bryt./USA/Izlandia 2015
16.00 Królwa ringu – film
FILM biograficzny, USA 2024
18.10 Serdecznie zapraszamy
FILM – komedia, USA 2025
20.00 Gorąca rywalizacja (3)
 – serial obycz., Kanada 2025
20.50 Ród smoka (9) – fantasy
21.50 Ostatni pojedynek – film
FILM hist., Wlk. Bryt./USA 2021
0.25 Don Q – komediodramat,
FILM USA 2024
2.10 Niel – thriller, Japonia/
FILM Kanada/USA 2022

FX

- 7.20 Kości (19, 20)** – serial krym.
9.10 CSI: Kryminalne zagadki
Las Vegas (8) – serial krym.
10.05 FBI (16, 17) – serial krym.
11.55 Alert: Wydział Osób
Zaginionych (9, 10) – krym.
13.45 Agenci NCIS (14, 15)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki
Las Vegas (9) – serial krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki
Miami (17, 18) – krym., USA
18.20 FBI 3 (6, 7) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki
Nowego Jorku (12, 13)
22.00 9-1-1 (6) – serial obyczajowy
22.55 Uliczny wojownik – film
FILM sensacyjny, USA/Jap. 1994
1.00 Matlock (1) – serial kryminalny
1.55 FBI 3 (7) – serial kryminalny

KINO POLSKA

- 8.00 Polska z góry. Zamki,**
dworki, pałace 4 (5)
 – serial dokumentalny
8.35 Polska Kronika
Filmowa – serial dokum.
8.45 Ranking naj polskiego
kina (2) – pr. rozrywk.
9.30 Agent nr 1 – dramat
FILM wojenny, 1971
11.20 Powstanie
warszawskie
13.30 Pokój z widokiem
FILM na morze – film
 psychologiczny, 1977
15.30 C.K. Dezerterzy (1/2)
FILM – kom., Pol./Węgry 1985
17.15 Pogranicze w ogniu
 (15, 16) – serial sensacyjny
20.00 Wielka majówka
FILM – film obyczajowy, 1981



21.55 Dzień, który nie miał być – 2012,
FILM reż. Maria Sadowska
 Halina (Katarzyna Kwiatkowska, zdj.) jest zatrudniona w sklepie sieci handlowej Motylek. Baniham zaczyna podejrzewać, że z Abby dzieje się coś złego. Walker rozpoczyna nową misję. **115 min**

- 23.50 PitBull** – film
FILM kryminalny, 2005,
 wyk. Marcin Dorociński,
 Krzysztof Stroiński
2.00 Ogród Luizy – dramat
FILM obyczajowy, 2007,
 wyk. Patrycja Soliman
4.35 Obłoki śmierci.
Bolimów 1915
 – dokument
 fabularyzowany, 2020

WARNER TV

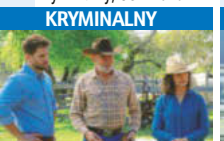
- 8.20 JAG – Wojskowe Biuro**
Śledcze (9) – serial sens.
9.20 Bajer z Bel-Air 6 (11, 12)
10.15 Za głosem serca (60)
11.20 Pełna chata 3 (15, 16)
12.15 JAG – Wojskowe Biuro
Śledcze (10, 11) – sens.
14.05 Bajer z Bel-Air 6 (11-14)
16.00 Pełna chata 3 (15-18)
18.00 Willy Wonka i fabryka
FILM czekolady – film familijny,
 USA 1971, wyk. Gene Wilder
20.00 Superman 2 – przyg., Wlk.
 Bryt./USA/Kanada 1980
22.30 Powrót Batmana – film
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 1992
0.55 Martwa cisza – thriller,
FILM Australia/USA 1989
2.50 Przynaś – film sensacyjny,
FILM USA/Kanada 2000
5.10 Z góry przepaszam (3)

KINO TV

- 6.00 To nie ze mną 2 (3)**
6.30 Kojak 5 (8, 9) – serial krym.
8.35 Zagadki kryminalne
panny Fisher 2 (12, 13)
11.05 Poirot 10 (1) – serial krym.
13.10 Panna Marle: Morduje
FILM się łatwo – film krym.,
 USA/Wielka Brytania 2008
15.15 Zagadki kryminalne
panny Fisher 3 (1, 2)
17.50 Poirot 5 (1, 2) – serial krym.
20.00 Łudzkie dzieci – dram. s.f.,
FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
22.30 K-Pax – dramat psycholog.,
FILM USA/Niemcy 2001
0.55 Anatomia strachu
FILM – thriller, USA 2011
2.55 Baba Jaga – horror,
FILM Wielka Brytania 2016

AXN

- 6.00 FBI: International 4**
 (15, 16) – serial krym.,
 USA 2024-2025
7.30 Agenci NCIS 12 (15, 16)
 – serial sensacyjny, USA
9.20 Castle 5 (5, 6) – serial
 kryminalny, USA 2012
11.20 Detektyw Monk (9, 10)
 – serial kryminalny, USA
13.15 Dr House (15, 16) – serial
 obyczajowy, USA 2005
15.15 FBI: International 4
 (17, 18) – serial krym.,
 USA 2024-2025
17.10 Castle 5 (7, 8) – serial
 kryminalny, USA 2012
19.05 FBI 4 (2, 3) – serial
 kryminalny, USA 2021
21.05 Rekrut 7 (17) – serial
 kryminalny, USA 2025



22.05 Walker: Strażnik
Teksasu 4 (10)
 August zdobywa się na szczerość wobec Geri i Liama. Dzięki się tym, co od dawna go dręczy. Bonham zaczyna podejrzewać, że z Abby dzieje się coś złego. Walker rozpoczyna nową misję. **55 min**

- 23.00 Castle 5 (7, 8)** – serial
 kryminalny, USA 2012
0.45 FBI 4 (2, 3) – serial krym.
2.40 Rekrut 7 (17) – serial
 kryminalny, USA 2025
3.35 Walker: Strażnik
Teksasu 4 (10) – serial
 kryminalny, USA 2024
4.25 Zaginiony symbol (2)
 – serial sensacyjny, USA
5.10 Blok promocyjny AXN

ALE KINO+

- 9.45 Problem** – film krótkometr.
10.15 Karen Pirie 2 (2) – krym.
12.05 Vera 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 Alfa – dramat
FILM przygodowy, Szwajcaria/
 Holandia/Słowenia 2024
16.10 Tunel – film katastroficz-
FILM ny, Norwegia 2019
18.20 Vera 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Kochanica króla Jeanne
FILM du Barry – dramat biograf.,
 Francja/Wielka Brytania/
 Arabia Saudyjska 2023
22.30 Another End – dram. s.f.,
FILM Wł./Fr./Wielka Brytania 2024
0.50 Dream Scenario – horror
FILM komediowy, USA 2023
2.45 Minuta ciszy (2) – obycz.
3.45 Wiariolom – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
5.00 Kot – film krótkometr., Pol.

CANAL+ SERIALE

- 11.55 Hollywood Buzz** – mag.
12.30 13 posterunek 2 (41, 42)
13.50 Planeta Singli. Osiem
historii (6, 7) – serial kom.
15.45 Premierowa jazda – mag.
16.05 Auschwitz. Głosy
świadków (4, 5) – dok., Fr.
17.40 łapu capu – pr. rozr.
18.15 Planeta Singli. Osiem
historii (1, 2) – serial kom.
20.00 Spartakus: Krew i piach
 (1) – serial historyczny, USA
21.00 Django (6) – serial przyg.
22.00 The Walking Dead: Daryl
Dixon 3 (3, 4) – serial grozy
23.45 Zmijowlisko (5, 6) – krym.
1.30 Petla (1, 2) – serial sens.
3.05 Hollywood Buzz – mag.
3.40 łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ PREMIUM

- 7.25 Miasto w blasku świat**
FILM – komedia, Wlk. Bryt. 2025
8.55 Nadzieja – dramat sens.,
FILM Polska/Niemcy 2006
10.35 łapu-capu
10.40 Yntash – film dok., Kan.
12.45 Mśc ci losi – komedia,
FILM Polska 2023
14.15 The Office PL 2 (7, 8)
15.15 Iran: Pokolenie Z
 – między wolnością
 a represją – dok., Francja
16.10 Jutro będzie nasze
FILM – komediodram., Wł. 2023
18.05 łapu-capu
18.10 Mamma Mia! – komedia
FILM muzyczna, USA/Wielka
 Brytania/Niemcy 2008
20.00 Spartakus: Dom
Azura (3) – serial hist.



21.00 13 dni, 13 nocy
FILM – Francja/Belgia 2025
 USA wycofują się z Kabulu. Setki ludzi chronią się na terenie francuskiej ambasady. Ocalili ich próbując Mohamed (Roshdy Zem, zdj.) i Eva (Lyna Khoudiri, zdj.). **110 min**

- 22.50 Tak się poznaliśmy**
FILM – komedia romantyczna,
 USA 2023, wyk. Lucy Hale
0.30 Na zaginionych
FILM ziemiach – film fantasy,
 Niemcy/USA/Szwajcaria
 2025, wyk. Milla Jovovich
2.10 Skrzyżowanie – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024

CANAL+ FILM

- 11.45 W kogo ja się**
FILM wrodziłem? – film
 obyczajowy, Polska 2001
12.45 W pokoju obok – dramat
FILM obycz., Hiszpania/USA 2024
14.30 Premierowa jazda (2)
14.45 LARP – komedia, Polska
 2025, wyk. Filip Zęrebka
16.20 Inwazja – film sensacyjny,
FILM Holandia 2024
17.50 Kaskader – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
19.55 łapu capu – pr. rozr., Pol.
20.00 Surfer – thriller, Australia/
FILM USA/Irlandia 2024
21.50 Paraliż – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Kelsey Chow
23.20 Mroczny dom
FILM – thriller, USA 2023
0.50 Emilia Perez – kom. muz.,
FILM Francja/USA/Meksyk 2024

CANAL+ 360

- 12.00 Co poszło nie tak 3 (5)**
13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi
 świata (5) – serial dokum.
14.00 Co poszło nie tak 3 (4)
15.00 Wykrzyżaw historii 2 (1)
16.00 Dover 24/7 (6) – serial dok.
17.00 Supersamoloty bojowe
 (7) – serial dokumentalny
18.00 Champions Club – mag.
19.15 Polska z góry: Stadion
 (3) – serial dokum., Pol. 2024
19.50 Supersamoloty bojowe
 (8) – serial dokumentalny
20.55 Piłka nożna: LM UEFA
 – ćwierćfinał (live)
23.10 Montana: na dzikiej
 północy (1) – serial dok.
0.10 Piłkarze na podsłuchu (6)

▶ – godzina zakończenia programu ◻ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT SPORTOWY WIECZÓR 6.05 Betclic 1. liga magazyn – magazyn piłkarski 6.35 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: ŁKS – Pogoń Grodzisk Maz. 8.40 Betclic 1. liga magazyn 10.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – GKS Katowice 12.15 GOL – magazyn piłkarski 13.40 Badminton: LOTTO Ekstraliga – mecz: SKB Litpol-Malow Suwałki – WWL Badminton Marcovia Marki (live) 16.30 Piłka kobiet – mag.	EUROSPORT 1 8.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap 10.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 11.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield 13.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 15.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 1. etap (live) 17.30 Kolarstwo górskie – magazyn 18.00 Cycling Show – mag. 18.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Kraju Basków – 6. etap	POLSAT SPORT 1 8.00 Formula 1 9.00 Polsat SiatCast – mag. 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 11.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy (live) 17.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz fazy play-off (live)	TVP ABC 10.00 Figo Migu na planecie Czocharas 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.30 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacykowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierozgro- madki 13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotrusz 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky	MINIMINI+ 10.25 Marta mówi 10.51 Basia 11.17 Koci domek Gabi 11.45 Mush-Mush 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, pieski, gazu! 2 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Kodus	TVN 24 7.30 Rozmowa Piaseckiego 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ.
17.25 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Irlandia (live) 20.25 Transmisja 23.15 Sportowy wieczór 23.40 Boks: Polska Liga Boksu – mecz: Pomorzanie Boxing Team Toruń – Concordia Knurów	19.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu 20.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield 22.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 1. etap 23.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 23.30 Cycling Show – mag. 0.00 Snooker: MŚ w Sheffield	20.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 1.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej	15.15 Al-chemik 15.35 Księga Ksiąg 4 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricki Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood 18.00 Opowieści z zielonego lasu 18.30 Leo da Vinci 2	16.05 Mega Ekspres 16.30 Marta mówi 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2	20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.02 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Termalica 13.30 Ekstrapaka 14.40 Sport+ 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC 18.00 Ekstraklasa po godzinach 19.00 Premier League Stories (35) 19.30 Premier League Netbusters 20.00 Premier League Review 21.00 Liga+ Extra 23.00 Sporty walki: ONE Fight Night 42 – walka: R. Eersel – R. Sitsongpeenong 0.10 Premier League Review	EUROSPORT 2 12.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 13.00 EWC All Access 14.00 Snooker: MŚ w Sheffield 16.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 1. wyścig w klasie MX2 i 1. wyścig w klasie MXGP 17.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i 1. wyścig w klasie MXGP 18.00 Snooker: MŚ w Sheffield 20.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 1. etap 21.00 EWC All Access 22.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins 0.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 1. etap	POLSAT SPORT 2 8.30 Tenis 11.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 17.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 20.00 Tenis 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 2 9.30 Wylde Pak – zakrecona paka 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 11.50 Harmidom 12.20 Harmidom 2 12.45 Harmidom 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.30 Harmidom 6 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 15 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 12 16.40 Patryk Rozgwiadza Show	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 rzadzi 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 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	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 8.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgart – mecz 1. rundy 10.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgart – mecz 1. rundy 12.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgart – mecz 1. rundy (live) 14.30 8 wspaniałych (1, 4) 16.00 Tenis raport 17.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgart – mecz 1. rundy (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgart – mecz 1. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgart – mecz 1. rundy (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgart – mecz 1. rundy 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	EUROSPORT 2 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta – Juventus 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – Udinese Calcio 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Espanyol 20.00 Ligue 1 Show (29) 20.40 Piłka nożna: Liga portugalska: Estoril – FC Porto 22.35 Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech 23.05 Formula 1: GP Australii 23.45 Bundesliga Clubs 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Hamburger SV	POLSAT SPORT 3 6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Piłka nożna z archiwum 13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 15.00 Cafe Futbol 17.00 Piłka nożna z archiwum 19.00 Magazyn sportowy 20.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 20.45 Poprzednie zmagania na kortach ziemnych w Księżstwie Monako wygrał Carlos Alcaraz 23.00 Magazyn koszykarski 0.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 2.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 9.55 Tim Rex in Space 10.10 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 11.45 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyn 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex wśród gwiazd 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszyki Miki 10.00 Blue 3 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 3 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Polonia Pila 12.40 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INPRO ROW Rybnik – Polonia Bydgoszcz 17.15 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Stal Gorzów 20.45 Żużel: PGE Ekstraliga: ORLEN Oil Motor Lublin – KS Toruń 23.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Górnik Zabrze 2.00 8 wspaniałych (8)	EUROSPORT 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: St. Pauli – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Napoli 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach 18.00 LaLiga (31) 18.30 Serie A (32) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Juventus FC 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Athletic – Villarreal 23.00 Wywiad z Kacprem Potulskim 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Marsylia – FC Metz	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.00 Kolowrotek 11.00 Budowlancy 12.30 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 II wojna światowa – jednostki specjalne – serial dokumentalny 21.10 Tajna historia XX wieku – serial dokumentalny 22.10 Poszukiwacze historii 22.30 Kolowrotek 23.10 Wakacje z Bałtykiem	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Report Turbo 18.15 Z drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Moto Fachury 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Jeździć, obserwować 22.00 Report Turbo 22.20 Mobilni mechanicy 23.05 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 23.35 Zawodowi handlarze	TVS 10.15 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.30 Emeryci na tropie 14.00 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	TRWAM 17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katynski 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.10 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Matusia – film dokumentalny 22.55 Testament Miłości Jana Pawła II w Elku

SZYBKI JAK ŚMIERĆ (2018) Spec w branży budowlanej Ben Aronoff (Travolta) kocha szybkość do tego stopnia, że przeprowadza się z rodziną do Miami, by zostać producentem motorówek. Niestety, wdraża się w interesy z mafią...

➔ ŚR 15.04 godz. 21.20 TVP 1

ŚRODA Z JOHNEM TRAVOLTA

I tancerz, i bandzior

Musical, filmy akcji, komedie... John Travolta wystartował z karierą z wysokiego C, by szybko popaść w zapomnienie. Jednak szansę daną mu przez Tarantino wykorzystał koncertowo i dziś ma na koncie sporo niezapomnianych ról.



GREASE (1978) Musical, który ugruntował popularność Travolty po „Gorące sobotniej nocy” (1977). Danny i Sandy (Olivia Newton-John) są zakochani, ale on prowadzi szkolnemu gangowi, a ona jest dziewczyną z dobrego domu...

➔ SKYSHOWTIME



TAJNA BROŃ (1996) Piloci Vic Deakins (Travolta) i Riley Hale (Christian Slater) przewożą bombowcem ładunki nuklearne. Podczas lotu Deakins katapultuje Hale'a, kradnie ładunki i pozoruje wypadek samolotu... Porządne kino akcji lat 90.

➔ DISNEY+

PULP FICTION (1994)

Quentin Tarantino odkrył Travoltę na nowo po latach zapomnienia i przywrócił go do grona gwiazd. Wspaniale zagrana rola cyngla mafii Vincenta Vegi (na zdj. z Umą Thurman) stała się kultowa.

➔ NETFLIX



PUNISHER (2004) Travolta jako okrutny szef mafii zamordował rodzinę agenta FBI Castle'a (Thomas Jane). Tenże agent odchodzi ze służby i już jako mściciel – Punisher rozpoczyna dzieło krwawej zemsty.

➔ ŚR 15.04 godz. 21.00 POLSAT FILM

BEZ TWARZY (1997) Agent FBI Sean Archer (John Travolta) tropi bezwzględnego przestępcę Castora Troya (Nicolas Cage). By osiągnąć swój cel, przechodzi operację plastyczną upodabniającą go do złoczyńcy, jednak nie przewidział wszystkiego...

➔ DISNEY+

Cios w samo serce!

➔ NA DOBRE I NA ZŁE ŚR
15.04 godz. 20.55 TVP 2

Mimo że Maks (Tomasz Ciachorowski) niedawno wyznał Głorii (Aleksandra Grabowska) swoje uczucia, ona nadal będzie spotykać się z Kamilem (Jakub Łopatka)! Gdy Beger zobaczy, jak jego rywal wychodzi z mieszkania Głorii, będzie pewien, że mają romans! Od tej pory zacznie być wobec Krasuckiej wyjątkowo uszczy-

pliwy, a nawet wykreśli ją z grafiku operacji i przeniesie na dyżur w poradni! Wściekła Gloria będzie miała wszystkiego dosyć, a Kamil postanowi to wykorzystać i zaprosi koleżankę do siebie na sernik... Nieвинny deser okaże się jedynie pretekstem do spotkania sam na sam, a para ostatecznie wyładuje w łóżku! Po wszystkim Gloria zdecyduje się na trudną rozmowę z Begerem... **PM**



Czy Eliza uwolni się wreszcie od apodyktycznego męża?

PIERWSZA MIŁOŚĆ

To koniec koszmaru?

➔ PIERWSZA MIŁOŚĆ
ŚR 15.04 godz. 18.00
POLSAT

Eliza (Anna Maria Sieklucka) otrzyma profesjonalną pomoc w klinice i ochronę przed Bolesławem (Dawid Zawadzki). Ale czy terapeutce uda się ją przekonać do zgłoszenia się na policję, by jej mąż poniósł zasłużoną karę? Tymczasem Alan (Alan Andersz) chciałby wykreślić

z pamięci sprawę kradzieży, w którą wrobił go James, ale rywal nie da mu o sobie zapomnieć, wydzwaniając do Igi (Waleria Gorobets). Kozłowski postanowi więc kolejny raz się z nim skonfrontować. Dojdzie między nimi do szarpaniny, a James zorientuje się, że Alan i Marcelina zmówili się przeciw niemu. Bojąc się, że go pogrązą, ucieknie się do szantażu... **PM**



Alan chce raz na zawsze rozmówić się ze swoim rywalem.



Beger nie będzie mógł uwierzyć, że Gloria chce go rzucić!

Izabela „Lejdis”	▼	„Postaw na ... teleturniej	▼	smocza pod Wawelem	pustak zduna	np. odcisk palca	▼	... Starostecka, aktorka	model Renault	nie stereo	▼	pogłos	▼	między nosem a brodą	▼
Thurman, aktorka	▶		2	cierń	▶					z flekiem	▶				3
driada albo nereida	▶					Woody „Mężowie i żony”	▶					amerykański policjant z gwiazdą		przy kluczach	
▶				wulkan na wyspie Honsiu	▶					postać	▶				
wielka uroczystość		zamiast mostu		bohater „Seks-misji”		wzorce danej grupy		choroba zakaźna	strona tułowia	▶		splot prętów		mała Teodora	Marek ..., kompozytor
duży cytrus	▶								6		▼				
▶			5			część teatru	▶					do odegrania	▶		
wierzchnia szata kapłana				kabina pilota	▶				... Swift, piosenkarka	▶				4	
„Agent” z Sandrą Bullock	▶					pozycja w jodze	▶					zdarzenie	▶		1

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

TVP 1

DV3 T2

TVP 2

TVP 2

DV3 T2

polsat

POLSAT

DV3 T2

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (836) – 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** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2** (109) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo** (4) – serial komediowy, Polska 2006
- 10.05 Komisarz Alex** (13) – serial kryminalny, Polska 2012
- 11.00 Ojciec Mateusz 9** (118) – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Program rolniczy**
- 12.50 Natura w Jedynce:**
Królestwo mokradeł (2) – serial dokum., Francja 2025
- 14.00 Złoty chłopak** (269) – 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** (890) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4695) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (110) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38** (847) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026

**18.55 TELENOWELA****Akacyjowa 38** (847)

Samuel przeżywa trudny czas: ojciec skupia uwagę na Diegu, a Blanca nie dopuszcza go do siebie. Choć czuje frustrację, sprzeciwia się Ursuli, gdy ta sugeruje, by pozbył się brata. Leonor (Alba Brunet, zdj.) prosi inigę o przeczytanie pierwszych rozdziałów biografii jej ojca. **35 min**

**21.20 SENSACYJNY****Szybki jak śmierć**

Lata 60. XX wieku. Ben Aronoff (John Travolta, zdj.) odchodzi z firmy budowlanej i z rodziną przenosi się na Florydę. Rozkręca własny biznes – produkując łodzi motorowych. Szybko zdobywa uznanie w branży. Robi interesy m.in. z członkami The Beatles. Wikła się jednak we współpracę z mafią. **115 min**

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.35 M jak miłość** (1735) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
- 6.55 Barwy szczęścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Ani 4** (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.40 Gwiazdorska kuchnia**
- 12.15 Rzecz Polska:** Żelazko turystyczne – cykl dokumentalny, Polska 2018
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 13.15 Panna młoda** (70) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (880) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (370) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. Jana ponosi dotkliwą karę. Manuel i Curro proszą Cruz, żeby okazała jej łaskę. Petra dzieli się z hrabią de Ayala szczegółami ostatnich dni życia Feliciano, rzucając nowe światło na jego śmierć. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (71) – serial obyczajowy, Turcja 2024. Mukadder i Nusreta dopadają wspomnienia z ich przeszłości. Cemil wkrótce wyrzuci kobietę z mieszkania. Hancer i Cihan spędzają miło czas. Beyza dowiaduje się, że Yonca mieszka z jej ojcem. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026

**20.55 OBYCZAJOWY****Na dobre i na złe** (989)

Gloria (Aleksandra Grabowska, zdj.) musi dokonać trudnego wyboru, ponieważ o jej względy zabiega obecnie nie tylko Beger, ale także Kamil Zawada (Jakub Łopatka, zdj.). Kiedy Maks odkrywa, że ma rywala, ponownie ujawnia swoje prawdziwe oblicze. **60 min**

**22.55 FANTASY****Lina** (1)

W obserwatorium na północy Norwegii zespół pod kierunkiem Bernharta Muellera i jego żony Agnes (Suzanne Clément, zdj.) od lat próbuje udowodnić śmiałą teorię. Pewnego dnia badacze odkrywają w lesie linę ciągnącą się bez końca pomiędzy drzewami. Zaintrygowani naukowcy ruszają jej śladem. **60 min**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (228, 229): Za szybki numer; Z krwi i kości – serial fab.-dokumentalny, Polska 2010
- 9.30 Trudne sprawy** (1034, 1035) – serial paradok., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze** (715-717) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja?** (1547) – serial paradokumentalny, Polska 2026. Nauczyciel chemii Miłosz startuje w konkursie na dyrektora szkoły. Gdy była uczennica Zosia prosi go o pomoc przy niemożliwym, angażuje się bez wahania. Nie wie, że dziecko zostało porwane. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1144): Rodzeństwo – serial paradok., Polska 2026. Hanna i Michał bezskutecznie starają się o dziecko. Lekarz zleca szczegółową diagnostykę genetyczną. Okazuje się, że małżonkowie są przynajmniej rodzeństwem. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1184): Mogę wszystko – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość** (4196) – serial obyczajowy, Polska 2026. Po powrocie z Kolumbii Paweł zmaga się z lękiem. James wciąż wydzwania i pisze do Igi. Alan konfrontuje się z nim w planetarium. Dochodzi do szarpaniny. **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** (1184)

