NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

10.04.-16.04.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

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 DESKUR

PRZEPIS NA ZBRODNIĘ

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

ODCINEK LIVE

MAM TALENT!

BARWY SZCZĘŚCIA

TYDZIEŃ ROZSTAŃ W SERIALACH?

PIERWSZA MIŁOŚĆ

NA DOBRE I NA ZŁE

W DRODZE OD KOŁYSKI

PODRÓŻE MAŁEJ I DUŻEJ

TANIEC Z GWIAZDAMI

WYWIAD

TOMASZ SZYMUŚ

PREMIERA W PRIME VIDEO

WIELKA WARSZAWSKA

ISSN 1230-7912

Numer w sprzedaży do 12.04.2026

KUCHNIA KRUCHE TARTY I TARTALETKI, KTÓRE ZAWSZE SIĘ UDAJĄ

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
- uniknąć 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

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 bohaterki. – 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 zacznie się od konfliktu z Filipem (Antoni Królikowski), który pokrzyżuje 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**

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 poprowadzi w serialu dziennikarskie śledztwo.

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**

fot. MTL Maxfilm (2), AKPA, East News, TV4

fot. Grzegorz Gołębiowski / TV Puls (2), Artrama (2), Getty Images, Justyna Radzymińska, Monika Witkowska, Next Film, Polsat, TVN

eprasa.pl e6d0e23e7a

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**

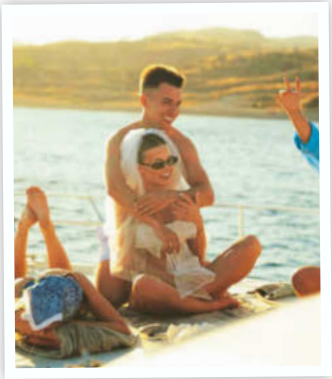
ALEKSANDRA ZAWIERUSZANKA (1937–2026)

Męczyła ją sława

Już pierwsza filmowa rola przyniosła jej popularność. Aleksandra Zawieruszanka zachwyciła 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 role, 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 „Nieprzyjaciel". 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**

fot. Netflix/Marcin Oliva Soto (2), Next Film, Kino Świat/Mateusz Majdosz, Zofia Nasierowska/Reporter, Getty Images, AKPA

Upłata.pl 0 0000 2207 1 ex

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 Strzemińskiego, 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 nieznośnym 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? Zobaczymy. **ILE**

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 wielkomiejski 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**

REKLAMA

CHODZIEŻ 1852
POLSKA GRUPA PORCELANOWA
DALIA
ZŁOTA LINIA

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 rozśmieszać 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 rozśmieszać 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 Swieżawskiego 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 nieznany" zagrał króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 pojedynkował, 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. Żona 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 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 sweterki wyglądające, jakby dostał je po wujku.

„Żona twierdzi, że do twarzy mi w żabotach, a ja jej wierzę."

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

Moja żona ma świetne oko, jej tata również robi znakomite zdjęcia. Żona 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 myśleć, 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 dziadku filozofie (prof. Stefan Swieżawski – 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

fot. East News, TV Puls, TVP (2), Monolith Films/Jarosław Sosiński

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.

Nieprasa.pl 6d0e23e7a

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

ŁAMIĄC 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 giermkiem przez pomyłkę przenieśli się w XX wiek i dzielnie stawili czoła takim „wrogom" jak telewizor czy samochód. A jak my poradzilibyśmy sobie w średniowieczu?
➲ SO 11.04 godz. 12.45 TV 4

eprasa.pl e6d0e23e7a

SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH? (2009)
Objęta programem ochrony świadków para mieszczuchów (Sarah Jessica Parker, Hugh Grant) zostaje ulokowana na wsi. Z początku trudno im nawiązać nić 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**

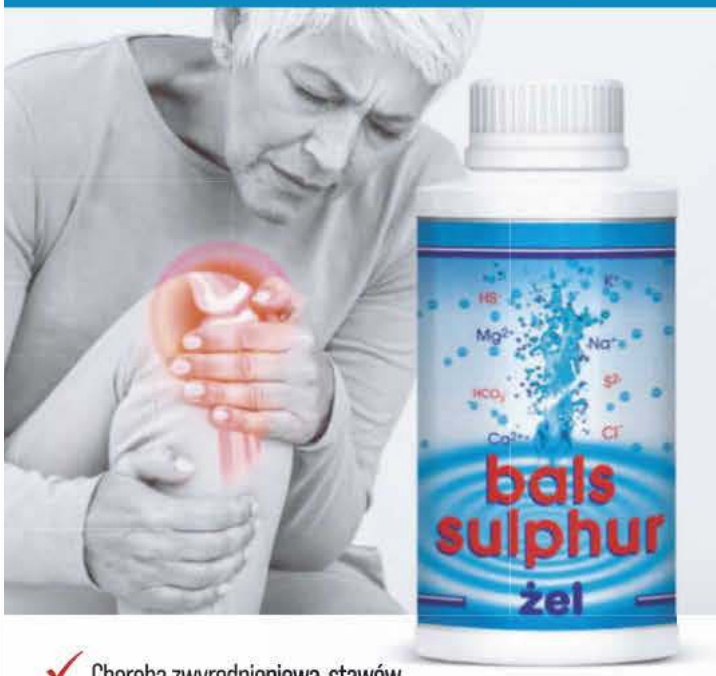
DZIEŃ, W KTÓRYM ZATRZYMAŁA SIĘ ZIEMIA (2008)
Dramat science fiction z Keanu Reevesem udowadnia, że spotkania z obcą cywilizacją nie warto zaczynać od strzelaniny – po takim otwarciu naprawdę trudno nawiązać przyjazne relacje.
➔ **WT 14.04 godz. 23.35**
POLSAT

fot. East News, materiały prasowe

REKLAMA

MOŻESZ POKONAĆ BÓL KOLAN

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



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

LEK BEZ RECEPTY DOSTĘPNY W APTEKACH

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

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

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

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

BALS SULPHUR ŻEL SIARCZKOWY

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 o 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, żebym 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

eprasa.pl e6d0e23e7a

KOMANDOSI Z NAVARONY
Grając w 1978 r. w ekranizacji powieści Alistaira MacLeana był już po sukcesie „Gwiezdnych wojen" z jego rolą Hana Solo.

DUMNI RODZICE
W 2023 r. razem z Liamem świętowali ukończenie przez niego 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. zachwycał się też Flockhart jako matką. – Macierzyństwo to był jej wybór. Adoptowała Liama, jeszcze zanim się spotkaliśmy 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 zaraził go pasją do latania (Ford ma licencję pilota), którą dzieli z nim także żona. Wbrew tym, którzy wieszczyli 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

FOT: East News (4)

REKLAMA

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ **DOBRYM WZROKIEM**

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

„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 suplmentacji wspierającej wzrok."

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na zdrowe oczy – doustne"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

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 aksamitki, 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.**

NEW NORDIC

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

PODRÓŻE MAŁEJ I DUŻEJ 7

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 transportu, 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.

FOT. Archiwum Moniki Witkowskiej

eprasa.pl e6d0e23e7a

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

SPOTKANIA W PODRÓŻY
Podróże uczą otwartości na świat i ludzi. Na zdjęciu Laurka z nową „ciocią" spotkaną w Turcji.

– Najbardziej podobały mi się pandy! Były czarno-białe i rude – mówi. W Indonezji miała okazję umyć słonicę, 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 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.

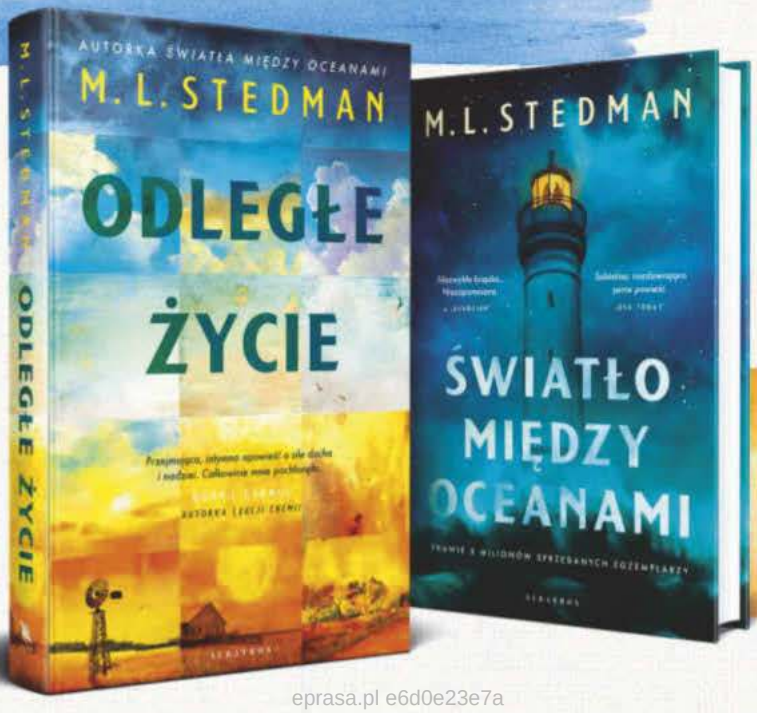
Cykl dostępny jest także na vod.tvp.pl.

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

AUTORKA BESTSELLERA
ŚWIATŁO MIĘDZY OCEANAMI
POWRACA Z NOWĄ POWIEŚCIĄ!

WYDAWNICTWO ALBATROS



JEDNA Z TYCH RZADKICH KSIĄŻEK, KTÓRE WYPEŁNIAJĄ DUSZĘ.

OPOWIEŚĆ O RODZINNYCH TAJEMNICACH I NIEPRZEMIJAJĄCEJ 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*

eprasa.pl e6d0e23e7a

Młoda para pokonuje liczne przeszkody w drodze do ołtarza.

Magda nie wie, jak bardzo naraża się...

...wspierając żonę Jabłońskiego.

CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

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

Marcin porzuca dla Kamy zawód detektywa.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1924
Aneta i Olek jadą na ślub Kasi i Mariusza. Uroczystość od początku nie przebiega po myśli narzeczonych. Pojawiają się kłopoty z tortem i kwiatami, a tuż przed ceremonią atmosfera jeszcze bardziej się zagęszcza. W urzędzie wybucha kłótnia, gdy Jakub dzwoni do byłej żony, by życzyć 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

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 odcięła się od męża i zaczęła współpracować z prokuraturą. W tym czasie 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 martwią 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 rozwodzi 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

ŚR 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 wytyczonych 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 Kaliny, jego rodzinne relacje się poprawią. Ignacy zauważa Lucy w objęciach swego ojca. 35 min

Kasia uważa, że zły los się odwróci.

WT ODC. 4194
Ktoś maluje wulgarny napis na drzwiach Cieślika. Ignacy znika. Michał dowiaduje się, że chłopak przyszedł na lekcje pijany. Junior wdaje się w bójkę ze szkolnymi prześladowcami. 35 min

ŚR 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

eprasa.pl e6d0e23e7a

Romeo prosi ukochaną o rękę.

Weronika ma kłopoty.

Barwy szczęścia

Ewa z radością przyjmuje oświadczyny. 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 oświadczynami. 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 świąteczną wróżbą Wanda postanawia poszukać miłości i obiera sobie za cel Marczaka. Rawiczowa z powodzeniem zastępuje Małgorzatę na spotkaniu z klientem. 35 min

ŚR ODC. 3359
Karolina daje Kajtkowi podwyżkę i awans. Każe 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 Jędrek zajmuje się szkolnym prześladowcą. Jan i Artur wynajmują samolot, którym z Pawłem opuszczą Kolumbię. 50 min

ŚR ODC. 4196
Paweł zmaga się z lękiem. Prosi Marysię o spotkanie. Ktoś podpala auto kupcowi klubu. Podejrzanym jest Borys. 50 min

CZ ODC. 4197
Kacper ufa żonie, ale niepokoi go powrót dawnej miłości. Jego obawy podsyca 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 wypadały. Z tego powodu czułam się bardzo źle i straciłam pewność siebie.

Moja siostra poleciła mi Hair Volume™

*Dowiedziałam się, że produkty do stylizacji włosów zablokowały 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 poczuj, 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 procyjanidyny B2. **Wystarczy tylko 1 tabletka 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**

REKLAMA

eprasa.pl e6d0e23e7a

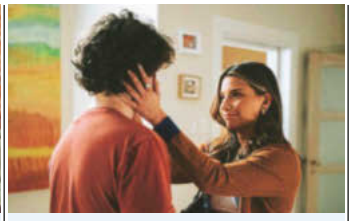
Lombard. Życie pod zastaw 18

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 Łandzie prezent. Kuba i jego żona marzą o przeprowadzce. Próbują sprzedać kafle i panele. 60 min

Glina. 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 wyciszeniu całej sprawy.
Banaś i Jóźwiak 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. Małżeńskie 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 przyciągają 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 Garłacz. Jej ojciec Tadeusz, były gangster o pseudonim 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 Ptysia, 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 Bilskiego. 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 u 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. Blokują 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. Podejrzanym jest jej zaginiony chłopak, oszust Tom Johannesen. Śledztwo prowadzi inspektor Stark. W sprawę angażuje się także dziennikarka. 115 min

Akacjowa 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 Zavalę, 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 wznieść 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 Tadka. Marzena wychodzi z więzienia. Niebawem znika Jola, która zeznawała przeciwko niej. 60 min

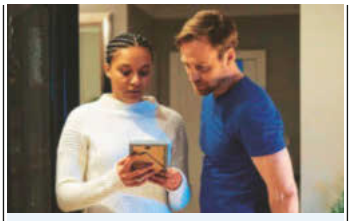
eprasa.pl e6d0e23e7a

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.
ŚR 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 ŚR 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 przykrej sceny – widzi, jak artysta kłóci się ze swoim asystentem, który domaga się należnej 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 zniszczono. 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 Miłośnie 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
Słoń zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Kuba i Iza wątpią w jego winę. Garda i Górska 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 kryjówki. 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 żądna 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. Podejrzanym staje się jego najzdolniejszy uczeń. Wiking i Kapłon 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
ŚR 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
ŚR ODC.1 Grupa naukowców prowadzących badania w lesie na północy Norwegii odkrywa 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

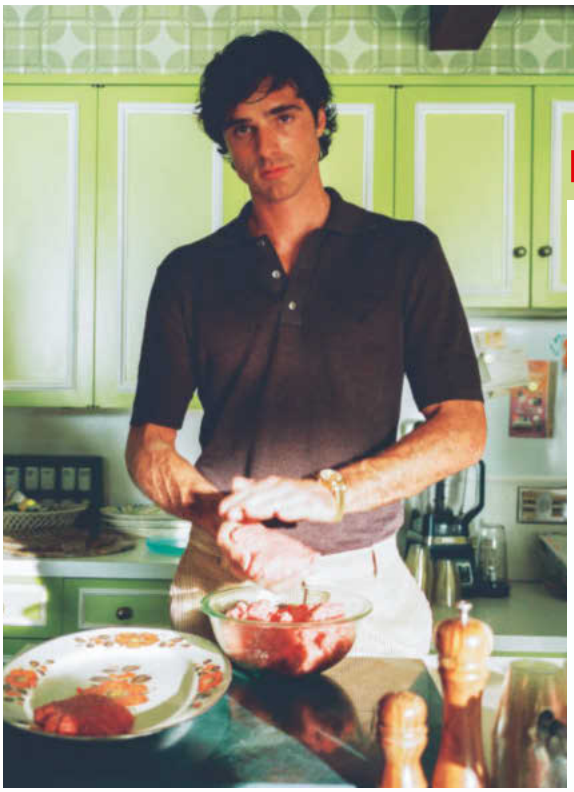
Zabójcza broń 2

AXN, 21.05
ŚR 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

eprasa.pl e6d0e23e7a



PREMIERA 10.04

Euforia 3

SERIAL DRAMATYCZNY

Liceum się skończyło, czas zacząć dorosłe życie. Rue (Zendaya) i pozostali młodzi ludzie z Higlands 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 Krzyśka (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 wieloletnie 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

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 kontrowersje 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.

tv

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

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej
fot. HBO MAX (2), Netflix (2), Prime Video, Apple TV+, Canal+

eprasa.pl e6d0e23e7a

PRZYRODA I PODRÓŻE

Nasz hit

Dla mieszkańców wysp – od małych wilków po stare żółwie – każdy dzień to test umiejętności przetrwania.

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 – rozsianych od Arktyki po strefy tropikalne. Wykorzystują 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 niezwykłe 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 bielika. W jego menu są świstaki, trudne do schwytania nawet dla wytrawnych łowców. Część zdjęć zrealizowano pod wodą, ukazując magiczny świat kijanek oraz kałanów morskich.

Kosmiczne horyzonty

ND ***National Geographic, 14.00***

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

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 przypomną 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 stawiła zaciekły 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.

eprasa.pl e6d0e23e7a

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Ludzie z mikroplastiku
SO *TVP Dokument, 19.00*

Wszechobecny 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. Eksperci przybliżą najnowsze badania na ten temat. Nie zabraknie praktycznych rad.

Mechaniczna pomarańcza...
ŚR *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 omlet 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 Dolsku, 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 zdołają 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 dzieła motoryzacji z Państwa Środka.

Mike Brewer: przerobić...
ŚR *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 ocaliły wolny świat. Należą do najsłynniejszych 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. Przyglądają 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 stanowią narzędzie nacisku. Rosnąca zależność od dostaw z zagranicy oraz względy środowiskowe skłaniają wiele krajów do inwestycji w jej odnawialne źródła.

eprasa.pl e6d0e23e7a

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				NA FAKTACH
	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	**Wieczny student** PT *PULS 2, 20.00* Podrywacz i lekkoduch musi zdobyć fundusze na życie. Zamierza urządzić wielką imprezę. Pełna niewyszukanych gagów historia z dobrze dobranym do roli Ryanem Reynoldsem. *120 min* Niem./USA 2002 reż. W. Becker, wyk. R. Reynolds, T. Reid, T. Matheson, K. Penn	**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	**Silent Twins** PT *TVP Kultura, 20.05* Bliźniaczki Jennifer i June przestają się komunikować ze światem. Z czasem ich tajemnicza zmowa 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. Lawrance
SOBOTA	PREMIERA W TV			
	Kurozając i zagadka Chomika Ciemności SO *PULS 2, 19.00* Przygody jedynego w swoim rodzaju zwierzaka, 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 reżyserski 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 zmaga 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
NIEDZIELA		PREMIERA W TV		
	Shrek Trzeci ND *TVN 7, 18.05* Dobroduszny ogr poszukuje następcy króla Zasiedmiogórogrodu. Pod jego nieobecność Książę z Bajki planuje zamach stanu. Udana parodia disnejowskich filmów. Zabawne dialogi. *115 min* USA 2007 reż. R. Hui, C. Miller, dub. Z. Zamachowski, J. Stuhr, W. Malajkat	**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. Szyc, 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

eprasa.pl e6d0e23e7a

WEEKEND od piątku 10.04 do niedzieli 12.04

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**

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. Fiennes**

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 Kôtarô Isaki.

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

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**

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**

Londyn w ogniu

ND ***TV Puls, 20.00***

Terroryści przeprowadzają 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**

HORROR I SF

Meg

PT ***TVN, 20.00***

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

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

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**

Wyścig z czasem

ND ***TVP 2, 22.25***

Oparta na oryginalnym pomyśle 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**

KLASYKA

Seksmisja

PT ***Kino Polska, 20.00***

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

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

Czterysta batów

SO ***TVP Kultura, 17.30***

Nastoletni Antoine Doinel nie może porozumieć się z rodziną. Ucieka z domu. W poprawczaku poświęca 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**

Kogel-mogel

ND ***TVN, 21.25***

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

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT

PONIEDZIAŁEK

Psi Patrol: Wielki film

PO ***TVN Fabuła, 17.15***

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

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

Starsky i Hutch

PO ***Paramount Network, 18.00***

California. 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**

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**

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 Vigga Mortensena.

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

WTOREK

Za duży na bajki

WT ***TVN Fabuła, 16.50***

Waldek jest pasjonatem gier. Pod nieobecność mamy trafia pod opiekę ciotki. Narzuca mu ona nieznany 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***

Dystyngowana 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**

ŚRODA

W pustyni i w puszczy

ŚR ***Kino Polska, 13.05***

Egzotyczna przygoda na motywach powieści Henryka Sienkiewicza. Egipt. Staś i Nel, dzieci europejskich inżynierów, zostają porwane. Trafiają w ręce przywódcy muzułmanów. 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

ŚR ***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

ŚR ***TVN 7, 23.35***

John i Jeremy wpraszają się na wesela, 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

ŚR ***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. Boczarska, R. Więckiewicz**

CZWARTEK

W 80 dni dookoła świata

CZ ***Ale kino+, 16.00***

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

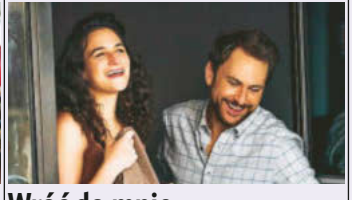
140 min **USA/Niem./Irlandia 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. D. France**

Masz ci los!

CZ ***TV Puls, 20.00***

Bliscy staruszka walczą o zwycięski kupon loterii, który został pochowany z seniorem. Ksiądz 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**

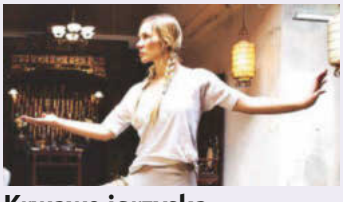
eprasa.pl e6d0e23e7a

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 chwyta 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

Zabójcza broń 2
WT *TVN 7, 21.00*
Sequel zapoczątkowanego w 1987 roku cyklu o pozornie niedobranych 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. Kensit

Przetrwać piekło
ŚR *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



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

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

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

Punisher
ŚR *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

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

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

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

Inwazja
ŚR *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

RoboCop
CZ *Kino TV, 22.35*
Remake klasyka SF z 1987 r. Umysł śmiertelnie rannego 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

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

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

Panny z Wilka
ŚR *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

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 najsławniejszą rolą Zbigniewa Cybulskiego.
115 min Polska 1958 reż. A. Wajda, wyk. Z. Cybulski, E. Krzyżewska, W. Zastrzeżyński

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 zawodniczki, jak Marta Kostiuk czy Elina Switolina, która niedawno pokonała Świątek w ćwierćfinale Indian Wells Open. Pod nieobecność Raszynianki 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 deblistek i decydujące starcia 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 będą Biało-Czerwone? **TJ**

FOT. materiały prasowe

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 strefie 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 pognębić 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 Chłań 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 rywalek 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 Wyspiarki 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 konfrontacji we Wrocławiu. Solidnie wzmocniony transferami Dominika Kubery oraz Andrzeja Lebiediewa 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 Koziołków. 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.

eprasa.pl e6d0e23e7a

PIŁKA NOŻNA

PT Betclic 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 (P) 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 (P) 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 (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55 Mecz: 1. FC Nürnberg – Dynamo Drezno

SO (P) 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 (P) Liga włoska Eleven Sports 2
17.55 Mecz: AC Milan – Udinese

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

SO (P) Liga hiszpańska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Barcelona – Espanyol

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

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

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

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

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Atalanta BC – Juventus

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

SO (P) 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 (P) Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecz: Genoa CFC – US Sassuolo Calcio

ND (P) 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 Betclic 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 (P) 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 (P) 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 (P) 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 (P) 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 (P) Liga portugalska Eleven Sports 2
21.25 Mecz: Estoril Praia – Porto

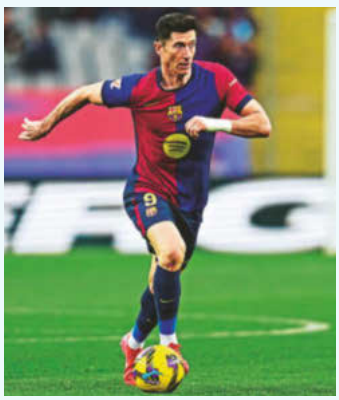
PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Piast Gliwice – Pogoń

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 (P) LM CANAL+ Extra 1
20.55 Rewanżowy ćwierćfinał: Atletico – FC Barcelona



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

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

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

BOKS

SO Polska Liga Boksu 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 (P) Wyścig dookoła Kraju Basków Eurosport 1
15.30 5. etap

SO (P) Wyścig dookoła Kraju Basków Eurosport 1
15.00 6. etap

ND (P) Wyścig Paryż-Roubaix Eurosport 1
10.30 123. edycja

WT (P) Tour of Galicia Eurosport 1
15.30 1. etap

ŚR (P) Tour of Galicia Eurosport 1
13.30 2. etap

ŚR (P) Tour of Limburg Eurosport 1
15.30 78. edycja

CZ (P) Tour of Galicia Eurosport 1
15.30 3. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT ORLEN Basket Liga Polsat Sport 3
20.10 Mecz: Twarde Pierniki – Dziki 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 (P) Liga hiszpańska Sportklub
12.30 Mecz: Unicaja – Valencia