Porwano siedemstoletnią córkę właściciela stadniny. Kuba (Piotr Mróz, zdj.) i Olga (Natalia Brudniak, zdj.) sprawdzają wątek okupu oraz konfliktu z konkurentem, który niedawno zbankrutował. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że dziewczyna miała sekrety. **60 min**

**21.30 ROZRYWKĄ****Bez pudru, czyli kabaret plus...** (6)

Ewa Błachnio i Michał Czernecki (oboje na zdj.) znów przyjrzą się ludziom na świeczniku. Niedawno nawiązali do oscarowej gali, przenosząc ją na rodzime polityczne podwórko. Uczcili też pamięć Chucka Norrisa. Po raz kolejny dowiodą, że codzienność to źródło tematów do skeczy. **80 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Szybki jak śmierć** – film sensacyjny, USA/Portoryko 2018, reż. Jodi Scurfield, wyk. John Travolta, Kathryn Winnick, Jennifer Esposito, Michael Weston (patrz obok)
- 23.15 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Panny z Wilka** – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1979, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Anna Seniuk, Maja Komorowska (patrz obok)
- 1.20 O – thriller**, USA 1983, reż. J. Lee Thompson
- 3.15 Magazyn Ekspresu Reporterów** ▶ **5.05**

**23.15 DRAM. OBYCZ.****Panny z Wilka**

Wiktor po latach odwiedza dworek, gdzie mieszkają zaprzyjaźnione z nim niegdyś siostry, m.in. Julcia (Anna Seniuk, zdj.). Czas, który tu spędził, wspomina jako najszczęśliwszy okres życia. **125 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3359) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 Przepis dnia** – mag. kulin.
- 20.55 Na dobre i na złe** (989): Potwór – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 Na sygnale** (882, 883) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 Lina** (1) – serial fantasy, Francja 2021, reż. Dominique Rocher, wyk. Suzanne Clément, Jean-Marc Barr, Christa Thérêt, Tom Mercier (patrz obok)
- 23.55 Uziemieni** – komedia, Francja/Belgia 2013, reż. Alexandre Coffre, wyk. Valérie Bonneton, Dany Boon, Denis Ménochet, Albert Delpy (patrz obok)
- 1.35 Na przekór losowi** (6) – obycz., Wł./Fr./Niemcy 2024
- 2.35 Implozja: katastrofa „Titana”** – film dok. ▶ **4.05**

**23.55 KOMEDIA****Uziemieni**

Byli małżonkowie, Valérie (Valérie Bonneton, zdj.) i Alain (Dany Boon, zdj.), wybierają się do Grecji na ślub swojej córki. Zmuszeni są odbyć wspólną podróż. To dla nich prawdziwe wyzwanie. **100 min**

- 20.30 Farma** (193) – reality show, Polska 2025. Farmer Tygodnia stara się zaszczepić w nowicjuszach ducha walki. W cieniu nadchodzącej nominacji odradzają się stare sojusze. **60 min**
- 21.30 Bez pudru, czyli kabaret plus...** (6) – pr. rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Heist: Zemsta ciociów** – komedia sensacyjna, USA 2011, reż. Brett Ratner, wyk. Ben Stiller, Eddie Murphy, Casey Affleck, Alan Alda (patrz obok)
- 1.00 Zła kobieta** – komedia, USA 2011, reż. Jake Kasdan
- 3.00 Nasz nowy dom** (342) – reality show, Polska 2025
- 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – program rozrywkowy, Polska 2017

**22.50 KOM. SENS.****Tower Heist: Zemsta ciociów**

Josh Kovacs (Ben Stiller, zdj.), zarządcą apartamentowca, traci oszczędności w wyniku przekrętu milionera. By odzyskać pieniądze, postanawia włamać się do mieszkania bogacza. **130 min**

tvn

TVN

DVB T2

5.40

Uwaga! – magazyn reporterów

5.55

Ukryta prawda (1608) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50

Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45

Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20

Doradca smaku (14) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25

Kuchenne rewolucje (2, 6) – program rozrywkowy, Pol.

13.40

Ukryta prawda (1726, 1727) – serial paradokumentalny, Polska 2025

15.45

Mydło gliny (43) – serial kryminalny, Polska 2026

16.50

Szpital św. Anny (107) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55

Detektywi (301) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026

19.00

Fakty

19.35

Sport, Pogoda

19.55

Uwaga! – magazyn reporterów

16.50

OBYCZAJOWY



Szpital św. Anny (107) Mecenasa Rataja przekazuje Kasce (Joanna Lisowska, zdj.) dobre wieści. Hajduk chce się nimi podzielić z Bartkiem, ale nie ma go nawet w gabinecie, pod którym czeka kolejka pacjentów. Personel SOR-u oczekuje na transport pacjentów, którzy ucierpieli w pożarze. 65 min

21.30

REALITY SHOW



Królowa przetrwania 3 (7) Do gry wraca była uczestniczka. Emocje rosną. 85 min



puls

TV PULS

DVB T2

6.00

Nash Bridges (114, 115): Gość z Miami; Wrobiony – serial sensacyjny, USA 2001

8.00

Kobra – oddział specjalny (15, 16): Zwierzyniec; Trudna decyzja – serial sensacyjny, Niemcy 2013

10.00

Triumf miłości (107, 108) – serial obyczajowy, Meksyk 2010

12.00

Nie idź z aniołem (54) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)

13.00

Wspaniałe stulecie 2 (79) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012

14.00

Przepis na zbrodnie (17): Ostatnia droga – serial kryminalny, Polska 2026

15.00

Lombard. Życie pod zastaw 13 (692) – serial obyczajowy, Polska 2023

16.00

Ranczo 10 (124, 125): Wet za wet; Polityczny zombie – obycz., Polska 2016

18.00

Lombard. Życie pod zastaw 18 (982, 983) – serial obyczajowy, Polska 2026

12.00

OBYCZAJOWY



Nie idź z aniołem (54) Viviana chce wyjść z Juanem Miguelem (William Levy, zdj.). Pirana daje Mari-chuy (Maite Perroni, zdj.) owoce, po których dziewczyna źle się czuje, po czym chce ją wykorzystać. Leopardo wy-ciąga Mari-chuy z opresji. Dowiaduje się o jej ciąży i obiecuje opiekę. 60 min

20.00

THRILLER



Naśladowca Seryjny morderca kobiet terroryzuje Arkansas. Śledczy Jake (Martin Lawrence, zdj.) i Mary (Melissa Roxburgh, zdj.) proszą o pomoc skazanego psychopaty, na którym on się wzoruje. 120 min

tvn

TVN 7

DVB T2

5.25

Ten moment (52) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55

Szkoła (576-578) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45

Ukryta prawda (1275, 1176, 1177) – serial paradokumentalny, Polska 2012

11.55

W-11 – Wydział Śledczy (915-917) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012

14.00

Detektywi (60) – serial fab.-dok., Polska 2024

15.00

Szpital św. Anny (98) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.00

Sędzia Anna Maria Wesołowska (594) – serial fab.-dok., Polska 2011

17.00

Zapiskane w gwiazdach (22): Złe oko – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

18.00

Opowieści małżeńskie 2 (7) – serial paradokumentalny, Polska 2022

19.00

Ukryta prawda (1469) – serial paradokumentalny, Polska 2023

17.00

PARADOKUM.



Zapiskane w gwiazdach (22) Waleria jest pewna, że sąsiadka rzuciła na jej gospodarstwo urok. Mąż w to nie wierzy, ale gdy jedna z krów umiera, mężczyzna z przejęcia trafia do szpitala z zawalem. Zalamana żona postanawia sprawdzić profesjonalną szepcełkę, która odczytnia uroki. 60 min

21.00

THRILLER



Odważna Erica (Jodie Foster, zdj.) zmaga się z traumą po napa-dzie i śmierci narze-czonego. Szukając zemsty, przemierza ulice Nowego Jorku. Zabija spotkanych na swojej drodze bandytów. 155 min



W APTEKACH I ZIELARNIACH

NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

20.15

Na Wspólnej (4195) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50

The Floor – teleturniej, Polska 2026

21.30

Królowa przetrwania 3 (7) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)

22.55

FILM **Noce w Rodanthie** – melodramat, USA/Australia 2008, reż. George C. Wolfe, wyk. Diane Lane, Richard Gere, Christopher Meloni, Viola Davis (patrz obok)

0.55

FILM **Narodziny gwiazdy** – film muzyczny, USA 2018, reż. Bradley Cooper

3.25

Uwaga! – mag. reporterów

3.40

Perła Kataru – najbardziej luksusowa wyspa świata (4-ost.) – rozr., Wielka Brytania

4.35

Jak to jest zrobione? – serial dokum., Kanada 2013

5.00

Nauka jazdy 5 (26) – pr. rozrywk., Polska 2022

22.55

MELODRAMAT



Noce w Rodanthie Będąca w kryzysie Adrienne (Diane Lane, zdj.) zajmuje się pensjonatem koleżanki. Przebywa tam tylko jeden gość – dr Paul Flanner (Richard Gere, zdj.). Przypadkowi znajomi nawiązują romans. 120 min

20.00

FILM **Naśladowca** – thriller, USA 2022, reż. Mauro Borelli, wyk. John Malkovich, Martin Lawrence, Melissa Roxburgh, Jeremy Turner (patrz obok)

22.00

FILM **Przetrawić piekło** – thriller, USA 2021, reż. Jon Keeyes, wyk. Jonathan Rhys Meyers, John Malkovich, Ruby Modine, Lori Petty (patrz obok)

23.50

FILM **Pan Brooks** – thriller, USA 2007, reż. Bruce A. Evans

2.15

FILM **Dzielnica strachu 10** (454) – krym., Polska 2025-2026

3.15

Zobacz to!

22.00

THRILLER



Przetrawić piekło Świat pustoszy śmiertelny wariant koronawirusa. Na Sarah (Ruby Modine, zdj.) poluje fanatyczny Ramsey (John Malkovich), przekonany, że dziewczyna stanowi klucz do stworzenia lekarstwa. 110 min

20.00

Hotel Paradise 12 (27) – reality show, Polska 2026

21.00

FILM **Odważna** – thriller, USA/Australia 2007, reż. Neil Jordan, wyk. Jodie Foster, Terrence Howard, Nicky Katt, Jane Adams (patrz obok)

23.35

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

2.05

Hotel Paradise 12 (26) – reality show, Polska 2026

2.55

Żyjąc z potworem 6 (7) – serial dokumentalny, USA 2021

3.45

SOS Ekipy w akcji (30) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.30

Usterka 11 (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

23.35

KOMEDIA



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

TVP3	TVP3	D5 12	TVP POLONIA	TV 4	D5 12	PULS 2	D5 12	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D5 12																						
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 (35) – 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 (130)	23.30 Kryminalna siódemka																	
14.00 Oprawcy z Katynia (2)	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Zakochaj się w Polsce (301) – magazyn	15.35 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn	16.00 Zaraz wracam 2 (71)	16.30 Barwy szczęścia (3291)	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Niezwykłości. Andrzej Poczobut	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 (14, 15) – serial sensacyjny	7.55 Bogaty dom – biedny dom (143) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (390, 391) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1145, 444) – paradok.	11.55 Dlaczego ja? (1549) – serial parokomentalny	12.55 Trudne sprawy (1031-1033) – paradok.	15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (544, 545)	18.00 Policjantki i Policjanci (1402, 1403) – obycz., Pol.	20.00 Uroczysko (235) – krym.	20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1014) – krym., Pol. 2026	11.25 Dinopociąg 2 – anim.	11.55 Śmierć – Serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.	16.00 Superkocie: Kazoom Power – serial anim.	16.15 Finaes i Ferb – anim.	16.50 Marta mówi – anim.	17.10 Superkocie – serial anim.	17.45 Świnka Peppa 2 – anim.	17.50 Bing 4 – serial anim.	18.20 Masza i Niedźwiedź 8	18.35 Myszką Mikki: Frajdomek – serial anim.	19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (7) – krym.	20.00 Przepis na zbrodnię (22) – serial krym., Polska									
6.10 Zakochaj się w Polsce (167) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Zmiennicy (5) – kom.	14.20 Rodzinka.pl (133) – kom.	15.00 Program rozrywkowy	15.15 The Voice Kids 9 (11, 12)	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny	6.20 DeFacto 13 (5)	6.50 Diablenie boskie (7)	7.20 Ukryta prawda (1161)	8.20 Kartoteka 7 (7, 8)	8.30 Detektywi (208, 298)	12.30 Zakup w ciemno 2 (24)	13.30 Zakup w ciemno 6 (38)	14.30 Kartoteka 2 (7, 8)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość (13) – rozr.	18.10 Damy i wieśniaczki. PL 7 (2) – serial fab.-dok.	19.05 Zakup w ciemno extra (28) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (27)	21.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń mijającego dnia. W programie znajdą się informacje polityczne, naukowe i kulturalne, które komentują eksperci. 30 min

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 0.45 Panorama dnia – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedzictwo (785)
- 2.30 Trójkąt Polityczny
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 Sanatoria
- 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

OBYCAJOWY



20.25 U Pana Boga w Królowym Moście (7, 8) – Polska 2025
Szymon poszukuje możliwości legalizacji statusu Królowego Mostu. Postanawia też wystąpić o azyl polityczny w imieniu Marty, której grozi ekstradycja. Spotyka się to z jej gniewem. 110 min

- 22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.05 Słowo daje! – magazyn
- 23.15 Panorama
- 23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
- 0.40 Zaraz wracam 2 (71)
- 1.10 Stacja innowacja (15)
- 1.30 Program informacyjny 19.30

KRYMINALNY



21.30 Sprawiedliwi. Trójmieście (131)
Kant zjawia się ranny przed komendą. Szreder i Kiszczak znajdują we wskazanym przez niego mieszkaniu dąbko Dantego. Kant trolił go, bo ten przejął pieniądze na leczenie dziecka córki jego przyjaciela. 70 min

- 22.40 Człowiek z Rzymu
FILM – thriller, Hiszpania/ Kolumbia/USA 2022
- 1.10 Love Island. Wyspa miłości (22) – reality show, Wielka Brytania
- 2.20 Hardkorowy lombard (138) – serial dokum., USA
- 3.00 Śmierć na 1000 sposobów (14) – dok.
- 3.25 Lubie disco! (252) – muz.

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (458, 459) – Polska
Na Górczaku pojawia się zaginiona przed laty Renata. Jest bezdomna i pobita. Ada z Matyldą badają tę sprawę. Ich uwagę zwraca paniący lek kobiety przed własnymi dziećmi. 120 min

- 23.00 Naczelny dowódca
FILM – film sensacyjny, USA/ Wlk. Bryt./Filipiny 2019
- 1.00 Dzielnica strachu 10 (458) – serial krym., Polska
- 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (423) – obycz.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (94, 95)
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (974) – obycz.

TELETURNIJ



20.25 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 105 min

- 22.10 Rodzinka.pl (21) – serial komediowy, Polska 2011
- 22.50 Sanatorium miłości 8 (4) – reality show, Polska
- 23.50 Kabaretomaniacy (11) – pr. rozrywk., Pol. 2019
- 0.55 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2025
- 2.15 Do śmiechu! (52, 53) – rozr., Polska 2024-2026
- 4.15 Hity wszech czasów (21) – magazyn muzyczny

ROZRYWKI



22.00 Idź na całość 2 (18)
Zygmunt Chajzer (zdj.) i Robert Motyka organizują kolejne gry, wskazując przypadkowe osoby z publiczności. Śmiałowie dokonują wyborów, ale ryzykują, że trafią na zonka. 60 min

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8)
- 0.00 Nic do zgłoszenia 3 (2) – serial dokum., Pol. 2020
- 1.00 Życie na kredyt 8 (11, 12) – reality show, Pol.
- 2.10 Dobra robota 2 (10) – serial dokum., Pol. 2022
- 2.55 Detektywi. Na zlecenie 2 (2, 3) – serial fab.-dok., Polska 2017
- 4.05 Szkoła (781) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski 17.57 Białostocki Teatr Lalek
18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu”
19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczości 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 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedé jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 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 17.18 Kurierzy Tańszości – Pionierzy podziemnego frontu 18.01 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.15 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Reportaż w TVP Lublin 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Magazyn motoryzacyjny 21.02 NAUKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.06 Obalamy mity medyczne 17.15 Łódź światłowizja 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 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestycje w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne populadnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.17 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbłędnie 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Gość TVP Rzeszów 19.14 Dokument w TVP Rzeszów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówią 17.52 Ekspert ZUS odpowiada 17.58 Zagadki tamtych lat 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie Pełnosprawy 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Ryszard Mączewski 17.35 Regulujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kulturalnie mówią 21.30 Kurier Warszawski 21.50 Pogoda
WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Szlachetne zdrowie 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD TVP HD

- 8.55 Ojciec Mateusz 8 (96, 97)
- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (491, 492)
- 12.25 Ojciec Mateusz 30 (387)
- 13.20 Komisarz Alex 6 (67)
- 14.15 Ranczo 10 (123, 124)
- 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 18 (235)
- 19.20 Ranczo 5 (58) – obycz., Pol.
- 20.10 Rodzinka.pl (296, 297) – serial komediowy, Polska
- 21.25 Ojciec Mateusz 32 (415)
- 22.20 Szpieg, który mnie rzucił
FILM – komedia sensacyjna, USA/ Kanada/Niemcy 2018
- 0.30 Trzy sekundy – sens., Wlk. Bryt./Kanada/USA 2020

BBC FIRST

- 8.40 Lewis 5 (7) – serial krym.
- 9.40 Ojciec Brown 8 (3) – krym.
- 10.40 Śmierć pod palmami 5 (7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
- 11.45 Zagadki doktora Blake'a (3) – serial krym., Australia
- 12.55 Detektyw z Chelsea (5, 6)
- 14.55 Ojciec Brown 2 (7) – krym.
- 15.55 Lewis 5 (7) – serial krym.
- 16.50 My Life is Murder 3 (9)
- 17.50 Morderstwa w Midsomer 8 (7, 8) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 19.50 Śmierć pod palmami 5 (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
- 21.00 My Life is Murder 3 (3)
- 22.00 Milczący świadek 28 (1, 2) – serial kryminalny
- 0.15 Detektyw z Chelsea (5, 6)

TVP KULTURA

- 11.40 Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002
- 13.50 Autoportret za mgłą. Olga Boznańska – dok.
- 14.50 Jasminum – film
- FILM obyczajowy, Polska 2006
- 16.55 Chopin (11) – serial obycz.
- 18.00 Dobre strony – cykl fel.
- 18.30 Informacje kulturalne
- 18.50 Reżyserzy (3) – serial dok.
- 19.40 WTEM – felieton, Pol. 2025
- 19.45 Andrzej Wajda – Notatki
- 20.00 Różyczka – dramat
- FILM obyczajowy, Polska 2010
- 22.10 Przygodny Sherlocka Holmesa (7) – serial krym.
- 23.20 Hula odłotów (56)
- 0.20 Europa 2019 – koncert
- 1.30 Książę przyprawów
FILM – dramat obycz., USA 1991

ROMANCE TV

- 12.15 Lato na Langeog
FILM – dramat obycz., Niem. 2022
- 14.05 Rosamunde Pilcher
FILM Zawsze z tobą – film obyczajowy, Niemcy 2010
- 16.00 Statek marzeń
FILM – Bora-Bora – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011
- 18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (25) – krym.
- 19.00 Górski lekarz (76) – obycz.
- 20.00 Miłość na Arabie – film obyczajowy, USA 2021
- 22.00 Lato w Chorwacji
FILM – melodramat, Austria/Niemcy 2012
- 23.55 Górski lekarz (76) – obycz.
- 0.50 Miłość na Arabie – film obyczajowy, USA 2021

antena ANTENA HD

- 10.35 Co Polak potrafi na drodze? (4) – rozr., Pol.
- 11.35 Kabaretowy szal (9)
- 12.35 Winnice miłości (31)
- 13.50 77 TV 2 (5) – pr. rozr., Polska
- 14.45 Niezwykły dr Pol (11, 12)
- 16.50 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska
- 17.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat (81, 82) – cykl reportaży, Pol.
- 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (4) – serial kryminalny, Fr.
- 19.50 Czas na pogodę – pr. inf.
- 20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (5) – serial kryminalny, Fr.
- 21.15 Balhazar: Śledczy fenomen 5 (5) – krym., Fr.
- 22.30 Detektywi z Bordeaux 5 (3, 4) – serial krym., Fr./Bel.
- 0.50 Polska. Największe tajemnice (7, 8) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

- 8.55 Przyjaciele 2 (5-10) – kom.
- 11.55 Teoria wielkiego podrywku 3 (13-18) – kom.
- 14.30 Dwóch i pół 6 (14-17)
- 16.30 Przyjaciele 2 (11-16)
- 19.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (19-23) – serial komediowy
- 21.35 Teoria wielkiego podrywku 4 (1)
- 22.00 The Office PL 4 (7, 8)
- 23.05 Comedy Club 9 (8, 9)
- 0.05 Miasteczko South Park 15 (12, 13)
- 1.00 Pracholoty 7 (7, 8) – kom.
- 2.00 Śmieszni nie będzie (5, 6) – rozr., Wielka Brytania

TV 6

- 6.00 Więzienie (153, 154) – dok.
- 6.55 Policjantki i Policjanci (588, 589) – serial obycz.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny (131, 132)
- 10.55 48h. Zaginięci (168-170)
- 13.55 Policjantki i Policjanci (1138) – serial obycz., Polska
- 14.55 Kobra – oddział specjalny (133, 134)
- 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (85) – sens.
- 18.00 Strażnik Teksasu (16, 17)
- 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 6 (15-17) – sens.
- 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (637, 638)
- 1.00 Kości (35, 36) – serial krym.
- 3.00 Septagony (91, 92) – krym.
- 5.05 Nona i jej córki (3)
- 5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

- 8.40 Po pierwsze kino (4)
- 8.45 Papiery na szczęście (248, 249) – serial obycz.
- 9.50 Przepis na życie 3 (6)
- 10.50 Szpital św. Anny (32)
- 11.50 Magda M (3, 6, 7) – obycz.
- 13.55 Teraz albo nigdy! 3 (11)
- 14.55 19+ (716, 717) – paradok.
- 15.55 Artystki (5) – pr. rozr., Pol.
- 16.55 Po pierwsze kino 2 (3)
- 17.00 Za duży na bajki 2 – film familijny, Polska 2024
- 20.00 Inwazja – thriller s.f., USA/Australia 2024
- 22.15 Szeffowie wrogowie 2
FILM – komedia, USA 2014
- 0.35 Anihilacja – film s.f., USA/ Wielka Brytania 2018

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity** (3)
6.50 Wielkie wyinalzki (22)
7.55 Wojciech Ciejrowski
 – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz
 (141, 150) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe:
Kanada 2 (6, 7)
11.55 Wojny kontenerowe 2
 (14) – serial dokum., USA
12.35 Wojny kontenerowe
 (15) – serial dokum., USA
13.00 Katastrofy
 w przestworzach (1, 2)
16.00 MacGyver (13, 14)
 – serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe:
Kanada (22, 23)
19.05 Wojny kontenerowe 3
 (7) – serial dokumentalny

DRAMAT WOJENNY



20.00 Opór – USA
FILM 2008, reż. Edward Zwick
 Rok 1941. Tewje (Daniel Craig, zdj.) i jego bracia ukrywają się w Puszczy Nalibockiej. Formują oddział partyzantów, którego celem jest walka z nazistami. Dołączają do nich kolejne osoby. **165 min**

- 22.45 Szczęki 2** – thriller, USA
FILM 1978, wyk. Roy Scheider, Lorraine Gary
1.05 Jestem mordercą **O**
FILM – thriller, Polska 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik
3.45 Piśsudski – film
FILM biograficzny, Polska 2019, wyk. Borys Szybczyk, Magdalena Boczarska

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (228)
 – reality show, Pol. 2021
7.30 Na ratunek 112
 (805, 806) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny
 (201-203) – paradok., Pol.
11.30 Przyjaciółki (291) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 Dlaczego ja?
 (1408, 1409) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (60-64) – kom.
17.00 48h. Zaginięcia (235, 236)
 – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1108) – serial paradok., Polska
20.00 Ślad (11) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1040) – serial paradok., Polska

DOKUMENT



22.00 Ambulans (7)
 Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem oraz ekstremalnymi sytuacjami. Wymaga odwagi, szybkiego działania i empatii. Serial przedstawia także rolę dyspozytorów, którzy koordynują zgłoszenia. **60 min**

- 23.00 Świat według Kiepskich** (261, 262)
0.00 Ślad (97) **O** – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (25) – paradok.
2.00 Wydarzenia
2.40 Ewa Gołuska (443, 444)
3.45 Interwencja – mag.
4.40 Atleci – mag. sportowy
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (134) – serial dokum., Pol.