ND (P) Liga hiszpańska Sportklub
17.00 Mecz: Barca – Surne Bilbao Basket

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

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl e6/8/23

polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

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

PO **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 2
20.10 Mecz: Stal Ostrów – Zastal

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

PT (P) **MŚ w łyżwiarstwie synchronicznym – Salzburg 2026** Polsat Sport 2
17.00 Program krótki

SO (P) **MŚ w łyżwiarstwie synchronicznym – Salzburg 2026** Polsat Sport 2
17.30 Taniec dowolny

PIŁKA NOŻNA KOBIET

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

PIŁKA RĘCZNA KOBIET

ND **EHF EURO Cup 2026** Super Polsat; Polsat Sport 2
17.55 Mecz: Polska – Rumunia

ŚR **ORLEN Superliga Kobiet** Polsat Sport 2
20.30 Mecz: Ruch Kalisz – Sośnica

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

ND **ORLEN Superliga** Polsat Sport 1
12.30 Mecz: Wybrzeże Gdańsk – ORLEN Wisła Płock

PO **ORLEN Superliga** Polsat Sport 3
20.30 Mecz: MKS Kalisz – Ostrovia

SIATKÓWKA KOBIET

SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.30 Mecz półfinałowy: PGE Budowlani Łódź – UNI Opole

SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
20.00 Mecz półfinałowy: DevelopRes – BKS

WT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.30 Mecz fazy play-off

ŚR **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.30 Mecz fazy play-off

ŚR **TAURON Liga** Polsat Sport 1
20.00 Mecz fazy play-off

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **PlusLiga** Polsat Sport 1
20.30 Mecz półfinałowy

ND **PlusLiga** Polsat Sport 1
14.45 Mecz półfinałowy

ND **PlusLiga** Polsat Sport 1
17.30 Mecz półfinałowy

SPORTY WALKI

PT **MMA ARES 40 Begai vs Diakhaté** CANAL+ Sport 5
21.00 Walka: Paulin Begai – Moustapha Diakhaté

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

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

SO **UFC 327** Polsat Sport 1
3.00 J. Prochazka – C. Ulberg

TENIS

PT **Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania** Polsat Sport 1
6.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Monte Carlo** Polsat Sport 1
11.00 Mecz ćwierćfinałowy

PT **Puchar Billie Jean King: Włochy – Japonia** Polsat Sport 2
12.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Linzu** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina** Polsat Sport 1
16.00 Mecz gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Monte Carlo** Polsat Sport 3
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania** Polsat Sport 1
4.00 Mecz gry podwójnej

SO **Puchar Billie Jean King: Australia – Wielka Brytania** Polsat Sport 1
5.30 Mecz gry pojedynczej

SO **Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina** Polsat Sport 2
12.00 Mecz gry podwójnej

SO **Puchar Billie Jean King: Polska – Ukraina** Polsat Sport 2
13.30 Mecz gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Monte Carlo** Polsat Sport 3
13.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Linzu** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Linzu** CANAL+ Sport 2
14.00 Finał gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Monte Carlo** Polsat Sport 2
15.00 Finał gry pojedynczej

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

PO (P) **Turniej ATP w Monachium** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Barcelonie** Polsat Sport 3
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO (P) **Turniej WTA w Stuttgarcie** CANAL+ Sport 2
18.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

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

WT (P) **Turniej ATP w Monachium** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT (P) **Turniej WTA w Stuttgarcie** CANAL+ Sport 2
12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT (P) **Turniej WTA w Stuttgarcie** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Barcelonie** Polsat Sport 2
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Barcelonie** Polsat Sport 1
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Monachium** Polsat Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Stuttgarcie** CANAL+ Sport 2
12.30 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Stuttgarcie** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Barcelonie** Polsat Sport 2
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

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

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

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

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

ŻUŻEL

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

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
20.00 Mecz: Sparta – Falubaz

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
13.30 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Polonia Piła

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
16.00 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – Abramczyk Polonia Bydgoszcz

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

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – Gezet Stal Gorzów

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: Motor Lublin – Grupa Deweloperska Toruń

eprasa.pl e6d0e23e7a

Muzyczna podróż Klenczona zaczęła się od występów z Karolem Warginą.

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

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

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 kierownikiem był jego ojciec) pieniądze kupił sobie gitarę i odtąd każdą wolną chwilę 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 Wargina. 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 zaczął 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. Zdobycie 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 LEOŃCZUK

FOT. PAP (2), Forum, East News

eprasa.pl e6d0e23e7a

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. Rozsierdzona 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 nierentowna. 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.

FOT. Artrama (2), TVN

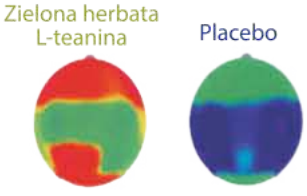
Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

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.



Orzech włoski

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

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!

Model Image

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

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**

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

REKLAMA

eprasa.pl e6d0e23e7a

TVP 1 DVB-T2

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 Akacjowa 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 Jedynce: **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 Akacjowa 38 (844) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026

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

20.30 KRYMINALNY
Glina. Nowy rozdział (5)
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**

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Glina. 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 Gruszka, Tomasz Kot, Olga Bołądź (patrz obok)
0.25 Wojna zastępcza (5, 6): Klasztor; Bałkany – 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**

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

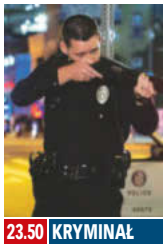
TVP 2 DVB-T2

4.35 Na dobre i na złe (848): Trzeba być dobrej myśli – serial obyczajowy, Polska 2022
5.30 M jak miłość (1732) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.20 Anna Dymna – spotkajmy 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 „Październik" – 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)
Simona i Virtudes nadrabiają stracony czas. Atmosfera gęstnieje, gdy baron de Ayala nie szczędzi mieszkańcom złośliwych uwag. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (67) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cemil powoli dochodzi do siebie po operacji. Tajemniczy człowiek ucieka z zamkniętego ośrodka i nocą zakrada się do domu Mine. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3355) – serial obyczajowy, Polska 2026

15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (367)
Manuel (Arturo Sancho, zdj.) wyjeżdża na zawody lotnicze, zostawiając swoich bliskich w niepewności. Lope żali się Salvadorowi i Pii, że Vera go unika. Tymczasem Curro wyznaje Janie, kto jest jego prawdziwym ojcem. To może całkowicie odmienić ich relację. **55 min**

20.45 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (5)
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 Gurłacza – Antoni Królikowski, Liroy oraz Kazimierz Mazur. Program poprowadzi niezastąpiona Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**

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 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
4.30 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ **5.00**



23.50 KRYMINAŁ
Nocny patrol
Policjanci Ray (Thomas Jane) i Nick (Luke Kleintank, zdj.) wszczynają pościg za zabójcami funkcjonariuszy. Szukają też zaginionej dziewczyny i stawiają czoło nieuczciwemu stróżowi prawa. **120 min**

POLSAT DVB-T2

4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.30 Gliniarze (706-708) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.40 Dlaczego ja? (1544): Próba wytrzymałości – serial paradokumentalny, Polska 2026
Agentka nieruchomości Anna spodziewa się oświadczyn od Jacka. Pewnego dnia potrąca deskorolkarza Bartka. Rusza śledztwo, a kobieta traci prawo jazdy oraz pracę. Wkrótce zostaje też porzucona przez ukochanego. **70 min**
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (1141): Mieszkanie do wynajęcia – serial paradokumentalny, Polska 2026
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
Kuba i Olga tropią podejrzanego o dostarczanie pracownic seksualnych. Roksana 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

18.00 OBYCZAJOWY
Pierwsza miłość (4193)
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 ROZRYWKA
Must be the music (131)
Wszystkich jurorów oczarowało niedawno trio imasleep z Wrocławia, które zaprezentowało m.in. autorską kompozycję „Bies". Dzisiaj kolejni artyści z różnych muzycznych światów zawalczą o przepustkę do sławy. Za kulisami kibicują im Patricia Kazadi (zdj.) oraz pozostali prowadzący. **125 min**

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 Siauvaud (patrz obok)
1.55 60 sekund – film sensacyjny, USA 2000, reż. Dominic Sena
4.40 Kabaretowa Ekstraklasa (71) – program rozrywkowy, Polska 2017

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

▶ – godzina zakończenia programu PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

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 przejął rodzinny hotel, zmaga 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 sześćdziesięciopięcioletnią 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, znika 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

7.45 MAGAZYN
Dzień Dobry TVN
Poranna porcja newsów, wywiadów, ciekawostek ze świata show-biznesu oraz kulinarnych inspiracji. Wśród prowadzących program, którzy z energią i uśmiechem rozpoczynają wraz z widzami dzień, są Ewa Drzyzga i Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.). **220 min**

20.00 FILM SF
Meg
Naukowcy badają okolice Rowu Mariańskiego. Ich łódź podwodna zostaje zaatakowana przez gigantyczne stworzenie, które uznano za wymarłe. Oceanograf wzywa na ratunek nurka Jonasa Taylora (Jason Statham, zdj.). Musi on zmierzyć się z potworem, żeby ocalić uwięzioną na dnie oceanu ekipę. **145 min**

20.00 Meg – film s.f., USA/Chiny 2018, reż. Jon Turteltaub, wyk. Jason Statham, Li Bingbing, Ruby Rose, Rainn Wilson (patrz obok) FILM
22.25 Nico: Ponad prawem – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988, reż. Andrew Davis, wyk. Steven Seagal, Pam Grier, Sharon Stone, Henry Silva (patrz obok) FILM
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

22.25 SENSACYJNY
Nico: Ponad prawem
Nico Toscani (Steven Seagal, zdj.) rozpoczyna dochodzenie dotyczące handlu bronią. Zamieszani w proceder wpływowi ludzie żądają, by został odsunięty od śledztwa. **125 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Nash Bridges (111, 112): Pułapka 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 Mayitę 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 zbrodnię (14): Bitki z warzywami – serial kryminalny, Polska 2026
Żony więźniów prowadzą warzywniak i dobrze zarabiają. Ropie nie podoba się niezależność partnerki. Z Gołębiem 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 wymarzoną posadę nauczycielki filozofii w gimnazjum w Wilkowyjach. Klaudia porzuca terapię Kusego. W dworku zjawia 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 kurator, samotnie wychowuje córkę Polę, będącą jego całym światem. Jej ucieczka z Łukaszem, jego podopiecznym, to cios. Młodzi otrzymują anonimowe groźby. **120 min**

20.00 THRILLER
Smak zemsty. Peppermint
Riley (Jennifer Garner, zdj.) jest szczęśliwą żoną i matką. Pewnego dnia bandyci zabijają jej córkę i męża. Mordercy zostają aresztowani, ale przekupiony sędzia zwraca im wolność. Pięć lat później policja znajduje zwłoki gangsterów. To dopiero początek zemsty... **120 min**

22.00 DRAM. SENS.
Koliber
Były komandos, zmagający się z wojenną traumą, Joey (Jason Statham), trafia do środowiska bezdomnych. W walce o przetrwanie towarzyszy mu Isabel (Victoria Bewick). Z pomocą zakonnicy Cristiny (Agata Buzek, zdj.) weteran układa sobie życie. Kiedy dowiaduje się o zabójstwie przyjaciółki, chce ją pomścić. **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) FILM
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) FILM
0.00 Pan Brooks – thriller, USA 2007, reż. Bruce A. Evans, wyk. Kevin Costner, Demi Moore, Dane Cook, William Hurt (patrz obok) FILM
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 18 (976) – serial obyczajowy, Polska 2026

0.00 THRILLER
Pan Brooks
Biznesmen Brooks wiedzie (Kevin Costner) z pozoru przeciętne życie. Tak naprawdę jest psychopatycznym mordercą. Na jego trop wpada detektyw Atwood (Demi Moore, zdj.), która ma kłopoty rodzinne. **145 min**

TVN 7 DVB T2

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. Udaje 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 nad ranem. Nieoczekiwanie budzi ją mąż, Miłosz. Chce się dowiedzieć, dlaczego ich samochód, zaparkowany przed domem, jest rozbity. **60 min**

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 familii. Co gorsza, dziewczyna nie zdobywa sympatii jego zaborczej matki. Staje się to wyzwaniem dla ich związku. **155 min**

20.00 Bajecznie bogaci Azjaci – komedia romantyczna, USA 2018, reż. Jon M. Chu, wyk. Sonoya Mizuno, Gemma Chan, Awkwafina, Lisa Lu (patrz obok) FILM
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) FILM
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 paradokum., Pol. 2018
4.10 Usterka 11 (8) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.45 Dorota was urządzi! (8) – pr. rozrywk., Polska 2014

23.55 KOMEDIA
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**

20

TVP 3 (DVB-T)

12.30 Rosół polski (30) – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Niebezpieczne związki
14.20 Niezwykłe miejsca
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Poranek
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. piłkarski

OBYCZAJOWY

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

TVP POLONIA

13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Wszystko przed nami (81) – serial obycz., Polska
15.40 Turystyczna jazda
16.00 Józef Czapski – świadek wieku 1896-1993 – film dokum.
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Górna półka smaku (14)
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu – cykl dokumentalny, Pol. 2022
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

OBYCZAJOWY

20.25 Na dobre i na złe (983)
Doktor Zawada i Gloria zajmują się nastolatką, 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)
22.15 Szansa na sukces. Opole 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.

TV 4 (DVB-T2)

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) – serial sensacyjny, USA
8.00 Bogaty dom – biedny dom (140) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (384, 385) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1142, 441) – serial paradokumentalny, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1546) – serial paradokumentalny
12.55 Trudne sprawy (1022-1024) – serial paradokumentalny, Polska
15.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (541, 542) – reality show, Pol. 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1399, 1400) – obycz., Pol.
20.00 A na deser... (7) – mag.

SENSACYJNY

20.05 Borys – Polska 2021, FILM reż. Jakub Świderski
Borys (Dominik Dąbrowski, zdj.) pracował w Rosji jako ochroniarz. Po powrocie do Polski dołącza do grupy przestępczej Wincenta. 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.

PULS 2 (DVB-T2)

11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Świnka Peppa 2 – anim.
17.50 Bing 4 – serial anim.
18.20 Masza i Niedźwiedź 8 – serial animowany
18.35 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (4) – krym.

KOMEDIA ROMANTYCZNA

20.00 Wieczny student FILM – 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

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (162) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Zmiennicy (2) – kom.
14.20 Pan Mama (10, 11) – serial kom., Polska 2025
15.30 Kabaretomaniacy (82, 1) – pr. rozr., Pol. 2019
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion

ROZRYWKA

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 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Życie to kabaret: **Babylon Tour** (1, 2) – Kabaretu Moralnego Niepokoju, Pol.
4.30 Hity wszech czasów (20) – magazyn muzyczny

TTV HD (DVB-T2)

6.20 DeFacto 13 (2)
6.50 Diabelnie boskie (4)
7.20 Ukryta prawda (1158)
8.20 Kartoteka 7 (1, 2)
10.30 Detektywi (155, 295)
12.30 Zakup w ciemno 2 (21)
13.30 Zakup w ciemno 6 (35)
14.30 Kartoteka 2 (4, 5)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Życie na kredycie 8 (11, 12) – reality show, Pol.
18.10 Żony Podlasia 3 (9)
19.05 Zakup w ciemno extra (21) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Idź na całość 2 (15)
21.05 Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

FAB.-DOKUM.

22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (6) – Polska 2026
Miłośniczki miejskich wygód zamienią się miejscami z kobietami z prowincji. Ocenią styl życia bogaczek. Elegantki 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 Diabelnie 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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 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** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.00 Fach że 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
GDAŃSK 17.30 Do brzegu **17.50** Polacy na morze **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama
KATOWICE 17.30 Chodźmy do teatru **17.50** Święta wojna **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.12** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
LUBLIN 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
ŁÓDŹ 17.30 Pracownia reportażu **17.45** Wykrywacz kłamstw **18.05** Za szybą **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
POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie z naturą **18.30** Teleskop **19.00** Z archiwum TVP Poznań **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.20** Reportaż TVP Poznań **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.10 Msza święta dla chorych **18.01** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** RoweLove **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Polskie parki narodowe **17.55** Ekspert ZUS odpowiada **18.10** Zwierzolubni **18.30** Kronika **18.52** Spięcie **19.07** Fach że hej **21.00** Zwierzolubni **21.10** Spięcie **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 **21.00** Misja: Ratunek. Służby w akcji **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Interwencja **17.35** Wrocław się zmienia **17.46** Magazyn Dolnośląski **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Magazyn ku kulturze **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** W swoim czasie **21.02** Magazyn ku kulturze **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

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
18.20 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

TVP KULTURA (DVB-T2)

13.20 Gregory Peck – aktor dżentelmen – film dokum.
14.25 Czterysta 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 Wieczór kinomana
20.05 Silent Twins – dramat FILM biograficzny, Polska/Wielka Brytania/USA 2022
22.10 Tygodnik kulturalny

ANTENA HD (DVB-T2)

11.40 Kabaretowy szał (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 – boso 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.
20.00 Raport 77 (4)
22.05 Zaginiona mama: FILM **tajemnicze zniknięcie Jennifer Dulos** – dramat obyczajowy, USA 2021
23.45 Zaginiona żona – dramat FILM biograficzny, USA 2017

TV 6 (DVB-T2)

6.55 Policjantki i Policjanci (582, 583) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (125, 126)
10.55 48h. Zaginieni (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 Mordercy – 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

BBC FIRST

10.50 Śmierć pod palmami 5 (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.55 W granitowym mieście 2 (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
13.05 McDonald i Dodds 2 (3)
14.55 Ojciec Brown 2 (4) – krym.
15.55 Lewis 5 (4) – serial krym.
16.50 My Life is Murder 3 (6)
17.50 Morderstwa w Midsomer 7 (13, 14)
19.55 Śmierć pod palmami 5 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Zbrodnie Saint-Pierre (10) – serial kryminalny, Kan.
22.00 Śmierć pod palmami 15 (4) – serial kryminalny
23.05 McDonald i Dodds 2 (3)
0.55 Śmierć pod palmami 5 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

12.20 Käthe i ja: Córeczka FILM **tatusia** – dramat obyczajowy, Niemcy 2020
14.15 Inga Lindstrom: FILM **Meandry miłości** – dramat obycz., Niem. 2005
16.05 Bella Casa – komedia, FILM Niemcy 2014
18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (22) – krym.
19.00 Górski lekarz (73) – obycz.
20.00 Rejs ku szczęściu FILM **– Podróż poślubna do Birmy** – film obyczajowy, Niemcy 2007
21.55 Katie Fforde: Powrót FILM **nad morze** – melodramat, Niemcy 2015
23.50 Górski lekarz (73) – obycz.

COMEDY CENTRAL

8.30 Dwóch i pół 6 (1) – kom.
8.55 Przyjaciele (11-16) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 2 (18-23) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (2-5) – kom.
16.30 Przyjaciele (17-22) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 3 (1-6) – kom.
22.00 The Office PL 3 (12) – kom.
22.30 The Office PL 4 (1) – serial komediowy, Polska 2024
23.05 Comedy Club 8 (10, 11)
0.05 Miasteczko South Park 15 (6, 7) – serial animowany dla dorosłych
1.00 Pracoholicy 7 (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (19, 20) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

10.50 Szpital św. Anny (29)
11.50 Magda M. 2 (15) – obycz.
12.50 Magda M. 3 (1) – serial obyczajowy, Polska 2006
13.55 Teraz albo nigdy! 3 (8)
14.55 19+ (710, 711) – serial paradokumentalny
15.55 Seriaale: rozmowy 2
16.40 Seriaale Top 5 – pr. kult.
16.50 Vabank 2, czyli riposta FILM – komedia sens., Pol. 1984
19.00 Szpital św. Anny (9)
20.00 Jack, pogromca FILM **olbrzymów** – film fantasy, USA 2013, reż. Bryan Singer
22.35 Och, Karol – komedia FILM obyczajowa, Polska 1985
0.35 Troja – dramat historyczny, FILM USA/Malta 2004

eprasa.pl e6d0e23e7a

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wielkie wynalazki** (19) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.50 **Wojciech Cejrowski – 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

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 **Dlaczego ja?** (1402, 1403) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (45-49) – kom.
17.00 **48h. Zaginieni** (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

TVP 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 **Zaraz 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

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

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
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

CANAL+ PREMIUM

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

THRILLER

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

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

THRILLER

22.00 **Wrobiony** – 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 spisku. **125 min**

0.05 **Kung-fu szał** – 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 Bieszczadu** (130) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 4** (42, 43)
Lucy nie chce się ograniczać do opieki nad dzieckiem. Mimo, że jest zajęta przygotowaniami do ślubu, nakłania wójta 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 **Drelich** (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

KOMEDIA SF

20.00 **Seksmisja** – 1983,
FILM reż. Juliusz Machulski
Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i Albert (Olgierd Łukaszewicz, zdj.) zostają zahibernowani. W tym czasie wybucha wojna nuklearna. Obaj budzą się w świecie opanowanym 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 Butowtt
3.25 **Ostatnia rodzina**
FILM – dramat obyczajowy, 2016, wyk. Andrzej Seweryn, Dawid Ogrodnik

SENSACYJNY

21.05 **Bez litości** – USA 2014,
FILM reż. Antoine Fuqua
Były agent wywiadu Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) pracuje w sklepie budowlanym. Pewnego dnia wstawia 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.

SENSACYJNY

21.00 **Brygada 2** (7) – Fr.
Said wraca i kontynuuje śledztwo. Policjanci są już coraz bliżej celu. Szykują się na akcję 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 koszmaru**
FILM – horror, USA/Niem. 2005
1.15 **Strefa** – thriller
FILM s.f., USA 2024
2.45 **Lany poniedziałek**
FILM – komediodram., Pol. 2024
4.10 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997

CANAL+ 91 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

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 **Zwłoki 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, 73, 74, 223, 224, 56, 50) – serial kom., Polska
14.45 **Szczęście Mikołajka**
FILM – film animowany, Francja/Luksemburg/Kanada 2022
16.25 **Dywizjon 303. Historia**
FILM **prawdziwa** – film wojenny, Polska 2018
18.40 **Speed – niebezpieczna**
FILM **szybkość** – film sensacyjny, USA 1994
21.00 **Życzenie śmierci** – film
FILM sensacyjny, USA 2018
23.10 **Braveheart – Waleczne**
FILM **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** – komediodra-
FILM mat, Niemcy 2024
12.10 **Na planie 23** (15) – mag.
12.35 **Spider-Man:**
FILM **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 bieguna**
FILM – komediodramat, USA 2014
23.40 **Ostatnie zanurzenie**
FILM – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2024
1.20 **Jeszcze piękniej** – kome-
FILM diodramat, 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**
FILM – 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 **Wyraj** – film krótkometraż.
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 forsa** – 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 2020
2.10 **Król** (6) – serial sensacyjny
3.20 **Cudownie ocalony**
FILM – komedia obycz., Pol. 2004
4.55 **Swoboda** – krótkometraż.
5.10 **Belfer 3** (6) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.15 **Łapu capu** – program rozrywkowy, Polska
12.20 **Riefenstahl** – film dokum.
14.15 **Chopin, Chopin!** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2025
16.25 **47 roninów** – film
FILM kostiumowy, USA 2013
18.20 **L.A.R.P. Miłość, trolle**
FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
19.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Barry Seal: Król**
FILM **przemytu** – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
21.50 **I.S.S.** – thriller s.f., USA
FILM 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
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 **Policyjna grupa pościgowa 21** (14) – dok.
10.30 **Plan B** – komedia
FILM romantyczna, 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/Bułgaria 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: Chirurdzy** (6) – obycz., USA
22.55 **Uprowadzona** – film
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. Nemezis**
FILM – krym., Wlk. Bryt. 2007
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (10, 11)
17.55 **Poirot** – serial kryminalny
20.00 **Więzień Brubaker**
FILM – dramat sens., USA 1980
22.45 **Jeden gniewny**
FILM **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 **Łapu 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) – przyg.
17.50 **Łapu 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 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

13.10 **Stalowe bestie z demobilu** (9) – serial dok.
15.00 **Wykrywacz 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** (2)
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**** pojęcia** (1) – dok.
23.55 **Piłkarze na podsłuchu** (4)
0.50 **Przykrywkowcy. Podwójna gra** (6) – dok.