TVP SERIALE

- 5.50 Rodzinka.pl** (42) – kom.
6.20 Na sygnale (424, 425)
7.30 Ojciec Mateusz 32 (420)
8.25 Komisarz Alex 22 (272)
9.20 Rodzinka.pl (43) – kom.
9.55 Klan (1393) – telen., Pol.
10.25 Ranczo 4 (42) – obycz.
11.20 Na dobre i na złe (988)
12.20 Pan Mama (26) – kom.
12.55 Zaraz wracam 2 (104)
13.35 Ojciec Mateusz 25
 (325, 326) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 22 (273)
16.20 Na sygnale (426, 427)
17.30 Ranczo 4 (43, 44) – serial obyczajowy, Polska 2009
19.30 Ojciec Mateusz 25 (327) – serial kryminalny, Polska
20.25 Ojciec Mateusz 33 (421) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (45, 46)
 – Polska 2009
 Zbliżają się urodziny wojewody. Wójt Koziół nie wie, jaki prezent kupić, żeby przypadkiem nie wlaździ. Doskonale pomysł podsuwa mu nowy znajomy Klaudiusz, psycholog behawiorysta. **125 min**

- 23.35 Ojciec Mateusz 25** (328) – serial kryminalny, Polska
0.25 Pan Mama (49, 50) – serial kom., Polska 2026
1.35 Falszerze. Powrót
 sfoży (8, 9) – serial sens.
3.35 Drellich (4) – krym., Pol.
4.20 Klan (1393) – telen., Polska 2008
4.55 Zaraz wracam 2 (104) – serial obycz., Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (5)
 – serial dokumentalny
6.25 Kabaretowy rejs
 (152, 153) – pr. rozrywk.
8.05 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (6)
 – serial dokumentalny
8.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
8.50 Czarne Stopy – film
FILM przygodowy, 1986
11.00 Prawo i pięść – film
FILM sensacyjny, 1964
13.05 W pustyni i w puszczy
FILM – film przygodowy, 2001
15.50 C.K. Dezerterzy (2-ost.)
FILM – kom., Pol./Węgry 1985
17.20 Pogranicze w ogniu
 (16, 17) – serial sensacyjny

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Job, czyli ostatnia
FILM szara komórka – 2006
 Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) i jego dwaj kolezdy od dzieciństwa mieszkają na tym samym osiedlu. Uchodzą za nieudaczników. Każdy z nich bezskutecznie próbuje osiągnąć sukces. **120 min**

- 22.00 Brunet wieczorową**
FILM porą – komedia obyczajowa, 1976, wyk. Krzysztof Kowalewski
0.20 7 uczuć **O**
FILM – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski
3.05 Symetria **O** – dramat
FILM obyczajowy, 2003
5.15 High Life **O** – film krótkometrażowy, 2024

AXN

- 6.00 FBI: International 4**
 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2024-2025
7.30 Agenci NCIS 12 (17, 18)
 – serial sensacyjny, USA 2014
9.20 Castle 5 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2012
11.10 Detektyw Monk (11, 12)
 – serial kryminalny, USA
13.10 Dr House (17, 18) – serial obyczajowy, USA 2005
15.10 FBI: International 4
 (19, 20) – serial krym., USA 2024-2025
17.10 Castle 5 (9, 10) – serial kryminalny, USA
19.10 FBI 4 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2021

SENSACYJNY



21.05 Zabójca broń 2
 (12, 13) – USA 2017
 Martin odwiedza teścia w więzieniu. Poznajemy sekret dotyczący swojej zmarłej żony. Śmierć znanego zbrodniarza zbliza do siebie Trish i Leo. Murtaugh i Riggs wszczynają śledztwo w sprawie zabójstwa pacjenta doktora Cahilla. **115 min**

- 23.00 Castle 5** (9, 10) – serial kryminalny, USA
0.45 FBI 4 (4, 5) – serial kryminalny, USA 2021
2.40 Zabójca broń 2
 (12, 13) – serial sensacyjny, USA 2017
4.35 Zaginięcie symbol (3)
 – serial sensacyjny, USA
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 7.50 W pokoju obok** – dram.
FILM obycz., Hiszp./USA 2024
9.35 MTV Unplugged:
Maryla Rodowicz
Szpieg, który współczuł – film dokum.
12.40 Długi weekend – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
13.55 Łapuću
14.00 The Office PL 2 (8, 9)
15.00 Pieśni wielorybów
 – film dok., Francja 2023
16.20 Azył – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
18.25 Łapuću
18.30 Inwazja – film
FILM sensacyjny, Holandia 2024
20.00 Kłangor 2 (7) – krym., Pol.
20.50 Making of – mag. film.

DRAMAT SENSACYJNY



21.00 Zawód: Szpieg – USA/
FILM Wlk. Bryt./Niemcy 2001
 Schwytywany w Chinach agent Bishop (Brad Pitt, zdj.) ma zostać stracony. Akcję jego uwolnienia organizuje w sekrecie oficer Muir (Robert Redford, zdj.). **125 min**

- 23.05 Nieukończony film**
FILM – dramat obyczajowy, Singapur/Niem./USA 2024
0.50 Namierzony – dramat
FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025
2.35 Fotograf – film
FILM kryminalny, Polska 2014
4.30 Rave – film dokumentalny
5.50 Making of – mag. film.
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.00 Balthazar 4** (5, 6) – serial kryminalny, Francja 2022
8.15 Kapitan Marleau (2)
 – serial kryminalny, Fr. 2015
10.20 Mentalista 6 (17, 18)
 – serial kryminalny, USA
12.10 Bez śladu 7 (7, 8) – krym.
14.00 Balthazar 4 (5, 6) – krym.
16.20 Kapitan Marleau (3)
 – serial kryminalny, Fr. 2015
18.20 Mentalista 6 (19, 20)
 – serial kryminalny, USA
20.10 Bez śladu 7 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 Metoda Wagnera (11)
 – serial kryminalny, Fr. 2020
0.00 Blanca 3 (8) – krym., Wł.
1.05 Kapitan Marleau (3)
 – serial kryminalny, Fr. 2015
3.05 Balthazar 4 (5, 6) – serial kryminalny, Francja 2022

POLSAT FILM

- 7.30 Doktor Martin** (56)
8.30 Przyjaciółki (207, 208)
10.25 Świat według Kiepskich
 (150, 151, 79, 80, 228, 45, 71) – serial komediowy, Pol.
14.05 Nie ma mocnych
FILM – komedia, Polska 1974
16.05 Z Archiwum X: Chcę
FILM wierzyc – film s.f., USA/Kanada 2008
18.25 Spider-Man: Homecoming – film przygodowy, USA 2017
21.00 Punisher – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004
23.35 Bestia – thriller, Islandia/Japonia/USA 2022
1.25 Fala zbrodni (28, 29)
 – serial sensacyjny, Polska
3.25 Ślad (96, 97) – serial krym.
5.20 Na ratunek 112 (780)

HBO

- 10.05 Makbet** – dram. obycz., **FILM** Wlk. Bryt./Francja/USA 2015
12.00 Wyspa psów – anim., **FILM** USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2018
13.40 Jeszcze piękniej – komediodramat, Niemcy 2025
16.00 Czarne bractwo – film **FILM** biograficzny, USA 2018
18.15 Ognie – thriller, **FILM** Islandia 2025
20.00 Vinci 2 – komedia **FILM** kryminalna, Polska 2025
21.55 Euforia 3 (1) – serial obycz.
22.55 Chętni na seks (7) – kom.
23.55 Peacemaker 2 (3) – serial sens.-komediowy, USA 2025
0.35 The Order: Ciche braterstwo – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
2.30 Ofiarowanie – thriller, **FILM** Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2024

WARNER TV

- 7.10 Za głosem serca** (62)
8.10 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (10) – serial sens.
9.05 Bajer z Bel-Air 6 (13, 14)
10.05 Za głosem serca (61)
11.05 Pełna chata 3 (17, 18)
12.05 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (11, 12) – sens.
14.00 Bajer z Bel-Air 6 (13-16)
15.55 Pełna chata 3 (17-20)
17.55 W aromacie kawy
FILM – kom. romant., USA 2023
19.40 Naciągacze – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
22.00 Chłopcy z ferajny – dram.
FILM gangsterski, USA 1990
0.50 33 – film katastroficzny, **FILM** Chile/Columbia/Hiszp. 2015
3.20 13. dzielnica – film sensacyjny, Francja 2004
4.50 Wrogie niebo 3 (3) – s.f.

ALE KINO+

- 9.35 Wolna krowa**
10.15 Karen Pirie 2 (3) – krym.
12.05 Vera 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 Strefa interesów
FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
16.05 Poprzednie życie
FILM – dramat obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023
18.20 Vera 5 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Detektyw Surprenant: Morderstwo na wyspie
 (5, 6-ost.) – krym., Kan. 2023
22.00 Nora Sand: Fatalna pomyłka (1, 2) – krym.
23.50 Black Sands (5, 6) – krym.
1.40 Tatus – film krótkometr., Fr.
2.00 Minuta ciszy (3) – obycz.
3.00 Odszkać siebie – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024
4.50 Chatka – film krótkometr.

CANAL+ FILM

- 13.20 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
14.15 Megamocny kontra Syndykati Zagłady – film animowany, Kanada/Indie/USA 2024
15.40 47 roninów – film **FILM** kostiumowy, USA 2013
17.35 Hollywood Buzz – mag.
18.00 Tożsamość Bourne'a **FILM** – thriller, USA
 Niemcy/Czechy 2002
19.55 Łapuću – pr. rozr., Pol.
20.00 13 dni, 13 nocy – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2025
21.50 Świat do rozwalki **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2023
23.40 Vogter – thriller, Dania/**FILM** Szwecja/Francja 2024
1.15 Wrooklyn Zoo – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

- 6.00 Kroniki Spiderwica** (8)
7.00 Bibliotekarze 2 (3-5)
10.00 Medium 4 (7, 8) – krym.
11.50 Czarodziejki 4 (13, 14)
13.40 Grimm (9, 10) – fantasy
15.30 Medium 4 (9, 10) – krym.
17.20 Czarodziejki 4 (15, 16)
 – serial fantasy, USA 2002
19.10 Grimm (11, 12) – fantasy
21.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy (7) – krym.
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
0.00 Saga „Zmierch”: **FILM** Zmierch – film fantasy, USA 2010
2.30 Czarodziejki 4 (15, 16)
 – serial fantasy, USA 2002
4.15 Kroniki Spiderwica (7, 8)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25 Policjnia grupa pościgowa 22** (2) – dok.
10.25 Plan B – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
12.45 Starsky i Hutch – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2004
14.50 Zmierch – film **FILM** fantasy, USA 2008
17.25 Saga „Zmierch”: **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
20.00 Saga „Zmierch”: **FILM** Zmierch – film fantasy, USA 2010
22.30 Nawrót depresji **FILM** gangster – komedia, USA 2002, wyk. Robert De Niro
0.25 Błogość – dramat s.f., **FILM** 2021, wyk. Owen Wilson

FX

- 9.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (9) – serial krym.
10.05 FBI (17, 18) – serial krym.
11.55 Castle (1, 2) – serial krym.
13.45 Agenci NCIS (16, 17)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10) – krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) – krym., USA
18.20 FBI 3 (7, 8) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14, 15)
22.00 Matlock (2) – serial krym.
22.55 Uprawdżona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
0.40 The Hunting Party (4)
1.35 FBI 3 (8) – serial kryminalny
2.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) – krym., USA

KINO TV

- 6.30 Kojak 5** (9, 10) – krym., USA
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (1, 2)
11.05 Poirot 10 (3, 4) – serial krym.
13.10 Panna Marple: Zwiardziadło pęka w ołdiankow stós
 – krym., Wlk. Bryt. 2011
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (3, 4)
17.50 Poirot 5 (3, 4) – serial krym.
20.00 Gliniarz z metropolii
FILM – komedia sens., USA 1997
22.35 Sedzia Dredd
FILM – film s.f., USA 1995
0.30 Niebiańska plaża – film **FILM** przg., USA/Wlk. Bryt. 2000
3.00 G.I. Jane – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 1997

CANAL+ SERIALE

- 9.45 Łapuću** – pr. rozr., Pol.
9.55 Chwile szczęścia (3, 4)
11.50 Cat's Eyes (1, 2) – przg.
13.55 Hollywood Buzz – mag.
14.30 Łapuću – pr. rozr., Pol.
14.35 Captain Tusubasa (31-33)
16.00 Pisarze. Serial na krótko
 (10) – serial komediowy, Pol.
16.20 W sercu dżungli. Orangutany z bliska (1, 2)
18.20 The Office PL 3 (4-6)
20.00 DNA 2 (5, 6) – serial krym.
21.45 Maly Grand Hotel (6)
22.00 Yellowjackets 3 (7, 8)
23.50 Pisarze. Serial na krótko
 (11) – serial komediowy, Pol.
0.05 Król (5, 6) – sens., Pol. 2020
2.25 Premierowa jazda – mag.
2.45 Miasta rytm (1) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** 2 (1) – serial dokum.
14.00 Co poszło nie tak 3 (5)
15.00 Wykrywczy historii 2 (2)
16.00 Z archiwów historii (1)
17.00 Supersamoloty bojowe
 (8) – serial dokumentalny
18.00 Champions Club – mag.
19.15 Polska z góry: Stadion
 (4) – serial dokum., Pol. 2024
19.50 Supersamoloty bojowe
 (1) – serial dokumentalny
20.55 Piłka nożna: LM UEFA – ćwierćfinał (live)
23.15 Na pierwszy pianie (4)
0.00 Piłkarze na podskuści (7)
0.55 Łowcy tajemnic Bałtyku
 (3) – serial dokum., Pol. 2020

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pościelowe rozmowy** 10 (8)

11.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** 8 (15) – pr. rozr. USA 2025

12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia** 5 (4)

13.00 **Dr Przyszczyla 2**

15.00 **Wiza na miłość: pościelowe rozmowy** 10 (13)

16.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy**

18.00 **Pokonać otęłość** (3)

19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów** 5

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (35, 36) – serial paradokumentalny

8.00 **Komisarz Mama** (33) – serial kryminalny, Polska

9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (35) – rozr., Pol.

9.30 **Top Chef** (63, 64) – reality show, Polska 2016

12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (139, 140)

14.30 **Kolacja w ciemno** (76, 77) – pr. rozr., Polska

16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (58) – reality show, Pol. 2016

18.00 **Nasz nowy dom** (240, 241) – reality show

TVN STYLE

5.10 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1)

5.45 **Damy i wiesniaczki. Za granicą** 2 (15, 16) – fab. dok., Polska/Ukraina

7.40 **Wymarzone ogrody 2** (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2019

8.45 **Bitwa o gości** (4)

9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5, 6)

11.25 **Ugotowani** (6, 7)

13.30 **Kuchenne rewolucje** (15, 16) – pr. rozr., Polska

15.35 **Jestem z Polski 10** (13, 14) – serial dokum.

17.45 **Kuchenne rewolucje** (1) – pr. rozr., Polska 2024

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gończąca złota: rzeka skarbów:**
Pod wodospadem

10.00 **Klan z Alaski**

11.00 **Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Vetas**

12.00 **Fani czterech kółek**

13.00 **Nagi instynkt przetrwania**

15.00 **Wszystkie PL 8** (7)

16.00 **Mike Brewer: przerobici i sprzedaci** (1)

17.00 **Celnicy na straży Europy** 9 (3, 4)

18.00 **Przygody truckerki** (4)

19.00 **Złomowisko PL 11** (11-13)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **W kotle historii – mag.**

8.45 **Cztery pancerni i pies** (13) – wojenny, Pol. 1969

9.50 **Ostatni wyrok Podziemia – film dokum.**

10.50 **Było, nie minęło...**

11.25 **Towarzysze sekretarzy oraz inni dygnitarze** (7)

11.55 **Wszystkie kolory świata** 3 (3)

12.55 **Nieznana wojna na Północy** (4) – dok.

14.00 **Królowie** (74) – hist., Pol.

14.35 **Cztery pancerni i pies** (14) – wojenny, Pol. 1969

15.40 **Sensacje XX wieku**

FOKUS TV

8.50 **Wehikuł czasu**

9.00 **Starożytni kosmici** (8)

10.00 **Gwiazdy lombardu** (31-34) – reality show, USA

12.00 **Superfabryki** (5) – dok.

13.00 **Poszukiwacze historii** (7, 8)

14.00 **Ostatni bastion Hitlera** 2 (1, 2) – dok.

16.00 **Pierma: Dorwać tuńczyka** 2 (9, 10) – dok.

18.00 **Rolnicy. Podlasie** (41, 42) – serial dokum.

20.00 **Galileo 26** (9) – program popularnonaukowy

21.00 **Pierma: Nowoczesne maszyny wojenne** (2)

20.00 Premiera: **Skórze na ratunek** 8

21.00 Premiera: **Twarz od nowa**

22.00 **Kilogramy zbędnej skóry** 3

23.00 **Klinika kosmicznej stopy: Śmierzące stopy**

0.00 **Dr Przyszczyla 3**

1.00 **Skórze na ratunek** 8

20.00 **Tajemnice zaginięcia kobiet** (5, 1) – dok., Pol.

22.00 **Ambulans** (7) – dok., Pol.

23.00 **Gry małżeńskie** (185)

0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (316, 317)

2.00 **Gry małżeńskie** (186, 187) – reality show

4.00 **Zdrady** (185, 186) – serial paradokumentalny, Pol.

18.45 **Kuchenne rewolucje** (12, 13) – pr. rozr., Polska

20.50 **Do zobaczenia** 2 (2, 6)

21.50 **Jestem z Polski** (7, 8) – serial dokum., Pol. 2023

23.45 **Hotel Paradise** 12 (27)

0.45 **40 kontra 20** (29, 30)

2.30 **Odłotowy ogród** (3, 4)

3.25 **Wiem, co jem na diecie** (3, 4) – mag. poradnikowy

22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania 12**

0.00 **Fani czterech kółek** 18 (8): Alfa Romeo GTV

1.00 **Zoom na architekturę**

2.00 **Militaria na warsztat** (9)

3.00 **Królowie asfaltu**

4.00 **A2 – autostrada na Zachód** (5)

17.35 **Czas honoru** 3 (33)

18.30 **Encyklopedia II wojny światowej: Szlak życia**

19.00 **Fake czy historia?**

19.40 **Królowie** (33) – hist., Pol.

20.15 **Zatoka szpiegów** (5)

21.10 **Tajemnice szpiegów. Atomowa gra** (2)

22.15 **Tajemnice kulturowych seriali** (6) – serial dok.

22.00 **Polowanie na Hitlera** (5, 6) – serial dokumentalny, USA 2015

0.00 **Starożytni kosmici** 16 (1) – serial dokumentalny

1.00 **Rolnicy. Podlasie** (24-27) – serial dokumentalny, Pol. 2020

5.00 **Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

8.40 **Szpital** (664, 665) – paradok.

10.40 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (605, 606)

12.40 **Szkola** (668) – paradok., Pol.

13.40 **Przepis na życie** 3 (5)

14.40 **Zapiekaj do moich drzwi** (171) – telen., Turcja 2020

15.40 **The Floor** – telen., Pol.

17.40 **Cieślarska przez Więtnam** – serial dokum.

18.01 **Prawo Agaty** 2 (9) – obycz.

19.00 **Kartoteka** 8 (17, 18)

21.05 **Kryminalni** 3 (10, 11) – krym.

23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 12 (17) – krym.

0.10 **The Traitors. UK**

1.30 **Ach, ten ślub!** 3 – rozr., Pol.

2.20 **Pani gadziet** – mag.

3.10 **Szkola** (776, 770) – paradok.

zoom TV

7.55 **To leci w sieci**

9.15 **Przygody Myszk** (1-3)

9.55 **Reksio** (8-10) – serial anim.

10.55 **To leci w sieci**

11.40 **Pułapki umysłu**

12.20 **Niszczycielskie żywioły**

13.20 **Niewyjaśnione tajemnice świata** 4 – serial dokum.

14.20 **Sensacje XX wieku** – hist.

16.40 **Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat**

19.00 **Strażnik Teksasu** 5 (24)

21.00 **Kabaretowe przeboje** 3

23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy** 5 – pr. rozr., Niemcy

0.00 **Magia nagości. Polska** 3

1.05 **Magia nagości** 2 – pr. rozr.

2.10 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

5.40 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

6.00 **Kuchnia jak u mamy** – mag.

7.45 **Górskie smaki Montany**

8.20 **Dziwaczne potrawy** – dok.

9.20 **Symon gotuje w ogrodzie**

11.30 **Sztuka mięsa** – mag. kulin.

13.15 **Posiekani** – telen., Pol.

14.15 **Turniej mistrzów kuchni**

16.15 **Makłowicz w drodze**

18.00 **Kuchenne rewolucje** – rozr.

19.00 **Czas na grillowanie!**

20.30 **Pojedynek na grille**

21.00 **Ogniem i patelnią**

22.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.

23.05 **Akcja: Restauracja!**

0.05 **Człowiek kontra jedzenie. Miesoczer** – magazyn kulin.

0.35 **Człowiek kontra jedzenie**

1.35 **Pyszne miejscówki** – mag.

3.40 **Sąsiadzi kontra sąsiadzi**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**

8.00 **Jak działa wszechświat?** 6

10.00 **Jak działa wszechświat?**

11.00 **Czy jest z nami inżynier?** – serial dokumentalny

13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

15.00 **Jak działa wszechświat?**

18.00 **Jak to jest zrobione?**

21.00 **Na tropie legendarnych potworów**: Wendigo; Yeti

23.00 **Przypadki z archiwum 10: Koszmar z Wyspy Lalek; Człowiek-cma** – serial dok.

1.00 **Jak działa wszechświat?**: Tajemnice podróży w czasie; Jak zbudować planetę?; Kosmiczna podróż Ziemi

4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie**: Francja – dok.

13.00 **Linie frontu: Wzgórza** 112

14.00 **Złapać przemytnika**

15.00 **Morski patrol: Hiszpania**

16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**

17.00 **Tajemnice dawnych cywilizacji** (1) – film dokum.

18.00 **Otchłań: Powstanie i taktyka**

19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka**

20.00 **Katastrofa w przestworzach**

21.00 **Uwaga, katastrofa!**

22.00 **Porzucone konstrukcje**

23.00 **Służby ratownicze: Junkon**

BBC EARTH

10.25 **W okowach mrozu** 8 – dok.

11.25 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** 4 – serial dokum.

12.25 **Planeta Ziemia** – serial dok.

13.30 **Planety** – serial dokum.

14.35 **W okowach mrozu** 11

15.35 **Zycie na pustkowiu** 9

16.35 **Brityjskie fabryki** 9 – dok.

17.40 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** 4 – serial dokum.

18.40 **Planeta Ziemia** – serial dokum.

19.45 **Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii** – dok.

20.55 **Zycie na pustkowiu** 12

21.55 **W okowach mrozu** 12

22.55 **Brityjskie fabryki** 9 – dok.

0.00 **Jak budowano imperia** 4

1.05 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** 4 – serial dokum.

WP

8.00 **Mistrzowie Kabaretu**

9.00 **WP News**

9.20 **Tłit** – program publicystyczny

10.00 **Wariaci za kierownicą** 2

10.40 **Zakazana historia** – dok.

13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2**

16.00 **Makłowicz w podróży**

17.00 **Morderstwa w Midsomer** 16 (2) – krym.

19.00 **Stracy z sąsiedztwa**

20.00 **Policjanci z sąsiedztwa** 5

21.00 **Policjanci w akcji** (4)

22.00 **Mistrzowie Kabaretu** 9

23.00 **Mistrzowie Kabaretu** 4

0.00 **1, 2, 3... Kabareci!** 4 – pr. rozr.

1.00 **Mistrzowie Kabaretu** 15

2.00 **Mistrzowie Kabaretu** 12

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (8) – serial kom.

10.00 **Miodowe lata** (8) – kom.

10.30 **Wieżenie** – serial dokum.

12.00 **Poirot** (7, 8) – serial krym.

14.00 **Świat według Kiepskich** (538, 539) – serial kom., Polska

15.00 **Świat według Bundy** (193-198) – serial komediodowy

18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (5) – serial kom.

18.30 **Miodowe lata** (84-86)

21.00 **Zdrady** (71) – paradok., Pol.

22.00 **Ślad** (66, 67, 99) – krym., Pol.

1.00 **Lowa pędziwiatr** – dok.

3.00 **TVP okazje**

3.50 **Wehikuł czasu**

4.00 **Sala operacyjna** 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Design w australijskim stylu** – program rozrywkowy

11.00 **Zarobić na remoncie** 7

12.00 **Zarobić na remoncie** 9

13.00 **Zbudujemy fajny dom**

13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów** 2

15.05 **Mieszkańcy na miarę** – rozr.

17.00 **Polowanie na ogród** 8

18.10 **Złoty remont** 11 – pr. rozr.

19.05 **Weekendowa metamorfoza** 5 – pr. rozr.

20.05 **Dorota inspiruje**

21.00 **Dorota wasz urządzi!** – rozr.