TLC

9.00 Rodzice na szóstkę (1)
10.00 Wiza na miłość: pościelove 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: pościelove rozmowy 10 (10)
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (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 Pryszczylla 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 Zgłoś 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 Zrób 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 Bimbrownicy 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 prastarej 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 Czterej pancerni i pies (11) – wojenny, Pol. 1969
15.40 Sensacje XX wieku
17.35 Czas honoru 3 (30) – 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 świadkowie – dok.
0.00 Rosja: Indoktrynacja narodu – film dokum., Fr.
1.00 Rolnicy. Podlasie (4-7) – serial dokum., Pol. 2020
5.00 Kołowrotek (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 – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówką przez Wietnam – serial dokum.
18.00 Prawo Agaty 2 (6) – obycz.
19.00 Kartoteka 8 (12) – fab.-dok.
20.00 Śmiertelna głębia – thriller, FILM USA/RPA/Wlk. Bryt. 2012
22.20 The Traitors. Zdrajcy – rozr.
0.00 Smętarz dla zwierzaków:
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 Cejrowski – boso przez świat
19.00 Strażnik Teksasu 5 (19, 20)
21.05 Poszukiwany, poszukiwana
FILM – komedia, Polska 1972
23.00 Magia nagości. Finlandia 4
23.50 Magia nagości. Norwegia 3 – pr. rozrywk.
0.30 Magia nagości. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.
1.45 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

12.10 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.
13.15 Posiekani – teleturniej 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 cukiernik Ameryki – reality show
20.00 Pojedynek na grille: Fly kontra Symon – reality show
21.00 Dziecięce mistrzostwa 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?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Klątwa drapieżcy; Strzały – serial dok.
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Podejrzany 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 Otchłań: 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 Przywódcy 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 Kornwalii – 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 Kornwalii – 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 Kornwalii – serial dokum.

WP

9.00 WP News
9.20 Tiit – program publicystyczny
10.00 Wariaci za kierownicą 5
12.00 Zakazana historia 4 – dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Emily and Gary
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 Kabaretowy śmiech 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.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 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
17.40 Polowanie na ogród 8
18.15 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
20.10 Zróbmy sobie dom
21.15 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
0.20 Sprzątaczki (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 dokumentalny
19.00 Potwór z Alaski – serial dok.
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Kamperem przez świat – serial dokumentalny
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 rafy koralowe – film dokum., USA
12.00 Drapieżnik kontra ofiara
13.00 Królestwo drapieżników
14.00 Planeta ptaków – film dok.
15.00 Najdziwniejsze gatunki
16.00 Dzika przyroda Europy (1)
17.00 Will Smith: Wielka wyprawa: Himalaje – serial dokum.
18.00 Sekretne życie ośmiornic
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły 3
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika przyroda strefy równikowej

POLSAT VIASAT HISTORY

12.00 Punkty zwrotne II wojny światowej
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 Skaldę – serial dokum.
18.50 Punkty zwrotne II wojny światowej
19.55 II wojna światowa: cena imperium: W samym piekle
21.00 Historia sprawiedliwości
22.00 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
23.00 Dziki Zachód

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Nie bój ryby! – mag. kulin.
15.45 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2 – dok.
16.40 Azjatycka kuchnia Evy...
17.35 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem – dok.
18.30 Jakubiak 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 nieznane 11
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO HD

10.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
12.05 Po pierwsze: lokalizacja!
14.00 Cudotwórcy 6 – mag.
14.50 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
16.00 Porządek musi być – dok.
17.00 Po pierwsze: lokalizacja!
18.00 Ucieczka na wieś 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: 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 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Sporty walki: Game Changer MMA 5 w Krakowie
0.00 Bad Boys for Life – komedia
FILM sens., USA/Meksyk 2020

TVP KOBIETA

13.55 Kanadyjskie parki narodowe
15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.30 Ojciec Mateusz 21 (274, 275) – serial kryminalny
17.30 Królowe, 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: Mozela – serial dok.
13.45 Cieśniny. Między lądem a morzem – serial dokum.
14.50 Luksusowe 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 ojcostwa – film dok.
20.50 Niezwykłe podróże koleją 9 – serial dokum.
22.00 Ameryka. Prawo do broni

TVP DOKUMENT

12.55 Zatoka Neapolitańska. W cieniu wulkanów – dok.
14.00 Rajskie zakątki Europy
14.50 Zew dzikiej natury – dok.
15.50 Życie z nerwicą natręctw
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

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.50 **Sportowy wieczór**
6.15 **Piłka nożna:** STS Puchar Polski – mecz półfinałowy
8.20 **Kamerą TVP Sport**
9.00 **Boks:** Polska Liga Boksu: 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:** Betclic 1. Liga: Polonia Warszawa – Śląsk Wrocław **(live)**

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 Tokoname – podsumowanie
3.30 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Rockets – Timberwolves **(live)**

EUROSPORT 1

8.30 **Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump
9.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła 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 dookoła Kraju Basków – 5. etap **(live)**
17.45 **Kolarstwo:** Wyścig Paryż-Roubaix

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 dookoła Kraju Basków – 5. etap
0.00 **Snooker:** Welsh Open

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)**

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**

TVP ABC (DVB-T2)

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 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Pola i Piotruś**
14.05 **Lassie i przyjaciele**

14.30 **Świnka Peppa**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Księga Ksiąg 4**
16.05 **Oli i Luna**
16.35 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**

MINIMINI+

10.00 **Baby Born**
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 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, pieski, gazu! 2**
15.10 **Baranek Shaun**

15.36 **Jeżyk Happy**
15.54 **Mia i Koduś**
16.05 **Mega Ekspres**
16.31 **Marta mówi**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Piwonia**
18.50 **Baczne oczka**

TVN 24

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

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

CANAL+ SPORT

11.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – KGHM Zagłębie 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 – Włókniarz **(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 dookoła Kraju Basków – 4. etap
13.00 **Motocross:** MŚ w Almonte
14.00 **Snooker:** Turniej Players Championship
17.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata we Frauenfeld
17.30 **Motocross:** MŚ w Almonte
18.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata we Frauenfeld
18.30 **Motocross:** MŚ w Almonte
19.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Kraju Basków – 5. etap
20.30 **Cycling Show**
21.00 **Best of Australian Open**
22.00 **Snooker:** Turniej Players Championship
0.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła 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 **Łyżwiarstwo figurowe:** Mistrzostwa świata w łyżwiarstwie 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 Tłuszczu – walka: Artur Sowiński – Michał Kornacki 20.02.2026

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 2**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona 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 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 **Marsuplilamki**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **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: Karlsruher – DSC Arminia Bielefeld **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Roma – Pisa SC **(live)**
22.55 **Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**
23.25 **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: Arriva LOTTO Twarde Pierniki Toruń – Dziki Warszawa **(live)**
22.45 **Szef 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 **Barbapapa 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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – 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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki 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 **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 Włókniarz Częstochowa **(live)**
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu **(live)**
21.00 **Sporty walki:** MMA ARES 40 Begai vs Diakhaté **(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 tuńczyka**
9.00 **Kołowrotek**
11.00 **Budowlańcy**
12.30 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina** – serial dokumentalny
23.05 **Łowca pedofilów**
5.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Mobilni mechanicy**
21.15 **Duda kontra Szafrański**
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 **Pasmo ciekawostek**
6.00 **Telesprzedaż**
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 życzeń**
19.05 **Koncert w TVS**
22.55 **Szlagierowa lista**
0.55 **Program kulinarny**
3.00 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.30 **Łączy nas historia**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Msza święta**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **W imię prawdy. Tajny Instytut Katyński** – dok.
23.00 **Skorpion w stalowej trumnie. Władysław Drelicharz**
23.30 **Regał**

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

Ciężko 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.

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

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.

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 ośmio- czy dziesięciolatkiem, 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 przygoda z „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

FOT. TVP (2), AKPA

eprasa.pl e6d0e23e7a

Film z 2016 roku to dobra zabawa dla całej rodziny.

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

VAIANA: SKARB OCEANU

Żagiel na maszt!

VAIANA: SKARB OCEANU SO 11.04 godz. 13.05 POLSAT

Córka wodza polinezyjskiego plemienia rusza w nieznane, 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**

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 szczeniaczkiem. Czy wzbudzą równie wielki zachwyt jak w 6. odcinku? **JK**

Na żywo

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

Gotowanie w podhalańskich okolicznościach przyrody...

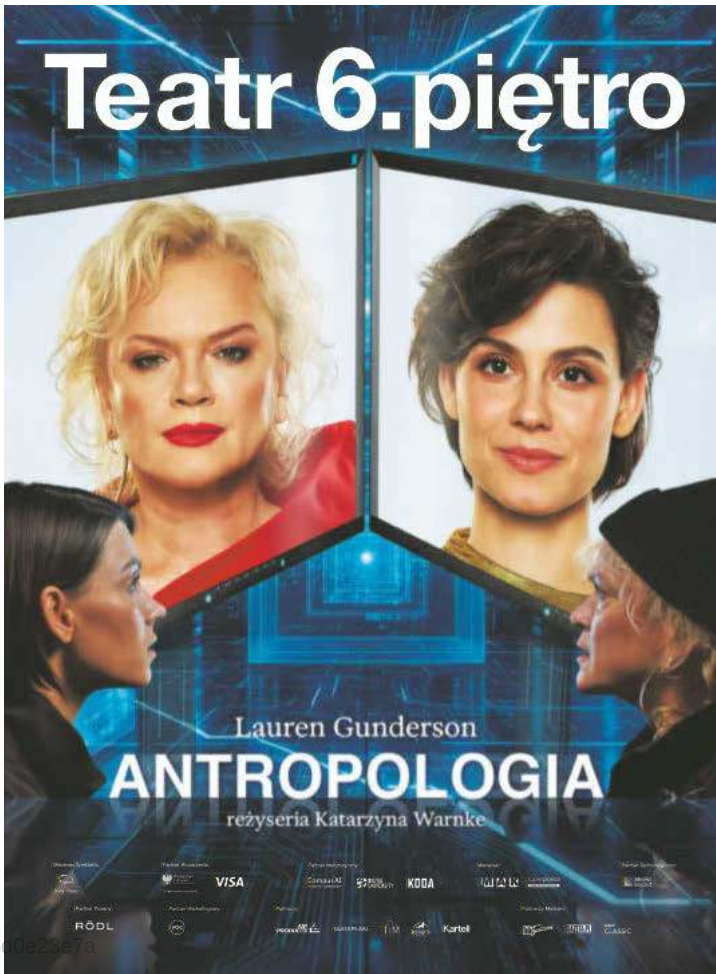
OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

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 haluszki, czyli kluseczki z surowych bądź gotowanych startych ziemniaków. Karol Okrasa przygotuje 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 bryndzą (owczym serem), z dodanymi na wierzch skwarkami z boczku lub słoniny albo z kwaśną śmietaną. **KS**

REKLAMA



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

eprasa.pl e6d0e23e7a

TVP 1

DVB T2

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 zmaga się z presją Sinana, a Volkan przekazuje Feritowi ważne informacje. **55 min**
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Ojciec Mateusz 34 (444): Wieczny niespoczynek – 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
20.05 Sport, Pogoda
20.25 Komisarz Alex 25 (312) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Hit na sobotę: FILM **Skyfall** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2012, reż. Sam Mendes, wyk. Daniel Craig, Judi Dench (patrz obok) 23. z serii filmów o agencie 007, pierwszy w reżyserii Sama Mendesa, twórcy m.in. „American Beauty". Obraz stał się najbardziej kasowym filmem o Bondzie, zarabiając ponad miliard dolarów. **150 min**
23.55 Replikant – thriller s.f., FILM USA 2001, reż. Ringo Lam
1.50 Wyrwa – thriller, Polska FILM 2023, reż. Bartosz Konopka
3.35 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
4.35 Notacje – cykl dokumentalny, Polska 2023 ▶ **4.50**

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 Garłacz. 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

DVB T2

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 nurtem piosenki estradowej i kabaretowej. Rinn zasłynęła m.in. przebojami „Gdzie ci mężczyźni" i „Tyle wdzięku". Błażejczyk ma na koncie hity „Taki cud miód" czy „Kasztany". **65 min**
16.20 Na dobre i na złe (988): Dyżur na intensywnej terapii – 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 przywiezione 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: FILM **Miłość i turbulencje** – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti, wyk. Ludivine Sagnier, Nicolas Bedos (patrz obok) Błyskotliwa i pełna emocjonalnych napięć opowieść o relacji, która mimo upływu czasu pozostaje żywa. **110 min**
1.35 FILM **Nocny patrol** – film kryminalny, USA 2019, reż. Joel Souza
3.30 Akacjowa 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, zmierzą się w Bitwach. Show prowadzą Paulina Chylewska i Michalina Sosna. 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 (Ludivine Sagnier, zdj.). Dawni kochankowie mają okazję rozliczyć się z przeszłością. **110 min**

POLSAT

DVB T2

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 wołowina marynowana w paście sojowej, imbirze oraz soku z pomarańczy. Prowadząca porozmawia również z lekarzami na temat wybranych diet. **30 min**
12.00 Milionerzy (6): Odcinek specjalny – teleturniej
W świątecznej odsłonie rywalizacji brali udział Ola Filipek i Aleksander Sikora oraz Jerzy Mielewski i Łukasz „Juras" Jurkowski. Zmierzyli się z pytaniami dotyczącymi świata disnejowskich bajek. **70 min**
13.10 Vaiana: Skarb oceanu FILM – film anim., USA 2016, reż. Ron Clements (patrz obok)
Losy nieustraszonej dziewczyny 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 Bochat. **150 min**
15.40 Nadchodzi Polly FILM – 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: Następny poziom FILM – 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. FILM Mikael Hafström
Michael Kovak (Colin O'Donoghue) wstępuje do seminarium. Wyjeżdża do Rzymu, gdzie trafia do szkoły dla egzorcystów. Staje się świadkiem rytuału odprawianego przez ojca Lucasa (Anthony Hopkins). **160 min**
2.45 Jutro będzie futro 2 FILM – 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 Mauiego. **150 min**

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

22.00 SENSACYJNY
xXx: Następny 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**

▶ – godzina zakończenia programu PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

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
Gęsty dym utrudnia ewakuację z pensjonatu. Edward chce ratować Teresę, jednak strażacy go powstrzymują. Lucy proponuje przerwę w relacji z Michałem. Kajetan cierpi z powodu ciążących na ojcu oskarżeń. **120 min**

13.30 Igrając z ogniem FILM – komedia, USA 2019, reż. Andy Fickman, wyk. John Cena, Keegan-Michael Key, John Leguizamo, Brianna Hildebrand (patrz obok)

15.40 Vabank 2, czyli riposta FILM – komedia sensacyjna, Polska 1984, reż. Juliusz Machulski
W wyniku intrygi Kwinty (Jan Machulski) do więzienia trafia Kramer (Leonard Pietraszak). Poznaje tam Sztyca, 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 Stronie 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

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 łatwiej im walczyć z szalejącą pożogą niż zapanować nad tymi rozrabiakami. **130 min**

19.45 ROZRYWKA

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**

TV PULS

DVB T2

6.00 Nash Bridges (109): Posłaniec – serial sensacyjny, USA 2000
W pościg 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
Gerkhan 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
Ekscentryczny podróżnik stara się znaleźć odpowiedź 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 przydziela 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 kluczyk... Przypomina sobie ukryty w piwnicy skarb, który prowadzi do sekretów rodziny Koryniecki. **240 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 szejka z Omanu – zlikwidować ludzi odpowiedzialnych za śmierć synów bogacza. Musi wypełnić misję, zanim chory zleceniodawca 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**

TVN 7

DVB T2

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 – film familijny, USA 2011, reż. Charles Martin Smith
Samica Winter zaplątuje się w rybacką sieć. Próbując 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 – 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**

17.50 PRZYGODOWY

Wojownicze żółwie ninja
Klan bezwzględnego Shreddera (Tohoru 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 Charliego (Mark Wahlberg, zdj.) kradnie złoto. Jeden z przestępców próbuje zabić kompanów. Celem jego byłych wspólników staje się odnalezienie zdrajcy. **145 min**

REKLAMA

19.45 Mam talent! (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

22.20 Narodziny gwiazdy FILM – 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 FILM – 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 – 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 elitarnej 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) FILM

0.30 Angielska robota FILM – 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 – 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) FILM

1.25 Żyjąc 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 (DVB-T)

9.00 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem
9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Korona Gór Polski
10.25 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 (31) – mag. kulin.
11.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (34) – talk-show
11.55 Zagadkowy 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

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 kultowych seriali (1) – serial dok.
17.00 Teleexpress
17.25 M jak miłość (1914)
18.20 „Hotel Pod Różami" – koncert galowy 27. Przeglądu 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 (DVB-T2)

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 kulinarny
9.35 Galileo (1090, 1184, 1185) – program popularnonaukowy
12.45 Goście, goście
FILM – komedia, Francja 1993, wyk. Jean Reno, Christian Clavier
14.55 Policjantki i Policjanci (1391-1395) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2 (DVB-T2)

6.20 Kacze opowieści
8.05 My Little Pony. Film
FILM – film animowany, USA/Kanada/Bułgaria 2017
10.00 Mavka i strażnicy lasu
FILM – film anim., Ukraina 2023
12.00 Wojciech Cejrowski. Boso – Ziemia Święta (4, 5) – serial dokum., Pol.
13.00 Wojciech Cejrowski. 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 jaguar
FILM – komedia przyg., Francja/Kan./Wł. 2024

TVP ROZRYWKA

7.15 Okrasa łamie przepisy
8.20 Górna półka smaku (6)
8.55 Kiedyś to było... – mag.
9.35 Koło fortuny – telet., Pol.
10.10 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 Koło fortuny – telet., Pol.
17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5) – widowisko, Polska 2026
18.50 Do śmiechu! (54) – rozr.

TTV HD (DVB-T2)

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)

PIŁKA NOŻNA

19.25 Betclic 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wieczysta Kraków **(live)**
Piłkarze Ruchu Chorzów będą chcieli zrewanżować się rywalom za porażkę z rundy jesiennej. Na wyjeździe przegrali bowiem z Wieczystą 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
1.05 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

KOSTIUMOWY

20.20 Dewajtis (3)
Po zawodzie miłosnym Marek Czertwan wraca do Poświcia. Wspomina traumatyczne zdarzenie sprzed piętnastu lat. Tymczasem w Saudwilach 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 Stępień, którą pobito 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 Lubię 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
PREMIERA FILM
Z zamkowego lochu ucieka wróg podróżnika Króla Piotra. Chce odnaleźć potężnego Chomika Ciemności. Kurozając z pomocą żółwia Abe próbuje pokrzyżować plany złoczyńcy. **110 min**

20.50 Taxi 4 – komedia
FILM sensacyjna, Francja 2007
22.30 Ostatni pasażer
FILM – thriller, Wlk. Bryt. 2013
0.30 Wstydliwe 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

ROZRYWKA

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 Paranienormalni. Widzowie usłyszą najlepsze monologi. **125 min**

21.50 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23.45 Koło 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

ROZRYWKA

22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – Polska
Uczestnicy walczą o 100 tysięcy złotych. Widzowie przekonają się, czy wygra doświadczenie, czy jednak determinacja młodości. Występują m.in. Manuela Michalak (zdj.) i Piotr Gulczyński. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11)
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)
1.00 Diabelnie 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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.14 Paryska 27 **16.44** Tamte lata, tamte dni **17.10** Historie niezapisane **17.23** Klub seniora **17.34** Astronarium **17.57** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.53** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **21.33** Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.00 Fach że hej **16.30** W Borach i na Krajnie **16.45** Prosto z lasu **17.00** Bliżej nieba **17.30** Eko-opcja **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.30** Zbliżenia **18.57** Kulturalnie mówiąc **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 16.00 Reportaż TVP Gdańsk **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda
KATOWICE 16.10 Wykrywacz kłamstw **16.45** Misja interwencja **17.15** Na KONcu świata **17.30** Relacje **17.45** Zdarzyło się **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Ziołowa apteka
KRAKÓW 16.30 Turystyczna jazda **16.41** Pełnosprawni **17.05** Makłowicz w podróży **17.31** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Krzemionki 30. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówiąc **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.30** Kronika
LUBLIN 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 zbadaj **16.52** Ekspert ZUS odpowiada **17.00** Wesołe lata Telewizji Kraków **17.30** Jazz Kwadrans **17.45** Babskim okiem **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki zza kulis **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą
POZNAŃ 16.43 Fach że hej **17.05** Klub podróżników w czasie **17.23** Baśnie i bajki polskie **17.36** Akcja: 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** Reagujemy **17.15** Daję słowo – Maciej Orłoś 2 **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Weterani sportu **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 16.30 Fakty **16.42** Szlachetne zdrowie **17.00** Przyszłość jest teraz **17.15** Drogi wiary **17.49** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Magazyn ku kulturze **21.31** Fakty

TVP HD

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.
17.10 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
FILM 1967, reż. Howard Hawks
5.20 62. KFPP w Opolu – Małe tęsknoty – koncert pamięci Wojciecha Trzcińskiego – koncert

TVP KULTURA (DVB-T2)

11.15 Z biegiem lat, z biegiem dni (7) – serial obycz., Pol.
13.00 80. urodziny maestry Agnieszki Duczmal
14.45 Wspinaczka Duczmal
15.15 Na zawsze melomani – film dokumentalny, Pol.
16.50 Tamte lata, tamte dni
17.30 Czterysta 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 – dramat
FILM biograficzny, Polska/Wielka Brytania/USA 2022
1.15 Dobry tytuł – mag. kult.
1.55 Strzępy – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2022

ANTENA HD (DVB-T2)

8.45 Wojciech Cejrowski – 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** – dramat biograficzny, USA 2017
23.40 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (1, 2) – krym.
2.15 Poprawczak (1-6) – dok.

TV 6 (DVB-T2)

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
7.20 O psie, który wrócił
FILM **do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019
9.25 Cobra Kai (40, 41) – przyg.
11.00 Magnum: Detektyw 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
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

BBC FIRST

9.10 Ale akcja! 2 (4, 5) – obycz.
10.25 Morderstwa w Midsomer 22 (2)
12.15 Ojciec Brown 2 (7-9)
15.20 Zagadki doktora Blake'a 5 (7, 8) – krym.
17.50 Z pamiętnika położnej 14 (3) – obycz.
18.55 Śmierć pod palmami 15 (4) – serial kryminalny
19.55 Śmierć pod palmami 5 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Diabelski szczyt (5) – serial kryminalny, RPA
22.05 Milczący świadek 28 (1, 2) – serial kryminalny
0.15 Zbrodnie Saint-Pierre (10) – serial kryminalny, Kan.
1.15 Diabelski szczyt (5)

ROMANCE TV

14.20 Rejs ku szczęściu – film
FILM obyczajowy, Niemcy/Austria 2022, reż. Laura Thies
16.15 Doktor Herz i doktor Holly: Diagnoza „nowy start" – obycz., Niem. 2023
18.05 Doktor Herz i doktor Holly: Matczyne uczucia
20.00 Lost w Fusecie – Ślad
FILM **cieni, część 1** – film kryminalny, Niemcy 2024
21.55 Krawcowa z Madrytu (3, 4) – serial obycz., Hiszp.
23.55 Rosamunde Pilcher:
FILM **Kiedy cię odnajdę** – film obyczajowy, Niemcy 2023
1.50 Lost w Fusecie – Ślad
FILM **cieni, część 1** – film kryminalny, Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

7.05 Teoria wielkiego podrywu 2 (1-14) – kom.
13.20 Przyjaciele 10 (11-17)
17.30 Przyjaciele (1-3) – kom.
19.00 DMV – Ci od prawka (9, 10) – serial komediowy
20.00 Nieoczekiwana zmiana
FILM **miejsc** – kom., USA 1983
22.30 Colin od rachunków 2 (3, 4) – serial kom., Australia
23.50 Comedy Club 8 (12) – rozr.
0.25 Comedy Club 9 (1) – rozr.
1.00 Miasteczko South Park 14 (14)
1.30 Miasteczko South Park 15 (1)
2.00 Pracoholicy 6 (3-6) – kom.
4.00 Śmieszniej nie będzie 5 (11-14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

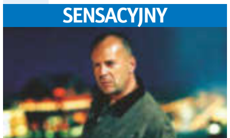
7.25 Kryminalni (12, 13) – krym.
9.30 Brzydula (229-231) – kom.
11.10 Rodzina od zaraz
FILM – komedia, USA 2018
13.45 Psi Patrol: Wielki film
FILM – anim., USA/Fr./Kan. 2023
15.40 Tylko mnie kochaj – kom.
FILM romant., Polska 2006
17.50 Tajna baza – film
FILM przygodowy, USA 2022
20.00 Godzilla – film s.f.,
FILM USA/Japonia 2014
22.40 Sami swoi. Początek
FILM – komedia obycz., Pol. 2023
1.10 Śmętarz dla
FILM **zwierzaków** – horror, USA/Kanada 2019
3.00 Szkoła (685) – paradok.
3.55 Ukryta prawda (1256)

eprasa.pl e6d0e23e7a

STOPKLATKA (DVB T2)

- 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 FILM **Mumia** – film przygodowy, USA 1999, wyk. Rachel Weisz, Brendan Fraser
- 14.45 FILM **Niezgodna** – film s.f., USA 2014, reż. Neil Burger, wyk. Shailene Woodley, Theo James
- 17.25 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – serial wojenny, Polska 1966, wyk. Janusz Gajos, Franciszek Pieczka, Włodzimierz Press

SENSACYJNY



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

Autystyczny 9-letni Simon łamie tajny kod. Jego twórca, płk Kudrow, obawiając się kompromitacji, wydaje na malca wyrok śmierci. Chronić chłopca ma agent FBI, Jeffries (Bruce Willis, zdj.). **145 min**

- 22.25 FILM **Nieuchwytny cel** – film sensacyjny, USA 1993, wyk. Jean-Claude Van Damme, Chuck Pfarrer
- 0.25 FILM **Młode wilki 1/2** – film sensacyjny, Polska 1997
- 2.35 FILM **Joanna** – dramat psychologiczny, Pol. 2010
- 4.55 **Scena śmiechu** (57) – rozr., Polska 2016-2023

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 **Więzienie kobiet** (127-130) – serial dokum.
- 17.00 **Nasz nowy dom** (352) – reality show, Pol. 2025
- 18.10 FILM **Słyszeliście o Morganach?** – komedia romantyczna, USA 2009

KOMEDIA SENSACYJNA

20.15 FILM **Kung-fu szał** – Chiny/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. **135 min**

- 22.30 FILM **Maszyna** – komedia sensacyjna, USA 2023, wyk. Bert Kreischer
- 0.45 FILM **Bullet Train** – 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**

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 **Czterdziestolatek** (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

KRYMINALNY

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

Saksofonista z sandomierskiej orkiestry umiera otruty nieznaną substancją. Policjanci ustalają, że sąsiad zamordowanego złożył na niego skargę. W sprawę wplątuje się syn Możejki. **115 min**

- 22.30 **Ranczo 3** (38, 39) – serial obyczajowy, Polska 2008
- 0.30 **Glina. Nowy rozdział** (4, 5) – serial kryminalny, Polska 2025
- 2.15 **PitBull** (6) – serial sensacyjny, Polska 2007
- 3.10 **Oficer** (7) – serial sensacyjny, Polska 2005
- 4.15 **Rodzinka.pl** (123, 124) – serial kom., Polska 2013

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 FILM **Podróż za jeden uśmiech** – film przygodowy, 1972
- 10.40 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna
- 10.50 FILM **Nad Niemnem** (1/2) – film obyczajowy, 1986
- 12.40 FILM **Potop Redivivus** – film historyczny, 2014
- 16.40 FILM **Akademia Pana Kleksa** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983

SENSACYJNY

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

Prymus podejmuje współpracę z gangiem złodziei samochodów. Grupie przewodzi Cichy (Jarosław Jakimowicz, zdj.). Ludzie lokalnego biznesmena chcą zlikwidować członków bandy. **125 min**

- 22.05 FILM **Ostatnia misja** – film sensacyjny, 1999, wyk. Peter J. Lucas
- 0.25 FILM **Dzień świra** ⭘ – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
- 2.25 FILM **Symetria** ⭘ – dramat obyczajowy, 2003
- 4.35 **Instalove** – etiuda film.
- 4.45 **Och! Kabaret 2** (2) – program rozrywk., 2023

AXN

- 6.15 FILM **Smerfy** – film familijny, 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

THRILLER

20.00 FILM **Bez litości 2** – USA 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 zabita. Postanawia ją pomścić. **165 min**

- 22.45 FILM **Bad Boys 2** – komedia sensacyjna, USA 2003, wyk. Martin Lawrence
- 1.40 FILM **Jack Hunter i grobowiec Akenatena** – film przygodowy, USA 2008
- 3.45 FILM **Jack Hunter i Gwiazda Niebios** – film przygodowy, USA 2009
- 5.20 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 8.05 **Hollywood Buzz** – mag.
- 8.30 FILM **Elfy rozrabiają** – film animowany, Niemcy 2024
- 9.45 **Premierowa jazda** – magazyn
- 10.00 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
- 11.30 **Łapu-capu**
- 11.45 FILM **Warcraft: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
- 13.45 FILM **W pokoju obok** – dram. obycz., Hiszp./USA 2024
- 15.30 FILM **Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
- 16.55 FILM **47 roninów** – film kostiumowy, USA 2013
- 18.50 FILM **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012

THRILLER

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

Były surfer (Nicolas Cage, zdj.) przyjeżdża na plażę, którą pamięta z lat dzieciństwa. Popada w konflikt z grupą miejscowych, którzy uzurpują sobie prawo do tego rajskiego zakątka. **100 min**

- 22.40 FILM **Skarbek** – thriller, Polska/Wielka Brytania/USA 2024
- 0.25 FILM **Naznaczeni** – melodramat, USA 2025
- 1.55 FILM **Wyrwa** – thriller, Polska 2023
- 3.35 **Pierwszy taniec w chmurach**

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

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 **Blanca 3** (7) – krym., Wł.
- 22.00 FILM **Zabójczy zjazd absolwentów: Aurora Teagarden na tropie** – film kryminalny, USA 2020
- 23.50 FILM **Plan doskonały 2** – film sensacyjny, USA 2019
- 2.00 FILM **Zwłoki na strychu** – thriller, USA 2023, wyk. Abigail Hawk, Donny Boaz
- 4.00 FILM **Na granicy: Dzień Matki** – 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 FILM **Na fali** – film animowany, USA 2007
- 11.25 FILM **Gęsia skórka** – komedia, USA/Australia 2015
- 13.30 FILM **Mamma Mia!** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
- 15.55 FILM **Shrek** – film animowany, USA 2001
- 17.50 FILM **2012** – film katastroficzny, USA/Kanada 2009
- 21.00 FILM **Bez litości** – film sensacyjny, USA 2014
- 23.45 FILM **Captain Fantastic** – komediodramat, USA 2016
- 2.10 **Ślad** (93, 72, 73) – krym.
- 5.05 **Na ratunek 112** (776) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

- 12.55 FILM **Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019
- 15.00 FILM **Serdecznie zapraszamy** – komedia, USA 2025
- 16.45 FILM **Hutnik szkła** – film anim., Pakistan/USA 2024
- 18.20 **Potwory kontra obcy: Dynie mutanty z kosmosu** – film anim.
- 18.50 FILM **Oliwia i niewidzialne trzęsienie ziemi** – anim., Bel./Szwajcaria/Hiszp. 2025
- 20.00 FILM **G20** – film sensacyjny, USA 2025, wyk. Viola Davis
- 21.45 FILM **Przepiękne!** – komediodramat, Pol. 2025
- 23.40 FILM **Idol z piekła rodem** – komedia muz., USA 2010
- 1.30 FILM **Chłopaki też płaczą** – kom. romant., USA 2008

WARNER TV

- 7.40 FILM **Siostra panny młodej** – kom. romant., USA 2019
- 9.20 FILM **Akademia policyjna** – komedia, USA 1984
- 11.20 FILM **Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994
- 16.05 FILM **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
- 19.05 FILM **Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
- 22.00 **Wrogie niebo 3** (2, 3) – s.f.
- 23.45 FILM **Batman** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1989
- 2.20 FILM **Zabójcza broń 3** – film sensacyjny, USA 1992
- 4.35 **Poniedziałki na chirurgii** (8) – serial obycz., USA 2013
- 5.25 **Z góry przepraszam** (2)

ALE KINO+

- 9.20 FILM **Exodus** – dramat obyczajowy, Szwecja 2023
- 11.25 **The Office PL** (7-9) – kom.
- 13.15 FILM **Trzej muszkieterowie** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1973
- 15.25 FILM **W 80 dni dookoła świata** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
- 17.45 FILM **Włamanie na śniadanie** – komedia krym., USA 2001
- 20.10 FILM **WASP. Sieć szpiegów** – thriller, Francja/Brazylia/Hiszpania 2019
- 22.45 FILM **Źródło nadziei** – dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
- 1.00 FILM **Morderstwo na basenie** – thriller, USA 2024, wyk. Freddie Prinze Jr.
- 2.40 **Król** (7) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

- 14.00 FILM **Mamma mia** – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
- 15.50 FILM **Notting Hill** – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
- 17.50 FILM **Azyl** – dramat biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
- 19.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 20.00 FILM **Co będzie dalej?** – komediodramat, USA 2023, wyk. Meg Ryan
- 21.40 FILM **Riff Raff. Zabójcza rodzina** – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024
- 23.20 FILM **Mordercza wataha** – thriller, Kanada/USA 2024
- 0.50 FILM **Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej** – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005

SCI FI

- 12.50 FILM **Duża ryba** – komediodramat, USA 2003
- 15.25 FILM **Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza** – film przygodowy, USA 2008
- 17.15 FILM **Bibliotekarz 2: Tajemnice kopalni króla Salomona** – film przygodowy, USA 2006
- 19.10 FILM **183 metry strachu** – thriller, USA 2016
- 21.00 FILM **Człowiek widmo** – thriller, USA/Niemcy 2000
- 23.15 FILM **Resident Evil: Witajcie w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
- 1.25 FILM **American Heist. Skok życia** – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014

PARAMOUNT NETWORK

- 9.05 FILM **Dzień Dobry TV** – komedia obyczajowa, USA 2010
- 11.30 FILM **Gang Wiewióra** – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
- 13.35 FILM **Gang Wiewióra 2** – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017
- 15.30 FILM **Truman Show** – komediodramat, USA 1998
- 17.50 FILM **Dirty dancing** – film muzyczny, USA 1987
- 20.00 FILM **Amsterdam** – komediodramat, USA/Japonia 2022
- 22.20 FILM **Uwierz w ducha** – komediodramat, USA 1990
- 0.50 FILM **Ciche miejsce 2** – horror, 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 FILM **Królestwo niebieskie** – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
- 17.45 FILM **Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004
- 20.20 FILM **Negocjator** – film sens., USA/Niemcy 1998
- 23.05 FILM **Terminator 2: Dzień sądu** – film s.f., USA/Francja 1991
- 1.50 FILM **Resident Evil 2: Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004
- 3.45 **Kości** (10) – serial krym.

KINO TV

- 9.30 FILM **Beethoven** – komedia, USA 1992
- 11.10 FILM **Komandosi z Navarony** – wojenny, Wlk. Bryt. 1978
- 13.50 FILM **BFG: Bardzo Fajny Gigant** – film familijny, USA/Indie 2016
- 16.10 FILM **Kung Fu Panda 2** – film animowany, USA/Kan. 2011
- 18.10 FILM **Ści(ą)gany** – komedia sens., Niemcy/USA 1998
- 20.00 FILM **RoboCop** – film s.f., USA 2014, wyk. Joel Kinnaman
- 22.30 FILM **Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008
- 0.30 FILM **G.I. Jane** – dram. obycz., USA/Wielka Brytania 1997
- 3.20 FILM **Baba Jaga** – horror, 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. Serial na krótko** (10) – serial komediowy, Pol.
- 15.15 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
- 16.15 **Morskie bitwy. Starcie tytanów 2** (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 Reedusem** (6) – serial dok.
- 13.55 **Co poszło nie tak 3** (6)
- 15.00 **Porzucona Ameryka 3** (5, 6) – serial dokumentalny
- 16.55 **Wykrywacz 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 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 22.50 **Wykrywacz historii 4** (1)
- 0.00 **Co poszło nie tak 3** (5)
- 1.00 **Przykrywkowcy. Podwójna gra** (7) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ⭘ – tylko dla dorosłych

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 **Skórze na ratunek 8**
23.00 **Pogromcy guzów**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Moje paranoje: 10 lat później**
2.00 **Twarz od nowa**
3.00 **Skórze 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 **Jestem 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 **Zrób coś z tym dzieckiem** (7) – mag.
2.40 **Zawodowa Anka** (4)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Brudne skarby 2** (1)
8.00 **Bimbownicy 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 **Bimbownicy 14**

21.00 **Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (1)
22.00 **Łowcy opali 8**
23.00 **Morze złota 13**
0.00 **Najszybsze pościgi Ameryki:** Ludzka tarcza
1.00 **Potwory z Alaski**
2.00 **Łowcy staroci 10** (7, 8)
4.00 **Gorączka złota: Australia 4** (5)

TVP HISTORIA (DVB-T2)

11.50 **Wszystkie kolory świata 2** (8)
12.55 **Odkryć tajemnicę**
13.50 **Epitafia katyńskie**
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Wyszyński – zemsta**
FILM **czy przebaczenie** – dram. biograf., Pol. 2021
16.05 **Flesz historii** (756)
16.35 **Tajemnice kultowych seriali** (5) – serial dok.
17.30 **Lalka** (5) – serial obycz.
18.55 **Epitafia katyńskie**
19.10 **Starożytne mocarstwa** (4) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.10 **Największe tajemnice monarchii** (4)

21.15 **Siedem lat w Tybecie**
FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997
23.40 **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – dramat wojenny, Polska 2022, wyk. Tomasz Ziętek
1.40 **Historia w postaciach zapisana:** Napoleon III, ostatni cesarz Francuzów – cykl dokumentalny

FOKUS TV (DVB-T2)

6.05 **48h. Zaginieni** (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 **Ściśle 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 **Kołowrotek** (2, 3) – mag.

METRO

9.55 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.00 **Złomowisko PL 4** – dok.
13.00 **Gwiazdy lumpeksów**
13.50 **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**
FILM – komedia, USA 2017
22.05 **Zabójcza broń** – film
FILM sensacyjny, USA 1987
0.10 **Kuba Wojewódzki**
1.25 **Ach, ten ślub! 3** – rozr., Pol.
2.15 **Pani gadżet** – 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 Cejrowski – 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**
FILM – komedia obycz., Pol. 1976
22.00 **Naczelny dowódca** – sens.,
FILM 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 kąski**
2.35 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

6.00 **Człowiek kontra jedzenie**
7.05 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
7.50 **Dziwaczne 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 **Dziwaczne 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 lądowania na Księżycu**
16.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Największe paranormalne zagadki**
22.00 **Klątwa Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów**
2.00 **Tajemnice Alaski**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki**

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 **Inżynieryjne tragedie**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
14.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
16.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy**
18.00 **Złapać przemytnika**
20.00 **Mega Metro**
21.00 **Przywódcy III Rzeszy**
23.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce:** Błędy na górze
0.00 **Alarm na lotnisku**
2.00 **Wyprawa 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 **Alaska z Sue Perkins**
17.45 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
18.45 **Dziki połów** – serial dokum.
19.55 **Wielka kanadyjska przygoda** – 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 (DVB-T)

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 **Strażacy z sąsiedztwa**
18.50 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
20.45 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
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... Kabaret! 4** – pr. rozr.
3.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**

NOWA TV (DVB-T)

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 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Design w australijskim stylu** – program rozrywkowy
11.00 **Zróbmy sobie dom**
12.00 **Odlotowy ogród** – mag.
13.40 **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 4**
23.35 **Letnia chata na lata 13**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Wybawcy zwierząt** – dok.
7.05 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
8.40 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Europa filmowa** – dok.
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.10 **Afryka Express**
23.55 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
2.00 **Hotelowe rewolucje** – dok.
5.10 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Olśniewająca Ameryka**
11.00 **Królowe świata zwierząt**
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Żółwia moc
13.00 **Najdziwniejsze zwierzęta świata:** Zabójcze i podstępne
14.00 **Ukryte piękno Europy**
15.00 **Sekretne życie pszczół**
17.00 **Will Smith: Wielka wyprawa:** Pustynia Kalahari – dok.
18.00 **Sekretne życie ośmiornic**
19.00 **Dzika konfrontacja**
20.00 **Europa z powietrza:** Węgry
21.00 **Królestwo drapieżników**
22.00 **Niedźwiedzi wyścig do zimy** – film dokumentalny
23.00 **Europa z powietrza** – dok.
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.15 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
11.15 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
12.20 **II wojna światowa: cena imperium**
17.55 **Naziści: korzenie zła**
18.55 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
20.00 **Naziści: ściśle tajna nauka**
21.00 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
22.05 **Tajemnice machiny 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 daje 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 Jamiem**
17.55 **Jakubiak rozgryza Wietnam** – magazyn kulin.
18.50 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
19.50 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
20.45 **Podróż przez smaki Chin 3**
21.40 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
22.35 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka** – dok.

CANAL+ DOMO HD

15.00 **Nasz nowy dom w Grecji**
16.00 **Przekopiemy Ci ogródek**
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
17.05 **Meblokreacje** – mag.
17.35 **Dom w miesiąc** – serial dok.
18.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
19.00 **Podzielić M2 2** – mag.
20.00 **Projekty marzeń – Nowa Zelandia** – serial dokum.
21.00 **Wielkie projekty: Szwecja 4** – serial dokum.
22.00 **Kupiliśmy sobie zamek – damy radę** – serial dokum.
22.55 **Wiejskie domy do liftingu 2** – serial dokum.

SUPER POLSAT (DVB-T2)

10.00 **Klopsiki i inne zjawiska**
FILM **pogodowe** – film animowany, USA 2009
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: Najlepsi**
FILM **z najlepszych** – horror, RPA/USA/Węgry 2021
1.55 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – serial kom.

TVP KOBIETA (DVB-T2)

13.00 **Sanatorium miłości 8**
14.00 **Rodzinka.pl** (292, 293)
15.00 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 21** (276, 277) – serial kryminalny
17.25 **Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd** – film dokumentalny
18.30 **Kasia Kowalska na dobry wieczór** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (213)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (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 pracz: 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 Szekspira** – 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 **Dinozaury: rekonstrukcja zagłady** – film dokumentalny
16.50 **Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion** – film dok., Fr.
17.50 **Łazuka dzieckiem podszyty** – film dokumentalny, Pol.
19.00 **Ludzie z mikroplastiku**
20.10 **Ciemna strona Everestu**
21.45 **Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny** – film dok., Wł./Fr.
22.55 **Typy na dziś** – film dokum.

► – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.45 Piłka nożna: Betclic 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: Betclic 2. Liga: Stal Stalowa Wola – Warta Poznań **(live)**
14.25 Piłka nożna: LM UEFA: Real Madryt CF – Bayern
16.40 Boks: Polska Liga Boksu: Pomorzanin Boxing Team Toruń – Concordia **(live)**

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)**

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 – 6. etap **(live)**
17.45 Paris-Roubaix: Duels in Hell – magazyn sportowy

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

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)**

20.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga: KS DevelopRes Rzeszów – BKS Bielsko-Biała **(live)**
23.00 Rugby: Rugby Europe Trophy – mecz: Polska – Szwecja
1.00 Sporty walki: UFC 327 – karta wstępna walk **(live)**

TVP ABC (DVB-T2)

8.20 Jak borsuk z lisem 2
9.00 Piotruś Królik
9.30 Domisie
10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
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
13.05 Hulahoo
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Pola i Piotruś
14.05 Lassie i przyjaciele

14.45 Kid Lucky
15.15 Zwierzaki Czytaki
15.35 Księga Ksiąg 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

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: Słoneczna Sawanna

18.30 Enchantimals: Wiosna na urodzajnych wzgórzach – film animowany, USA 2020 (FILM)
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

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

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 Formuła 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 we 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 Łyżwiarstwo 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 Kanciastoporty 9
9.55 Marsuplilamki
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 – zakręcona paka
16.45 Marsuplilamki
17.25 SpongeBob Kanciastoporty 15
17.45 SpongeBob Kanciastoporty 12
18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2
19.10 That Girl Lay Lay 2

TELETOON+

8.25 Angelo rządzi
8.50 Siostry
10.15 Dinuś i Lusia
11.40 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2
12.25 Osmar
13.00 Talking Tom and Friends 3
13.55 Kumple z dżungli na ratunek! 3
14.50 Siostry 2
15.30 Polly Pocket 6
16.15 Sasza i Milo
17.10 Kumple z dżungli – na ratunek!
17.25 Charlotte i trzy muszkieterki
17.55 Siostry
18.45 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2

TVP INFO (DVB-T2)

14.30 Serwis Info Dzień
15.30 Trochę kultury
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Sprawdzamy
18.00 Panorama
18.20 Teleplotki
18.30 Kiedyś to było...
19.00 Serwis Info Wieczór
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 **(live)**
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: Karlsruher 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 Barbapapa 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 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.30 Barbapapa – 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 Barbapapa i jego rodzinka 2

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 2
8.30 Klub Myszki Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszki Miki
10.00 Blue 2
11.00 Superkoty 3
11.30 Superkoty 2
12.00 Spidey i superkumple 3
12.30 Iron Man i super ekipa
13.00 RoboGobo
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Ariel: Mała Syrenka 2
14.30 Superkoty 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 (FILM)

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

12.30 Premier League Preview – magazyn piłkarski
13.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA
13.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Orzeł – Polonia Piła **(live)**
16.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO 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+
23.30 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 Poszukiwacze historii
10.00 Apokalipsa Stalina – film dokumentalny, Francja 2015
13.25 Operacja Barbarossa. Wojna wyniszczająca – film dokumentalny, Fr. 2023
15.55 Niezwykłe pociągi
17.00 Polacy za granicą
18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
21.05 Wakacje z Bałtykiem
22.00 Polacy za granicą
0.05 Łowca pedofilów
2.00 Jedziemy na ryby!
3.00 Dorwać tuńczyka

TVN TURBO

8.35 Fani czterech kółek
9.45 Naprawy nie do naprawy
10.30 Moto kombat
11.15 Ciężarówką przez Chile
12.15 Moto Fachury
13.00 Jeździć, obserwować
16.00 Wojny samochodowe
18.00 Ciężarówką przez Indie
19.00 Ciężarówką przez Australię
23.00 Jeździć, obserwować
1.15 Zawodowi handlarze
2.00 Wypad z kraju
2.35 Co Ty wiesz o broni?
3.00 Będzie pan zadowolony
3.50 Wyburzacze

TVS

6.00 Telesprzedaż
7.05 Klachy i Lachy
7.40 Koncert życzeń
9.25 Muzyczne dzień dobry
10.05 Przy muzyce po Śląsku
10.45 Klachy i Lachy
11.10 Spotkanie z balladą
12.25 Przy muzyce po Śląsku
13.30 Klachy i Lachy
14.00 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 Pasmo ciekawostek

TV TRWAM (DVB-T2)

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

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

TANIEC Z GWIAZDAMI • TOMASZ SZYMUŚ

W programie nie zatańczę!

49-letni dyrygent pochodzi z Bartoszyc, a miłość do muzyki wyssał z mlekiem matki – nauczycielki muzyki.

Z Kayah podczas jednego z odcinków tegorocznej edycji show.

Jako szef orkiestry z „Tańcem z Gwiazdami" związany jest od prawie 20 lat, ale zdarza się, że występy par ogląda dopiero w telewizorze!

Z „Tańcem z Gwiazdami" współpracuje od 2007 r. – od 5. edycji programu.

TANIEC Z GWIAZDAMI ND 12.04 godz. 19.55 POLSAT

Obliczył 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. Konstruktywna krytyka, o ile się zdarza – jest zawsze brana pod uwagę, natomiast na zwykły hejt nie zwracam w ogóle uwagi.

Zwykle podczas programu dyryguje Pan i stoi tyłem do parkietu – czy w ogóle ogląda Pan występy?

Dyrygent musi przede wszystkim mieć kontakt z muzykami, więc patrzę 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" zmieniła Pana życie?

Praca przy takim programie bardzo porządkuje każdy dzień. W ciągu tygodnia 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 szczęściarzem, 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 niejedyne 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

FOT. Justyna Radzymińska, arch. prywatne, East News

epraasa.pl eudoez3e7a

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2026

„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 nagranego 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 podzielą 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 (Mirosław Haniszewski) robi wszystko, co w jego mocy, by pomóc partnerce swojego zmarłego syna, Sylwii (Irmina 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 Smirnoff (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.