22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów** 4

0.40 **Kupujemy dom na plaży** 24 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Karaibach** – program rozrywkowy

8.05 **Niezwykły Stany Prokopa** – program rozrywkowy

10.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny

12.30 **Cieślarska przez Stany**

14.55 **Smakuj świat z Pascalem**

17.00 **Zołtan – Król wilków** – reality show

19.00 **Złotka z Alaski** – serial dok.

21.05 **Bimbrownicy** – serial dok.

23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny

0.55 **Zołtan – Król wilków** – reality show

3.00 **Bimbrownicy** – serial dok.

5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Europa z powietrza: Polska**

10.00 **Weterynarz do zadań specjalnych**

11.00 **Kraina dzikich zwierząt**

12.00 **Porażka drapieżnika**

13.00 **Ukryty świat węży: Afryka**

14.00 **Jak przeżyć na Alasce**

15.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**

16.00 **Ukryte piękno Europy**

17.00 **Masai Mara: sekrety natury**

19.00 **Walki zwierząt**

20.00 **Niszczycielskie żywioły** 3

21.00 **Niezwykły dr Pol**

1.00 **Rodzinny biznes doktora Pola**

2.00 **Dziewicza Ameryka**

POLSAT WIASAT HISTORY

12.00 **Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg** – dok.

13.05 **II wojna światowa: cena imperium**

14.10 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**

15.20 **Linie frontu: Midway** – dok.

16.30 **Tajne bronie II wojny światowej: Okrety** – dok.

17.35 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Przekroczyć Ren** – serial dok.

18.45 **Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg** – dok.

19.50 **II wojna światowa: cena imperium**

21.00 **Ramzes: władca Egiptu**

22.10 **Titanic w kolorze** – dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.25 **ABC gotowania...**

14.50 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.

15.45 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka** 2 – dok.

16.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji** – Nowa Zelandia

17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.

18.30 **Jakubaki rozgryza Polskę**

19.25 **M jak mięso** 9 – mag. kulin.

20.15 **Dzień dobry, obiad** – mag.

20.45 **Dzień dobry, obiad** 2

21.15 **Anthony Bourdain** – miejsca nieznane 6 – dok.

1.10 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni**

CANAL+ DOMO

12.15 **Po pierwsze: lokalizacja!**

14.05 **Cudotwórcy** 6 – mag.

15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.

16.00 **Meblokreacje** 4 – mag.

17.00 **Po pierwsze: lokalizacja!** – Nowa Zelandia – dok.

18.00 **Ucieczka na wieś** 25 – dok.

19.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.

20.00 **Daleko od miasta** 11 – dok.

21.00 **Cudotwórcy** 6 – mag.

22.00 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie** 9 – mag.

22.30 **Przekopimy Ci ogródek**

22.55 **Daleko od miasta** 13 – dok.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.

11.30 **Świat według Kiepskich** (427-430) – serial kom., Polska

13.30 **Bitwa o palety**

14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** 3 – reality show, Pol.

16.00 **Top Chef** – reality show, Pol.

17.30 **Świat według Kiepskich** (491-493, 585, 586) – kom.

20.00 **Złomiarze** – serial dokum.

21.00 **XXX: Następny poziom** – film sensacyjny, USA 2005

23.05 **8 części prawdy** – thriller, USA 2008

1.00 **Świat według Kiepskich** (23, 456-460) – serial kom.

TVP KOBIECI

13.55 **Krainy cudów natury**

15.00 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** – magazyn kulin.

15.30 **Ojciec Mateusz** 22 (284, 285) – serial kryminalny

17.30 **Fontainebleau: prawdziwy dom francuskich monarchów**

18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show

19.30 **Miloch i nadzieja** (217)

20.30 **Wichrowe wzgórze** (198)

21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (209) – serial obycz.

22.30 **Skazany na bluesa** – dramat biograf., Polska 2005

PLANETE+

13.45 **Ginące rzemiosło Korei**

14.50 **Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja** – serial dok.

15.50 **Niezwykłe podróże** kolej 13 – serial dokum.

16.55 **Dokąd dzisiaj?** 4 – dok.

17.15 **Świat z góry** 9

18.45 **Eksplozja w Lac Mégantic. To nie był wypadek** – dok.

19.45 **Concorde. Wypierdziej własny los** – film dokum.

20.50 **Niezwykłe podróże** kolej 10: Etiopia – dok.

22.00 **Mechaniczna pomarańcza – fantazja czy przepowiednia?** – film dok.

TVP DOKUMENT

12.35 **Tajemnice wraku Titanica**

13.35 **Królestwo mrówek** – dok.

14.40 **Dzikie korytarze**

15.30 **Układ odpornościowy: strażnik naszego zdrowia**

16.35 **Podróżnicy – odkrywcy**

17.40 **Arthur Miller, człowiek swojego stulecia** – film dok.

18.50 **Isaac Asimov. List do przyszłości** – film dok.

20.00 **Kate Middleton: życie w fotografii** – film dok.

21.00 **Kto zgadzi Świątek?**

22.05 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

22.15 **Sila kłamstwa** – film dokum.

TVP SPORT D3 12 9.55 Pełnosprawni 10.25 Kamera TVP Sport 11.15 Zimowe Igrzyska Olimpijskie Mediolan-Cortina 2026: Hokej – mecz finałowy: Kanada – USA 13.25 Transmisja sportowa 14.25 Piłka nożna kobiet – mecz: Polska – Irlandia 16.35 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów 17.55 Piłka nożna: Warta Poznań – Śląsk II Wrocław 19.55 Piłka nożna: LM UEFA – studio (live)	EUROSPORT 1 8.30 Roll the tape: Ronnie at 50 – mag. sportowy 9.00 Kolarstwo: Wyscig Scheldeprijs 10.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 1. etap 11.00 Snooker: MS w Sheffield – ćwierćfinał 13.00 Cycling Show – mag. 13.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 2. etap (live) 15.30 Kolarstwo: Tour of Limburg (live) 17.30 Kolarstwo: Wyscig Paryż-Roubaix 19.00 Jeździectwo: Zawody PS w Fort Worth	POLSAT SPORT 1 9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 11.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live) 17.30 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz fazy play-off (live)	TVP ABC D3 12 7.40 Przygody Misia Paddingtona 2 8.05 Ropuch i przyjaciele 8.20 Jak borsuk z lisem 2 9.00 Piotruś Królik 9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierzo-gramadki 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 6 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	MINIMINI+ 12.10 Strażak Sam 16 12.25 Blaze i megamaszyny 12.50 Moje urodziny 13.00 Blaze i megamaszyny 13.30 Koci domek Gabi 13.56 Moje urodziny 14.03 Kicia Kocia 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Kodus 16.05 Mega Ekspres 16.30 Marta mówi 17.00 Strażak Sam 16 17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny	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 – program informacyjny 16.00 Fakty po południu
20.55 Piłka nożna: LM UEFA – rewanżowy mecz ćwierćfinałowy (live) 23.20 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty (live) 0.45 Sporty walki: Oktagon 86 w Szczecinie 3.00 Boks: Gala w Norfolk – podsumowanie	20.00 Snooker: MS w Sheffield – ćwierćfinał 22.00 Żeglarski: SailGP w Rio de Janeiro 23.00 Kolarstwo: Tour of Limburg 0.00 Snooker: MS w Sheffield – ćwierćfinał 1.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 2. etap	20.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz fazy play-off (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 1.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – 2. runda 3.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz fazy play-off	13.20 Pszczółka Maja 13.50 Pola i Piotruś 14.05 Lassie i przyjaciele 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Księga Ksiąg 4 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricki Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood	17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2 19.25 Wierszyki domowe 19.36 Jeżyk Happy 19.52 Basia 20.05 Dolina Muminków 4 20.35 Dolina Muminków 2	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 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – GKS Katowice 13.30 Ekstraklasa po godzinach 14.40 Premier League Review 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Elche – Valencia 18.00 Premier League Netbusters 18.30 Jej Wysokość Premier League 20.00 Premier League Stories (36) 21.00 Bez gardy. Magazyn KSW 22.35 Boks: Walka o pas WBC World w Las Vegas: Sebastian Fundora – Keith Thurman 23.45 Sporty walki: FEN 62 w Częstochowie	EUROSPORT 2 11.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 1. etap 12.30 Race bikes 13.00 Snooker: MS w Sheffield – ćwierćfinał 16.00 Motocross: MS w Rioli Sardo – 1. i 2. wyscig w klasie MXGP 17.00 EWC All Access 18.00 Snooker: MS w Sheffield – ćwierćfinał 20.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 2. etap 21.00 Kolarstwo: Tour of Limburg 22.00 Discovery golf 22.30 Roll the tape: Ronnie at 50 23.00 Jeździectwo: Zawody Pucharu Świata w Fort Worth 0.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 2. etap	POLSAT SPORT 2 13.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 17.30 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 20.30 Piłka ręczna kobiet: ORLEN Superliga Kobieta – mecz: TAURON Ruch Szczepińsko Kalisz – Sośnica Gliwice (live) 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 2 9.30 Wykle Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kancistoporty 12 14.30 Harmidom 6 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob Kancistoporty 15 16.25 SpongeBob Kancistoporty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 17.00 Marsupilamki 17.30 Harmidom	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 Dinos i Lusie 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.00 Kontrapunkt – Ring wolny 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy 10.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy 12.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy (live) 14.30 8 wspaniałych (2, 3) 16.00 Tenis raport 17.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma – Napoli 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Borussia M'gladbach 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Juventus FC 18.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Estoril – FC Porto 20.00 Full Impact (32) – magazyn piłkarski 20.35 Bundesliga Goal Special (18) 21.10 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Juventus FC 23.05 Formula 1: Grand Prix Chin 23.45 Bundesliga Clubs 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna z archiwum 8.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 13.30 Piłka nożna z archiwum 16.00 Piłka nożna z archiwum 18.00 Piłka nożna z archiwum Najciekawsze fragmenty meczów z piłkarskich, które zapadły w pamięć kibicom. Fani przypomną sobie piękne akcje oraz niesamowite gole. 20.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 22.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 4 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 2 11.45 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex wśród gwiazd 18.55 Dora 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 3 16.20 Blue 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 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 23.00 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 9.30 Liga+ Extra 11.30 Zużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Cellfast Wilki Krosno – Arged 14.20 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 15.00 Magazyn PGE Ekstraliga 16.45 Zużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Włókniarz 19.30 Bez gardy. Magazyn KSW 21.15 Premier League Stories (36) 22.00 Zużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Falubaz 0.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – GKS Katowice	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – HSV 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern 18.00 Wywiad z Kacprem Potulskim 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Napoli 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol 23.00 Full Impact (32) 23.30 Bundesliga Special (18) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – FC Lorient	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.05 Kolowrotek 11.05 Budowlancy 12.35 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 15.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Zawód gлина – serial dokumentalny 21.00 Złomiarze 22.05 Wieżenie 22.35 Łowca pederfilów 23.05 Wieżenie	TVN TURBO 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.20 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia 20.15 Jeździć, obserwować 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.20 Mobilni mechanicy 23.05 Duda kontra Szafranski 23.50 Z drugiej ręki 0.35 Moto kombat	TVS 10.15 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.40 Emeryci na tropie 14.00 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	TRWAM 16.30 Bogu się podoba 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończzone 19.20 Odnałez siebie 19.30 Bóg z nami – film anim. 19.45 Modlitwa z telefontem z udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 To nic takiego – film dokum.

Funkcjonariusze, tacy jak dzielnicowa Ola Grodziec (Aleksandra Listwan), wykonują tytaniczną pracę, niosąc pomoc okolicznym mieszkańcom.

Jednym z najbardziej kulturowych dzielnicowych w polskich produkcjach jest Parys (Stanisław Bareja) z serialu „Alternatywy 4”.

Tytuł #SuperDzielnicowego w 2025 roku otrzymał sierż. Tomasz Majowicz z Rudnika nad Sanem.

DZIELNICA STRACHU

Chronić i służyć!

Bezpieczeństwo każdego z nas zaczyna się we własnym domu. A o tym, co dzieje się w okolicy, najlepiej wie nasz... dzielnicowy!

➔ DZIELNICA STRACHU CZ 16.04 godz. 22.00 PULS 2

Niestraszne mu najciemniejsze zaułki i podejrzane okolice, doskonale wie, co w trawie piszczy i zna okolicznych mieszkańców, ich potrzeby i troski. Każdy dzielnicowy to „swój” funkcjonariusz, do którego można zwrócić się po pomoc czy poradę. Tak jak policjanci znani z „Dzielnicy strachu”, którzy pełnią służbę w najniebezpieczniejszym rejonie w mieście, dzielnicowy zawsze jest gotowy do działania. Chętnie też współpracuje z lokalnymi informatorami, takimi jak serialowi Kazimierz Masztalerz (Bogdan Kalus) czy Kierownik Śmietnika (Lech Dyblik), nazywani z przymrużeniem oka samozwańcami „Strażnikami Teksasu” czy „monitoringiem dzielnicowym”. Aktorzy zaś podkreślają, że chcą oddać hołd wszystkim dzielnicowym i pokazać, jak ważną

rolę pełnią w naszym codziennym życiu. Szczególnie że w tym roku obchodzimy 100-lecie powołania stanowiska dzielnicowego w Polskiej Policji!

Bohaterowie z osiedla

Dzielnicowi są na tyle znani, że znalazło się dla nich miejsce w wielu filmach i serialach. Najbardziej kulturowym przykładem jest dzielnicowy Parys z serialu „Alternatywy 4”, w którego wcielił się Stanisław Bareja. Niewiele osób jednak wie, że dzielnicowy „narodził się” w okresie międzywojennym, a nie jak się powszechnie sądzi – w PRL-u. Rozkazem nr 330 z 26 sierpnia 1926 r. Komendanta Głównego Policji Państwowej, Mariana Borzęckiego, wyodrębniono nowe stanowisko – dzielnicowego. Według przedwojennych wytycznych, funkcję dzielnicowego mógł pełnić starszy przodownik lub przodownik o nieskazitelnym zachowaniu na służbie i poza

służbą, wysokiej kulturze osobistej oraz doświadczeniu zawodowym i życiowym. Co ważne, powinien mieszkać w swoim rejonie służbowym lub w bliskiej odległości od niego. Ciekawostką jest, że dzielnicowy rzadko pełnił dyżury na komisariacie – najwyżej jeden w tygodniu, by jak najwięcej czasu spędzać w terenie, a nie za biurkiem. Śmiało można powiedzieć, że był niezbędny w okolicy – asystował przy rewizjach, aresztowaniach i obławach. W razie dłuższej nieobecności koniecznie musiało być wyznaczone zastępstwo, by zawsze ktoś czuwał nad dzielnicą. Dziś tę wyjątkową służbę pełni około 7,6 tys. policjantów, z czego ok. 16 procent stanowią kobiety. Najdłuższy staż na stanowisku – aż 40 lat – ma dzielnicowy z warszawskiego Mokotowa. Co ciekawe, również świeżo upieczeni policjanci mogą pełnić tę funkcję – najmłodszy dzielnicowy mają 20 lat!

Głosuj swój na swego!

„Dzielnica strachu”, ukazująca życie i pracę dzielnicowych z Gorczaka, w 2023 r. stała się inspiracją dla ogólnopolskiej kampanii #DzielnicaBEZstrachu, podczas której aktorzy wraz z Komendą Główną Policji promują współpracę lokalnych społeczności z dzielnicowymi. Ta wyjątkowa inicjatywa powstała nie tylko po to, by wyłonić #SuperDzielnicowego, ale by podzielić się ich niezwykłymi historiami. W promocję kampanii zaangażowali się policjanci z całego kraju, walcząc o głosy w swoich rejonach. Spotykają się z mieszkańcami, rozmawiają o codziennych wyzwaniach i pokazują, jak dbają o bezpieczeństwo. Jednak w oczach wielu z nas robią coś więcej, niż tylko strzegą porządku – stają się prawdziwymi bohaterami. Tegoroczna edycja kończy się 16 kwietnia – oddajmy więc swoje głosy na zasłużonych dzielnicowych! **PM**



Zespół Deca
(Robert Koszucki)
trafi na nowy trop
– tajemniczy notes...

MŁODE GLINY

Na ostrzu katany

☛ **MŁODE GLINY CZ 16.04**
godz. 15.45 TVN

Podczas wyjazdu integracyjnego pracowników firmy handlującej paliwami zostaje zamordowany jej główny księgowy. Ogromne zdziwienie budzą okoliczności, w jakich stracił życie – zginął bowiem od ciosu samurajskim mieczem. Po tym, jak w podobny sposób ranny zostaje (na szczęście już nie

śmiertelnie) także dyrektor marketingu, podejrzania wszystkich padają na romanującą z nim pracowniczkę przedsiębiorstwa. Brakuje jednak twardych dowodów świadczących o jej winie. Tymczasem śledczy odkrywają, że władza denata w firmie znacznie wykraczała poza obowiązki zwykłego księgowego. Co więcej, był on powiązany z mafią.

JK

TAJEMNICZA CLAUDIA CARDINALE

Cena milczenia

☛ **TAJEMNICZA CLAUDIA CARDINALE CZ 16.04**
godz. 18.55 TVP KULTURA

Urodziła się w Tunezji w rodzinie sycylijskich emigrantów. Od dziecka przygotowywana była do roli żony i matki, ale nie bardzo się do niej nadawała. Koledzy opisywali ją jako „cichą, dziwną i dziką”. Jeszcze w szkole zagrała w filmie krótkometrażowym, który otworzył jej drzwi do kariery aktorskiej.

Gdy miała 19 lat, została zgwałcona i zaszła w ciążę. Zdecydowała, że jednak urodzi dziecko. Jej problemy wykorzystał producent Franco Cristaldi – w zamian za zachowanie tajemnicy i pomoc w karierze skłonił ją do podpisania kontraktu z jego firmą. Przez lata pomagał jej ukrywać, że chłopiec uważany za jej młodszego brata w rzeczywistości jest jej synem...

ILE



Claudia Cardinale nie miała łatwej drogi na szczyt. Stała się jednak prawdziwą gwiazdą.

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy



**DOSTĘPNY
W APTEKACH
I SKLEPACH
MED.-ZIEL.**

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.10 Wykrywacz kłamstw – pr. publ., Polska 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 (837) – 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 – pr. inf., Polska 8.10 Pogoda Info 8.20 Zaraz wracam 2 (110) – serial obyczajowy, Pol. 2025 8.55 Ranczo (5): Wieść gminna – serial komediowy, Polska 2006 (patrz obok) 10.00 Komisarz Alex 2 (14) – serial kryminalny, Polska 2012 11.00 Ojciec Mateusz 9 (119) – serial kryminalny, Pol. 2013 12.00 Serwis Info – pr. inf., Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 To się opłaca – magazyn 12.55 Natura w Jedynce: Królestwo mokradeł (3) – serial dokum., Francja 2025 14.00 Złoty chłopak (270) – 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 (891) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 17.55 Klan (4696) – telenowela, Polska 2026 18.20 Zaraz wracam 2 (111) – serial obyczajowy, Pol. 2025 18.55 Akacyjowa 38 (848) – telenowela, Hiszpania 2015 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 20.10 Sport, Pogoda 20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok) 21.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026 21.20 Ojciec Mateusz 34 (445): Cynober – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 22.20 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 23.20 Enzo Ferrari. Czerwony i czarny – film dokumentalny, Wł./Francja 0.30 Giina. Nowy rozdział (5) – serial kryminalny, Pol. 2025 1.35 Szybki jak śmierć – film sensacyjny, USA/Portoryko 2018, reż. Jodi Scurfield 3.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 4.25 Notacje – cykl dokumentalny, Polska 2025 ▶ 4.35	4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2026 5.30 M jak miłość (1736) – serial obyczajowy, Polska 2023 6.25 Operacja zdrowie (76) – magazyn medyczny, Polska 2025 6.55 Barwy szczęścia (3359) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.40 Dzień z życia artysty (7): Waldemar Malicki – talk-show 12.10 Którędy po sztuce – magazyn kulturalny, Polska 2018 12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 13.15 Panna młoda (71) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (881): Dawni znajomi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (371) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (72) – serial obyczajowy, Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3359) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.05 Barwy szczęścia (3360) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.40 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok) 21.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025 22.15 Niepewne sytuacje 3 (5) – pr. rozrywk., Polska 2026 22.45 Syn 2 (13, 14) – serial obyczajowy, USA 2019 (patrz obok) 0.25 Rodzinka.pl (307): Atencja – serial komediowy, Polska 2026 1.00 Znajdę cię – dramat obyczajowy, USA/Polska 2019, reż. Martha Coolidge, wyk. Adelaide Clemens 3.05 Akacyjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 4.00 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.25	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf. 8.30 Malanowski i partnerzy (230, 231): Zapłata za śmierć; Zaginiona siostra – fab.-dok., Polska 2010 9.30 Trudne sprawy (1036, 1037) – serial paradok., Polska 2021 11.35 Gliniarze (718-720) – serial paradokumentalny, Polska 2022 14.40 Dłaczego ja? (1548): Utalentowana dziewczyna – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok) 15.50 Wydarzenia 16.15 Pogoda 16.20 Interwencja – magazyn reporterów 16.30 Na ratunek 112 (1145): Pęcherzyca – serial paradokumentalny, Polska 2026 17.00 Gliniarze (1185): Panika – paradok., Polska 2026 18.00 Pierwsza miłość (4197) – serial obyczajowy, Polska 2026 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026 20.30 Farma (194) – reality show, Polska 2025 22.55 Wzrost do mnie – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Jason Orley, wyk. Charlie Day, Jenny Slate, Scott Eastwood, Manny Jacinto (patrz obok) 1.25 Sortownia (6) – serial psychologiczny, Polska 2023 2.30 Pitch Perfect – komedia muzyczna, USA 2012, reż. Jason Moore



8.55 OBYCZAJOWY

Ranczo (5)

Polonista Witebski chce wydawać niezależną gazetę „Wieść Gminna”. Dowiaduje się o tym Lucy (Ilona Ostrowska, zdj.), która prosi o wsparcie proboszcza. W Wilkowach wybucha epidemia grypy. Gdy Wilksa choruje, Tomasz sam musi walczyć o swój projekt. 65 min



20.30 TELETURNIEJ

Omnibus – szybcy i mądrzy (16)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czaczo (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleksy. 30 min



21.20 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 34 (445)

Mateusz i Natalia (Kinga Preis, zdj.) goszczą na werniszu pejzaży Leona Lubienieckiego. Książd słyszy kłótnię malarza z asystentem. Nazajutrz zostaje znaleziono ciało artysty. 60 min



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy

szczęścia (3360)

Artykuł Weroniki (Maria Świłpa, zdj.) o uzależnieniach od opioidów ukazuje się w prestiżowym miesięczniku. Powoduje to konflikt z Kornelmem. Błażej (Piotr Ligienza, zdj.) sprzedaje obraz Leny, by wesprzeć fundację pomagającą osobom walczącym z nalgolem. 35 min



20.40 KULINARNY

Super Gary. Go-

tuj z Bosacką! (7)

Katarzyna Bosacka (zdj.) pomaga polskiemu rodzinom zmieniać codzienne nawyki. Pokazuje, jak kupować produkty spożywcze, czytać etykiety i gotować zdrowo oraz nie marnować jedzenia. W lekkiej, pełnej humoru atmosferze motywuje do przygotowywania smacznych posiłków. 35 min



22.45 OBYCZAJOWY

Syn 2 (13, 14)

Rok 1852. Eli i Komanche szukają kryjówki, starając się uniknąć czających na nich niebezpieczeństw. Rok 1915. McCullough (Pierce Brosnan, zdj.) i Pete mierzą się z nowym wrogiem. 95 min



14.40 PARADOKUM.

Dłaczego ja?