Fot.: TVP/Natasza Młudzik (2), TVP/David Olczak, TV Puls

eprasa.pl e6d0e23e7a

TVP 1 DVB T2

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): Przydział – 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 Jedynce: **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 dowiaduje 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”. 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)
FILM
0.45 Skyfall – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2012, reż. Sam Mendes
FILM
3.10 Replikant – thriller s.f., USA 2001, reż. Ringo Lam
FILM
4.55 Jaka to melodia? – teleturniej muz. ▶ 5.45

20.25 SZPIEGOWSKI

Wojna zastępcza (7)
Sadowski (Mirosław Haniszewski, zdj.) wyznaje Gutkowi prawdę o swojej dawnej współpracy z SB. Tymczasem w Splicie Artur podejmuje ryzykowną próbę zablokowania 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 wycieczce, która przywoła wspomnienia. Towarzyszy im Marta Manowska (zdj.). Widzowie przekonają się, kto poczuje się bardzo swobodnie, a komu puszczą nerwy. **50 min**

22.50 KOMEDIA

Listy do Julii
Amerykanka Sophie (Amanda Seyfried, zdj.) leci do Werony. Znajduje miejsce, w którym zakochani zostawiają listy. Pomaga autorce jednego z nich, Claire (Vanessa Redgrave), odszukać dawną miłość. **115 min**

TVP 2 DVB T2

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 znajdą 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. Stawką jest 100 tys. zł. Na poszczególnych etapach gry zawodnik może skorzystać z wyjść 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 kobrą. **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 zwrotami akcji pomysłowy dreszczowiec. **120 min**
FILM
0.25 Krucjata 2. Znak bliźniąt (4) – serial kryminalny, Polska 2024
1.25 Miłość i turbulencje – komedia romantyczna, Francja 2013, reż. Alexandre Castagnetti
FILM
3.10 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.05

15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)
Uczestników oceniają Łukasz Zagrobelny i Elżbieta Zapendowska (oboje na zdj.). Wokalista ma na koncie hity „Nie kłam, że kochasz mnie” (w duecie z Eweliną Flintą), „Tylko z Tobą chcę być sobą” czy „Życie na czekanie”. 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 swoim chłopakiem 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.), mieszkaniec getta, postanawia zniszczyć bezduszny system. Pomaga mu Sylvia (Amanda Seyfried). **120 min**

POLSAT DVB T2

4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026 W wiosennej odsłonie programu tradycyjnie nie brakuje inspirujących gości, porad i opowieści o lokalnych inicjatywach. Ksiądz 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**
FILM
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 Międzyrzeca 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**
FILM
0.50 Stillwater – thriller, USA 2021, reż. Tom McCarthy
FILM
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 obóz hokejowy. W noc poprzedzającą wyjazd w jej umyśle włącza się alarm dojrzewania. Pojawiają się nowe emocje – Obawa, Zazdrość, Wstyd oraz Nuda. **125 min**

19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (179)
Pary zatańczą już po raz szósty. Każdy kolejny tydzień treningów podnosi poprzeczkę wymagań, gdyż od uczestników, której życie zmieniło się dzięki programowi. **75 min**
Pary zatańczą już po raz szósty. Każdy kolejny tydzień treningów podnosi poprzeczkę wymagań, gdyż od uczestników, której życie zmieniło się dzięki programowi. Jedną z faworytek bieżącej edycji jest Magdalena Boczarska (zdj.), która już od pierwszego odcinka zbiera od jurorów pochwały. **150 min**

22.25 KOMEDIA

Narzeczony na niby
Karina (Julia Kamińska, zdj.) rozstaje się z partnerem. Prosi przypadkowo poznanego Szymona (Piotr Stramowski), by udawał jej chłopaka na weselu siostry. Skutki intrygi są zaskakujące. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

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 surogatką. Zamierza oddać dzieci Przemkowi i Adzie. **55 min**

6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2024
Przyjaciele Paweł oraz Radek rozpoczęli gastronomiczną przygodę od sprzedaży pizzy z food trucka. Po sukcesie postanowili otworzyć restaurację na Woli, ale lokal nie cieszył się taką popularnością, na jaką liczyli. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 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 Apartament. **65 min**

16.45 Tajna baza – film (FILM) przygodowy, USA 2022, reż. Henry Joost
Charlie (Walker Scobell) odkrywa pod domem podziemny kompleks. Okazuje się, że jest to siedziba superbohatera (Owen Wilson). Charlie i jego przyjaciele zaczynają wierzyć, że jest nim wiecznie nieobecny ojciec chłopca, który prowadzi podwójne życie. **135 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 The Traitors. Zdrajcy (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

21.25 Kogel-mogel – komedia (FILM) 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) (FILM)

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 ROZRYWKA

Niezwykłe Stany Prokopa 6 (6)
Prowadzący Marcin Prokop (zdj.) odwiedził już w tej edycji Alaskę i Portoryko. Za każdym razem przybliża on mentalność mieszkańców krańców USA. Pokazał np., że w mroźnych zakątkach Północy żyje się w zgodzie z naturą. Czas na kolejne ciekawe historie. **65 min**

19.45 ROZRYWKA

The Traitors. Zdrajcy (8)
Uczestnicy mają szansę wygrać 40 tys. zł. podczas skomplikowanej misji. Muszą otworzyć siedem ukrytych w lesie skrzyń. Warunkiem jest udzielenie poprawnej odpowiedzi na zagadkę umieszczoną na wieku każdej z nich. Nad przebiegiem zadania czuwa Malwina Wędzikowska (zdj.). **100 min**

23.40 KOMEDIA

Książę w Nowym Jorku
Akeem (Eddie Murphy, zdj.), następca tronu afrykańskiego królestwa, udaje się do USA, by znaleźć żonę. Ukrywając swoją tożsamość, zatrudnia się w barze. Wkrótce spotyka ideał. **145 min**

TV PULS DVB T2

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

6.15 Don Matteo: Boski detektyw 13 (1-3) – serial kryminalny, Włochy 2022, wyk. Terence Hill, Raoul Bova
Don Matteo, utalentowany detektyw i duchowny, świętuje 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 (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 dołącza do nich pies. **140 min**

15.30 Asterix na olimpiadzie (FILM) – komedia przygodowa, Francja/Niemcy/Hiszpania 2008, reż. Frédéric Forestier
Grecki król obiecuje zwycięzcy igrzysk rękę córki. Poślubić księżniczkę pragnie Gal Romantix (Stéphane Rousseau). Startuje w zawodach z Asteriksem (Clovis Cornillac) i Obeliksem (Gérard Depardieu). **140 min**

17.50 Wybuchowa para (FILM) – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. James Mangold, wyk. Tom Cruise, Cameron Diaz, Peter Sarsgaard, Jordi Molla (patrz obok)

20.00 Niedziela z gwiazdami: (FILM) **Londyn w ogniu** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016, reż. Babak Najafi, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart, Alon Aboutboul, Waleed Zuaiter (patrz obok)

22.00 Cash Out – film sensacyjny, (FILM) 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 sequelu. **110 min**

23.50 Droga do odkupienia (FILM) – 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 wspólniczkę. 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), ochraniany przez agenta Banninga (Gerard Butler, zdj.). Ceremonia żałobna staje się dla terrorystów świetną okazją do przeprowadzenia zamachu. Banning próbuje pomieszać im szyki. **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, dawnej kochanki Masona. **110 min**

TVN 7 DVB T2

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 (FILM) 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 zmieniła 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 (FILM) animowany, USA 2007, reż. Raman Hui (patrz obok)
Trzecia animacja z serii trzyma poziom rewelacyjnych poprzedniczek. Znów zachwyca humorem oraz wykonaniem. W polskiej wersji językowej głosu postaciom ponownie użyczyli Zbigniew Zamachowski, Jerzy Stuhr i Agnieszka Kunikowska. **115 min**

20.00 Kroniki Riddicka – film s.f., (FILM) 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) – film sensacyjny, USA 1989, reż. Richard Donner

1.00 Śmiertelna głębia – thriller, (FILM) 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 mężczyznę dopada niemoc twórcza, z pomocą przychodzi florystka Sophie (Drew Barrymore, zdj.). **130 min**

18.05 ANIMOWANY

Shrek Trzeci
Król Zasiedmiogórogrodu podupada na zdrowiu. Przeczuwając 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**

20.00 FILM SF

Kroniki Riddicka
Armia okrutnych Nekromongerów, wśród których jest wojownik Vaako (Karl Urban), podbija wszechświat. Powstrzymać ich może jedynie zbieg i kosmiczny awanturnik (Vin Diesel, zdj.). **155 min**

TVP 3 (DVB-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**

TVP POLONIA

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 – komedia, Polska 1939
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Polonia Bytom – Wisła Kraków **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1915)
18.15 **Kabaretomaniacy**
19.05 **Muzyczne NAJ** – mag.
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4 (DVB-T2)

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (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
FILM przygodowa, Francja 2016, wyk. Jean Dujardin
17.55 **Uroczysko** (229-232) – serial kryminalny, Polska

PULS 2 (DVB-T2)

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (16)
6.55 **Taki jest świat 11** – inf.
7.15 **Aukcja w ciemno 2** (19, 20) – serial dok., USA
8.20 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/ Paragwaj** (8, 9) – dok.
9.20 **Niebo istnieje...**
FILM **naprawdę** – dramat obyczajowy, USA 2014
11.30 **Żandarm z Saint-**
FILM **-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
FILM filmowa, Niemcy 2016

TVP ROZRYWKA

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

TTV HD (DVB-T2)

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 kredycie 8** (11)
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Życie na kredycie 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)

PIŁKA NOŻNA

19.25 **Betclic 2. Liga:** Unia Skierniewice – Sandecja Nowy Sącz **(live)**
Piłkarze Unii Skierniewice będą chcieli po raz drugi w tym sezonie pokonać Sandecję Nowy Sącz i umocnić się na pozycji lidera Betclic 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 **Całkiem 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

KRYMINALNY

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 przemycać zakazane towary. **55 min**

21.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza** – talk-show
22.10 **Excentrycy, czyli po**
FILM **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**

KRYMINALNY

20.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (125-128) – Polska 2026
Skazaniec grozi rodzinie sędzi. W domu seniora umiera jej ojciec, prawdopodobnie otruty alkoholem. Dąbek i Gzymski 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 **Lubię disco!** (251) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

DRAMAT WOJENNY

20.00 **Byliśmy żołnierzami**
FILM – Niemcy/USA 2002
Ppłk Hal Moore (Mel Gibson, zdj.) leci z oddziałem do Wietnamu. 14 listopada 1965 r. w regionie zwanym Doliną Śmierci dochodzi do starcia Amerykanów z liczniejszymi 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

ROZRYWKA

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 podpowiedzi 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

DOKUMENT

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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.12** Chrystos Anesti – pieśni paschalne **16.26** Tatarskie wieści **16.34** Panorama litewska **16.43** Przegląd ukraiński **16.56** Tydzień białoruski **17.24** U źródeł wiary **17.49** Kulturalnie mówiąc **18.10** Białostocki Teatr Lalek **18.30** Objektyw **18.48** Sport, Pogoda **18.55** Żyjący Kościół **21.30** Objektyw

BYDGOSZCZ **16.00** Eko-opcja **16.15** Spotkania z ekologią **16.30** Agroregion **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

GDAŃSK **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** Wykrywacz kłamstw **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.10** Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem **18.00** Kronika tygodnia **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.05** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **21.30** Kronika

LUBLIN **16.05** Który Jesteś **16.20** Koncert **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ **16.45** ABC pacjenta **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Kawałek 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

POZNAŃ **16.30** Teleskop. Tydzień **17.35** Reportaż **18.30** Teleskop **18.50** Albo 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 **17.26** 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** Spacerowym okiem **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.50** Pogoda

WROCŁAW **16.30** Fakty **16.42** Magazyn ku kulturze **16.58** Z Unią na Ty **17.11** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **17.50** Skrzynia z Katynia **18.30** Fakty **19.03** Magazyn Dolnośląski **21.31** Fakty

TVP HD

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 łamie 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**

TVP KULTURA (DVB-T2)

12.00 **Kim Novak – buntowniczka 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 Klenczona** – koncert, Pol.
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 Muybridge'a** – film dok.
0.25 **Zima** – film animowany,
FILM Polska

ANTENA HD (DVB-T2)

9.05 **Krzysztof Ziemiec 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) – pr. rozr., Polska
19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (3, 4) – krym., Fr.
0.10 **Zaginiona księga Nostradamusa** – dok.
2.15 **Zaginiona mama:**
FILM **tajemnicze zniknięcie Jennifer Dulos** – dramat obyczajowy, USA 2021

TV 6 (DVB-T2)

6.00 **Columbo** (2) – serial krym.
8.00 **Poirot** (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania
10.25 **Ogniem i mieczem** – film
FILM historyczny, Polska 1999
14.00 **Policjantki 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
FILM sensacyjny, USA 2020, reż. Andrew Lawrence, wyk. Adam Copeland
1.40 **Kochane pieniądze** (71-74) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

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 **Diabelski szczyt** (5)
0.00 **Milczący świadek 28** (1, 2) – serial kryminalny

ROMANCE TV

14.20 **Lost w Fusecie**
FILM **– Kryminał z Portugalii, część 2** – film kryminalny, 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 – nic się nie ukryje** (4) – serial krym.
23.55 **Bella Amore** – komedia,
FILM Niemcy 2014
1.50 **Kati – Układ dowolny**
FILM **na stałe** – dramat obyczajowy, Niemcy 2024

COMEDY CENTRAL

6.00 **The Office PL 3** (6, 7)
7.05 **Teoria wielkiego podrywu 2** (16-23) – kom.
10.55 **Teoria wielkiego podrywu 3** (1-6) – kom.
13.30 **Przyjaciele** (8-11) – kom.
15.30 **Nieoczekiwana zmiana**
FILM **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 **Śmieszniej nie będzie 5** (17-20) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.45 **Brzydula** (232-234) – kom.
11.25 **Kraina cudów** – film
FILM anim., Hiszpania/USA 2019
13.15 **Za duży na bajki** – film
FILM familijny, Polska 2022
15.30 **Za duży na bajki 2** – film
FILM familijny, Polska 2024
17.35 **Godzilla** – film s.f.,
FILM USA/Japonia 2014
20.00 **Godzilla 2: Król**
FILM **potworów** – film sensacyjny, Jap./USA 2019
22.50 **Wyjście awaryjne**
FILM – komedia, Polska 1982
0.50 **Anihilacja** – film s.f., USA/
FILM Wielka Brytania 2018
3.00 **Szkoła** (686) – paradok.
3.50 **Ukryta prawda** (1257)
4.40 **Magia kina** – program kult.

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 Niedziela na luzie:
FILM **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 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Polska 1966

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (105) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (106) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (1272-1276) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (107) – serial paradokumentalny
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

TVP SERIALE

5.45 **Na sygnale** (875) – serial fabularno-dokum., Polska
6.20 **Czterdziestolatek** (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 Łaczina
13.10 **Ojciec Mateusz 25** (319, 320) – serial kryminalny, Polska 2021
15.10 **Komisarz Alex 25** (312) – serial kryminalny, Polska
16.10 **Ranczo 4** (40) – serial obyczajowy, Polska 2009
17.15 **Janosik** (9) – serial przygodowy, Polska 1973

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 róży 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.

AXN

6.20 **Smerfy 2** – film familijny,
FILM USA 2013, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris
8.05 **Doktor Larsen** (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**

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 ratuje rysia**
FILM – film anim., Niemcy/Hiszpania/Belgia 2025
10.00 **Kayara niepokonana**
FILM – anim., Peru/Hiszp. 2025
11.20 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
12.50 **Notting Hill** – komedia
FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
14.50 **Jason Bourne**
FILM – thriller, USA 2016
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

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

SENSACYJNY

20.45 Bullet Train
FILM – Japonia/USA 2022
Płatny zabójca ma przejąć w pociągu walizkę pełną gotówki. Jego misja 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 – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika** (2) – koncert, Pol.

FAB.-DOKUM.

18.05 Na sygnale (876-878)
Wiktor znów zatrudnia Sonię, wywołując tym zazdrość u Basi. Vick ratuje pijanych mężczyzn. Przypomina to Róży o trudnym dzieciństwie i motywuje ją do szczerej 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 **Fałszerze. Powrót sfory** (8) – sens., Pol. 2006
3.25 **Ratownicy** (3) – obycz.
4.20 **Matylda** (5) – kostium.

KOMEDIA ROMANTYCZNA

20.00 Jeszcze raz – 2008,
FILM reż. Mariusz Malec
Czterdziestoletnia Anna jest rozwiedziona i samotnie wychowuje dorastającą Katarzynę (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

PRZYGODOWY

20.00 Jumanji – USA
FILM 1995, reż. Joe Johnston
Judy (Kirsten Dunst, zdj.) i Peter (Bradley Pierce, zdj.) znajdują grę. Gdy rzucają kostką, zjawiają się Alan, który zniknął przed laty, groźne zwierzęta i myśliwy. By odesłać 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 **Niebios** – film przygodowy, USA 2009
2.45 **Ghostbusters.**
FILM **Pogromcy duchów** – komedia, USA/Australia 2016, wyk. Kristen Wiig

PIŁKA NOŻNA

17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – GKS Katowice **(live)**
Gieksa czeka na zwycięstwo nad Kolejorzem od 2003 roku. Jeśli dziś przerwie złą passę, 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

CANAL+ 1 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę 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 **Zabójstwo w Les**
FILM **Sables-d'Olonne** – dramat kryminalny, Francja 2024
22.00 **Zabójstwo w Arles**
FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
0.00 **Zabójstwo w Angou-**
FILM **leme** – krym., Fr. 2021
2.00 **Detektyw z wybrzeża 2** (5, 6) – serial kryminalny
4.00 **Na granicy: Cena**
FILM **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 **Fałszywa dwunastka**
FILM – komedia, USA 2003, wyk. Steve Martin, Bonnie Hunt
14.20 **Ace Ventura: Psi**
FILM **detektyw** – komedia, USA 1994, wyk. Jim Carrey
16.00 **Speed – niebezpieczna**
FILM **szybkość** – film sensacyjny, USA 1994
18.30 **Park jurajski** – film
FILM przygodowy, USA 1993
21.00 **Braveheart – Waleczne**
FILM **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**
FILM **reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
12.30 **Akademia policyjna**
FILM – komedia, USA 1984
14.30 **Akademia policyjna 2:**
FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
16.15 **Seks w wielkim**
FILM **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 **Czterej muszkieterowie**
FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Hiszp. 1974
15.30 **Smak życia 3, czyli**
FILM **chińska układanka** – komediodramat, Fr. 2013
17.50 **Niezwyciężony** – dramat
FILM biograficzny, USA 2017
20.10 **Nora Sand: Fatalna pomyłka** (1, 2) – krym.
22.05 **Sycylijskie 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 **Wiarołom** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021

CANAL+ FILM

14.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
14.15 **Mamma Mia! Here We**
FILM **Go Again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
16.05 **Holiday** – komedia
FILM romantyczna, USA 2006
18.20 **Morderstwo**
FILM **w ambasadzie** – 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**
FILM **przemytu** – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
23.30 **Zabójczy 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 spotkania**
FILM **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:**
FILM **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 mojego 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 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
22.00 **Gorączka** – film
FILM sensacyjny, USA 1995
1.30 **Barbarzyńcy** – horror,
FILM USA/Bułgaria 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: Chirurdzy** (6) – obycz., USA
14.10 **9-1-1** (4) – serial obyczajowy
15.05 **Niesamowity**
FILM **Spider-Man** – film przygodowy, USA 2012
17.50 **Dzień Niepodległości**
FILM – film s.f., USA 1996
20.50 **Kod da 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**
FILM **opowieść** – film fantasy, RFN/USA 1984
13.10 **Lot Feniksa** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2004
15.35 **Fenomen** – komediodra-
FILM mat, USA 1996
18.05 **Napad** – komedia
FILM kryminalna, USA 1999
20.00 **Uprowadzona 2** – film
FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
21.55 **Niebiańska plaża** – film
FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2000
0.30 **Mgła** – horror, USA 2007,
FILM wyk. Thomas Jane
3.25 **Opętanie** – horror, USA
FILM 1999, wyk. Kevin Bacon

CANAL+ SERIALE

11.05 **Szaleństwo imprez i raj. Historia Ibizy.** – 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 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (3, 4) – serial sens.
21.45 **Mały Grand Hotel** (6) – serial komediowy, Polska
22.00 **Oddział dla zuchwałych 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 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (16) – dok.
17.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (6)
18.00 **Polska z góry: Stadiony 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 Reedusem** (1) – serial dok.
22.00 **Pieniądze to nie**
FILM **wszystko** – kom., Pol. 2001
0.05 **Montana: na dzikiej północy** (1) – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ⊖ – tylko dla dorosłych

TLC

8.00 **AmeryGhana**
9.00 **Włoski salon piękności** (5) – program rozrywkowy
10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
11.00 **Nałogowe panny młode** – reality show
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (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 zbędnej skóry 3:** Ronnie, Michael i Renee – serial dokum.
0.00 **Dr Pryszczylla 3:** Pamiątki 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 **Rolniczki** (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 **Zgłoś 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 **Zrób coś z tym dzieckiem** (1) – mag.
2.50 **Zawodowa Anka** (6)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Morze złota 13**
8.00 **Ciężarówką przez Indonezję 4** (4)
9.00 **Złomowisko PL 11** (10, 11)
11.00 **Kolejarze** (5)
12.00 **Lotnisko** (1)
13.00 **Ciężarówką przez Indonezję 4** (5)
14.00 **Gorączka złota 16**
15.00 **Łowcy opali 8**
16.00 **Specjalistki** (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 **Najszybsze pościgi Ameryki:** Ludzka tarcza
23.00 **Celnicy na straży Turcji** (6)
0.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**
1.30 **Kuźnie legend**
2.00 **Królowie asfaltu**

TVP HISTORIA DVB-T2

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
FILM Wajdy: **Katyń** – dramat historyczny, Polska 2007
23.30 **Mecz w piekle**
FILM – film wojenny, Węgry 1961, wyk. Imre Sinkovits, Dezsö Garas
1.45 **Skalscy. Heroiczna i chwalebna epopeja** – film dokumentalny, Pol.

FOKUS TV DVB-T2

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (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 **Wojny 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 CBŚP** (1): Porwania – dok.
0.00 **Pogromcy mafii** (1)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (12-15) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (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**
FILM **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 romantyczna, 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 **Bliżej! Magazyn reporterów** (9-12)
7.50 **To leci w sieci**
9.10 **Pułapki umysłu** – serial dok.
10.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
13.00 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – serial wojenny, Polska
15.45 **Strażnik Teksasu 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 szuka 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 **Wiejskie 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 **Półwysep słodyczy** – 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, niezwykłe wynalazki 15**
14.00 **Pogromca mitów w akcji**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Obcy 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 lądowania na Księżycu**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Pogodowe anomalie**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Ikony lotnictwa:** Vulcan
13.00 **Mega Metro**
14.00 **Kosmiczne horyzonty**
15.00 **Klucz 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 **Maszyny 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 **Alaska 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 Karaiby z Liz Bonnin** – serial dokum.
21.00 **Wyspy. Laboratoria natury**
22.00 **W okowach mrozu 11**
23.00 **Dziki połów** – serial dokum.
0.00 **Ziemia** – serial dokumentalny

WP DVB-T

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 sąsiedztwa 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 DVB-T

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 **Zgłoś 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.
23.35 **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 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.20 **Operacja: LOT** – serial dok.
23.25 **Trzy noce z duchami – Wielka Brytania** – dok.
1.25 **W co wierzą Osbournowie** – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
13.00 **Geniusze afrykańskiej dziczy** – 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 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
23.00 **Dzika Mongolia: pod błękitem nieba**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.15 **Naziści: korzenie zła**
11.15 **Ramzes: władca Egiptu**
12.25 **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 **Dziki Zachód**
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.05 **Życie prywatne przywódców Rzeszy**
23.05 **Naziści: 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 przypraw 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 **Jakubiak rozgryza Maderę** – 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 HD

15.15 **Kupiliśmy sobie zamek – damy radę** – serial dokum.
16.10 **W mieście czy na wsi?** – serial dokumentalny
17.05 **Wiejskie domy do liftingu 2** – serial dokum.
17.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
18.25 **Daleko od miasta 15** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
20.00 **Ucieczka na wieś 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 DVB-T2

12.55 **Daleko jeszcze?**
FILM – komedia, USA 2005
14.55 **Mocne uderzenie**
FILM – komedia, USA 2012
17.05 **Polacy w świecie:** 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 wojownik** – dram.
FILM przyg., USA/RPA/Irlandia 2023
23.50 **Człowiek z Toronto**
FILM – komedia sens., USA 2022

TVP KOBIETA DVB-T2

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 **Podróże Małej i Dużej 6**
15.30 **Ojciec Mateusz 22** (278, 279) – serial kryminalny
17.25 **W sercu gór** – film dok., Fr.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (214)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (195)
21.30 **Blue Moon** (5) – serial obycz.
22.25 **Gorąca 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.
17.00 **Galapagos – na skraju 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 wolność** (2) – film dokumentalny
20.50 **Życie i śmierć Bedricha Smetany** – film dokum.
22.00 **Ostatnie słowa Charlotty Masaryk** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.50 **Podróże Małej 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**

► – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

6.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Wieczysta 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 przybiegła Jackline Cherono. Wśród mężczyzn najlepszy był Geoffrey Kamworor.
12.35 **Futbol totalny**
13.45 **Transmisja**

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.

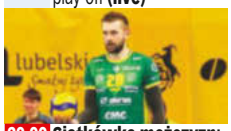
EUROSPORT 1

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

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

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)**



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

TVP ABC (DVB-T2)

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 Czytaki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Pola i Piotruś**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Księga Ksiąg 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**

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**

18.35 **Enchantimals:** FILM **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**

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 ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

18.35 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.

CANAL+ SPORT

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 Balompie **(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

EUROSPORT 2

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

POLSAT SPORT 2

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

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
9.55 **Marsuplilamki**
10.55 **Harmidom 3**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.15 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.15 **That Girl Lay Lay**
15.10 **Harmidom 7**
16.00 **Wylde Pak – zakręcona paka**
16.45 **Marsuplilamki**
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**

TELETOON+

8.35 **Dzieciak rządzi: znowu w grze 2**
9.55 **Dinuś i Lusia**
11.20 **Siostry**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.45 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.35 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.15 **Sasza i Milo**
17.10 **Dinuś i Lusia**
17.25 **Angelo rządzi**
17.35 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO (DVB-T2)

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

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

ELEVEN SPORTS 1

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 Gol Live**
0.15 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayer
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Pisa SC

POLSAT SPORT 3

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

NICK JR.

8.05 **Świnka Peppa 4**
8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa 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 7**
13.10 **Psi Patrol 8**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.30 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Zwierzęce zagadki**
16.10 **Blaze i Megamaszyny 7**
16.40 **Psi Patrol 2**
17.00 **Rubble i jego ekipa**
17.30 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty 3**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty 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**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.30 **Państwo w państwie**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

9.30 **Wysoki Pressing**
11.15 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – Polonia Bydgoszcz
14.00 **8 wspaniałych** (8)
14.45 **Żużel:** Metalkas 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

ELEVEN SPORTS 2

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 **Piłkarscy celebryci** – dok.

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.35 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
0.05 **Tajna historia XX wieku**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Moto kombat**
14.00 **Zawodowi handlarze**
14.45 **Duda kontra Szafrański**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
17.00 **Ciężarówką przez Chile**
18.00 **Mobilni mechanicy**
18.45 **Raport końcowy**
19.15 **Nic do ukrycia**
21.15 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Moto kombat**
22.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.15 **Moto Fachury**

TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.30 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.30 **Spotkanie z balladą**
12.35 Kino TVS: **Film** FILM **fabularny**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.45 Kino TVS: **Film** FILM **fabularny**
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**
2.50 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.30 **Sól ziemi**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

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.

Na faktach

Frieda Keller po zabójstwie syna i pobycie w więzieniu nigdy nie doszła do siebie – wpadła w depresję i męczyły ją majaki.

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.

SPRAWA FRIEDY PO 13.04 godz. 15.50 HBO

Choć dziś Szwajcaria kojarzy nam się z nowoczesnością, 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 Szwajcarii była już obowiązkowa, Frieda nauczyła się czytać, pisać, a także rachować. Po skończeniu szkoły pracowała w gospodzie prowadzonej przez przyjaciela jej ojca, Karla Zimmerliego. 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 zaniosła poprawioną suknię żonie Zimmerliego. 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 wolnośc 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

FOT. Picture Tree Int./HBO (2), domena publiczna

epraasa.pl e0de23e7a

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 Zwierz) znów spotka dziewczynę, której pomogła na lotnisku. Okaże 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 histerii Patrycja ostrzeże Kowalczyk, że jej również grozi niebezpieczeństwo. Kiedy karetka przewiezie dziewczynę do szpitala, Britney pozna prawdę. Dowie 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 dyrekcją 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 Chrząstowskiego, Dawida Ogrodnika i Mateusza Bernacika. **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, chwytać, 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"**!

Fot.: Artrama (2), TVP, Adobe Stock

eprasa.pl e6d0e23e7a

TVP 1 DVB T2

6.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026
6.25 Akacjowa 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 Akacjowa 38 (845) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Teatr Telewizji: **Prałat** – teatr TV, Polska 2026, reż. Marcin Liber, wyk. Juliusz Chrząstowski, Dawid Ogrodnik, Mateusz Bernacik, Dagna Dywicka (patrz obok)
21.20 Postscriptum: „Prałat" – 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
FILM – komedia przygodowa, USA 1991, reż. Ron Underwood
4.20 Raport specjalny – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **5.05**

18.20 OBYCZAJOWY

Zaraz wracam 2 (108)
Filar ogłasza reaktywację klubu „Niezależni". Kamil, tuż przed wyjazdem, ostrzega Marię (Dominika Lignicka, zdj.), że ekspertyzy przygotowane przez Krystynę są sfałszowane. Filarowa wyjawia Zbyszkowi, że inwestorem jest Aleksander Rawiczewski. **35 min**

20.30 TEATR TV

Prałat
Diabeł, oburzony zapowiedzią premiery „Prałata" w Teatrze Telewizji, przybywa na Woronicza, by skonfrontować się z dyrekcją. To początek podróży przez trudne i bolesne aspekty rzeczywistości. Spektakl Marcina Libera, m.in. z Dawidem Ogrodnikiem (zdj.), igra z granicą między fikcją a prawdą. **50 min**

22.15 DOKUMENT

Las katyński
Reżyser przypomina o mordzie dokonanym przez NKWD. Widzowie usłyszą relacje ludzi, którzy przebywali w obozach w Kozielsku, Starobielsku i Ostaszkowie oraz członków Rodziny Katyńskiej. **70 min**

TVP 2 DVB T2

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 podkrada 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
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,
FILM Austria/Bośnia i Hercegowina/Francja 2020, reż. Jasmila Žbanić, wyk. Jasna Djuricic, Izudin Bajrović, Boris Ler, Dino Bajrovic(patrz obok)
1.50 Cztery pory roku w Hawanie (1) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016, wyk. Jorge Perugorría, Mario Guerra
2.50 Akacjowa 38 – telen., Hiszp.
3.45 Rodzinka.pl – kom. ▶ **4.15**

11.40 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy
Karol Okrasa (zdj.) sięga po klasyczną kwaśnicę. Pokazuje, jak wiele inspiracji kryje ta zupa. Na jej bazie przygotowuje kilka autorskich dań. Udowadni, że kapusta kiszona i aromatyczny wywar mogą stać się punktem wyjścia do nowoczesnych interpretacji. **35 min**

20.55 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1924)
Aneta (Ilona Janyst, zdj.) i Olek jadą na ślub Kasi i Mariusza, na którym nie wszystko idzie po myśli narzeczonych. Problemy z tortem i kwiatami potęgują napięcie. Atmosfera pogarsza się, gdy Jakub dzwoni do byłej żony. Marcin zmienia pracę. Nieświadoma Kama (Michalina Sosna, zdj.) zamierza wrócić na Śląsk. **60 min**

23.55 WOJENNY

Aida
Lata 90. Gdy serbskie oddziały wkraczają do Srebrenicy, tysiące bośniackich cywilów szukają schronienia w obozie błękitnych hełmów. Aida (Jasna Djuricic, zdj.) podejmuje walkę o ocalenie bliskich. **115 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 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 intrygi. 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 Olgierd i Natalia prowadzą śledztwo w sprawie śmierci hydraulika. Mieszkanie, 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
20.30 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**
FILM
23.55 Transfer – thriller, USA 2007, reż. Gavin Hood, wyk. Omar Metwally, Reese Witherspoon, Meryl Streep, Jake Gyllenhaal (patrz obok)
FILM
2.40 Klucz do wieczności – thriller, USA 2015, reż. Tarsem Singh

20.30 REALITY SHOW

Farma (191)
Uczestnicy tęsknią za bliskimi. Niektórzy stają się łatwym celem w grze o przetrwanie. Niespodziewane spotkanie wprowadza świeżą energię. Ilona i Milena Krawczyńskie oraz Marcelina Zawadzka (wszystkie na zdj.) wprowadzają nowych śmiałków. **70 min**

21.40 FILM SF

Venom 3: Ostatni taniec
Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i żyjący w nim symbiot dowiadują się, że pierwszy z nich został uznany za głównego podejrzanego w sprawie rzekomej śmierci detektywa Patricka Mulligana (Stephen Graham) i jest ściągany przez FBI. Muszą się ukrywać. Podąża za nimi wysłannik potężnego Knulla. **135 min**

23.55 THRILLER

Transfer
Pochodzący z Egiptu chemik (Omar Metwally) zostaje posądzony o zamach. Trafia do tajnego więzienia. Jego ciężarna żona (Reese Witherspoon, zdj.) desperacko próbuje ustalić, co się z nim stało. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN 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 Puławy. 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 zaufania. 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 ze stażystą diagnozują 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 środkiem nasennym i planował wywieźć taksówką. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

15.45 KRYMINALNY
Młode gliny (41)
We wsi niedaleko Zagadowa zostaje znaleziony pobity do nieprzytomności nastolatek, Antoś Wróbel. Mieszkańcy miejscowości podejrzewają o napaść mężczyznę, który mieszka samotnie w lesie i zaczepia 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**

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)
FILM
0.40 Nico: Ponad prawem – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988, reż. Andrew Davis
FILM
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

22.40 SENSACYJNY
John Wick
Płatny zabójca Wick (Keanu Reeves, zdj.) porzucił krwawy fach z miłości do żony. W noc po jej pogrzebie bandyci napadają na jego dom, kradną samochód i zabijają ukochanego psa. Wick szykuje odwet. **120 min**

TV PULS DVB T2

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 pustkami klubie. Za kulisami dochodzi do zbrodni. Zostaje zamordowana Lisa Schmidt, była żona piosenkarza Toma oraz dawna fanka 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, wypożyczonego 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 dworku. **120 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (980, 981) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

18.00 OBYCZAJOWY
Lombard. Życie pod zastaw 18 (980, 981)
W sieci wycieka korespondencja prezydenta Kapicy – podejrzenia 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 Galinę (Laura Harring) podczas podróży z Bratysławy do Monachium. Przewozi ona fiolki z wirusem czarnej ospy. Pociąg atakują terroryści, którzy chcą przejąć transport. Jedna z probówek zostaje rozbita. **115 min**

20.00 Pasażer – thriller, USA/Aruba 2002, reż. Bob Misiorowski, wyk. Jean-Claude Van Damme, Tomas Arana, Laura Harring, Susan Gibney (patrz obok)
FILM
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
FILM
23.55 Porwanie – film sensacyjny, USA 2011, reż. John Singleton, wyk. Taylor Lautner, Lily Collins, Alfred Molina, Michael Nyqvist (patrz obok)
FILM
2.00 Dzielnica strachu 10 (452) – krym., Polska 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (977) – serial obyczajowy, Polska 2026

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**

TVN 7 DVB T2

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, Kamilą. 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. Sytuację komplikuje fakt, że para wychowuje nastoletniego syna. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1467) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Alina jest prześladowana 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 stalkingu. **60 min**

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 nieznajomego, 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 uczestnice kwadrans na spakowanie się i opuszczenie hotelu. Przed widzami kolejne zwroty akcji. **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)
FILM
23.55 Włoska robota – film sensacyjny, USA/Francja/Wielka Brytania 2003, reż. F. Gary Gray
FILM
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

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 Człowieka Nietoperza, wypowiada wojnę bandytom. **175 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

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 Całkiem niezła historia
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka

PROGRAM INFORMACYJNY

20.00 Dziennik regionów
Reporterzy 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
21.00 Program lokalny
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

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 Kiedyś to było... – mag.
15.40 Hity i historie gwiazd
16.00 Zaraz wracam 2 (69)
16.30 Barwy szczęścia (3289)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (685) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
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 Blachnitzky'ego, 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 „Duduś" 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)

TV 4

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 paradokumentalny, Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1547) – serial paradokumentalny
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
Słoń, 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. Trójmiasto (129) – krym.
22.40 Co kryje się pod FILM **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.

PULS 2

9.50 Jeżyk i Przyjaciele
10.00 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 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 Świnka Peppa 2 – anim.
17.50 Bing 4 – serial anim.
18.20 Masza i Niedźwiedź 8
18.35 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim.

KRYMINALNY

19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (5) – Włochy 2022
Zaginięcie księdza ze Spoleto wprowadza zaskoczenie 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.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj 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 Koło 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 Koło 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 znów dostał odzież po bracie. **40 min**

22.50 The Voice Kids 9 (11, 12) – widowisko, Polska 2026
1.10 Koło 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

TTV HD

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.

ROZRYWKA

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (8)
Katarzyna i Andrzej Gąsienicowie (oboje na zdj.) wraz z innymi uczestnikami komentują najpopularniejsze i najśmieszniejsze programy telewizyjne. 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 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – pr. rozr., Polska
2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (6, 7) – serial fabularno-dokum.
3.30 Wyburzacze (9, 10)
4.40 Nauka jazdy 6 (4) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 DorastaMy **17.55** Tatarskie wieści **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.45 Las jaki jest **17.00** Desant **17.30** Studio polityka **18.15** Liga na skróty **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 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 pozór **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** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Studiuj w Lublinie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Który Jesteś **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Pracownia reportażu **21.00** Słodko gorzka **21.15** Idź się zbadaj **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaułki rzemiosła **21.01** Sportowy weekend **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie **18.00** Odkrywanie Podkarpacia **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Niedziałkowskiego 24a **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Magazyn sportowy **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia **16.58** Dobrego dnia **17.21** Spacerowym okiem **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza **19.20** Filmowe spotkania **21.00** Kościół z bliska **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.50** Pogoda
WROCŁAW 17.09 Magazyn Dolnośląski **17.31** Musimy porozmawiać **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Przyszłość jest teraz **21.02** Dlaczego krowa... **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 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 8 (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.

TVP KULTURA

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 Fryderyki jazzowe 2026
20.15 Człowiek ze złotym pistoletem FILM – 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

ROMANCE TV

14.20 Poślub mnie w Yosemite FILM – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby
16.05 Kryminał z Bolzano FILM **– piąte przykazanie** – film kryminalny, Niemcy 2016
18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (23) – krym.
19.00 Górski lekarz (74) – obycz.
20.00 Wieśniaczki – możemy FILM **inaczej!** – komedia, Niemcy 2023
21.55 Dora Heldt: Ucieczka FILM **ciotki Inge** – komedia romantyczna, Niemcy 2011
23.50 Górski lekarz (74) – obycz.
0.45 Wieśniaczki – możemy FILM **inaczej!** – komedia, Niemcy 2023

ANTENA HD

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol.
11.35 Kabaretowy szał (14)
12.35 Winnice 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.
20.00 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 FILM **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 podrywu 3 (1-6) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (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 podrywu 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 Pracoholicy 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.

TV 6

6.00 Więzienie (149, 150) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (584, 585) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (127, 128)
10.55 48h. Zaginieni (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 pedofilów (137-140) – serial dokum.
0.55 Więzienie (175, 176) – dok.
1.55 Septagon (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 Artystki (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
0.25 Sztanga i cash – komedia FILM kryminalna, USA 2013

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 dokum., USA 2014

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (226) – reality show, Polska 2021
7.30 **Na ratunek 112** (801, 802) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (195-197) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Przyjaciółki** (289) – serial obyczajowy, Polska 2024
12.30 **Dlaczego ja?** (1404, 1405) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (50-54) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (231, 232) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 32** (419)

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)

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
FILM psychologiczny, 2010
17.05 **Pogranicze w ogniu** (14, 15) – serial sensacyjny

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 obyczajowy, 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

CANAL+ PREMIUM

8.45 **Łapu-capu**
9.00 **Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
10.20 **Ostatni bój. Legenda 300 Spartan** – film dok.
11.15 **Przybieżeli** – 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.

WOJENNY

20.00 Pogromcy poniedział-
FILM ków: **Za linią wroga** – Wielka Brytania 2020
Podczas II wojny światowej grupa aliantów, do której należy 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 rypła**
FILM – komedia, Polska 1984
4.15 **Hitler's Coup 1923** – film dokum., Wlk. Bryt.
5.35 **Odwyk** – film krótkometr.

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 paradokumentalny, Pol.
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (125, 126)
23.00 **Świat według Kiepskich** (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)

OBYCZAJOWY

21.30 **Ranczo 4** (43, 44) – Polska 2009
Czerepach roztacza przed wójtem perspektywę odzyskania 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

BIOGRAFICZNY

20.00 **Dzieci Ireny**
FILM **Sendlerowej** – USA 2009
Warszawa, 1941 rok. Pielęgniarka Irena (Anna Paquin, zdj.) ma wstęp do żydowskiego getta. Pewnego dnia wyprowadza stamtąd córeczkę jednej 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
FILM obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik
2.25 **Ostatni prom** ○
FILM – dram. obycz., 1989, wyk. Dorota Segda
4.25 **Obudź się** ○ – dramat
FILM obyczajowy, 2022

KRYMINALNY

21.05 **FBI 6** (13-ost.) – USA
Maggie wraca z urlopu i dołącza do ekipy badającej śmierć kierowcy ciężarówki Lucasa Chandlera. Wkrótce śledczy ustalają, że z jego transportu skradziono skrzynie 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** (13) – serial krym.
3.35 **FBI: Most Wanted 4** (3)
4.25 **Zaginiony symbol** (1) – serial sensacyjny, USA 2021, wyk. Ashley Zukerman, Eddie Izzard

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/Bułgaria 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

CANAL+ 1 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę 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 Bieszczadu** (200-202)
7.25 **Doktor Martin** (54)
8.30 **Przyjaciółki** (203, 204)
10.25 **Świat według Kiepskich** (146, 147, 75, 76, 225)
13.15 **Agent i pół** – komedia,
FILM USA/Chiny 2016
15.40 **2012** – film katastroficzny,
FILM USA/Kanada 2009
18.50 **Z Archiwum X: Chcę**
FILM **wierzyć** – film s.f., USA/Kanada 2008
21.00 **Captain Fantastic**
FILM – komediodramat, USA 2016
23.35 **Punisher** – film sensacyjny,
FILM Niemcy/USA 2004
2.00 **Gliniarze** (324) – 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 **Przepiękne!**
FILM – komediodramat, Pol. 2025
13.40 **Małe kobietki**
FILM – melodramat, USA 2019
15.50 **Sprawa Friedy** – dramat
FILM hist., Szwajcaria 2024
17.40 **Noe: Wybrany**
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 życzliwości**
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 **Geosztorm** – 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: 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 **Policyjna 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.
FILM przyg., Australia 1986
18.00 **Starsky i Hutch** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2004
20.00 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
22.35 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
0.25 **Amsterdam**
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 **Tropiciel** (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: Kieszeń**
FILM **pełna żyta** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2008
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (12, 13)
17.50 **Poirot 4** – serial kryminalny
20.00 **Sędzia Dredd**
FILM – film s.f., USA 1995
22.00 **Więzień Brubaker**
FILM – dramat sens., USA 1980
0.40 **Hudson Hawk** – komedia
FILM sensacyjna, USA 1991
2.50 **Cube** – horror, Kanada
FILM 1997, wyk. Nicole de Boer
4.50 **Klasyka 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. Osiem historii** (3) – serial kom.
18.20 **Premierowa jazda** – mag.
18.35 **Captain Tsubasa** (29-31)
19.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (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 **Złombol** (1) – serial dok.
15.00 **Wykrywacz 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.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

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: pościelove rozmowy 10**
11.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
13.00 **Wiza na miłość: Znowu do wzięcia**
15.00 **Wiza na miłość: pościelove 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 Pryszczylla 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 **Zgłoś 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 Forrestem Galante**
12.00 **Od samochodu do domu 2** (1)
13.00 **Nagi instynkt 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 **Czterej 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 tajemnicę**
12.50 **Starożytne mocarstwa** (4): Kill or be Killed – dok.
13.45 **Epitafia katyńskie**
13.55 **Królowie** (72) – hist., Pol.
14.30 **Czterej pancerni i pies** (12) – wojenny, Pol. 1969
15.30 **Epitafia katyńskie**
15.40 **Sensacje XX wieku**
17.40 **Czas honoru 3** (31)
18.35 **Ostatni świadek** – dok.

19.45 **Królowie** (31) – hist., Pol.
20.20 **Zatoka 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. Zaginieni** (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 tuńczyka 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 **Kołowrotek** (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** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką 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 gadżet** – 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 Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 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 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.15 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
16.15 **Przyślij przepis 2** – mag.
16.50 **Przyślij przepis** – mag. kulin.
17.55 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
18.55 **Najlepszy cukiernik Ameryki** – reality show
19.55 **Pojedynek na grille: Fly kontra Symon** – reality show
20.55 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
22.00 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.00 **Akcja: Restauracja!**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie**
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.30 **Miłość od 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 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: 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 **Alaska 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 **Alaska z Sue Perkins**
23.55 **Wielka kanadyjska przygoda** – 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 **Tlit** – 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... Kabaret! 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 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (534, 535) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (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.
22.00 **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 **Zróbmy sobie dom** – reality show
18.05 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
19.55 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
20.50 **Dorota was urządzi!** – 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 **Dziwaczne potrawy: Smakowite 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 **Drapieżnik kontra ofiara**
13.00 **Zabójcze safari: Walki wielkich kotów** – film dok.
14.00 **Niedźwiedzia zima** – dok.
15.00 **Najdziwniejsze gatunki**
16.00 **Dzika przyroda Europy** (2)
17.00 **Sekretne życie pszczół**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 3**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.20 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Do zwycięstwa
13.30 **II wojna światowa: cena imperium**
14.35 **Historia sprawiedliwości**
15.35 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
16.35 **Dziki 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 **Jakubiak 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 HD

12.05 **Po pierwsze: lokalizacja!**
14.00 **Cudotwórcy 6** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
16.00 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
17.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
18.00 **Ucieczka na wieś 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
13.30 **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** (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 KOBIETA

13.50 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.25 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 22** (280, 281) – serial kryminalny
17.30 **Królowe, które zmieniły świat:** Eleonora Akwitańska
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**
19.10 **Na targach świata 2**
19.45 **My, budowniczowie 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.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.35 **Sportowy wieczór**
6.15 **Piłka nożna:** Betclic 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:** Betclic 2. Liga: Unia Skierniewice – Sandecja Nowy Sącz
16.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.

17.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Polonia Bytom – Wisła Kraków
19.35 **Betclic 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:** MŚ 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 **Formuła 1**

21.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza play-off
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – faza 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 (DVB-T2)

10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
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 **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 Koduś**
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 **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**

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 **Formuła E:** ePrix Hiszpanii – podsumowanie
14.00 **Snooker:** MŚ 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 **Formuła E:** ePrix Hiszpanii – podsumowanie
23.00 **Motocross:** MŚ 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 Ostrów Wielkopolski – Zastal **(live)**
22.30 **Rugby:** Rugby Europe Trophy – mecz: Polska – Szwecja
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 2**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona 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 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 **Marsuplilamki**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **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 **Ligue1** (29)
17.55 **Bundesliga** (29)
18.30 **Serie A** (32)
19.05 **LaLiga** (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 Ostrovia Ostrów Wielkopolski **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej ATP w Monte Carlo
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
11.20 **Dora**
11.45 **Rubble i jego ekipa 3**
12.45 **Psi Patrol 8**
13.40 **Barbapapa 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 **Barbapapa 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 Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki 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 – Pogoń Szczecin **(live)**
21.00 **Ekstraklasa po godzinach** – magazyn piłkarski
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
22.45 **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 tuńczyka**
9.00 **Kołowrotek**
11.00 **Budowlańcy**
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 **Kołowrotek** – 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 **Ciężarówką przez Chile**
20.45 **Naprawy nie do naprawy**
21.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.20 **Mobilni mechanicy**
23.05 **Z 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**
14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film fabularny**

TV TRWAM (DVB-T2)

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**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.25 **Od zmierzchu do świtu**

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

KSIĄŻĘ 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 „Księciu 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".