(1548)

Elżbieta i Eryk martwią się o 16-letnią Justynę, która zamyka się w sobie i żyje w wirtualnym świecie. Gdy dziewczyna zaprzysiężnia się z Marysią, rodzice odzyskują nadzieję. Po wspólnym wieczorze córka jednak znika. Na jaw wychodzą kolejne niepokojące fakty. 70 min



21.30 REALITY SHOW

Nasz nowy

dom (366)

Wdowiec Tomasz wychowuje czworo dzieci. Obowiązki, które spadły na niego po śmierci żony, oraz napięty budżet rodziny nie pozwalają na realizację marzenia o remoncie domu. Do akcji wkracza ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.). Fachowcy będą zmuszeni zmierzyć się z zimową aurą. 85 min



22.55 KOMEDIA

Wzrost do mnie

Emma (Jenny Slate, zdj.) i Peter (Charlie Day, zdj.) zostają porzuceni przez partnerów, Noah i Anne. Przypadkowo poznają się i obmyślają plan ich odzyskania. Rezultat intrygi jest zaskakujący. 150 min

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1609) – serial paradokumentalny, Polska 2024 6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2024 7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn 11.20 Doradca smaku (15) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (3, 7) – program rozrywkowy, Pol. 13.40 Ukryta prawda (1728, 1729) – serial paradokumentalny, Polska 2025 15.45 Młode gliny (44) – serial kryminalny, Polska 2026 Podczas wyjazdu integracyjnego firmy handlującej paliwami ginie główny księgowy Janusz Stepien. Śledztwo ujawnia powiązania właściciela i księgowego z mafią, z kolei policja zdobywa tajemniczy notes. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (108) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ratownicy zostają wezwani do pomocy mężczyźnie, który spadł z wysokości. Dr Orłowicz przylapuje Bończyka na przeglądaniu profilu rehabilitantki Niny. Przekonuje go, aby zaprosił dziewczynę na randkę. 65 min 17.55 Detektywi (302) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do śledczych z prośbą o pomoc zwraca się kobieta, która w mieszkaniu syna znalazła ciało jego żony. Zleca udowodnienie niewinności mężczyzny, ponieważ okoliczności wskazują na krwawy finał kłótni małżeńskiej. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	6.00 Nash Bridges (115, 116): Wrobiony; Wspólnik – serial sensacyjny, USA 2001 8.00 Kobra – oddział specjalny (16, 1): Trudna decyzja; Rewolucja – część 1 – serial sensacyjny, Niemcy 10.00 Triumf miłości (109, 110) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 12.00 Nie igraj z aniołem (55) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Elsa klóci się z Nelsonem. Cecilia obawia się, że Marichuy nie będzie chciała znać prawdziwych rodziców. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie 2 (80) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012 14.00 Przepis na zbrodnię (18): Na nowo – serial kryminalny, Polska 2026 Grzesiek spotyka Hanię, swoją licealną miłość. Pobita i zaplкана kobieta odrzuca jego pomoc. Grzesiek dowiadyuje się, że mąż Hani prowadzi cięszając się złą sławą siłownię. 60 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (693) – serial obyczajowy, Polska 2023 16.00 Ranczo 10 (125, 126): Polityczny zombie; Edukacyjne dylematy – serial obyczajowy, Polska 2016 Solejukowa świetnie sprawdza się w szkole. Naraża się jednak dyrektorce. Biskup przegrał medialną potyczkę z bratem. Michałowa namawia go do nie-subordynacji. 120 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (983, 984) – serial obyczajowy, Polska 2026 15-letni Adaś regularnie jest upokarzany przez Jessikę. Pedagog informuje jego matkę, że chłopak dawno nie pojawił się w szkole i być może boryka się z depresją. Lolek planuje urlop z rodziną. 120 min	5.25 Ten moment (53) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (579-581) – serial paradokumentalny, Polska 2018 8.45 Ukryta prawda (1276, 1178, 1179) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (918-920) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 14.00 Detektywi (61): Nowy początek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 15.00 Szpital św. Anny (99) – serial obyczajowy, Polska 2026 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (595) – serial fab.-dok., Polska 2011 Sprawa dotyczy spowodowania śmierci seniorki, która przepisała dom na wnuka i jego żonę w zamian za opiekę. Podano jej środek zwiotczający mięśnie. 60 min 17.00 Zapisane w gwiazdach (23) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Niesmiała Mirka ma kompleksy i wciąż jest samotna. Na wieczorze panieńskim siostry Justyny słyszy od wroćki, że jeśli chce zmienić swoje życie, musi przejść metamorfozę. Koleżanki zabierają ją na zakupy. 60 min 18.00 Opowieści małżeńskie 2 (8) – serial paradokumentalny, Polska 2022 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1470) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Mariola w niemal każdy weekend lata do Brukseli, gdzie przebywa jej mąż. Warszawskiego mieszkania pary dogląda sprzątaczką Iwona. Pracodawczyni traci do niej zaufanie. Postanawia zainstalować więc w swoim domu kamerę. 60 min



20.50 TELETURNIEJ

The Floor

Emocjonujące pojedynki, w których trzeba się wykazać nie tylko wiedzą i szybkością reakcji, ale także stalowymi nerwami. W tym sezonie nowością jest ukryty pod jednym z pół bonus – dodatkowa nagroda w wysokości 50 tysięcy złotych. Zabawę prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



21.30 ROZRYWKWA

Kuchenne rewolucje (6)

Magda Gessler (zdj.) ratuje chorowskie bistro. **70 min**



21.30 ROZRYWKWA

Kuchenne rewolucje (6)

Magda Gessler (zdj.) ratuje chorowskie bistro. **70 min**



20.00 KOMEDIA

Masz ci los!

Po śmierci Józefa na pogrzeb zjeżdża się rodzina. Zgromadzeni dowiadują się, że na loterii padły numery, które staruszek obstawiał całe życie. Okazuje się, że kupon został pochowany wraz ze zmarłym. Syn Józefa, Leszek (Rafał Rutkowski, zdj.), chce wydobyć los z trumny. **115 min**



21.55 KOMEDIA

Zakonnica w przebraniu 2

Z Deloris (Whoopi Goldberg, zdj.) kontaktują się zaprzyjaźnione zakonnice. Proszą artystkę, by uczyla muzyki w szkole. Zespół ma wystąpić w konkursie chórów. **125 min**



18.00 PARADOKUM.

Opowieści małżeńskie 2 (8)

Kacper i Emilia od pół roku starają się o dziecko, ale bez rezultatów. Mężczyzna stresuje się przed pójściem do lekarza. Rozmawia o tym ze zważem, Andrzejem, który jest ginekologiem. Lekarz proponuje, by zrobił badanie nasienia w jego klinice. **60 min**



21.00 KOMEDIA

Zostańmy przyjaciółmi

Zakompleksiony Chris (Ryan Reynolds, zdj.) bez wzajemności kochał się w Jamie (Amy Smart, zdj.). Po latach postanawia zaważyć o uczucia dawnej koleżanki. **130 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4196) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok) 21.30 Kuchenne rewolucje (6) – pr. rozr., Polska (patrz obok) 22.40 Testosteron – komedia, Polska 2007, reż. Tomasz Konecki, wyk. Maciej Stuhr, Tomasz Kot, Krzysztof Stelmachy, Tomasz Karolak (patrz obok) 1.05 Skok na głęboką wodę (6) – pr. rozrywk., Polska 2026 2.10 Szpital św. Anny (66, 67) – serial obyczajowy, Pol. 2025 3.50 Uwaga! – mag. reporterów 4.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (20) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010 4.50 Jak to jest zrobione? – serial dokum., Kanada 2013 5.15 Nauka jazdy 5 (27) – pr. rozrywk., Polska 2022	22.40 KOMEDIA Testosteron Naręczona Kornela (Piotr Adamczyk, zdj.) ucieka sprzed ołtarza. Ojciec pana młodego z kilkoma gośćmi udaje się do domu weselnego. Na miejscu rozpoczynają suto zakrapianą dyskusję o kobietach. 145 min
--	--



22.40 KOMEDIA

Testosteron

Naręczona Kornela (Piotr Adamczyk, zdj.) ucieka sprzed ołtarza. Ojciec pana młodego z kilkoma gośćmi udaje się do domu weselnego. Na miejscu rozpoczynają suto zakrapianą dyskusję o kobietach. **145 min**

20.00 Masz ci los! – komedia, Polska 2023, reż. Mateusz Głowacki, wyk. Michał Sikorski, Piotr Głowacki, Sonia Bohosiewicz, Izabela Kuna (patrz obok) 21.55 Zakonnica w przebraniu 2 – komedia, USA 1993, reż. Bill Duke, wyk. Whoopi Goldberg, Kathy Najimy, Wendy Makkena, Barnard Hughes (patrz obok) 0.00 Jeszcze raz – komedia romantyczna, Polska 2008, reż. Mariusz Malec, wyk. Anna Antonowicz, Przemysław Cypriański, Danuta Stenka, Jan Frycz (patrz obok) 2.00 Dzielnica strachu 10 (455) – serial krym., Pol. 2025-2026 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (979) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	0.00 KOMEDIA Jeszcze raz Rozwiedziana Anna (Danuta Stenka, zdj.) podczas wakacji poznaje prawnika Michała (Jan Frycz, zdj.). Tymczasem o względy jej nastoletniej córki zaczyna zabiegać pewny siebie mężczyzna. 120 min
---	---



0.00 KOMEDIA

Jeszcze raz

Rozwiedziana Anna (Danuta Stenka, zdj.) podczas wakacji poznaje prawnika Michała (Jan Frycz, zdj.). Tymczasem o względy jej nastoletniej córki zaczyna zabiegać pewny siebie mężczyzna. **120 min**

20.00 Hotel Paradise 12 (28) – reality show, Polska 2026 21.00 Zostańmy przyjaciółmi – komedia romantyczna, Niemcy/USA/Kanada 2005, reż. Roger Kumble, wyk. Ryan Reynolds, Amy Smart, Anna Faris, Chris Klein (patrz obok) 23.10 Pan Church – komediodramat, USA 2016, reż. Bruce Beresford, wyk. Eddie Murphy, Britt Robertson, Natascha McElhone, Xavier Samuel (patrz obok) 1.20 Hotel Paradise 12 (27) – reality show, Polska 2026 2.10 Żyjąc z potworem 6 (8) – serial dokumentalny, USA 3.00 SOS Ekipy w akcji (31) – serial paradokument., Pol. 2018 3.45 Usterka 11 (13) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.20 Dorota was urządzi! (1) – pr. rozrywk., Polska 2014	0.00 KOMEDIA Zostańmy przyjaciółmi Zakompleksiony Chris (Ryan Reynolds, zdj.) bez wzajemności kochał się w Jamie (Amy Smart, zdj.). Po latach postanawia zaważyć o uczucia dawnej koleżanki. 130 min
---	---



23.10 KOMEDIODRAM.

Pan Church

Umierająca na raka Marie (Natascha McElhone) zatrudnia kucharza (Eddie Murphy, zdj.). Jej córka (Britt Robertson) początkowo mu nie ufa. Z czasem zaczyna on odgrywać rolę głowy rodziny. **130 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
9.30 Portfel Kowalskiego	10.00 Złoty chłopak (130) – serial obycz., Turcja 2022	11.00 Działka na balkonie	11.30 Dlaczego krowa...	11.45 Turystyczna jazda	12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Okrasa łamie przepisy	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.	14.20 Wielkanoc na Mazowszu	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bogoż – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Całkiem niezła historia
14.40 Polacy światu	14.45 Słowo daje! – magazyn	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Dzień z życia artysty (6)	15.40 Słownik polsko@polski (685) – talk-show, Polska	16.10 Życie po „Sanatorium miłości” (6)	16.30 Barwy szczęścia (3292)	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 (23) – mag. kulin.	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 (16, 17) – serial sensacyjny	8.00 Bogaty dom – biedny dom (92) – reality show, Polska 2023	8.55 Policjantki i Policjanci (392, 393) – serial obyczajowy, Polska 2018	10.55 Na ratunek 112 (1146, 445) – serial paradokumentalny, Polska	11.55 Dlaczego ja? (1550) – serial paradokumentalny	12.55 Trudne sprawy (1034-1036) – serial paradokumentalny, Polska	15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (545, 546) – reality show, Polska 2025								
8.35 Masza i Niedźwiedź 8	8.50 Świnka Peppa 2 – anim.	8.55 Bing 4 – serial anim.	9.25 Basia 2 – serial anim.	9.50 Jeżyk i Przyjaciele	10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.00 Gigantozaur 2 – anim.	11.25 Dinopociąg 2 – anim.	11.55 Śmery – serial anim.	13.00 Gumisie 6 – serial anim.	14.00 Kacze opowieści	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.	16.15 Finaasz i Ferb – anim.	16.50 Marta mówi – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.	17.45 Świnka Peppa 2 – anim.													
6.10 Zakochaj się w Polsce (168) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026	7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Koło fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Zmiennicy (6) – kom.	14.15 Pan Mama (11, 12) – serial kom., Polska 2025	15.20 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska	16.30 Do śmiechu! (55) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	
6.20 DeFacto 13 (6)	6.50 Diablenie boskie (8)	7.20 Ukryta prawda (1162)	8.20 Kartoteka 7 (9, 10)	10.30 Detektywi (209, 299)	12.30 Zakup w ciemno 2 (25)	13.30 Zakup w ciemno 6 (39)	14.30 Kartoteka 2 (8, 9)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Idź na całość (14) – rozr.	18.10 Damy i wieśniaczki. PL 7 (3) – serial fab.-dok.	19.05 Zakup w ciemno extra (29) – reality show, Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 7 (28)
21.05 Zakup w ciemno extra (28) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.													

MAGAZYN	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ANIMOWANY	TELETURNIJ	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 (131) 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Ranczo 2 (15) – Pol. 2007 Kusy zaczyna malować. Lucy obawia się, że jego dzieło nie znajdzie nabywcę. Jest zbyt abstrakcyjne. Nakłania księdza do kupna obrazu. Tymczasem Kusy szuka dla Lucy kandydata na męża. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Krucjata 2. Znak bliźniat (13) – krym., Pol. 23.15 Panorama 23.45 Nasze Hollywood, czyli początki kina w Polsce 0.40 Rodzinka.pl (244) – kom. 1.10 Kresowe grody i rody (6) – cykl reportaży, Polska 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ.	18.00 Policjantki i Policjanci (1403, 1404) – Pol. 2026 Mikołaj i Miłosz zajmują się wyjaśnieniem próby samobójczej uczennicy. Martyna była w szkole prześladowana z powodu wyglądu. Kolega twierdzi, że spotykała się ze starszym mężczyzną. 120 min 20.00 Uroczysko (236) – krym. 20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1015) – krym., Pol. 2026 21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (132) – krym. 22.40 Krwawe igrzyska – film FILM krym., Hongkong 2016 0.45 Interwencja – mag. 1.05 Love Island. Wyspa miłości (23)	17.50 Bing 4 Króliczek i Sulaj jak zwykle szukają pomysłów na nowe zabawy. Ich wybór pada na przedstawienie lalkowe. Maluchy ochoczo rozpoczynają przygotowania. Zapowiada się świetna zabawa. 30 min 18.20 Masza i Niedźwiedź 8 – serial animowany 18.35 Myszkka Miki: Frajdomek – serial anim. 19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (8) – krym. 20.00 Przepis na zbrodnię (23) – serial krym., Polska 21.00 Dzielnicza strachu 10 (459, 460) – serial krym. 23.00 Zawód gangster 2 (FILM) – sens., Wlk. Bryt. 2015	18.00 Koło fortuny – Pol. Uczestnicy programu kreca kołem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 40 min 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Makłowicz w podróży 20.20 Postaw na milion 22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (33) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Do śmiechu! (72) – rozr. 23.50 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (27) – rozr., Pol. 0.55 Koło fortuny – telet., Pol. 2.20 Kabaretomania (80, 81) – pr. rozr., Polska	22.00 Życie na krytyce 8 (13, 14) – Polska 2026 Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny sobie radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do obecnej rzeczywistości. 65 min 23.05 Kanałowicz 3 (8) 0.05 Żony Podlaski 4 (2) – serial dokumentalny, Pol. 1.05 Wakacje dla bogaczy (1) – pr. rozrywk., Australia 2.15 Dobra robota 3 (9) 2.40 Osadzone. Blok F (16-18) – serial paradok. 3.55 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (15) – fab.-dok. 4.50 Nauka jazdy 6 (5) – rozr.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.37 Mikrokosmosy 18.03 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektyw” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.19 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektyw” 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.00 Wiatrak 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.20 Święta wojna 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Wieczorne wiadomości sportowe KRAKÓW 17.16 Turystyczna jazda 17.33 Opowieści z Collegium Maius 18.00 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 18.13 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 Inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Teatr Wielki za kulis 19.15 Reportaż 21.00 Srebra biznesu 21.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNĄN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.20 Zaułki ziemiosła 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.31 Osobliwości Podkarpacia 17.53 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duża 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 4 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prywatne życie zwierząt 7 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 Warszawski i Mazowsza 21.03 Pogoda WROCLAW 17.09 Szlachetne zdrowie 17.36 Słownik polsko@polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 8 (98, 99) 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (493, 494) 12.25 Ojciec Mateusz 30 (388) 13.20 Komisarz Alex 6 (68) 14.15 Ranczo 10 (125, 126) 16.10 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn 16.40 Magiczne Podhalce z Sebastianem Karpiem-Bulecką (5) 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 18 (236) 19.20 Ranczo 5 (59) – obyczaj., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (298, 299) 21.25 Komisarz Alex 24 (301) 22.20 Złoty Mackenney (FILM) – western, USA 1969 0.40 Pod Mocnym Aniołem (FILM) – dram. obycz., Polska 2014	13.55 Reżyserzy (1) – serial dok. 14.55 Słodkie oczy – komedia FILM obyczajowa, Polska 1979 16.05 Niebezpieczne spokojny FILM człowiek – komedia obyczajowa, Polska 1975 17.15 Chłopi (12) – serial obycz. 18.15 Wydarzenia aktualne 18.40 Ktośdy po sztuce – mag. 18.55 Tajemnicza Claudia Cardinale – film dok., Fr. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.10 Popiół i diament – dramat FILM społeczny, Polska 1958 22.00 Hala odłotów (57) – talk-show 23.00 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 23.35 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.	10.35 Co Polak potrafi na drodze? (5) – rozr., Pol. 11.30 Kabaretowy szal – rozr. 13.35 Winnie miłości (32) 13.35 77 TV 2 (9) – pr. rozr., Polska 14.35 Niezwykły dr Pol (12, 13) 16.40 77 TV 5 (6) – pr. rozr., Polska 17.35 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat (83, 84) – cykl reportaży, Pol. 18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (5) – serial kryminalny, Fr. 19.58 Czas na pogodę – pr. inf. 20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (6) – serial kryminalny, Fr. 21.10 Bathazard: Śledczy fenomen 5 (6) – krym., Fr. 22.15 Detektywi z Bordeaux 5 (4, 5) – serial krym., Fr./Bel. 0.50 Zaginiona księga Nostradamusa – dok.	6.00 Więzienie (155, 156) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (590, 591) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (133, 134) 10.55 48h. Zaginięci (171-173) 13.55 Policjantki i Policjanci (1139) – serial obycz., Polska 14.55 Kobra – oddział specjalny (135, 136) 17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (86) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (18, 19) 20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 6 (18-20) – sens. 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (639, 640) 1.00 Kości (37, 38) – serial krym. 3.00 Septagion (93, 94) – krym. 5.05 Nona i jej córki (4) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (4)
6.50 Wielkie wynalazki (23)
7.55 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (160, 153) – mag. kulin.
10.55 Wojny magazynowe: Kanada 2 (7)
12.00 Wojny kontenerowe (15) – serial dokum., USA
12.35 Wojny kontenerowe 2 (16) – serial dokum., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 3, 5) – serial dokum., Kan.
16.00 MacGyver (14, 15)
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (23, 24)
19.05 Wojny kontenerowe 3 (7, 8) – serial dokum., USA

DRAMAT OBECZAJOWY



20.00 **Lot** – USA 2012, reż. **FILM** Robert Zemeckis
Pilot William Whitaker (Denzel Washington, zd.) wywoładł uszkodzonym samolotem, ratując życie pasażerów. Na jaw wychodzi, że był wówczas pod wpływem alkoholu i narkotyków. 170 min

- 22.50 **Kod Merkury** – film sensacyjny, USA 1998, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin
1.20 **Waleśa. Człowiek z nadziei** – film biograf., Polska 2013, wyk. Robert Więckiewicz
4.15 **Sprawa się rypla** – komedia, Polska 1984, wyk. Franciszek Pieczka

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 **Nasz nowy dom** (229) – reality show, Pol. 2021
7.30 **Na ratunek 112** (807, 808) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (204-206) – paradok., Pol.
11.30 **Przyjaciółki** (292) – serial obyczajowy, Polska 2025
12.30 **Dlaczego ja?** (1410, 1411) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (65-69) – kom. serial kryminalny, Polska
17.00 **48h. Zaginięcia** (237, 238) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1109) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (12) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1041) – serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY



22.00 **Komisarz Mama** (31) Maria interweniuje, widząc agresywne zachowanie wobec seniora – założyciela organizacji pro-life. Napastniczka, reprezentantka opcji pro-choice, tej samej nocy zostaje zamordowana. 60 min

- 23.00 **Świat według Kiepskich** (263, 264) – serial kom., Polska 2007
0.00 **Ślad** (98) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (26) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (445, 446)
3.40 **SuperLudzie** (35-37)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadów** (135) – serial dokum., Pol.
5.30 **Teleszkupy TV Okazje**

TVP SERIALE

- 5.55 **Rodzinka.pl** (43) – kom.
6.25 **Na sygnale** (425, 426) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 33** (421) – serial kryminalny, Polska
8.35 **Komisarz Alex 22** (273)
9.30 **Rodzinka.pl** (44) – kom.
10.00 **Klan** (1394) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 4** (43) – obycz.
11.25 **Ojciec Mateusz 34** (444)
12.20 **Pan Mama** (27) – kom.
12.55 **Zaraz wracam 2** (105)
13.35 **Ojciec Mateusz 25** (326, 327) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 22** (274) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (427, 428) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 4** (44, 45) – serial obyczajowy, Polska 2009

KRYMINALNY



19.30 **Ojciec Mateusz 25** (328) W mieście dochodzi do licznych wypadków z udziałem młodych ludzi. Tymczasem syn Moezkiej wciąż się w grę, polegając na szukanu krytyk utworzonych przez innych uczestników. 60 min

- 20.30 **Komisarz Alex 25** (312) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 4** (46, 47) – serial obyczajowy, Polska 2009
23.30 **Ojciec Mateusz 25** (329) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Wojna zastępcza** (7) – szpiegowski, Pol. 2025
1.30 **PitBul** (7, 8) – sens., Pol.
3.30 **Drelich** (5) – krym., Pol.
4.20 **Klan** (1394) – telen., Pol.
4.55 **Zaraz wracam 2** (105)

KINO POLSKA

- 6.25 **Kabaretowy rejs** (153, 154) – pr. rozrywk.
8.10 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** 4 (7)
8.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
9.00 **Syn szczęścia**
9.35 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.
10.20 **Basia sama w domu** – komedia, 2021
12.20 **Skradziona kolekcja** – komedia krym., 1979
14.00 **Złoty pociąg** (1, 2-ost.) – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
17.20 **Pogranicze w ogniu** (17, 18) – serial sensacyjny
20.00 **Młode wilki** – film sensacyjny, 1995

KOMEDIA



22.00 **Ciało** – 2003, reż. Tomasz Konecki
Znalezione w pociągu zwłoki za sprawą nieudolnego złoździej (Tomasz Karolak, zd.) sprowadzają kłopoty na kolejne przypadkowe osoby. Ciało trafia między innymi do fryzjera i klasztoru. 120 min

- 0.00 **Dom zły** – dramat kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik, Marian Dziędziel
2.20 **Książek** – komedia, 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
4.55 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
5.45 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna

AXN

- 6.00 **FBI: International 4** (19, 20) – serial kryminalny
7.30 **Agenci NCIS 12** (19, 20) – serial sensacyjny, USA
9.25 **Castle 5** (9, 10) – serial kryminalny, USA
11.20 **Detektyw Monk** (13) – serial kryminalny, USA
12.20 **Detektyw Monk 2** (1) – serial kryminalny, USA 2003, wyk. Tony Shalhoub, Bitty Schram
13.20 **Dr House** (19, 20) – serial obyczajowy, USA 2005
15.25 **FBI: International 4** (21, 22) – serial kryminalny
17.10 **Castle 5** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2013
19.10 **FBI 4** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2021

SENSACYJNY



21.05 **Agenci NCIS** (9) Ekipa bada sprawę zabójstwa studenta, który odbywał staż pod opieką Delilah McGee. Agenci proszą ją o pomoc. Sledstwo komplikuje się, gdy wychodzi na jaw, że na laptopie ofiary znajdują się ściśle tajne pliki. 50 min

- 21.55 **Agenci NCIS: Hawaje** (20) – serial kryminalny
22.55 **Castle 5** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2013
0.45 **FBI 4** (6, 7) – serial krym.
2.40 **Agenci NCIS** (9) – sens.
3.30 **Agenci NCIS: Hawaje** (20) – serial kryminalny
4.25 **Zaginiony symbol** (4) – serial sensacyjny, USA
5.10 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 10.30 **Łapuću**
10.35 **Charlie Chaplin: duch wioćzgi** – film dokum.
12.10 **Hollywood Buzz** – mag. ida – dramat obyczajowy, Pol./Dania/FR 2013
14.00 **The Office PL 2** (9, 10)
15.00 **Prawda czy fałsz. Psychologia trumpanu** – film dok.
16.35 **Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.00 **Łapuću**
18.05 **Toszaśność Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
20.00 **Król i zdobywca** (2) – serial historyczny
20.45 **Making of** – mag. film.