KSIĄŻĘ 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 kilkukrotnie 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 znała – 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 jesziwie 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 chwytała się każdej pracy związanej ze sceną. Kiedy 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. – Dorastałam 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 spytałam, powiedziała: „Nie chciałam, żeby odbiła ci sodówa". Nic dziwnego, że nie ufałam oklaskom…

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. Getty Images, East News (2)

epraasa.pl e6d0e23e7a

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) dowiaduje się, że dziennikarka, która prowadziła śledztwo w sprawie Jabłońskiego, została pobita. Później Igor (Marcin Piętowski) zaczepia Andrzeja podczas joggingu i oferuje pieniądze w zamian za namówienie Pauliny (Maria Wieczorek) do rezygnacji z rozwodu. Budzyński odmawia, a wtedy bandyta znów zaczyna sugerować, że Magdzie coś mogłoby się stać. Gdy adwokat 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 dowiaduje 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 wybucha 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 Raczyńskiego, 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 zagrali 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					
				piwonia		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					rządził 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

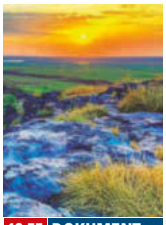
CHWILA NA RELAKS

Fot.: MTL Maxfilm (2), TVP

eprasa.pl e6d0e23e7a

TVP 1 DVB 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
6.25 Akacjowa 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 mokradeł** (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 Akacjowa 38 (846) – 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
21.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
21.20 Film fabularny
FILM **23.15 Za dziesięć minut północ** – 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**



12.55 DOKUMENT

Królestwo mokradeł (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 wytyczonych przez Brajana tras rowerowych. Jerzy (Andrzej Grabarczyk, zdj.) i jego wspólnicy próbują się uporać ze stratą kontrahenta. **25 min**

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**

TVP 2 DVB T2

4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2026
5.30 M jak miłość (1734) – serial obyczajowy, Polska 2023
6.20 Przystań 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 sztukę: Michael Willmann – „Pokłon Trzech Króli"; Jan Philip van Thielen „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 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 Znajdę cię – dramat obyczajowy, USA/Polska 2019, reż. Martha Coolidge, wyk. Adelaide Clemens, Leo Suter, Ursula Parker, Sebastian Croft (patrz obok)
1.30 Wyścig z czasem – thriller s.f., USA 2011, reż. Andrew Niccol
3.30 Tajemnice wraku Titanica – dok., Francja 2020 ▶ **4.30**

20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3358)
Jola przepowiada Weronice, że świat ją doceni. Zachęcona wróżbą Wanda postanawia poszukać miłości. Obiera sobie za cel Marczaka (Bronisław Wrocławski, zdj.). Rawiczowa zastępuje Małgorzatę (Adrianna Biedrzyńska, zdj.) podczas spotkania z klientem. **35 min**

21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (881)
Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) przypadkiem spotyka Milenę, z którą Czarek widywał się przed wyjazdem do Amsterdamu. Odkrywa, że jest ona w ciąży. Podczas dyżuru zespół pomaga niemowlęciu po upadku, kobiecie z udarem, a także pacjentowi z nasilonymi zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi. **30 min**

23.25 DRAM. OBYCZ.

Znajdę 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 rozdziela II wojna światowa. **125 min**

POLSAT DVB T2

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; Fałszywy 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): Fałszywe połączenie – serial paradokumentalny, Polska 2026
Emerytka 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 Jędrek ma zająć się swoim szkolnym 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)
20.30 Farma (192) – reality show, Polska 2025
Uczestnicy mają obawy, jak nowicjusze poradzą sobie z porannym obrządkiem. Beata 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

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 przekonają 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 udowadniają, że nie tylko sportowcy mogą się popisać imponującą formą. Łukasz Jurkowski i Jerzy Mielewski (obaj na zdj.) komentują zmagania. **125 min**

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**

▶ – godzina zakończenia programu PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN DVB T2

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 odwiedziny 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 gliny (42) – serial kryminalny, Polska 2026
Sandra i Olek badają okoliczności potrącenia przez auto piętnastoletniej Klary. Sprawcy wypadku wcześniej obrabowali kryjówkę jednego z gangów. Członkowie konkurencyjnych grup przerzucają 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

17.55 FAB.-DOKUM.
Detektywi (300)
Do śledczych zgłasza się informator Macieja Dębosza (zdj.). Twierdzi, że został niesłusznie posądzony o zamordowanie znajomego, z którym kilka lat wcześniej dokonał serii włamań. Policja zatrzymuje go pod zarzutem popełnienia zbrodni. Sprawę bada komisarz Alicja Krawiec. **65 min**

21.30 ROZRYWKA
Skok na głęboką wodę (6)
Połączeni przez ekspertów w pary uczestnicy są wystawiani na kolejne próby. W wymagających warunkach uczą się współpracy i coraz lepiej się poznają. Liczne problemy sprawiają, że emocje często sięgają zenitu. Czy w takich okolicznościach uda się stworzyć prawdziwą więź? **70 min**

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
FILM
2.40 The Traitors. Zdrajcy (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

22.40 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (7)
Jednymi z ostatnich gości dziennikarza byli kucharz i restaurator Przemysław Klima oraz piosenkarka Alicja Szemplińska, która opowiedziała o trudach wejścia do swojej branży. **60 min**

TV PULS DVB T2

6.00 Nash Bridges (113, 114): Coś pożyczonego; 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 igraj 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 huliganów 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**

16.00 OBYCZAJOWY
Ranczo 10 (123, 124)
Biskup Kozioł coraz bardziej przeżywa kandydaturę brata na urząd prezydenta. Mimo zakazu kurii postanawia działać w tej sprawie. Więcławski (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 (Liezl Carstens). Gdy dziewczyna zostaje uprowadzona przez mafię, rusza jej na ratunek. **120 min**

20.00 Cena powrotu – film sensacyjny, USA 2009, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Luce Rains, Jessica Williams, Liezl Carstens (patrz obok)
FILM
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)
FILM
0.05 Rytuał śmierci – thriller, USA 2023, reż. George Gallo
FILM
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!

22.00 SENSACYJNY
Kodeks sprawiedliwego
Pułkownik Sikes (Steven Seagal) usiłuje zaprowadzić porządek w rodzinnym mieście, w którym rządzą gangi. Na drodze staje mu Porter (Craig Sheffer, zdj.), były protegowany. **125 min**

TVN 7 DVB T2

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 ścięgien. Z kolei ratownicy Wojtka jadą do mężczyzny po wieczorze 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 wizytę składa mu Marek, który przyjechał z rodzinnych Suwałk, aby szukać pracy w Warszawie. Przyjaciel wyciąga go do nocnego klubu. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1468) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

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**

20.00 Hotel Paradise 12 (26) – reality show, Polska 2026
21.00 Zabójcza broń 2 – film sensacyjny, USA 1989, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Danny Glover, Joe Pesci (patrz obok)
FILM
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
FILM
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

21.00 SENSACYJNY
Zabójcza broń 2
Zaprzyjaźnieni 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**

20

TVP 3 (DVB-T)

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 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez retuszu – pr. publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Wielkanoc na Mazowszu
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

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 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 (DVB-T2)

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 (DVB-T2)

11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Świnka Peppa 2 – anim.
17.50 Bing 4 – serial anim.
18.20 Masza i Niedźwiedź 8 – serial animowany
18.35 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (6) – krym.

TVP ROZRYWKA

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 Koło 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 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD (DVB-T2)

6.20 DeFacto 13 (4)
6.50 Diabelnie 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.
20.05 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 pojawi się relacja na żywo dotycząca ludzkich problemów. Przedstawiany temat komentuje zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 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.

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

OBYCZAJOWY

20.25 Strażacy 2 (14)
Wojtek zgodnie z poleceniem Kosmali rozpoczyna terapię. Krzyś przyjeżdża do jednostki Adama. Tymczasem na Wiśle wywraca się łódź. Ratownicy rozpoczynają poszukiwania dziecka. **55 min**

21.20 Ojciec Mateusz 2 (14)
22.15 Obywatel kolczastego 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 zakonnicę żywą. 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 Gorczaku pojawia się nowy właściciel kamienicy, Wiktor Goliński. Pochodzący spoza dzielnicy przybysz nie budzi zaufania Edka. Niebawem szef baru otrzymuje 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 odwiedza 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 Kabaretomaniacy (10)
0.50 Koło 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

ROZRYWKA

22.00 Kanapowczynie 3 (8) – Polska 2026
Podopieczne Krzysztofa Ferenca 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 dzielnice (5) – dok., Pol.
2.35 Szpital (910, 911) – serial paradokum., Polska 2019
4.05 Szkoła (780) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.27 Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.02** Zwierzaki od A do Ż **18.12** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Chrystus powstał z martwych **21.00** Białostocki Teatr Lalek **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
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
GDAŃSK 17.30 Tedę jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 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** Wykrywacz 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 szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** 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** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.40** Tajemnice kultowych seriali **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Wesołe lata Telewizji Kraków **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.35 Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Informacje z Mazowsza **19.15** MAZOwypraw extra **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.51** Pogoda
WROCŁAW 17.30 Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Region dialogu **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.15** Agro-Fakty **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

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 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow 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 Drelich (1, 2) – krym., Pol.
3.30 Ranczo 7 (83) – obycz., Pol.
4.30 Zakochaj się w Polsce

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 Detektyw z Chelsea (3, 4)
14.50 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)

TVP KULTURA (DVB-T2)

10.25 Chłopi (9) – serial obycz.
11.30 W drogę! – komediodramat, Iran 2021
FILM
13.15 Żelazna obroża – dramat obyczajowy, Polska 1975
FILM
14.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (6) – serial dok., Wlk. Bryt.
15.00 Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002
FILM
17.10 Chłopi (10) – serial obycz.
18.15 Mody polskie
18.55 Autoportret za mgłą. Olga Boznańska – dok.
20.00 Młody Muzyk Roku 2026
22.35 Książę przypływów – dramat obycz., USA 1991
FILM
0.55 Film noir (1) – film dokum.
1.55 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.

ROMANCE TV

14.25 Nieważkość z tobą – melodramat, USA/Kanada 2024, reż. Max McGuire
FILM
16.05 Rosamunde Pilcher: Płomień miłości – film obycz., Niem./Austria 2003
FILM
18.00 Śledztwo prowadzi Watzmann (24) – krym.
19.00 Górski lekarz (75) – obycz.
20.00 Rosamunde Pilcher: Nagłówek „Miłość" – film obyczajowy, Niemcy 2023
FILM
21.55 Katie Fforde: Miłość w Nowym Jorku – melodramat, Niemcy 2014
FILM
23.50 Górski lekarz (75) – obycz.
0.45 Rosamunde Pilcher: Nagłówek „Miłość" – film obyczajowy, Niemcy 2023
FILM

ANTENA HD (DVB-T2)

11.35 Kabaretowy szał (7)
12.40 Winnice miłości (30)
13.50 77 TV 2 (4) – pr. rozr., Polska
14.50 Niezwykły dr Pol (10, 11)
16.50 77 TV 3 (13) – pr. rozr., Pol.
17.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (79, 80) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (3) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (4) – serial kryminalny, Fr.
21.10 Balthazar: Śledczy fenomen 5 (4) – krym., Fr.
22.15 Detektywi z Bordeaux 5 (2, 3) – serial krym., Fr./Bel.
0.45 Zbrodnia ukryta w walizkach: Historia Melanie McGuire – film kryminalny, USA 2022
FILM

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 podrywu 3 (7-12) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (10-13)
16.30 Przyjaciele 2 (5-10) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 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 Pracoholicy 7 (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 15 (7-9)
4.30 Comedy Club 3 (2-4)

TV 6 (DVB-T2)

8.55 Kobra – oddział specjalny (129, 130)
10.55 48h. Zaginieni (165-167)
13.55 Policjantki i Policjanci (1137) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (131, 132)
17.00 Magnum: Detektyw 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 Septagon (89, 90) – serial kryminalny
5.05 Nona i jej córki (1) – serial obyczajowy, Francja/Niemcy 2021
5.45 Telezakupy TV Okazje

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
19.00 Szpital św. Anny (11)
20.00 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
FILM
22.40 Wieczór gier – komedia, USA 2018
FILM
0.40 Piekielna zemsta – film sensacyjny, USA 2011
FILM
2.35 Szkoła (688) – paradok.

eprasa.pl e6d0e23e7a

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2)
6.50 **Wielkie wynalazki** (21)
7.55 **Wojciech Cejrowski – 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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (227) – reality show, Pol. 2021
7.30 **Na ratunek 112** (803, 804) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (198-200) – paradok., Pol.
11.30 **Przyjaciółki** (290) – serial obyczajowy, Polska 2024
12.30 **Dlaczego ja?** (1406, 1407) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (55-59) – serial komediowy, Polska
17.00 **48h. Zaginieni** (233, 234) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1107) – serial paradokumentalny, Polska

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

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

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

CANAL+ PREMIUM

7.25 **Miasto w blasku świąt**
FILM – komedia, Wlk. Bryt. 2025
8.55 **Nadzieja** – dramat sens.,
FILM Polska/Niemcy 2006
10.35 **Łapu-capu**
10.40 **Yintah** – film dok., Kan.
12.45 **Masz ci los!** – 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 Aszura** (3) – serial hist.

THRILLER

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

KRYMINALNY

20.00 Ślad (10) – Pol. 2018-2019
Od strzałów giną właściciele warsztatu, którzy czerpali dochody z kradzieży i rozbiórki aut. Jedna z ich akcji skończyła się tragedią. Świadkiem tego wydarzenia była Jolanta Marczak. **60 min**

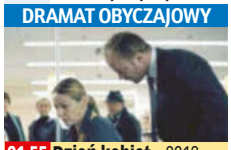
21.00 **Gliniarze** (1039) – serial paradokumentalny, Pol.
22.00 **Łowca pedofilów** (170)
23.00 **Świat według Kiepskich** (259, 260)
0.00 **Ślad** (96) ● – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (24) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (441, 442)
3.40 **Strzelnica Renaty Mauer** (12) – pr. sportowy
4.35 **SuperLudzie** (34) – dok.

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 32 (420)
Na plebanię 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 **Drelich** (3) – krym., Pol.
4.15 **Klan** (1392) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 2** (103) – serial obycz., Pol. 2025

DRAMAT OBYCZAJOWY



21.55 Dzień kobiet – 2012,
FILM reż. Maria Sadowska
Halina (Katarzyna Kwiatkowska, zdj.) jest zatrudniona w sklepie sieci handlowej Motylek. Awansuje na stanowisko kierownicze. Odkrywa, że korporacja łamie prawa pracowników. **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

KRYMINALNY

22.05 Walker: Strażnik Teksasu 4 (10)
August zdobywa się na szczerość wobec Geri i Liama. Dzieli 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**

THRILLER

21.00 13 dni, 13 nocy
PREMIERA FILM – Francja/Belgia 2025
USA wycofują się z Kabulu. Setki ludzi chronią się na terenie francuskiej ambasady. Ocalić ich próbują Mohamed (Roschdy Zem, zdj.) i Eva (Lyna Khoudri, 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+ 911 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

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

POLSAT FILM

6.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (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.,
FILM 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)

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/Islandia 2015
16.00 **Królowa 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 **Nie!** – thriller, Japonia/
FILM Kanada/USA 2022

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.
FILM 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 **Przynęta** – film sensacyjny,
FILM USA/Kanada 2000
5.10 **Z góry przepraszam** (3)

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** – dramat 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 **Wiarołom** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
5.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.

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
FILM 2025, wyk. Filip Zaręba
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

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)

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (18, 19) – serial anim.
11.25 **Beavis i Butt-Head**
FILM **zaliczają 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 **Sztanga i cash** – komedia
FILM kryminalna, USA 2013

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 krym.
1.55 **FBI 3** (7) – serial kryminalny

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 Marple: 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 **Ludzkie 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

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 Extra** – 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 **Żmijowisko** (5, 6) – krym.
1.30 **Pętla** (1, 2) – serial sens.
3.05 **Hollywood Buzz** – mag.
3.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

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 **Wykrywacz 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: Stadiony** (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)

TLC

9.00 **Rodzice na szóstkę** (3)
10.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 10**
11.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (15) – pr. rozr., USA 2025
13.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3**
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 10** (12)
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (2) – serial dokumentalny
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 5**

20.00 **Jak zostać amiszem** (8)
21.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
22.00 **Mój mąż jest w ciąży**
23.00 **Twarz od nowa**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Jak zostać amiszem** (8)
2.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
3.00 **Mój mąż jest w ciąży**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Oszukane** (33, 34) – serial paradokumentalny
8.00 **Komisarz Mama** (32) – serial kryminalny, Polska
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (34) – rozr., Pol.
9.30 **Top Chef** (61, 62) – reality show, Polska 2016
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (137, 138)
14.30 **Kolacja w ciemno** (67, 75) – pr. rozrywk., Pol.
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (57) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (238, 239) – reality show

20.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (2) – serial dok.
21.00 **Rolniczki** (2) – dok., Pol.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (157) – pr. rozr., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (182)
0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (314, 315)
2.00 **Gry małżeńskie** (183, 184) – reality show

TVN STYLE

5.45 **Damy i wieśniaczki. Za granicą 2** (13, 14) – fab.-dok., Polska/Ukraina
7.40 **Wymarzone ogrody** (3)
8.15 **Wymarzone ogrody 2** (4) – pr. rozr., Polska 2019
8.45 **Bitwa o gości** (3)
9.50 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3, 4)
11.25 **Ugotowani** (4, 5)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (14, 13) – pr. rozr., Polska
15.35 **Jestem z Polski 10** (11, 12) – serial dokum.
17.45 **Kuchenne rewolucje** (12, 10, 11) – pr. rozr., Pol.
20.50 **Ostre cięcie 12** (4) – rozr.

21.50 **Jestem z Polski** (5, 6) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 **Hotel Paradise 12** (26) – reality show, Pol. 2026
0.45 **40 kontra 20** (27, 28)
2.30 **Odlotowy ogród** (1, 2)
3.25 **Wiem, co jem na diecie** (1, 2) – mag. poradnikowy
4.15 **Pojedynek na podróże** (6) – pr. rozr., Polska 2023

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Klan z Alaski:** Długa droga
11.00 **Dwa oblicza survivalu: Brazylia**
12.00 **Fani czterech kółek**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania**
15.00 **Złomowisko PL 8** (6)
16.00 **Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (1)
17.00 **Celnicy na straży Europy 9** (1, 2)
18.00 **Przygody truckerki** (3)
19.00 **Złomowisko PL 3** (9)
20.00 **Złomowisko PL 4** (1)
21.00 Premiera: **Najszybsze pościgi Ameryki**

22.00 Premiera: **Brudne skarby 2** (2)
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14:** Dziki bez
0.00 **Fani czterech kółek 18** (7): Ford p100
1.00 **Zoom na architekturę**
2.00 **Militaria na warsztat** (8)
3.00 **Królowie asfaltu**

TVP HISTORIA

10.30 **Wszystkie kolory świata 2** (8)
11.30 **Góry – życie ponad chmurami** (1/3) – dok.
12.30 **Upadek nazizmu – obława** (1)
13.25 **Ex Libris** – magazyn
14.00 **Królowie** (73) – hist., Pol.
14.30 **Czterej pancerni i pies** (13) – wojenny, Pol. 1969
15.30 **Epitafia katyńskie**
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Czas honoru 3** (32)
18.30 **Epitafia katyńskie**
18.40 **Karski i władcy ludzkości** – film dokum.
19.45 **Królowie** (32) – hist., Pol.

20.20 **Zatoka szpiegów** (4) – szpiegowski, Pol. 2023
21.20 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (10)
22.25 **Nieznana wojna na Północy** (4) – dok.
23.25 **Sensacje XX wieku**
1.25 **Encyklopedia II wojny światowej**

FOKUS TV

7.10 **Była sobie Ziemia** (11-14) – serial anim., Fr.
8.50 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (7)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (27-30) – reality show, USA
12.00 **Superfabryki** (4) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (5, 6)
14.00 **Ostatni bastion Hitlera** (3, 4) – serial dokum., Kan.
16.00 Premiera: **Dorwać tuńczyka 2** (7, 8) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (39, 40) – serial dokum.
20.00 **Galileo 26** (8) – program popularnonaukowy

21.00 Premiera: **Nowoczesne maszyny wojenne** (1) – serial dokumentalny
22.00 **Polowanie na Hitlera** (3, 4) – serial dokum., USA
0.00 **Starożytni kosmici 15** (20) – serial dokum., USA
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (20-23) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – mag.

METRO

8.40 **Szpital** (662, 663) – paradok.
10.40 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (603, 604)
12.40 **Szkoła** (667) – paradok., Pol.
13.40 **Przepis na życie 3** (4)
14.40 **Zapukaj do moich drzwi** (116) – telen., Turcja 2020
15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Wietnam** – serial dokum.
18.01 **Prawo Agaty 2** (8) – obycz.
19.00 **Kartoteka 8** (15, 16)
21.05 **Kryminalni 3** (8, 9) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (16) – krym.
0.15 **The Traitors. UK**
1.35 **Ach, ten ślub! 3** – rozr., Pol.
2.30 **Dieta czy cud?** – mag.
3.05 **Szkoła** (775, 769) – paradok.

ZOOM TV

7.55 **To leci w sieci**
9.15 **Miś Kudłatek** (11-13) – anim.
10.00 **Reksio** (5-7) – serial anim.
10.45 **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.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Strażnik Teksasu 5** (23, 25) – serial sensacyjny, USA 1996
21.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości. Polska 3**
1.10 **Striptiz – tak to się robi w Vegas** – reality show, USA
2.10 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.20 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

6.00 **Polska na patelni** – mag.
7.35 **Wiem, co jem** – mag.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie**
13.10 **Posiekani** – teleturniej kulin.
14.10 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.10 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
16.10 **Sztuka mięsa** – mag. kulin.
17.50 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
18.50 **MasterChef Nastolatki**
20.10 **Grill party u Valerii** – dok.
21.15 **Turniej mistrzów kuchni** – reality show
23.15 **Akcja: Restauracja!**
0.15 **Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy** – magazyn kulin.
1.45 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.50 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat? 6**
11.00 **Czy jest z nami inżynier?** – serial dokumentalny
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów:** Lista warta 500 milionów dolarów; Poszukiwanie złotego stołu
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Pogromca mitów w akcji:** Nitroglicerynа; Najgroźniejsza broń w Hollywood – dok.
23.00 **W sieci eksperymentów:** W głowie się nie mieści!; Niewiarygodne błędy i pomyłki – serial dokum.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Podziemne sekrety**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Złoto Hitlera**
13.00 **Linie frontu:** Plaża Omaha
14.00 **Złapać przemytnika**
15.00 **Morski patrol: Hiszpania**
16.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Odkryć świat:** Islandia
18.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka:** Flota Hitlera – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tuż przed lądowaniem
21.00 **Kosmiczne horyzonty:** Życie poza Ziemią – serial dok.
22.00 **Krwawe zagadki przeszłości**
23.00 **Tajemnicze wyspy**

BBC EARTH

11.20 **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 **Koloseum: prawdziwa historia** – serial dokum.
17.40 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 4** – serial dokum.
18.45 **Planeta Ziemia:** Great Plains
19.45 **Wyspy. Laboratoria natury**
20.55 **Życie na pustkowiu 9**
21.55 **W okowach mrozu 11**
22.55 **How to Boost Your Brain Power** – dok., Wlk. Bryt. 2026
0.00 **Walka z malarią** – film dok.
1.10 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 4** – serial dokum.

WP

9.00 **WP News**
9.20 **Tiit** – program publicystyczny
10.00 **Wariaci za kierownicą 5**
12.00 **Zakazana historia** – dok.
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2:** Melissa & Josh
16.00 **Makłowicz w podróży**
17.00 **Morderstwa w Midsomer 16** (1) – krym.
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa** – serial dokumentalny
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.00 **Policjanci w akcji** (3)
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (7) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (7) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (6, 7) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (536, 537) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (190-195) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (4) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (81-83)
21.00 **Zdrady** (70) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (65, 66, 98) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna 4** – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Remontujemy dom na plaży 9** – program rozrywkowy
11.00 **Zarobić na remoncie 7**
12.00 **Zarobić na remoncie 9**
13.00 **Zbudujemy fajny dom**
13.55 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
15.00 **Mieszkanie na miarę 4**
16.00 **Mieszkanie na miarę** – rozr.
17.00 **Polowanie na ogród 8**
18.10 **Zróbmy sobie dom**
19.05 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 23** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Smakuj świat z Pascalem**
12.15 **Złotka z Alaski** – serial dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Patent na Chiny** – dok.
18.00 **Ambasady luksusu** – rozr.
19.00 **Remont safari** – pr. rozrywk.
21.00 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.45 **Złotka z Alaski** – serial dok.
2.50 **Patent na Chiny** – dok.
3.50 **Ambasady luksusu** – rozr.
4.55 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Dziewicza Ameryka:** Góry
9.00 **Europa z powietrza**
10.00 **Weterynarz do zadań specjalnych**
11.00 **Kraina dzikich zwierząt**
12.00 **Porażka drapieżnika: triumf ofiary** – film dokum.
13.00 **Ukryty świat węży**
14.00 **Jak przeżyć na Alasce**
15.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**
16.00 **Dzika przyroda Europy** (3)
17.00 **Delta rzeki Okawango**
19.00 **Walki zwierząt**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 3**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dziewicza Ameryka:** Góry
3.00 **Europa z powietrza**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Przed burzą
13.20 **II wojna światowa: cena imperium:** Tysiąc słońc
14.30 **Naziści: korzenie zła**
15.35 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Heinrich Himmler
16.35 **Naziści: ściśle tajna nauka**
17.35 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie:** Ofensywa w Ardenach – dok.
18.50 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Przed burzą
19.55 **II wojna światowa: cena imperium:** Tysiąc słońc
21.00 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
22.05 **Linie frontu:** Midway – dok.

CANAL+ KUCHNIA

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 **Jakubiak rozgryza Chorwację** – magazyn kulin.
18.55 **Jakubiak rozgryza Polskę**
19.25 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
20.15 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.

CANAL+ DOMO HD

12.15 **Po pierwsze: lokalizacja!**
14.05 **Cudotwórcy 6** – mag.
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
16.00 **Przekopiemy Ci ogródek**
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 10** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 6** – mag.
22.00 **Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8**
22.55 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie** – serial dokum.
11.30 **Świat według Kiepskich** (423-426) – 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** (488-490, 580, 581) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.10 **Oszustki** – komedia, FILM USA 2019
23.00 **Witajcie w dżungli** FILM – film przygodowy, USA 2003
1.15 **Świat według Kiepskich** (98, 89, 584, 454, 455) – kom.

TVP KOBIETA

12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (541)
13.55 **Krainy cudów natury**
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 22** (282, 283) – serial kryminalny
17.30 **Królowe, które zmieniły świat:** Boudica – serial dok.
18.30 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (216)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (197)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (208) – serial obycz.
22.30 **Wieloryb** – dramat FILM obyczajowy, USA 2022

PLANETE+

13.45 **Ginące rzemiosła Korei**
14.50 **Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja** – serial dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 9**
18.45 **Ernst Degner. Motocyklem po wolność** (2) – film dokumentalny
19.45 **Gustave Eiffel. Nie tylko wieża** – film dokumentalny
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 10:** Dania – serial dok.
22.00 **Wielbłądzie przeciwciała. Rewolucja w medycynie?**

TVP DOKUMENT

14.40 **Dzikie korytarze**
15.35 **Fale gorąca** – film dokum.
16.40 **Podróżnicy – odkrywcy**
17.40 **Ingmar Bergman i demony podświadomości** – film dokum., Niem. 2018
18.55 **Naddniestrze, Abchazja i Osetia – fantomowe państwa** – film dokum., Fr.
20.00 **Tajemnice wraku Titanica** – film dok., Francja 2020
21.05 **Kto rządzi światem?**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Zabić czas – naukowo o nudzie** – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

5.35 **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.