THRILLER



21.00 **Wola przetrwania** – USA 2025
Cztery przyjaciele płyną na męską wyprawę z Clearwater na Florydyę do Zatoki Meksykańskiej. Nadięga burza, a ich łódź się przewraca. Rozpoczyna się walka o przetrwanie. 120 min

- 23.00 **Kill Bill 2** – film sensacyjny, USA 2004
1.20 **Sekrety skrajnej prawicy** – dok., Wlk. Bryt.
3.00 **Innego końca** – film obyczajowy, Polska 2024
4.30 **Aria di bravura** – dok.
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.00 **Balthazar 4** (7, 8) – krym.
6.20 **Kapitan Marleau** (3) – serial kryminalny, Fr. 2015
10.20 **Mentalista 6** (19, 20) – serial kryminalny, USA
12.10 **Bez śladu 7** (9, 10) – krym.
14.00 **Balthazar 4** (7, 8) – krym.
16.20 **Kapitan Marleau 2** (1) – serial kryminalny, Fr. 2016
18.20 **Mentalista 6** (21, 22) – serial kryminalny, USA
20.10 **Bez śladu 7** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2008-2009
22.00 **Blue Ridge 2** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2024
0.00 **Chicago P.D. 13** (15) – serial kryminalny, USA
1.00 **Kapitan Marleau 2** (1) – serial kryminalny, Fr. 2016
3.00 **Balthazar 4** (7, 8) – serial kryminalny, Francja 2022

POLSAT FILM

- 6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wieś** (1-3) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (57) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (209, 210) – serial obycz., Polska 2021
10.25 **Świat według Kiepskich** (152, 153, 81, 82, 78, 79)
13.40 **Park jurajski** – film przygodowy, USA 1993
16.10 **Dorwać byłą** – komedia romantyczna, USA 2010
18.35 **Mamma Mia! Here we go again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
21.00 **Parkingowy** – komedia romantyczna, USA 2022
23.40 **Bez łości 2** – thriller, USA 2018
2.05 **Ślad** (71, 98, 99) – krym.
5.10 **Na ratunek 112** (781)

HBO

- 12.50 **Twój potwór** – czarna komedia, USA/Wielka Brytania 2024
14.30 **Okiem Oscara** – dramat obyczajowy, USA 2024
16.20 **Coż za piękny dzień** – dramat biograficzny, Chiny/USA 2019
18.05 **Birdman** – komediodramat, USA 2014
20.00 **Śmierć komedia** – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
21.45 **Co nowego w naszej rodzinie?** (3) – film dokum.
22.30 **Zaginiona dziewczyna** – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
0.55 **Oby: Romulus** – horror s.f., Wielka Brytania/USA/Węgry 2024

WARNER TV

- 8.40 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (11) – serial sens.
9.35 **Bajer z Bel-Air** 6 (15, 16)
10.35 **Za głosem serca** (62)
11.35 **Pełna chata** 3 (19, 20)
12.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze** (12, 13) – sens.
14.30 **Bajer z Bel-Air** 6 (15-18)
16.25 **Pełna chata** 3 (19-22)
18.20 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
20.00 **Ostatni lot Amelii Earhart** – obycz., USA 1994
21.55 **Seks w wielkim mieście** 2 – komedia romantyczna, USA 2010
0.50 **Chłopcy z ferajny** – dram. gangsterski, USA 1990
3.45 **Piątek, trzynastego** – horror, USA 1980

ALE KINO+

- 9.40 **Wyraja** – film krótkometraż.
10.15 **Van der Valk** 3 (1) – krym.
12.05 **Vera** 5 (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 **Cicha dziewczyna** – dram. obycz., Irlandia 2022
16.00 **W 80 dni dookoła świata** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
18.20 **Vera** 5 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Zła nie ma** – dramat obyczajowy, Japonia 2023
22.20 **Moja zbrodnia** – komedia kryminalna, Francja 2023
0.25 **Boscy** – komediodramat, Argentyna/Hiszpania 2021
2.30 **Minuta ciszy** (4) – obycz.
3.25 **14 dni** – dramat obyczajowy, Polska 2024
4.55 **Misie polarne** – film krótkometraż., Pol.
5.15 **Powrót** (4) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 12.45 **Kayara niepokonana** – film animowany, Peru/Hiszpania 2025
14.05 **Kiler** – komedia sensacyjna, Polska 1997
15.50 **BattleShip: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
18.00 **Ultimatum Bourne'a** – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 **Łapuću** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Rozgrzeszenie** – thriller, USA 2024, wyk. Liam Neeson, Ron Perlman
21.50 **Noc... w Nowym Jorku** – dramat obycz., USA 2023
23.30 **Do samego końca** – thriller, Włochy 2024
1.25 **Dziewczyna z igłą** – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024

SCI FI

- 6.00 **Arcadia** (1) – s.f., Bel./Hol.
7.00 **Bibliotekarze 2** (6-8) – serial przyr., USA 2015
10.00 **Medium 4** (9, 10) – krym.
11.50 **Czarodziejki 4** (15, 16) – serial fantasy, USA 2002
13.40 **Grimm** (11, 12) – fantasy
15.30 **Medium 4** (11, 12) – krym.
17.20 **Czarodziejki 4** (17, 18) – serial fantasy, USA 2002
19.10 **Grimm** (13, 14) – fantasy
21.00 **iZombie** (9-12) – serial grozy, USA 2015
1.00 **Resident Evil: Witajcie w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
3.10 **Czarodziejki 4** (17, 18) – serial fantasy, USA 2002
5.05 **Arcadia** (1) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25 **Policyjna grupa pościgowa 22** (3) – dok.
10.25 **Dzień Dobry TV** – komedia obyczajowa, USA 2010
12.45 **Krokiodyl Dundee** – kom. przyr., Australia 1986
14.50 **Saga „Zmierzc”**:
17.30 **Saga „Zmierzc”**:
17.30 **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
20.00 **Saga „Zmierzc”**:
20.00 **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
22.30 **Olimp w ogniu** – thriller, USA 2013
0.50 **Aż poleje się krew** – dramat obycz., USA 2007

FX

- 9.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (10) – krym.
10.05 **FBI** (18, 19) – serial krym.
11.55 **Castle** (3, 4) – serial krym.
13.45 **Agenci NCIS** (18, 19)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (11) – krym.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA
18.20 **FBI 3** (8, 9) – serial krym.
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Bez łości 2** – thriller, USA 2018
0.25 **Tropiciel** (9) – serial krym.
1.20 **FBI 3** (9) – serial kryminalny
2.15 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – krym., USA

KINO TV

- 6.00 **To nie ze mną 2** (5)
6.35 **Kojak 5** (10, 11) – krym.
8.30 **Zagadki kryminalne panny Fisher** 3 (3, 4)
11.00 **Poirot** 10 – serial krym.
13.10 **Panna Marple: Dłaczego nie Evans?** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2009
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** 3 (5, 6)
17.55 **Poirot 5** (3, 4) – serial krym.
20.00 **Wykajdalo** – dramat sensacyjny, USA 1989
22.35 **RoboCop** – film s.f., USA 1984, wyk. Joel Kinnaman
0.55 **Zdradca** – dramat kryminalny, USA 2008
3.35 **Opatanie** – horror, USA 1999, wyk. Kevin Bacon

CANAL+ SERIALE

- 11.55 **Ojciec i syn** (2) – dok., Pol.
12.50 **Pisarze. Serial na krótko** (9) – kom., Pol.
13.10 **Łapuću Extra** (3) – rozr.
13.45 **The Office PL 3** (4-6)
15.25 **Planeta Singli. Ośmiu historii** (3) – serial kom.
16.20 **Pisarze. Serial na krótko** (9) – serial komediowy, Pol.
16.25 **Włochy z góry** (3, 4) – dok.
17.55 **Pisarze. Serial na krótko** (4) – serial komediowy, Pol.
18.10 **Wszystko, czego nie zdaliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
20.00 **Koniec lata** (1, 2) – krym.
22.00 **Coldwater** (4) – krym.
22.55 **Prosta sprawa** (5, 6)
1.05 **Wilk** (1-5) – serial obycz.

CANAL+ 360

- 14.00 **Złomob** (2) – serial dok.
14.55 **Wykrywacz historii** 2 (3)
15.55 **Z archiwów historii** 2
17.00 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
18.00 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (4) – dok.
18.50 **Co poszło nie tak** 3 (6)
19.50 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny
20.50 **Porzucona Ameryka** 3 (7)
21.55 **Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe** – film dok., Niem.
23.00 **Futbolowa gorączka. Jak powstała Premier League** (2) – dok.
0.10 **Pikarze na podłuszku** (8) – serial dokumentalny, Pol.



TLC

10.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
11.30 Miłość bez tłumaczenia
13.00 Siostry wielkiej wagi 6
15.00 Dr Przyszczyla: wirtualnie – pr. rozrywk.
15.30 90 Day Fiancée: Pillow Talk (14) – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy
18.00 Pokonać otyłość (4) – serial dokumentalny
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5
20.00 Spóźniony pierwszy raz – film dokumentalny



21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (5)
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu
23.00 Skórce na ratunek 8: Nie jestem już sobą – dok. 0.00 Dr Przyszczyla 3
1.00 Spóźniony pierwszy raz – film dokumentalny

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (37, 38) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (34) – serial kryminalny, Polska
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (36) – rozr., Pol.
9.30 Top Chef (65, 66) – reality show, Polska 2016
12.30 Bogaty dom – biedny dom (141, 142)
14.30 Kolacja w ciemno (78, 79) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (59) – reality show, Pol. 2016
18.00 Nasz nowy dom (242, 243) – reality show



20.00 Rolniczy (15) – dok., Pol.
21.00 Polacy za granicą – miłość (7, 8): Lombardia; Bergen – dok.
23.00 Gry małżeńskie (188)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (318, 319)
2.00 Gry małżeńskie (189, 190) – reality show
4.00 Zdrady (187, 188)

TVN STYLE

5.45 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (17, 18) – fab. dok., Polska/Ukraina
7.40 Wymarzone ogrody (7)
8.15 Wymarzone ogrody 3 (1) – pr. rozr., Polska 2020
8.45 Gwiazdy lumpeksów (1) – magazyn
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2)
11.25 Ugotowani (8, 9)
13.30 Kuchenne rewolucje (1, 17-ost.) – pr. rozr., Pol.
15.35 Jestem z Polski 16 (24)
16.40 Jestem z Polski 11 (1)
17.45 Kuchenne rewolucje (2, 14, 10) – pr. rozr., Polska



20.50 Złoty remont 11 (4)
21.50 Jestem z Polski (9, 10) – serial dok., Pol. 2023
23.45 Hotel Paradise 12 (28)
0.45 40 kontra 20 (31, 32)
2.30 Odłotowy ogród (5, 6)
3.20 Wiem, co jem na diecie (5, 6) – mag. poradnikowy
4.10 Pojedynek na podróże (8-ost.) – rozr., Polska 2023

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów
10.00 Klan z Alaski
11.00 Dwa oblicza survivalu: Brazylia: Alta Guajira
12.00 Fani czterech kółek
13.00 Nagi instynkt przetrwania
15.00 Zimowskiwo PL 8 (8)
16.00 Mike Brewer: przerobić i sprzedać (3)
17.00 Celnicy na straży Europy 9 (5, 6)
18.00 Przygody truckerki (5)
19.00 Zimowskiwo PL 4 (2, 3)
21.00 Premiera: Gorączka złota 16: Złota gęś



22.00 Premiera: Łowcy opali 8
23.00 Premiera: Morze złota 13
0.00 Fani czterech kółek 18
1.00 Zanim na architekturę
2.00 Militaria na warsztat (10) – serial dok.
3.00 Królowie asfaltu
4.00 A2 – autostrada na Zachód (6)

TVP HISTORIA

10.20 Zapora. Energia dla Niepodległej – film dok.
11.05 Na tropach historii
11.20 Ex Libris – magazyn
11.45 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (2)
12.45 Czas – podróż przez tysiąclecia (2) – film dok.
14.00 Królowie (75) – hist., Pol.
14.35 Cztery pancerni i pies (15) – wojenny, Pol. 1969
15.35 Sensacje XX wieku
17.25 Czas honoru 3 (34) – serial wojenny, Pol. 2010
18.25 Encyklopedia II wojny światowej
19.15 Flesz historii (757)



19.40 Królowie (34) – hist., Pol.
20.15 Złota szpiegów (6) – szpiegowski, Pol. 2023
21.05 Największe tajemnice monarchii (5): Jerzy IV i regencja – serial dokum.
22.10 Doktorka – film dokum.
23.15 Sensacje XX wieku
1.30 Encyklopedia II wojny światowej: Skazani

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (3)
7.10 Była sobie Ziemia (15-17, 19) – anim., Francja
8.50 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (9)
10.00 Gwiazdy lombardu (35-38) – reality show, USA
12.00 Superfabryki (6) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
14.00 Ostatni bastion Hitlera 2 (3, 4) – dok.
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka 2 (11, 12)
18.00 Rolnicy. Podlasie (43, 44) – serial dokum.
20.00 Galileo 26 (10)



21.00 Poszukiwacze historii (9-12)
23.00 Premiera: Dzieci żołnierze. Historia niemieckiego obozu jenieckiego w Attichy Starożytni kosmici 16 (2) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (28, 1-3) – serial dok., Pol.

METRO

8.40 Szpital (666, 667) – paradok.
10.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (607, 608)
12.40 Szkoła (669) – paradok., Pol.
13.40 Przepis na życie 3 (6)
14.40 Zapukaj do moich drzwi (118) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówka przez Wietnam – serial dokum.
18.01 Prawo Agaty 2 (10) – obycz.
19.00 Kartoteka 8 (19, 20)
21.05 Kryminalni 3 (12, 13) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.30 The Traitors. UK
1.50 Ach, ten ślub! 3 – rozr., Pol.
2.40 Dieta czy cud? – mag.
3.15 Szkoła (777, 771) – paradok.
4.45 Nowa Maja w ogrodzie 2

ZOOM TV

9.15 Przygody Myszkii (4-6)
9.55 Podróż kapitana Klipera (1-3) – serial animowany, Pol.
10.45 To leci w sieci
11.40 Pułapki umysłu – serial dok.
12.40 Niszczycielskie żywioły
13.20 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 – serial dokum.
14.20 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 5 (26)
20.00 Strażnik Teksasu 6 (1)
21.00 Hity polskiego kabaretu 7
23.00 Magia nagości.
Norwegia 3 – pr. rozrywk.
23.50 Magia nagości 2 – pr. rozr.
1.00 Magia nagości. Dania
1.50 Love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.35 MasterChef Nastolatki
11.55 Magda gotuje internet
12.30 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.05 Psiekani – teleturniej kulin.
14.05 Dziwaczne potrawy – dok.
15.05 Ogniem i patelnią
16.05 Amatorów kontra zawodowców – telet. kulin.
17.45 Kuchenne rewolucje – rozr.
18.45 Najlepszy kucharz Ameryki – reality show
19.45 Pojedynki na grille
20.45 Kulinarne podróże z Guyem Fierim:
Powroty 6 – magazyn kulin.
21.55 Dziwaczne potrawy – dok.
22.55 Akcja: Restauracja!
23.55 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Czy jest z nami inżynier? – serial dokumentalny
12.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16:
Traktory i dzwonki dla krów; Zupa z płaszczy gniazd i wiosła; Turbosprężarki i plastikowe drogi; Zagłę i miecze ceremonialne – serial dok.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Podziemne sekrety



6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Potwór z Alaski – serial dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kobieta na krańcu świata
17.15 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
19.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.35 Pod okiem kosmitów – film dokumentalny, USA
23.35 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.20 Potwór z Alaski – serial dok.
3.25 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Finlandia – dok.
13.00 Linie frontu
14.00 Złapać przemytnika
15.00 Morski patrol: Hiszpania
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Legenda Kleopatry
17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum.
18.00 Odczłowiek: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka: Siły powietrzne
20.00 Katastrofa w przestworzach: Skłócenie mimo kryzysu
21.00 Euroinżynieria: Waga ciężka
22.00 Mega Metro: Brudna robota
23.00 Uwaga, katastrofa!



8.00 Dziewicza Ameryka
9.00 Europa z powietrza: Turcja
10.00 Weteran z zadań specjalnych
11.00 Dziś park Yellowstone (1)
12.00 Porażka drapieżnika
13.00 Ukryty świat węży
14.00 Jak przeżyć na Alasce
15.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej
16.00 Ukryte piękno Europy
17.00 Dziekie czoła Europy
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły 3
21.00 Niezwykły dr pol
1.00 Rodzinny biznes doktora Pola
2.00 Dziewicza Ameryka

BBC EARTH

11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.
12.20 Planeta Ziemia – serial dok.
13.25 Planety – serial dokum.
14.35 W okowach mrozu 12
15.35 Życie na pustkowiu 9
16.35 Ziemia – serial dokumentalny
17.40 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 – serial dokum.
18.45 Planeta Ziemia – serial dok.
19.45 Dziś polów – serial dokum.
20.55 Życie na pustkowiu 9 – serial dokumentalny
21.55 W okowach mrozu 12
22.55 Bezsensowność: australijska rewolucja Michaela Mosleya – serial dokum.
0.00 How to Boost Your Brain Power – dok., Wlk. Bryt. 2026



12.15 Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracze – dok.
13.20 II wojna światowa: cena imperium: Dżwina wojna
14.25 Ramzes: władca Egiptu
15.30 Tajemnice mumii
16.30 Tajemnica mumii z bagien – film dok., Francja 2023
17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
18.40 Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracze – dok.
19.50 II wojna światowa: cena imperium: Dżwina wojna
21.00 Tajemnice templariuszy
22.10 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.
23.15 Tajemnice Jezusa – dok.

WP

8.00 1, 2, 3... Kabareci! 3 – pr. rozr.
9.00 WP News
9.20 Tłit – program publicystyczny
10.00 Wiara za kierownicą 2
12.00 Zakazana historia – dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
16.00 Makłowicz w podróży
17.00 Morderstwa w Midsomer 16 (3) – krym.
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
20.00 Policjanci w akcji (3)
21.00 Strażacy z sąsiedztwa
22.00 Mistrzowie Kabaretu 11
23.00 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 13
1.05 Mistrzowie Kabaretu 5
2.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (9) – kom.
10.30 Wzięcie – serial dokum.
12.00 Poliro (8, 9) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (540, 541) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy (196-201) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (87-89)
21.00 Zdrady (72) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (67, 68, 100) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

11.00 Zrobić na remoncie 7
12.00 Zrobić na remoncie 9
13.00 Zbudujemy fajny dom
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.
16.00 Mieszkanie na miarę 2
17.05 Polowanie na ogród 8
18.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.05 Dorota wasz urządził! – rozr.
21.35 Zróbmy sobie dom
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
0.50 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Potwór z Alaski – serial dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kobieta na krańcu świata
17.15 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
19.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.35 Pod okiem kosmitów – film dokumentalny, USA
23.35 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.20 Potwór z Alaski – serial dok.
3.25 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dziewicza Ameryka
9.00 Europa z powietrza: Turcja
10.00 Weteran z zadań specjalnych
11.00 Dziś park Yellowstone (1)
12.00 Porażka drapieżnika
13.00 Ukryty świat węży
14.00 Jak przeżyć na Alasce
15.00 Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej
16.00 Ukryte piękno Europy
17.00 Dziekie czoła Europy
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły 3
21.00 Niezwykły dr pol
1.00 Rodzinny biznes doktora Pola
2.00 Dziewicza Ameryka

POLSAT WIASAT HISTORY

12.15 Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracze – dok.
13.20 II wojna światowa: cena imperium: Dżwina wojna
14.25 Ramzes: władca Egiptu
15.30 Tajemnice mumii
16.30 Tajemnica mumii z bagien – film dok., Francja 2023
17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
18.40 Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracze – dok.
19.50 II wojna światowa: cena imperium: Dżwina wojna
21.00 Tajemnice templariuszy
22.10 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.
23.15 Tajemnice Jezusa – dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.25 ABC gotowania – kuchnia turecka – mag. poradnikowy
14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
15.45 Kulinarne szlaki:
Południowa Afryka 2 – dok.
16.40 Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia
17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.30 Jakubaki rozgryza Polskę
19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.
20.15 Bosacka daje radę 4 – mag.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 6 – dok.
1.10 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO

12.15 Po pierwsze: lokalizacja!
13.10 Po pierwsze: lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
14.05 Cudotwórcy 6 – mag.
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
16.00 Daleko od miasta 12 – dok.
17.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy 6 – mag.
22.00 Przekopimy Ci ogródek
22.50 Gardeners' World 14

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (431-434) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Top Chef – reality show, Pol.
17.25 Świat według Kiepskich (494-496, 587, 588) – kom.
20.00 Ziomiarze – serial dokum.
21.10 Holmes i Watson – komedia
22.55 Królowa wojowników – dram.
23.10 F.I.L.M. USA/RPA/Irlandia 2023
1.40 Świat według Kiepskich (50, 28, 23, 463, 464) – kom.

TVP Kobieta

12.30 Pięknie przyprowadzona 4
12.50 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 62. KFPP w Opolu – SuperJedynki
13.55 KraINY cudów natury
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 22 (286, 287) – serial kryminalny
17.30 Niebezpieczne drogi
18.30 Zona dla Polaka
19.30 Miłość i nadzieja (218)
20.30 Wichrowe wzgórza (199)
21.30 La Promessa – pałac tajemnic (210) – serial obycz.
22.30 Porady na zdrady
F.I.L.M. – komedia romant., Pol. 2017

PLANETE+

13.45 Ginące rzemiosło Korei – serial dokumentalny
14.50 Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja – serial dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dok.
16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 9
18.50 Jak US Army cenzuruje Hollywood – film dokum.
19.50 Kto ukradł mózg Einsteina? – film dokum.
20.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Gujania – serial dok.
22.00 My, budowniczości nowej Czechosłowacji

TVP DOKUMENT

13.45 Nietoperz – zagadka – dok.
14.45 Dzikie korytarze
15.40 Psczelel dylemat – profity czy ochrona gatunku
16.40 Podróżnicy – odkrywczy
17.45 Anna Karina, ikona Nowej Fali – film dok., Francja 2017
18.50 Gwardia Szwajcarska. Armia Watykanu – film dok.
20.00 Co się kryje pod katedrą Notre-Dame? – dok., Francja
21.05 Kto rzadzi światem?
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Pod okrutnym niebem – film dokum., Wielka Brytania

TVP SPORT TVP SPORT 5.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – GKS Katowice 7.50 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty 9.15 Hokej: Tauron Hokej Liga – mecz finałowy 10.15 Piłka nożna: Eliminacje MŚ – półfinałowy mecz barażowy: Polska – Albania 12.25 Piłka nożna: Eliminacje MŚ – finałowy mecz barażowy: Szwecja – Polska 14.35 Boks: Polska Liga Boks: Pomorzanie Boxing Team Toruń – Concordia	EUROSPORT 1 8.30 Discovery golf – mag. 9.00 Kolarstwo: Tour of Limburg 10.00 Żeglarska: SailGP w Rio de Janeiro 11.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz półfinałowy 13.00 Kolarstwo górskie – magazyn 13.30 Kolarstwo: Tour of Limburg 14.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 2. etap 15.30 Kolarstwo: Tour of Galicia – 3. etap (live) 17.30 Cycling Show – mag.	POLSAT SPORT 1 7.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off 11.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live) 16.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live)	TVP ABC 7.40 Przygody Misia Paddingtona 2 8.05 Ropuch i przyjaciele 8.20 Jak borsuk z lilem 2 9.00 Piotruś Królik 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem 13.20 Psczcółka Maja	MINIMINI+ 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 Gazek, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun 15.36 Jeżyk Happy 15.54 Mia i Kodus 16.05 Mega Ekspres 16.30 Marta mówi 17.00 Strażak Sam 16	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym
17.00 Ring TVP Sport – mag. 18.00 110 lat Legii Warszawa 19.30 Piłka nożna: LM UEFA – mecz ćwierćfinałowy 21.40 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty 23.05 Sportowy wieczór 23.40 Piłka nożna kobiet: Eliminacje mistrzostw świata: Polska – Irlandia	18.00 Kolarstwo: Wyścig Paryż-Roubaix 19.30 Roll the tape: Ronnie at 50 – mag. sportowy 20.00 Snooker: MŚ w Sheffield – półfinał 22.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 3. etap 23.30 Kolarstwo górskie – magazyn	18.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy (live) 21.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – mecz fazy play-off (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off 1.00 Tenis: Turniej ATP w Barcelonie – 2. runda	13.50 Pola i Piotruś Lassie i przyjaciele 14.05 Harmidom 2 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Księga Ksiąg 4 16.05 Oli i Luna 16.35 Ricki Zoom 17.05 Super Wings 17.30 Robin Hood	17.25 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.56 Smerfy 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei 18.50 Bacznie oczka 19.05 Kicia Kocia 2 19.25 Wierszyki domowe 19.36 Jeżyk Happy 19.52 Basia	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. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.02 Fakty po Faktach 3.30 Kropka nad i – pr. publ.
CANAL+ SPORT 13.30 Jej Wysokość Premier League 15.05 Premier League Netbusters 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Sevilla – Atletico 18.00 Premier League Stories (36) 18.30 Turbokozak 19.30 Premier League Netbusters 20.00 Premier League: The Big Interview (36) 20.30 Speedway+ 21.00 Jej Wysokość Premier League 22.45 8 wspaniałych (8) 23.30 Premier League: The Big Interview (36)	EUROSPORT 2 11.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 2. etap 12.00 EWC All Access 13.00 Snooker: MŚ w Sheffield – półfinał 16.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 1. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP 17.00 Motocross: MŚ w Rioli Sardo – 2. wyścig w klasie MX2 i wyścig w klasie MXGP 18.00 Snooker: MŚ w Sheffield – mecz półfinałowy 19.30 Discovery golf 20.00 Golf: RBC Heritage – 1. runda (live) 0.00 Kolarstwo: Tour of Galicia – 3. etap	POLSAT SPORT 2 8.30 Tenis 11.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Monachium – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 20.00 Piłka nożna z archiwum 22.30 Piłka nożna z archiwum 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 Marsupilamki 8.40 Harmidom 2 9.30 Wyldę Pak – zakrecona paka 2 9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 10.25 Niebezpieczny Henryk 5 10.55 Niebezpieczny Henryk 11.20 That Girl Lay Lay 2 11.50 Harmidom 2 13.05 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.30 Harmidom 6 15.30 Smerfy 4 16.00 SpongeBob Kanciastoporty 15 16.25 SpongeBob Kanciastoporty 12 16.40 Patryk Rozgwiazda Show 17.00 Marsupilamki	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 rządzą 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 14.50 Siostry 15.20 Polly Pocket 6 15.50 Kumple z dżungli na ratunek!	TVP info_ 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 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy 10.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. i 2. rundy 12.30 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live) 14.35 8 wspaniałych (6, 7) 16.00 Tenis raport 17.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 2. rundy (live) 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Napoli 18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Espanyol 20.00 Bundesliga Weekly (34) 20.35 Ligue 1 Preview (30) 21.10 Piłka nożna: Liga portugalska: Estoril – FC Porto 23.05 Formula 1: Grand Prix Japonii 23.45 Bundesliga Clubs 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga 8.30 Piłka nożna z archiwum 11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga 13.30 Piłka nożna z archiwum 16.00 Piłka nożna z archiwum 18.00 Piłka nożna z archiwum Przypomnimy sobie najlepsze spotkania polskich klubów w europejskich pucharach. Zobaczmy mecze m.in. Legii. 20.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 22.30 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.54 Świnka Peppa 4 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 2 11.45 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Psi Patrol 8 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.45 Zwierzek zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapapa i jego rodzinka 2 18.25 Tim Rex wśród gwiazd 18.55 Dora 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Bajkowa przygoda FILM Goofy'ego – anim., USA 2016 10.00 Blue 11.00 Superkoty 11.30 Psia Brygada 12.00 Jej Wysokość Zosia 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Klub Myszyki Miki Plus 17.30 Jej Wysokość Zosia 2 18.00 Spidey i superkumple 3 18.30 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 11.15 Magazyn PGE Ekstraliga 13.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Girona FC 15.15 Żużel: Metalaks 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Polonia Piła 18.00 Champions Pack 19.00 Dart: Premier League Darts w Rotterdamie (live) 22.45 Speedway+ 23.15 Magazyn Metalaks 2. Ekstraliga 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Motor – Raków 2.20 Premier League: The Big Interview (36)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Bayer 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – Udinese Calcio 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Hamburger SV 18.00 Full Impact (32) 18.30 Ligue 1 Show (29) 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Athletic – Villarreal CF 23.00 Bundesliga Weekly (34) 23.30 Ligue 1 Preview (30) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: RC Lens – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 6.00 Niezwykłe pociągi 8.00 Dorwać tuncyka 9.05 Kolowrotek 11.05 Budowlancy 12.35 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Drwalie i inne opowieści Bieszczadu – serial dokumentalny 22.05 Górale 22.35 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi	TVN TURBO 11.15 Złomowisko PL 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Mobilni mechanicy 19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Z drugiej ręki 22.00 Raport Turbo 22.20 Mobilni mechanicy 23.05 Wojny samochodowe 0.05 Ciężarówką przez Chile	TVS 10.15 Muzyczne dzień dobry 12.05 Dzisiaj w regionie 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.40 Emeryci na tropie 14.00 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	TV TRWAM 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefontem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Głos Polski 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Zniewolenie 23.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

Olejek lub krem wmasuj też w skórki wokół paznokci. Na odżywionej płytce manikiur lepiej się trzyma.

ZANIM POMALUJESZ PAZNOKCIE

Maniukiur będzie piękniejszy, gdy...

.... odpowiednio przygotujesz dłonie. Znajdź swój sposób, by odświeżyć ich naskórek. Wtedy nawet najskromniejszy lakier do paznokci załśni jawiskowo.

Wybierz otulającą pielęgnację, a dłonie odpłacą się zadbanym wyglądem oraz gładkością.

Rytuały na wieczór

• Zrób je wieczorem, a rano pokażą swą skuteczność. Rytuał klasyczny: wymasuj dłonie namydloną miękką szczoteczką, rób kółeczka od palców po nadgarstki. To oczyszcza i ujędrnia skórę. Na osuszone dłonie nanieś dużo kremu. Kciukiem i palcem wskazującym masuj palce

po kolei. Potem wygładź całą dłoń i nałóż foliowe rękawiczki na 20-30 minut.

• Rytuał parafinowy: parafinę kosmetyczną rozgrzej w kąpeli wodnej lub parafiniarce. Gdy zacznie się ścinać, zanurz w niej 3-5 razy grubo nakremowane dłonie. Owiń folią i ręcznikiem na ok. 20 minut.

Gładkość z bonusem

• Czasem samo wymasowanie dłoni peelingiem wystarczy za całą pielęgnację. Superefekt da kosmetyk zatopiony w odżywczej

masie. Niektóre są tak nasycające, że krem nie jest już potrzebny. Z drobinami soli lub cukru – sprawdzi się każdy peeling byle z miłkimi kryształkami.

• Przy masowaniu pamiętaj o skórkach i paznokciach. Polerowanie bardzo im się przyda przed malowaniem. Jak rozświetlający peeling podziela na dłonie też masaż papką z płatków owsianych zalanych mlekiem.

Olejuowe wsparcie

• Elikiry z olejami i masłami roślinnymi mają

W RĘKAWICZKACH

Maski-rękawiczki wystarczy założyć na 20-30 minut, lub na całą noc, przed manikiurem. Rodzaj dobierzesz do potrzeb dłoni, bo mają różne przeznaczenia – nawilżają, regenerują, rozświetlają, są jak kompres na skórę zniszczoną np. wiosennymi porządkami.

tę przewagę, że koją dłonie np. podrażnione detergentami. Znajdziesz je pod nazwami: olejkowe serum, eliksir, krem-olejek i warto nimi przed manikiurem zastąpić zwykły krem do rąk.

• Suto posmaruj nimi dłonie bez obawy o ich bogatą formułę. Osłabiona skóra błyskawicznie się nimi nasyci, bo zawarte w nich oleje np. jojoba, oliwa dobrze się wchłaniają, bo są biozgodne ze skórą. Tylko przed malowaniem zawsze odłuszczyć paznokcie np. zmywaczem bez acetonu.

NA PÓŁCE

Na naczynka

Krem do pielęgnacji cery naczynkowej Niverosin zawiera m.in. diosminę i hesperdynę. Wspomagają skórę ze skłonnością do pajączków, przebarwień i zasinień. Z SPF 15 i filtrem UVA.

• ok. 29 zł (50 g)

Pod oczy

Liftingujące płatki pod oczy Biotanigę są wygodne w użyciu oraz wielozadaniowe. Wygładzają zmarszczki, redukują oznaki zmęczenia np. opuchnięcia i nawilżają delikatny naskórek.

• ok. 10 zł (2 szt.)

Supertonik

Nawilżający fizjotonic Hydralin 3 Hialuro Dermedic tonizuje skórę i pomaga jej zachować właściwe pH. Przyjemnie ją odświeża i przygotowuje do dalszej pielęgnacji.

• ok. 35 zł (200 ml)

Kontra łupież

Szampon Purifying Tea Tree Beaver zawiera olej z drzewa herbacianego pomocny w zwalczaniu łupieżu. Działa skutecznie i zapobiega swędzeniu skóry głowy.

• ok. 50 zł (250 ml)

Z dobrą ochroną

Nawilżający krem przeciwświecony Lightweight Hydrate Nerds zawiera SPF 50 i ochronę UVA. Nie daje efektu bielenia skóry i idealnie nadaje się pod makijaż.

• ok. 78 zł (50 ml)

Warzywa
i owoce to
przyjaciele
całego układu
krążenia!



TO WARTO WIEDZIEĆ

Gdy cholesterol LDL jest wysoki

Jeśli przyjmujemy zbyt dużo kalorii, może to prowadzić do podniesienia poziomu tzw. złego cholesterolu. Dobrze skomponowana dieta będzie obniżała jego stężenie we krwi.

Na co dzień w menu

Dobroczynny wpływ na poziom LDL mają przede wszystkim warzywa, owoce, grube kasze, produkty z pełnoziarnistej mąki, otręby, płatki owsiane czy musli. Warto zadbać o odpowiednią ilość ryb w diecie. Najbardziej wskazane są: łosoś, tuńczyk, makrela, halibut, śledź, szprotki. Choć tłuszcz rybi zawiera cholesterol tak samo jak mięso, jedzenie ryb jest korzystne, ponieważ mają one również kwasy omega 3 obniżające cholesterol, i trójglicerydy.

Superfoods

Japońscy badacze udowodnili, że spożywanie ekstraktu z czarnuszki przekłada się na redukcję (i to znaczną!) poziomu trójglicerydów we

krwi, „złego” cholesterolu (LDL) oraz cholesterolu całkowitego, a jednocześnie wzrost poziomu „dobrego” cholesterolu (HDL). Z kolei uczestnicy amerykańskiego badania, prowadzący normalny tryb życia, jedli co dnia przez 12 tygodni szklankę czarnej fasoli, ciecierzycy lub ryżu (grupa kontrolna). W pierwszej i drugiej grupie przyniosło to efekt – większy u amatorów ciecierzycy.

Kontakty z innymi

Okazuje się, że posiadanie przyjaciół jest ważne nie tylko dla kondycji psychicznej, ale i zdrowia układu krążenia.

DODATKOWE WSPARCIE

Suplementy diety zawierające sfermentowany czerwony ryż (i monakolinę K), korzeń berberysu i liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi, a także wspomagają funkcje wątroby.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

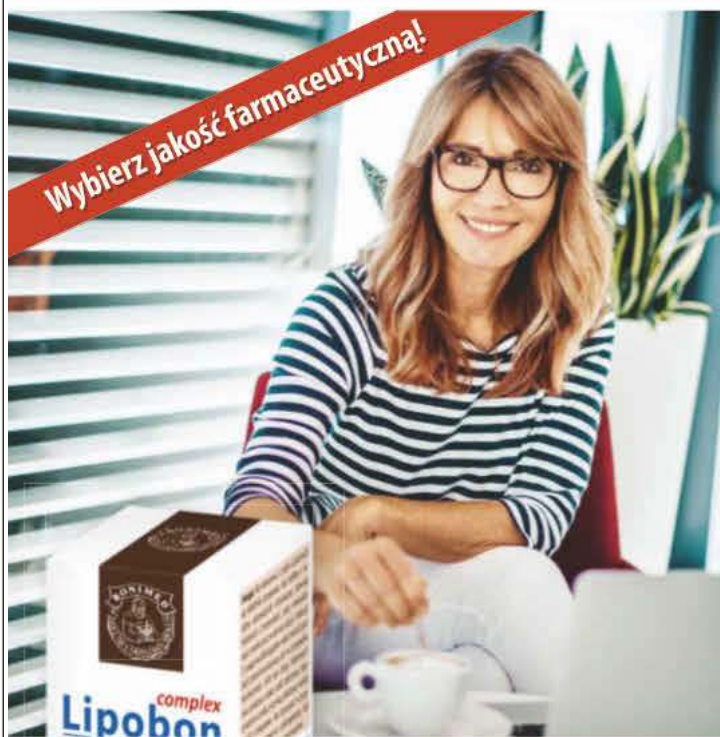


Lipobon complex

suplement diety

Na cholesterol

Wybierz jakość farmaceutyczną!



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

- **Kwas foliowy** oraz witaminy B₆ i B₁₂ sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B₂** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

* 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

Rozciągając się stymulujesz przepływ krwi. Wspiera to żyły w ich najważniejszym zadaniu: odprowadzaniu krwi z powrotem do serca.

ZANIM PRZYJDZIE LATO...

Pożegnaj pajęczki i żylaki

Nogi zaczynają ci bardziej dokuczać, gdy jest cieplej? Może to być związane m.in. z chorobą żylkową. Sprawdź, jak sobie pomóc.

Pajęczki, czyli poszerzone naczynia żyłne ulokowane płytko w skórze bywają tylko problemem estetycznym, ale u niektórych osób z czasem mogą prowadzić do żylaków.

Głębszy problem

Zanim na nogach pojawiają się poszerzone naczynka, do niekorzystnych zmian potrafi dojść wcześniej, w miejscu niewidocznym – w dużych żyłach. Pierwsze niepokojące symptomy to uczucie

ciężkich nóg, opuchnięcia wokół kostek i mrowienie. Pod wpływem ciśnienia krew wciska się nawet w drobne naczynia w skórze łydek i ud, dlatego z czasem pojawiają się pajęczki.

Czas na badanie

Najlepiej zacząć od USG Dopplera. Lekarz sprawdzi, czy przepływ krwi zmienia się pod wpływem ucisku. Na monitorze widać, czy zastawki funkcjonują prawidłowo, a w żyłach nie ma zakrzepów.

Poszerzenie znajdujących się głębiej żył to znak, że doszło do rozwoju przewlekłej niewydolności żyłnej.

Terapia na miarę

Jeśli USG wykaże niewydolność układu żylnego, wskazane jest leczenie, bo przewlekły problem zwiększa ryzyko zakrzepicy i np. zatoru w płucach.

• Suplementy i maści stosuje się tylko w najłżejszych przypadkach. Żeby pozbyć się istniejących już żylaków, niezbędny jest zabieg. W ramach NFZ wykonuje

RUCH JEST NAJWAŻNIEJSZY!

Usprawnia krążenie krwi, wzmacnia mięśnie łydek (tzw. pompę mięśniową), jest ważnym elementem profilaktyki. Przy tendencji do tworzenia się pajęczków i żylaków zaleca się aktywność, która najlepiej pobudza mięśnie stóp, łydek i ud: jazdę na rowerze, bieganie, szybki marsz, nordic walking, pływanie, treningi kardio, jogę.

się klasyczne operacje (stripping, flebektomię), polegające na chirurgicznym usunięciu niesprawnych żył.

• W prywatnym gabinecie flebologicznym wybór opcji jest większy, a zabiegi mniej inwazyjne, lecz kosztowne (terapia od 1500 zł). Cel jest ten sam: wyłączyć niesprawną żyłę z krążenia, ale metoda inna: żyły się nie usuwa, tylko zamyka (np. umieszczając w jej wnętrzu końcówkę lasera albo sondę emitującą fale radiowe).

NA PÓŁCE Na poprawę krążenia

Płyn doustny Venoforton pomoże usprawnić krążenie w kończynach i mózgu. Redukuje uczucie ciężkości nóg i drętwienia palców. Niweluje zawroty głowy i szumy uszne.

• ok. 23 zł (125 ml)

Halo? Słucham

Suplement diety Tone wspiera utrzymanie dobrego słuchu, a dodatkowo wpływa na redukcję szumów usznych. Ma w składzie m.in. wyciągi z gryki, czarnej borówki, chmielu, miłorzębu, galangalu. Do kupienia na: newnordic.pl

• 68 zł (60 tabl.)

Zdrowie z gór

Gojnik Herbata Górska z kwiatostanami pochodzącymi z czystych górskich terenów – przeciwpalna, antyoksydacyjna, wspierająca odporność. Przydatna w okresach zwiększonego ryzyka przeziębień.

• ok. 14 zł (20 g)

Dla aktywnych i seniorów

Protein+ o smaku waniliowym z mleczkiem pszczelim to roślinna odżywka białkowa, słodzona stewią. Może być dodatkiem do owsianki lub smoothie.

• ok. 100 zł (700 g)

Higiena jamy ustnej na 5

Perio plus zero to płyn bez zawartości chlorheksydyny. Jest odpowiedni do codziennego stosowania również u osób ze skłonnością do stanów zapalnych i suchości w jamie ustnej.

• ok. 56 zł (200 ml)

Przy bólach reumatycznych

Przyczyną tego typu dolegliwości jest proces zapalny toczący się w tkankach, utrata chrząstki, zmiana napięcia mięśni i osłabienie siły. Konieczna jest wizyta u lekarza (rodzinnego lub reumatologa) i stosowanie się do jego zaleceń. Dodatkowo mogą pomóc np. maści zawierające ekstrakty z poniższych roślin.

- **Tarczycza bajkalska** – występująca w niej bajkalina hamuje aktywność tzw. mediatorów stanu zapalnego czyli związków chemicznych odpowiedzialnych za ból, obrzęknięcie, zaczerwienienie i podwyższoną ciepłotę chorego stawu.

- **Żywokost lekarski** – w badaniu z udziałem 220 osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych wykazano, że stosowanie maści zawierającej ekstrakt z jego korzeni

może już po 3 tygodniach skutkować osłabieniem bólu (zarówno w trakcie wysiłku jak i podczas odpoczynku) oraz poprawą ruchomości.

- **Rozmarny** – olejek eteryczny, który zawiera, rozszerza naczynia krwionośne, poprawia krążenie w tkankach, zwiększa ich ukrwienie i zaopatrzenie w potrzebne substancje, rozgrzewa, łagodzi dolegliwości bólowe, nie tylko reumatyczne ale też mięśniowe. Odpowiadają za to składniki takie jak kamfora, eukaliptol, borneol.

- **Bazylija** – olejek eteryczny pozyskiwany z jej liści wykazuje działanie przeciwbólowe a kwas salicylowy – przeciwzapalne.

- **Arnika** – jest źródłem tzw. laktonów seskwiterpenowych i flawonoidów, które wpływają na łagodzenie stanów zapalnych.



Poprawę samopoczucia może przynieść także picie naparów ziołowych, np. z kory wierzby.

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczyczy bajkalskiej, rozmarny i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach zwyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.



Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou
Poland

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

oprasa.pl#6d0e23e7a



Plastikowej butelki przed oddaniem nie zginiemy!

ZASADY ZWROTU OPAKOWAŃ

Jak odzyskać kaucję

Chciałaś oddać butelki lub puszki, a tu automat do zwrotu opakowań jest zepsuty lub przepełniony. Czy to znaczy, że musisz wracać do domu z pełną torbą?

System kaucyjny dopiero zaczął działać i nie wszyscy znają jego zasady. Warto więc je przypomnieć.

Znaczek na butelce

• Na opakowaniach objętych systemem znajdują się oznakowania określające wysokość kaucji. To 50 gr za butelki z tworzyw sztucznych do 3 litrów i za metalowe puszki do 1 litra, oraz 1 zł za szklane butelki zwrotne

do 1,5 l. Jeśli oznakowania nie ma, sprzedawca nie ma prawa pobrać kaucji.

• Butelki i puszki z logo systemu kaucyjnego możemy oddać w każdym sklepie o powierzchni powyżej 200 m kw., który w swojej ofercie ma napoje w opakowaniach objętych systemem. Nawet jeśli sprzedają tylko jeden ich rodzaj.

• Mniejsze sklepy, które oferują napoje w szklanych

butelkach wielokrotnego użytku (dotyczy to przede wszystkim piwa), obowiązująco przyjmują właśnie te butelki. Innych opakowań zwrotnych nie muszą.

• Puszki i butelki z kaucją mogą również przyjmować pozostałe sklepy, one jednak nie mają takiego obowiązku.

• Butelki i puszki można zwracać także poza jednostkami handlowymi. Tzw. butelkomaty znajdziemy m.in. na dworcach, w urzędach czy na stacjach paliw.

Zwrot kaucji

• Do odzyskania kaucji nie jest potrzebny paragon.

• Jeśli automat wydał nam bon, możemy poprosić kasjera, aby zamienił go na gotówkę. Nie może on uzależniać wypłaty od zrobienia zakupów w sklepie.

• Kaucji nie odzyskamy, jeśli opakowanie jest zniszczone, a kod kreskowy nieczytelny. Dlatego zwracanych butelek ani puszek nie należy zginać.

Automat nie działa?

• Taka sytuacja nie zwalnia sklepu z obowiązku przyjęcia opakowań z kaucją. W razie awarii lub przepełnienia automatu, butelki czy puszki powinien przyjąć i rozliczyć kaucję sprzedawca przy kasie lub pracownik punktu obsługi.

Mimika

SEBASTIAN FITZEK

Hannah Herbst jako policyjna konsultantka przyczyniła się do skazania wielu przestępców. Tym razem sprawa dotyczy morderstwa, które zostało uwiecznione na nagraniu. Kiedy Hannah je ogląda, odkrywa, że... to ona na nim jest! **Wyd. Albatros**



Katarzyna Wielka i Potiomkin

SIMON SEBAG MONTEFIORE

Urodziła się jako skromna niemiecka księżniczka, a stała się absolutną panią Rosji i jedną z najpotężniejszych kobiet w historii Europy. Kim naprawdę była caryca Katarzyna Wielka?

Wyd. Znak



Trucicielki

GERARD MOREL

Portrety trzynastu postaci, mordujących w jedwabnych rękawiczkach, z pomocą fiolek wypełnionych truciznami. Od przebiegłej Agrypiny, matki Nerona, po tajemniczą Marie Besnard, oskarżaną o uśmiercenie kilkunastu osób.

Wyd. Mando



KRYSTYNA MIREK „SEKRETNA MIŁOŚĆ”

Dwie historie, jedno uczucie

Koniec XIX wieku. Radosław Pawlicki jest dziedzicem szlacheckiego dworu, a Hania to prosta dziewczyna z pobliskiej wioski. Choć on nie pasuje do jej świata, a ona do jego, rodzi się między nimi uczucie. Jednak wpływowy ojciec Radosława zrobi wszystko, by kochanków rozdzielić.

Współcześnie. Natalia, córka zamożnego przedsiębiorcy, dorasta w „złotej klatce”. Została wychowana na przyszłą spadkobierczynię rodzinnego imperium. Żyje pod czujnym

okiem ojca, który oczekuje od niej posłuszeństwa i rozsądnych wyborów. Związek z kierowcą zatrudnionym w firmie ojca? Nie do pomyślenia. Między nimi jest przepaść społeczna i finansowa.

Dwie pary, dwie epoki, jedna próba miłości. Czy mezalians to tylko motyw ze starych romansów, czy wciąż żywy problem? Jakie decyzje podejmą zakochani i czy będą gotowi ponieść ich konsekwencje?

Wydawnictwo Luna

Krystyna Mirek

Ukończyła filologię polską na Uniwersytecie Jagiellońskim. Przez wiele lat pracowała w szkole, gdzie uczyła języka polskiego. Pisanie było dla niej pasją, a z czasem stało się także sposobem na życie. Jej powieści obyczajowe cieszą się niesłabnącym powodzeniem wśród czytelniczek poszukujących pogodnych historii, które nie uciekają od życiowych problemów. Prywatnie mama czwórki dzieci, mieszka pod Krakowem.





Rewolucja w porządkach

Szukasz rozwiązań, dzięki którym codzienne porządki będą szły szybko i sprawnie? Wypróbuj produkty marki **Vileda**! **Mop płaski Vileda H2pro** nie zajmuje wiele miejsca, a dzięki innowacyjnemu systemowi dwóch zbiorników zapewnia higieniczne mycie podłóg czystą wodą (219,99 zł). **Miotłka do kurzu Vileda Flex & Catch** ma teleskopową rączkę, która dociera nawet do trudno dostępnych miejsc (34,99 zł). **Zmywak Vileda Pro Clean** zawiera naturalne enzymy, które skutecznie rozkładają zabrudzenia i resztki tłuszczu wewnątrz materiału, dzięki czemu jest dłużej czysty (5,59 zł).

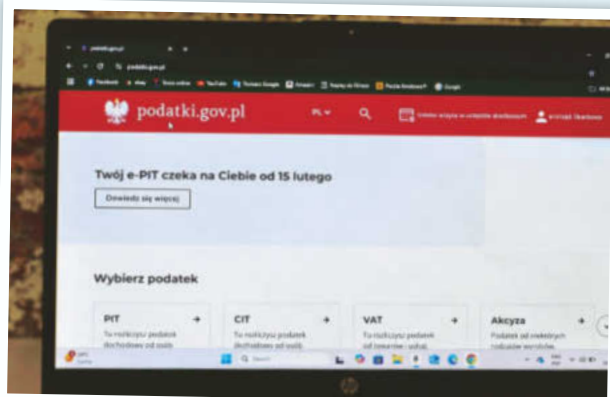


MASZ CZAS DO 30 KWIETNIA

Kto powinien złożyć PIT?

Dla większości podatników urząd sam przygotowuje rozliczenie. Jeśli nie zmienimy go do 30 kwietnia, będzie zatwierdzone automatycznie. Jednak aby skorzystać z ulg (np. na dzieci, rehabilitacyjnej, internetowej) lub odliczeń (np. darowizny) albo rozliczyć się wspólnie z małżonkiem, należy złożyć PIT. Najwygodniej to zrobić, korzystając

z usługi Twój e-PIT na stronie podatki.gov.pl. Jest tam wstępnie wypełniony formularz, wystarczy dodać informacje o ulgach lub wspólnym rozliczeniu, zatwierdzić i wysłać w formie elektronicznej. Można zalogować się aplikacją mObywatel, profilem zaufanym, bankowością internetową lub podać dane z ubiegłorocznego rozliczenia.



FOT. Adobe Stock. mat. prasowe

KolagenCito – inwestycja w odbudowę organizmu

Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.

KolagenCito – dobry wybór!

Starzejąc się, zmagamy się z rozstępami, cellulitem, zmarszczkami, opadającymi powiekami i policzkami, doskwierają kolana, łokcie, biodra, łydki, mięśnie, złamane kości. Pojawiają się kłopoty z kręgosłupem, karkiem, a włosy oraz paznokcie tracą blask. Aby starać się złagodzić skutki starzenia, można systematycznie wspierać się, stosując kola-

gen. Powinien być on wysokiej jakości, jak KolagenCito marki Reutter, mającej ponad 100 lat doświadczenia w produkcji dobroczynnych produktów. Doskonały KolagenCito zawiera aż 400 mg wysokogatunkowego kolagenu w każdej pastylce, a także odpowiednią ilość witaminy C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. KolagenCito to doskonały eliksir mło-

dości i znakomity pomysł na prezent. To czempion wśród kolagenów! Jest w wygodnej formie podania, bez rozpuszczania, zawsze pod ręką – pastylki miękkie (3 dziennie). KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. **Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 43 zł.**



REKLAMA

PRZYDATNE W DOMU



Słodycz z bakaliami

Jeżyki Classic to niewielkie, ale bardzo lubiane ciasteczka, które kryją w sobie niespodziankę, ponieważ zawierają w składzie herbatnik, karmel oraz migdały, orzechy laskowe i chrupki ryżowe w polewie z mlecznej czekolady. Ich smak wzbogacają też rodzynki. Słodkie i delikatne ciasteczka wprost rozpylają się w ustach.

■ Goplana, 9,25 zł/140 g



Porcja witamin

Salátka Supergreen (dostępna w sklepach Żabka) z razowym makaronem orzo, jabłkiem, zieloną papryką, cukinią i natką to bomba witamin i doskonałe źródło błonnika. Świetna propozycja dla osób, które chcą jeść lekko, zdrowo i ze smakiem.

■ Dobra Karma, ok. 8,99 zł/200 g

Klasyka na nowo

Różek Originals Cocoa powraca w jeszcze bardziej czekoladowej odsłonie. To propozycja dla tych, którzy oczekują intensywnego smaku kakao i przyjemności zamkniętej w wygodnej formie. Harmonijne połączenie kremowych lodów, intensywnego kakao i chrupiącego wafła – smakuje jeszcze lepiej.

■ Algida, 4,99 zł/110 ml

Tarty i tartaletki

Odkryj świat kruchych wypieków, gdzie maślane ciasto spotyka się z kremową słodyczą. Każdy przepis to mała uczta dla zmysłów.

Jabłkowe różyczki

SKŁADNIKI: ● 200 g mąki ● 100 g masła ● 50 g cukru pudru ● 3 jajka ● 1 cytryna ● 14 czerwonych jabłek ● 200 g śmietany 30% ● 50 g cukru ● 1 laska wanilii ● 250 g mascarpone ● tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zagnieć z mąką, cukrem pudrem, 1 jajkiem

i 3 łyżkami zimnej wody. Ciasto schładzaj 30 minut.
2. Z cytryny wyciśnij sok. Jabłka umyj i grubiej obierz, tak by nie prze-rwać skórki. Skrop sokiem z cytryny. Formę posmaruj tłuszczem, wylep ciastem. Spód nakłuj widelcem. Piecz 10 minut w 180°C.
3. Śmietanę połącz z cukrem i 2 jajkami. Wanilię

rozetnij, zeszkrob rdzeń. Dodaj do masy śmietanowej. Dołóż mascarpone. Skórki jabłek zwiń, formując różyczki i ułóż na podpieczonym spodzie. Zalej masą śmietanową. Piecz 30 minut w 180°C.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 10
Stopień trudności: średni

Czekoladowy warstwowiec

SKŁADNIKI: ● 25 g orzechów włoskich ● 125 g mąki ● 2 łyżki cukru pudru ● 1 żółtko ● 75 g masła ● po 100 g mlecznej, gorzkiej i białej czekolady ● 350 g śmietany 30% ● tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy posiekaj, wymieszaj z mąką i cukrem pudrem. Dodaj żółtko, masło i łyżkę zimnej wody. Zagnieć. Ciasto schładzaj godzinę. Rozwałkuj

i przełóż do natłuszczonej formy. Spód ponakłuj. Piecz 30 minut w 180°C. Wystudź.

2. Czekolady posiekaj. Zagotuj 125 g śmietany. Rozpuść w niej mleczną czekoladę. Wylej na spód. Schładzaj 2 godziny. Zagotuj 100 g śmietany i rozpuść białą czekoladę. Wylej na tartę. Schładzaj godzinę. Zagotuj resztę śmietany i rozpuść w niej gorzką czekoladę. Wylej na wierzch tarty. Schłódź.



Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: łatwy

Aby uzyskać idealny efekt, zawsze dobrze schłódź ciasto przed pieczeniem – dzięki temu zachowa kruchość i formę. Pamiętaj o wcześniejszym podpiekaniu spodu, szczególnie przy wilgotnych nadzieniach.

Kukurydziane gniazdko

SKŁADNIKI: ● 125 g mrożonych wiśni ● 300 g białej czekolady ● 20 g oleju kokosowego ● 125 g płatków kukurydzianych ● 4 łyżeczki żelatyny ● 2 cytryny ● 250 g mascarpone ● 250 g kwaśnej śmietany ● 100 g cukru ● 150 g śmietany 30% ● olej do foremek

PRZYGOTOWANIE:

1. Płatki pokrusz. Wiśnie rozmroź na sitku. Olej i 150 g czekolady stop na parze. Dodaj płatki. Foremki do tartelek posmaruj olejem i wylep

masą. Schładzaj godzinę. Żelatynę przygotuj wg instrukcji.
2. Z 1/2 cytryny zetrzyj skórkę, z całej wyciśnij sok. Mascarpone, kwaśną śmietanę, cukier, skórkę i sok wymieszaj. Dodaj żelatynę. Śmietanę 30% ubij, połącz z masą. Spody wyjmij z foremek. Napełnij kremem. Schładzaj 2 godziny (po godzinie na tarteletki wyłóż osączone wiśnie).

Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 8

Stopień trudności: łatwy



Mandarynki pod pierzynką

SKŁADNIKI: ● 200 g mąki ● 275 g cukru ● 2 cukry waniliowe ● 150 g masła ● 5 mandarynek ● 2 łyżki żelatyny ● 250 g mascarpone ● 150 g śmietany 30% ● 3 białka ● 1 łyżeczka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, 100 g cukru, 1 cukru waniliowego, 3 łyżek zimnej wody i masła zagnieć ciasto. Wylep nim formę wyłożoną pergaminem. Piecz 30 minut w 180°C. Mandarynki obierz, podziel

na cząstki. Żelatynę przygotuj wg instrukcji.

2. Zmiksuj mascarpone z 25 g cukru i cukrem waniliowym. Dodaj żelatynę. Schładzaj 5 minut. Śmietanę ubij, połącz z kremem i z mandarynkami. Wyłóż na spód i schładzaj 3 godziny. Białka i sok ubij na parze, dodając 150 g cukru. Bezę wyłóż na wierzch. Zrumień palnikiem cukierniczym.

Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 8

Stopień trudności: łatwy

Bajeczne ciasteczka

SKŁADNIKI: ● 200 g mąki ● 125 g cukru ● 3 jajka ● 175 g masła ● 100 g gorzkiej czekolady ● 1 cukier waniliowy ● 75 g mielonych orzechów laskowych ● 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia ● cukier puder ● tłuszcz do foremek

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, 50 g cukru, 1 jajka i 100 g masła zagnieć ciasto. Chłódź 30 minut. Foremki natłuść i wylep ciastem. Piecz 20 minut w 200°C.

2. Czekoladę posiekaj, stop razem z resztą masła i cukru oraz cukrem waniliowym.

Do masy czekoladowej dodaj mielone orzechy laskowe oraz proszek do pieczenia. Potem kolejno wbij jajka, ciągle mieszając. Kruche spody studź przez 5 minut, następnie wyłóż na nie przygotowaną masę czekoladową.

3. Zmniejsz temp. do 175°C. Piecz jeszcze 12 minut. Wystudź. Przed podaniem tarteletki lekko oprószyć cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 8

Stopień trudności: łatwy



W tym roku Muzyczne Świątko Kwitnących Azalii odbędzie się w ostatnim tygodniu maja.



Cudowny sen szaleńca, który potrafił ziszczyć swoje marzenia. Uczynił je nieśmiertelnymi. Ku naszej radości.

ZAMEK MOSZNA

Najpiękniejszy sen arystokraty

Dawno, dawno temu... Tak zaczyna się każda porządna baśń. Choć zamek, który... nie jest zamkiem, wygląda jak z baśni, to istnieje naprawdę. Niedługo będzie nas kusić imponującym świętem azalii.



Kamienne lwy strzegą przed zjawami, atmosfera jak z gotyckich powieści grozy.

Jesteśmy 35 km na południe od Opola. Stoi tu pałac, który mógłby być siedzibą Królowy Śnieżki. Podobieństwo jest uderzające, ale gdy powstawał, słynny Walt Disney dopiero przychodził na świat.

Fantazja właściciela nie miała granic. Dlatego jest tu 365 pomieszczeń (ile dni w roku) oraz 99 wież i wieżyczek. Dlaczego tyle? Jedna z wersji mówi, że ród Tiele-Winklerów miał właśnie 99 majątków. Gdyby to była prawda, nie powinno nas to zdziwić.

Tak spełniają się sny

Dzieje tych dóbr giną w mrokach historii. Aż rodzina Tiele-Winklerów wybrała to odludzie na swą główną siedzibę. Mieli okazały pałac, ale pragnęli mieć wyjątkowy. W końcu XIX w. ten stary spłonął. W pięć lat powstało niezwykle cudo, jakie oglądamy dzisiaj

Budowla niepowtarzalna, ludzie mieli ją podziwiać przez kolejne stulecia. Tiele-Winklerowie opuścili zamek, uciekając przed radzieckim wojskiem. Później bywało różnie.

Duch, który nie straszy

Wreszcie koło historii zatoczyło następny obrót. Otwarto tu elegancki hotel, część komnat udostępniono do zwiedzania. W maju park rozkwita azaliami. Jest on obszerny, z wysepką. A z nią wiąże się smutna opowieść. Otóż angielska guwernantka miała ostatnie życzenie, by pochowano ją nie tu a w rodzinnej ziemi.

Jej życzenie nigdy nie zostało spełnione. Spoczęła na zawsze na tej wysepce. I teraz jej duch błąka się po zamku, szukając pomocy. Kogoś sprawiedliwego, kto ukołby jej uduchowione nerwy i przeniósł ją do dalekiej ojczyzny.

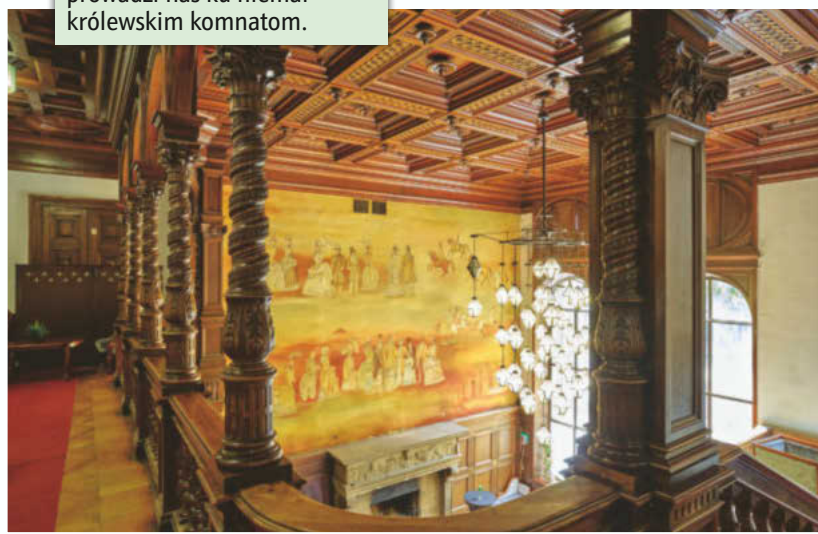
Posłuchajcie i zobaczcie

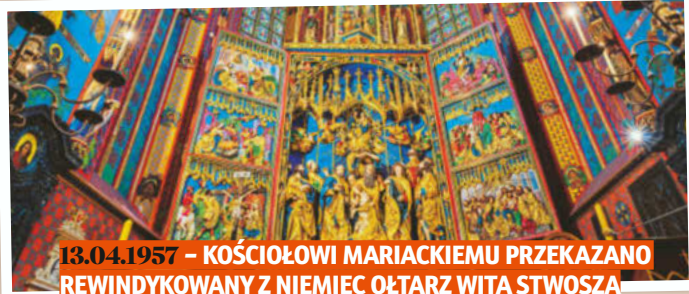
Moszna ma więcej sekretów. Jeden z właścicieli nie przepuścił żadnej dziewczynie ze służby. Gdy przypływ jego namiętności kończył się ciążą, dziewczyny rzucały się z zamkowej wieży. Teraz te nieszczęsne i pohańbione dusze krążą po komnatach...

Za możliwość podziwiania tych fantazji musimy zapłacić. Wstęp do parku kosztuje 24 i 14 zł (ulgowy). Zwiedzanie zamku i spacer po parku – 57 i 37 zł. Najdroższa wersja (z wejściem na wieże) – 72 i 46 zł.



Piękna klatka schodowa prowadzi nas ku niemal królewskim komnatom.





**13.04.1957 – KOŚCIOŁOWI MARIACKIEMU PRZEKAZANO
REWINDYKOWANY Z NIEMIEC OŁTARZ WITA STWOSZA**

Zachwyt i... podatki

Ołtarz – odzyskany dzięki zaangażowanemu w rewindykację dzieł sztuki zagrabionych w czasie II wojny światowej prof. Karolowi Estreicherowi – wcześniej poddano trwającej 10 lat konserwacji. To dzieło od początku miało ciekawe losy. W XV-wiecznym Krakowie potrzebowali go, bo walące się

sklepienie kościoła Mariackiego zniszczyło główny ołtarz. Zamówienie na nowy dostał pochodzący z Norymbergi Wit Stwosz. Ołtarz powstał ponad 12 lat. Efekt zachwylił nie tylko mieszkańców Krakowa, a jego twórcę nagrodzono sowitą zapłatą i zwolnieniem z opłacania podatków!

**12.04.1982 – PREMIERA
FILMU „ZNACHOR”**

To była dobra decyzja

Choć przedwojenna adaptacja powieści Tadeusza Dołęgi-Mostowicza cieszyła się powodzeniem, to ponad 40 lat później Jerzy Hoffman postanowił zmierzyć się ze „Znachorem”. Miał nosa, historia profesora Wilczura znów osiągnęła sukces! Spora w tym zasługa Jerzego Bińczyckiego (na zdj. z pr.).



10.04.2010 – w katastrofie samolotu pod Smoleńskiem zginął prezydent RP Lech Kaczyński, jego żona Maria Kaczyńska i 94 inne osoby, wśród nich wielu urzędników oraz dowódców wojskowych.

11.04.1940 – urodził się Władysław Komar, mistrz olimpijski w pchnięciu kulą.

12.04.1961 – z kosmodromu Bajkonur wystartował „Wostok 1” z Jurim Gagarinem na pokładzie. Był to pierwszy lot człowieka w kosmos.

13.04.1967 – w Warszawie odbyły się dwa koncerty The Rolling Stones.

14.04.1941 – w Lidzie urodziła się Pola Raksa.

15.04.1934 – urodził się Andrzej Kopiczyński.

16.04.1923 – w Warszawie urodziła się Alina Janowska.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Szczera wymiana myśli pozwoli wyjaśnić nieporozumienia i złapać dystans. **PRACA** Nowe zadanie wymaga odwagi i szybkiej decyzji. Ktoś doceni Twoją inicjatywę. **ZDROWIE** Po intensywnym tygodniu ważna jest regeneracja. Spacer poprawi nastrój.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Stabilność w relacji da Bykom poczucie bezpieczeństwa. Warto okazać więcej czułości. **PRACA** Skup się na finansach i planowaniu wydatków. Twoja cierpliwość przyniesie efekty. **ZDROWIE** Zwróć uwagę na dietę. Organizm potrzebuje więcej nawodnienia.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Czeka Cię ciekawa rozmowa, która zmieni perspektywę. Flirt rozbudzi radość. **PRACA** Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Możesz otrzymać interesującą ofertę. **ZDROWIE** Odpocznij od nadmiaru bodźców. Ćwiczenia oddechowe zwiększą koncentrację.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Postaw na delikatność, uważne słuchanie partnera i odbudowę zaufania. **PRACA** Skup się na domknięciu projektów. Działaj konsekwentnie. **ZDROWIE** Zastroś się o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Unikaj stresujących sytuacji.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Twoja charyzma przyciąga spojrzenia. Singielki mają szansę na ekscytujące spotkanie. **PRACA** To dobry czas na negocjacje. Uważaj jednak na zbyt dużą pewność siebie. **ZDROWIE** Energia dopisze, jeśli zadbasz o ruch. Pamiętaj o badaniach kontrolnych.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ W związku liczyć się będą drobne gesty. Samotne Panny powinny dać drugą szansę. **PRACA** Dokładność przyniesie wymierne efekty. Możesz uporządkować zaległe sprawy. **ZDROWIE** Zadbaj o układ trawienny. Znajdź chwilę na relaks w ciszy.



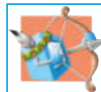
Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia będzie dla Wąg priorytetem. Warto pójść na kompromis. **PRACA** Twoje dyplomatyczne podejście załagodzi spór w firmie. Są szanse na zawarcie korzystnej umowy. **ZDROWIE** Muzyka i sztuka będą miały na Ciebie pozytywny wpływ.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Emocje nabiorą teraz intensywności i dość trudno będzie je ukryć. **PRACA** Skoncentruj się na strategicznych decyzjach. Intuicja podpowie właściwe rozwiązanie. **ZDROWIE** Znajdź stały rytuał redukcji stresu. Nie lekceważ drobnych dolegliwości.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Żyjące w pojedynkę Strzelce mogą poznać kogoś inspirującego podczas wydarzenia towarzyskiego. **PRACA** Nowe wyzwanie otworzy przed Tobą perspektywę. Postaw na rozwój kompetencji. **ZDROWIE** Uważaj na przeciążenia stawów w trakcie intensywnych treningów.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Stabilność da Ci poczucie kontroli. Warto jednak okazać więcej emocji. **PRACA** Konsekwencja przybliży Cię do celu. Szef doceni Twoją inwencję. **ZDROWIE** Spróbuj zadbać o kręgosłup i unikaj długiego siedzenia bez przerw. Lekkie rozciąganie poprawi kondycję.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskoczysz drugą połowę nietypowym pomysłem. Dyskusja o marzeniach zbliży Was do siebie. **PRACA** To idealny moment na wdrażanie innowacji. Współpracuj z osobami o podobnej wizji. **ZDROWIE** Medytacja przyniesie wyciszenie układu nerwowego.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Intuicja pomoże zrozumieć partnera. Romantyczny gest odmieni atmosferę. **PRACA** Skup się na twórczych zadaniach. Możesz znaleźć niesztablonowe rozwiązanie problemu. **ZDROWIE** Warto wprowadzić do codzienności delikatną aktywność, jogę czy pływanie.

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. Matorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kosińska, Iwona Leńczuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Lieder **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 **Fotoedycje:** 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. Matorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr 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 Czynielicznych. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszonych w granicach wskazanych w ust. 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.

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

opracowanie: 60d0e23e7a

po Pannie	umartwia się i pości	może się ulatniać	▼	... Del Rey, piosenkarka	▼	lżejszy od powietrza	▼	... Radziwiłowicz, aktor	▼	śluza kanału	▼	plynie przez Asuan	▼	czeskie miasto	▼	tło muzyczne
▶	▼	▼		miedziany lub kolczasty		futerat	▶		▼		4	ziele panny	▶			
Adam ..., „Zona na niby”	▶		5	▼				zbierany z pola	▶					łgarz, błagier		Seyfried, „Listy do Julii”
zakłęcie	▶				znany jako Dodek	▼	„... do zatracenia”, film	▼	„... Teresa od kotów”		lecznicza woda	▼	piżmian jadalny	▶		
do opiekania kromek		ciężka na ugorze	punkt ze złomem		... Zola, pisarz	▼			▼				▼	ozdoba tałesu	▼	przyjęcie u konsula
Ruffalo, „Zodiak”	▶	▼	6	▼				zaleta	▶					duża papuga	▶	
▶				spina brzegi rzeki	▶		2			serwuje drinki	▶				3	
zwijana przekąska z tortilli	Joanna „Ołowiane dzieci”	▶						czerwień w kartach	▶				niewytłumaczalne zjawisko	▶		1
▶				twarda żywica	▶					grządka z bratkami	▶					

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

Wpisz rozwiązanie

Cooper, „W samo południe”	▼	np. wieloryb	▼	przywara	▼	słynna nagroda filmowa	▼	... Ford, „Air Force One”	▼	zwane portugalskim bluesem	▼	rolnik na Podhalu	▼	rzadko się odzywa	▼	bagienna mgła	▼
cieszy karierowicza	▶	▼				6	... Krall, pisarka	▶	▼					mała ilość czegoś		... Ludwiżanka, aktorka	
odkryty przez Curie	▶			tlenek węgla	▶					religijny pewnik	▼	zawieszony przedmiot	▶		5		
▶						Stewart, piosenkarz	▶				▼	stolica Senegalu	▶				
część wyrazu	mleczny cukierek		do konserwacji maszyn	Amalteja		pycha, arogancja		pies gończy	▶					3	zna Koran		... Parker, reżyser
▶	▼		▼	▼	sprint	▶		4				obchodzi imieniny 16.03	pies Stasia i Nel	▶			
stolica Białorusi		brudas	1						zimny wiatr francuski	▶						2	
▶				zółty kamień ozdobny	▶							7	sankcja	▶			
zestawienie, spis		wrzawa	▶						bęben wojskowy	▶							

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

zagrała Fridę Kahlo	grecka bogini mądrości i sztuki	między alfą a gammą	▼	wpływa na nie pensja	▼	oliwa lub smalec	tworzy otwory	▼	potocznie plotka, pogłoska	Marek ..., „Złoto dezerterów”	▼	dostaje laurkę 26.05	▼	średni rozmiar
▶	▼			niski stół	▶		▼		duży grzyb jadalny	▶				
typ nadwozia		sojowy twarożek	▶			nie- przełū- maczalny zwrot	▶					prezy- denckie „nie”		gatunek towaru
▶				wołowy, befsztyk	▶			4	grozi lawiną	▶				▼
„Ostatnie ... w Paryżu”		struś, pingwin	as	▶		kolarski wyścig	▶				podwali- na, fun- dament		kwiat z ostrogą	
▶	8	▼		ludowa kitara	▼	narząd z so- czewką	▼	stary mebel	wirnik	▶				
rzymskie łaźnie publiczne	łomnicki, aktor		żydowski urząd	pojazd Janka Kosa	▶				rozkaz dla psa	▶	1			
bałwan na morzu				6	łóżyisko rzeki	▶						dawna miara gruntu		kruchy placek
▶				na nim deseń	▶		spec. od trzęsień ziemi		gra w karty	paragon	▶			▼
dopaso- wywanie	▶					ryżowa papka	wskazuje kierunek	▶						
▶				kochanka Nerona	▶			kuzyn komara		Han ... z „Gwiezdnych wojen”			wiejski pokój	
człowiek śniegu		hodowla świń		wina ciążąca na kimś	▼	W dla fizyka		imię córki Gałczyń- skiego	▶			7		
nazwisko Kazika	▶	▼								tam woda na pustyni	▶			
▶				„... Vice”, film	▶				przerwa dla koni	impas		na grzbiecie rekin		pieśń żeglarzy
karny w czasie meczu	iluzja, miraż		plakat teatralny	pracuje na planie	▶	10			drapieżny owad	▶				▼
▶	▼		▼	część długu		oszustwo	gorąca z wulkanu	▶			„Król ...”, dramat		drużyna sportowa	
otwór na bile		rodzaj surduta	▶	2			prawy dopływ Warty		siłacz	▶	5			
łączy kraje	▶				umowa o pracę	▶					etylen	▶		9
proszek z komina		Emma ..., „Cruella”	▶					wiązany pod szyją	▶					
▶	3				cyrkowa grupa	▶				oprawa	▶			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

Twój STYL®

2 OKŁADKI
DO WYBORU

*Najchętniej czytany
luksusowy magazyn dla kobiet*



Majowy **Twój STYL** dostępny także z prezentami marki EVELINE: odżywką lub lakierem do paznokci, tonikiem Vitamin C 3XAction w podróżnym opakowaniu, serum shot retinoid lub z 6 ceramidami, zestawem kosmetyków do brwi - żelem do stylizacji i kredką, bronzerem, rozświetlaczem lub różem w tubie.

TS dostępny także ze spinką do włosów Invisibobble.

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

t w o j s t y l . p l

JBL



pl.jbl.com



FLIP 7

**EFEKTOWNY DŹWIĘK
NA KAŻDĄ PRZYGODĘ!**