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: Pomorzanin Boxing Team Toruń – Concordia Knurów

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

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

POLSAT SPORT 1

8.00 **Formuła 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)**

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

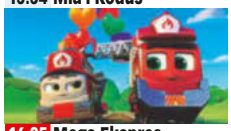
TVP ABC (DVB-T2)

10.00 **Figu Migu na planecie Czochra**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.30 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
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 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings**
17.30 **Robin Hood**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **Leo da Vinci 2**

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 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 Koduś**



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**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.

20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **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 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
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 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 2**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona 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 Rozgwiazda 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 rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

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. rundy **(live)**
14.30 **8 wspaniałych** (1, 4)
16.00 **Tenis raport**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecz 1. rundy
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

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 **Formuła 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 Poprzednie zmagania na kortach ziemnych w Księstwie 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 **Barbapapa 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 **Barbapapa 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 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.25 **Tim Rex wśród gwiazd 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki 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 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

11.45 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Polonia Piła
14.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO 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)

ELEVEN SPORTS 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 tuńczyka**
9.00 **Kołowrotek**
11.00 **Budowlańcy**
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 **Kołowrotek**
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 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Moto Fachury**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport 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**
14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film fabularny**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.30 **24. Międzynarodowy Rajd Katyński**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Matusia** – film dokumentalny
22.55 **Testament Miłości Jana Pawła II w Ełku**

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

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, wdaje się w interesy z mafią...
➔ ŚR 15.04 godz. 21.20 TVP 1

ŚRODA Z JOHNEM TRAVOLTĄ

I tancerz, i bandzior

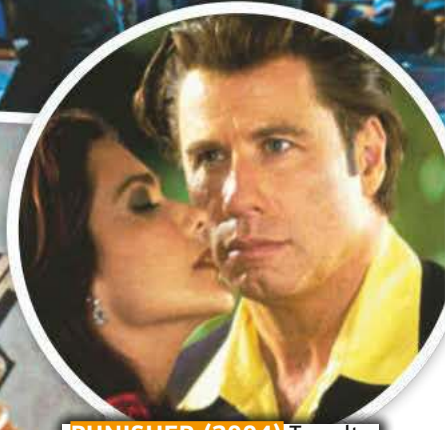
Musicale, filmy akcji, komedie... John Travolta wystartował z karierą z wysokiego C, by szybko popaść w zapomnienie. Jednak szansę daną mu przez Tarantino wykorzystał koncertowo i dziś ma na koncie sporo niezapomnianych ról.

GREASE (1978) Musical, który ugruntował popularność Travolty po „Gorączce sobotniej nocy" (1977). Danny i Sandy (Olivia Newton- -John) są zakochani, ale on przewodzi szkolnemu gangowi, a ona jest dziewczyną z dobrego domu...
➔ SKYSHOWTIME

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

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+

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+



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

FOT. Materiały prasowe (5), East News

epresa.pl e6d0e23e7a

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). Korzeniowski 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 pogrążą, ucieknie się do szantażu... **PM**

Alan chce raz na zawsze rozmówić się ze swoim rywalem.

NA DOBRE I NA ZŁE

Cios w samo serce!

NA DOBRE I NA ZŁE ŚR 15.04 godz. 20.55 TVP 2

Mimo że Maks (Tomasz Ciachorowski) niedawno wyznał Glorii (Aleksandra Grabowska) swoje uczucia, ona nadal będzie spotykać się z Kamilem (Jakub Łopatka)! Gdy Beger zobaczy, jak jego rywal wychodzi z mieszkania Glorii, będzie pewien, że mają romans! Od tej pory zacznie być wobec Krasuckiej wyjątkowo uszczypliwy, 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... Niewinny deser okaże się jedynie pretekstem do spotkania sam na sam, a para ostatecznie wyląduje w łóżku! Po wszystkim Gloria zdecyduje się na trudną rozmowę z Begerem... **PM**

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 „Seksmisji”	wzorce danej grupy		choroba zakaźna	strona tułowia		6		splot prętów		mała Teodora		Marek ..., kompozytor
duży cytrus							krzew iglasty		zamieszanie						
		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

Fot.: ATM (2), Artrama

eprasa.pl e6d0e23e7a

TVP 1 (DVB-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 Akacjowa 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 Akacjowa 38 (847) – telenowela, Hiszpania 2015 (patrz obok)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Pol.
21.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
21.20 Szybki jak śmierć – film sensacyjny, USA/Portoryko 2018, reż. Jodi Scurfield, wyk. John Travolta, Katheryn 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 Za dziesięć minut północ – thriller, USA 1983, reż. J. Lee Thompson
3.15 Magazyn Ekspresu Reporterów ▶ 5.05

18.55 TELENOWELA
Akacjowa 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 Iniga 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 – produkcję łodzi motorowych. Szybko zdobywa uznanie w branży. Robi interesy m.in. z członkami The Beatles. Wikła się jednak we współpracę z mafią. **115 min**

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**

TVP 2 (DVB-T2)

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
11.40 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 (40) – magazyn kulinarny, Polska 2026
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 Feliciana, 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 wyrzuca 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
20.05 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 Théret, 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

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 Bernhardta 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**

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**

POLSAT (DVB-T2)

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf.
8.30 Malanowski i partnerzy (228, 229): Za szybki numerek; 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 niemowlęciu, 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 przyrodnim 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
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 Komediowa środa: **Tower Heist: Zemsta cieciów** – 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

17.00 PARADOKUM.
Gliniarze (1184)
Porwano siedemnastoletnią 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 ROZRYWKA
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**

22.50 KOM. SENS.
Tower Heist: Zemsta cieciów
Josh Kovacs (Ben Stiller, zdj.), zarządca apartamentowca, traci oszczędności w wyniku przekrętu milionera. By odzyskać pieniądze, postanawia włamać się do mieszkania bogacza. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

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
Dawid, właściciel salonu tatuażu, staje w obliczu komplikacji po śmierci klienta, który zmarł w toalecie. On oraz pracująca z nim Sylwia znajdują przy nim torbę pełną pieniędzy. Zatrzymują je dla siebie. **125 min**
15.45 Młode gliny (43) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjantki poszukują zaginionej ciężarnej Karoliny. Lokatorów zaalarmował płacz starszych dzieci, Antka i Zuzi, które kobieta ukryła w szafie. Uwagę śledczych zwraca agresywny sąsiad, który miał ją nękać. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (107) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 Detektywi (301) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Śledzona przez nieznajomego Maja Korczyk kryje się przed prześladowcą w bramie kamienicy. Tam znajduje rannego seniora. Na chwilę przed utratą przytomności mężczyzna prosi ją, by pomogła jego wnukowi. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

16.50 OBYCZAJOWY
Szpital św. Anny (107)
Mecenas Rataj przekazuje Kaśce (Joanna Liszowska, 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**

Reutter 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 Noce w Rodanthe – melodramat, USA/Australia 2008, reż. George C. Wolfe, wyk. Diane Lane, Richard Gere, Christopher Meloni, Viola Davis (patrz obok)
0.55 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 Rodanthe
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**

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
Leonela chce zniszczyć Osvalda i nastawić przeciwko niemu syna. Victoria nie potrafi wybaczyć mężowi kolejnego kłamstwa. **120 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (54) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie 2 (79) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
14.00 Przepis na zbrodnię (17): Ostatnia droga – serial kryminalny, Polska 2026
Elka umawia się na randkę z Łukaszem. Spędzają upojną noc w karawanie należącym do mężczyzny. Gdy rano kobieta się budzi, odkrywa, że jej kochanek nie oddycha. **60 min**
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
Solejukowa rozpoczyna pracę w szkole. Francesca i Wezółowa postanawiają otoczyć Kusego troską i wyciągnąć go z depresji. Efekty ich działań zaskakują wszystkich. **120 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (982, 983) – serial obyczajowy, Polska 2026
Alkoholiczka Mirka od roku stara się nie pić. Dorosła córka Inga wyrzuca ją z domu. Milena w areszcie prosi Betona o wyrozumiałość. Znajomy Moczynosa sprzedaje bieżnię dla czworonogów. **120 min**

12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (54)
Viviana chce wyjść z Juanem Miguelem (William Levy, zdj.). Pirana daje Marichuy (Maite Perroni, zdj.) owoce, po których dziewczyna źle się czuje, po czym chce ją wykorzystać. Leopardo wyciąga Marichuy 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 psychopatę, na którym on się wzoruje. **120 min**

20.00 Naśladowca – thriller, USA 2022, reż. Mauro Borrelli, wyk. John Malkovich, Martin Lawrence, Melissa Roxburgh, Jeremy Turner (patrz obok)
Thriller wykorzystujący motywy znane z „Czerwonego smoka". Jedna z niewielu dramatycznych ról komika Martina Lawrence'a. **120 min**
22.00 Przetrwać piekło – thriller, USA 2021, reż. Jon Keeyes, wyk. Jonathan Rhys Meyers, John Malkovich, Ruby Modine, Lori Petty (patrz obok)
Jonathan Rhys Meyers jest laureatem Złotego Globu za rolę w miniserialu „Elvis – Zanim został królem". **110 min**
23.50 Pan Brooks – thriller, USA 2007, reż. Bruce A. Evans
2.15 Dzielnica strachu 10 (454) – krym., Polska 2025-2026
3.15 Zobacz to!

22.00 THRILLER
Przetrwać 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**

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
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
Prokurator odczytuje akt oskarżenia 26-letniej Irenie Gładysiak, oskarżonej o zabójstwo dwojga swoich dzieci. Kobieta nie przyznaje się do winy. Zeznaje, że doszło do porwania. **60 min**
17.00 Zapisane w gwiazdach (22): Złe oko – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
18.00 Opowieści małżeńskie 2 (7) – serial paradokumentalny, Polska 2022
Justyna i Maciek biorą ślub. Sielankę przerywa wiadomość, że matka pana młodego jest umierająca. Ten jedzie do szpitala w ostatniej chwili. Kilka godzin po spotkaniu kobieta umiera. Syn zaczyna się coraz dziwniej zachowywać. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1469) – serial paradokumentalny, Polska 2023
62-letnia Jadwiga dowiaduje się, że jej przyjaciółka Patrycja planuje ślub z niedawno poznanym Rafałem. Nie ufa mężczyźnie i uważa za oszusta. Kilka tygodni po ceremonii seniorka umiera. **60 min**

17.00 PARADOKUM.
Zapisane 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 zawałem. Załamana żona postanawia sprowadzić profesjonalną szeptuchę, która odczynia uroki. **60 min**

21.00 THRILLER
Odważna
Erica (Jodie Foster, zdj.) zmaga się z traumą po napadzie i śmierci narzeczonego. Szukając zemsty, przemierza ulice Nowego Jorku. Zabija spotkanych na swojej drodze bandytów. **155 min**

REKLAMA

20.00 Hotel Paradise 12 (27) – reality show, Polska 2026
21.00 Odważna – thriller, USA/Australia 2007, reż. Neil Jordan, wyk. Jodie Foster, Terrence Howard, Nicky Katt, Jane Adams (patrz obok)
23.35 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 druhen. **150 min**

TVP 3

12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Górna półka smaku
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję 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

TVP POLONIA

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 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Niezwyciężony. Andrzej Poczobut
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (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 paradokumentalny
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

PULS 2

11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Świnka Peppa 2 – anim.
17.50 Bing 4 – serial anim.
18.20 Masza i Niedźwiedź 8
18.35 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (7) – krym.
20.00 Przepis na zbrodnię (22) – serial krym., Polska

TVP ROZRYWKA

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 Koło 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 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
19.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny

TTV HD

6.20 DeFacto 13 (5)
6.50 Diabelnie boskie (7)
7.20 Ukryta prawda (1161)
8.20 Kartoteka 7 (7, 8)
10.30 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

OBYCZAJOWY

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 daję! – 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. Trójmiasto (131)
Kant zjawia się ranny przed komendą. Szreder i Kiszczak znajdują we wskazanym przez niego mieszkaniu ciało Dantego. Kant tropił 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 Lubię disco! (252) – muz.

KRYMINALNY

21.00 Dzielnica strachu 10 (458, 459) – Polska
Na Gorczaku pojawia się zaginiona przed laty Renata. Jest bezdomna i pobita. Ada z Matyldą badają tę sprawę. Ich uwagę zwraca paniczny lęk kobiety przed własnymi dziećmi. **120 min**

23.00 Naczelny dowódca
FILM – film sensacyjny, USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019
1.00 Dzielnica strachu 10 (456) – 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.

TELETURNIEJ

20.25 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **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 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
2.15 Do śmiechu! (52, 53) – rozr., Polska 2024-2026
4.15 Hity wszech czasów (21) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA

22.00 Idź na całość 2 (18)
Zygmunt Chajzer (zdj.) i Robert Motyka organizują kolejne gry, wskazując przypadkowe osoby z publiczności. Śmiałkowie 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 kredycie 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.

TVP 3 – TVP 3 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** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedejo **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 Tatrzańscy – 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 światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Idź się zbadaj **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop
RZESZÓW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Gość TVP Rzeszów **19.14** Dokument w TVP Rzeszów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności
SZCZECIN 17.30 Kulturalnie mówiąc **17.52** Ekspert ZUS odpowiada **18.00** Zagadki tamtych lat **18.52** Wokół nas **19.00** Polskie ślady **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Ryszard Mączewski **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Srebrny telefon **21.00** Kulturalnie mówiąc **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **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

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
FILM

TVP KULTURA

11.40 Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002
FILM
13.50 Autoportret za mgłą. Olga Boznańska – dok.
14.50 Jasminum – film
FILM obyczajowy, Polska 2006
16.55 Chłopi (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 Przygody Sherlocka Holmesa (7) – serial krym.
23.20 Hala odlotów (56)
0.20 Eufonie 2019 – koncert
1.30 Książę przypływów
FILM – dramat obycz., USA 1991

ANTENA HD

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (4) – rozr., Pol.
11.35 Kabaretowy szał (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 Cejrowski – boso przez świat (81, 82) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 8 (4) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 8 (5) – serial kryminalny, Fr.
21.15 Balthazar: 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.

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. Zaginieni (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 Septagon (91, 92) – krym.
5.05 Nona i jej córki (3)
5.45 Telezakupy TV Okazje

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)

ROMANCE TV

12.15 Lato na Langeoog
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 Arubie – film
FILM obyczajowy, USA 2021
22.00 Lato w Chorwacji
FILM – melodramat, Austria/Niemcy 2012
23.55 Górski lekarz (76) – obycz.
0.50 Miłość na Arubie – film
FILM obyczajowy, USA 2021

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 2 (5-10) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 3 (13-18) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (14-17)
16.30 Przyjaciele 2 (11-16)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 3 (19-23) – serial komediowy
21.35 Teoria wielkiego podrywu 4 (1) – serial komediowy, USA 2010-2011
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 Pracoholicy 7 (7, 8) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania

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
FILM familijny, Polska 2024
19.00 Szpital św. Anny (12)
20.00 Inwazja – thriller s.f.,
FILM USA/Australia 2007
22.15 Szefowie wrogowie 2
FILM – komedia, USA 2014
0.35 Anihilacja – film s.f., USA/
FILM Wielka Brytania 2018

eprasa.pl e6d0e23e7a

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wielkie wynalazki** (22)
7.55 **Wojciech Cejrowski – 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

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. Zaginieni** (235, 236) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1108) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (11) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (1040) – serial paradokumentalny, Polska

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

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

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

CANAL+ PREMIUM

7.50 **W pokoju obok** – dram. FILM obycz., Hiszp./USA 2024
9.35 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
10.55 **Szpieg, który współczuł** – film dokum.
12.40 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
13.55 **Łapu-capu**
14.00 **The Office PL 2** (8, 9)
15.00 **Pieśni wielorybów** – film dok., Francja 2023
16.20 **Azyl** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
18.25 **Łapu-capu**
18.30 **Inwazja** – film FILM sensacyjny, Holandia 2024
20.00 **Klangor 2** (7) – krym., Pol.
20.50 **Making of** – mag. film.

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** FILM – thriller, Polska 2016, wyk. Mirosław Haniszewski, Arkadiusz Jakubik
3.45 **Piłsudski** – film FILM biograficzny, Polska 2019, wyk. Borys Szyc, Magdalena Boczarska

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) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (25) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.40 **Ewa gotuje** (443, 444)
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **Atleci** – mag. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (134) – serial dokum., Pol.

OBYCZAJOWY

21.30 Ranczo 4 (45, 46) – Polska 2009
Zbliżają się urodziny wojewody. Wójt Kozioł nie wie, jaki prezent kupić, żeby przypodobać się władzy. Doskonały pomysł podsuwa mu nowy znajomy Klaudii, 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 **Fałszerze. Powrót sfory** (8, 9) – serial sens.
3.35 **Drelich** (4) – krym., Pol.
4.20 **Klan** (1393) – telen., Polska 2008
4.55 **Zaraz wracam 2** (104) – serial obycz., Pol. 2025

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Job, czyli ostatnia szara komórka FILM – 2006
Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) i jego dwaj koledzy od dzieciństwa mieszkają na tym samym osiedlu. Uchodzą za nieudaczników. Każdy z nich bezskutecznie próbuje osiągnąć sukces. **120min**

22.00 **Brunet wieczorową porą** FILM – komedia obyczajowa, 1976, wyk. Krzysztof Kowalewski
0.20 **7 uczuć** FILM – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski
3.05 **Symetria** – dramat FILM obyczajowy, 2003
5.15 **High Life** – film krótkometrażowy, 2024

SENSACYJNY

21.05 Zabójcza broń 2 (12, 13) – USA 2017
Martin odwiedza teścia w więzieniu. Poznaje sekret dotyczący swojej zmarłej żony. Śmierć znajomego zbliża 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 **Zabójcza broń 2** (12, 13) – serial sensacyjny, USA 2017
4.35 **Zaginiony symbol** (3) – serial sensacyjny, USA
5.20 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT SENSACYJNY

21.00 Zawód: Szpieg – USA/ FILM Wlk. Bryt./Niemcy 2001
Schwytany 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.

CANAL+ 911 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę 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 wierzyć** FILM – film s.f., USA/Kanada 2008
18.25 **Spider-Man: Homecoming** FILM – film przygodowy, USA 2017
21.00 **Punisher** FILM – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004
23.35 **Bestia** FILM – 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 FILM
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 bractwo** FILM – 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/Kolumbia/Hiszp. 2015
3.20 **13. dzielnica** – film 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 **Tatuś** – film krótkometr., Fr.
2.00 **Minuta ciszy** (3) – obycz.
3.00 **Odzyskać 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** FILM **Syndykat 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 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **13 dni, 13 nocy** – thriller, FILM Francja/Belgia 2025
21.50 **Świat do rozwałki** 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 Spiderwick** (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.
22.00 **Ciche miejsce** – horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
0.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
2.30 **Czarodziejki 4** (15, 16) – serial fantasy, USA 2002
4.15 **Kroniki Spiderwick** (7, 8)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna 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 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
17.25 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009
20.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
22.30 **Nawrót depresji gangstera** FILM – komedia, USA 2002, wyk. Robert De Niro
0.25 **Błogość** – dramat s.f., USA 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 **Uprowadzona** – 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** – serial krym.
13.10 **Panna Marple:** FILM **Zwierciadło pęka w odłamków stos** – 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 **Sędzia Dredd** FILM – film s.f., USA 1995
0.30 **Niebiańska plaża** – film FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 2000
3.00 **G.I. Jane** – dram. obycz., FILM USA/Wielka Brytania 1997

CANAL+ SERIALE

9.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.55 **Chwile szczęścia** (3, 4)
11.50 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
13.55 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
14.35 **Captain Tsubasa** (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 **Mały 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 **Wykrywacz 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: Stadiony** (4) – serial dokum., Pol. 2024
19.50 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
20.55 **Piłka nożna:** LM UEFA – ćwierćfinał **(live)**
23.15 **Na pierwszym planie** (4)
0.00 **Piłkarze na podsłuchu** (7)
0.55 **Łowcy tajemnic Bałtyku** (3) – serial dokum., Pol. 2020

epg.pl

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pościelove 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 Pryszczylla 2**
15.00 **Wiza na miłość: pościelove rozmowy 10** (13)
16.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy**
18.00 **Pokonać otyłość** (3)
19.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 5**

20.00 Premiera: **Skórze na ratunek 8**
21.00 Premiera: **Twarz od nowa**
22.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3**
23.00 **Klinika koszmarnej stopy:** Śmierdzące stopy
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Skórze na ratunek 8**

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

20.00 **Tajemnicze 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.

TVN STYLE

5.10 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1)
5.45 **Damy i wieśniaczki. 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

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 **Odlotowy ogród** (3, 4)
3.25 **Wiem, co jem na diecie** (3, 4) – mag. poradnikowy

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka 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 **Złomowisko PL 8** (7)
16.00 **Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (1)
17.00 **Celnicy na straży Europy 9** (3, 4)
18.00 **Przygody truckerki** (4)
19.00 **Złomowisko PL 11** (11-13)

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)

TVP HISTORIA

7.00 **W kotle historii** – mag.
8.45 **Czterej pancerni i pies** (13) – wojenny, Pol. 1969
9.50 **Ostatni wyrok Podziemia** – film dokum.
10.50 **Było, nie minęło...**
11.25 **Towarzysze sekretarze 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 **Czterej pancerni i pies** (14) – wojenny, Pol. 1969
15.40 **Sensacje XX wieku**

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 kultowych seriali** (6) – serial dok.

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 Premiera: **Dorwać tuńczyka 2** (9, 10) – dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (41, 42) – serial dokum.
20.00 **Galileo 26** (9) – program popularnonaukowy
21.00 Premiera: **Nowoczesne maszyny wojenne** (2)

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 **Szkoła** (668) – paradok., Pol.
13.40 **Przepis na życie 3** (5)
14.40 **Zapukaj do moich drzwi** (117) – telen., Turcja 2020
15.40 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Ciężarówką przez Wietnam** – 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 gadżet** – mag.
3.10 **Szkoła** (776, 770) – paradok.

ZOOM TV

7.55 **To leci w sieci**
9.15 **Przygody Myszki** (1-3)
9.55 **Reksio** (8-10) – serial anim.
10.45 **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 Cejrowski – boso 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** – teleturniej kulin.
14.15 **Turniej mistrzów kuchni**
16.15 **Makłowicz w drodze**
18.00 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
19.00 **Czas na grillowanie!**
19.30 **Pojedynek na grille**
21.00 **Ogniem i patelnią**
22.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.
23.05 **Akcja: Restauracja!**
0.05 **Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy** – magazyn kulin.
0.35 **Człowiek kontra jedzenie**
1.35 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.40 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**

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-ćma – serial dokum.
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:** Wzgórze 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 upadek nazizmu**
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: Jukon**

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 **Życie na pustkowiu 9**
16.35 **Brytyjskie fabryki 9** – dok.
17.40 **Skarby przeszłości i ich tajemnice 4** – serial dokum.
18.40 **Planeta Ziemia** – serial dok.
19.45 **Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu 9**
21.55 **W okowach mrozu 12**
22.55 **Brytyjskie 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 **Tlit** – program publicystyczny
10.00 **Wariaci 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** (2) – krym.
19.00 **Strażacy 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... Kabaret! 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 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (538, 539) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (193-198) – serial komediowy
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 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV 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 **Mieszkanie na miarę** – rozr.
17.00 **Polowanie na ogród 8**
18.10 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
19.05 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje**
21.00 **Dorota was 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 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
10.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
12.30 **Ciężarówką przez Stany**
14.55 **Smakuj świat z Pascalem**
17.00 **Zołtan – król wilków** – reality show
19.00 **Złotka z Alaski** – serial dok.
21.05 **Bimbownicy** – serial dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Zołtan – król wilków** – reality show
3.00 **Bimbownicy** – 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 VIASAT 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:** Okręty – 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 **Jakubiak 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 HD

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 Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
22.30 **Przekopiemy 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 – film sensacyjny, USA 2005
23.05 **8 części prawdy** FILM – thriller, USA 2008
1.00 **Świat według Kiepskich** (23, 456-460) – serial kom.

TVP KOBIETA

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 **Miłość i nadzieja** (217)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (198)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (209) – serial obycz.
22.30 **Skazany na bluesa** FILM – dramat biograf., Polska 2005

PLANETE+

13.45 **Ginące rzemiosła Korei**
14.50 **Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja** – serial dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
16.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Świat z góry 9**
18.45 **Eksplozja w Lac Mégantic. To nie był wypadek** – dok.
19.45 **Concorde. Wyprzedzić własny los** – film dokum.
20.50 **Niezwykłe podróże koleją 10:** Etiopia – dok.
22.00 **Mechaniczna pomarańcza – fantazja czy przepowiednia?** – film dok.

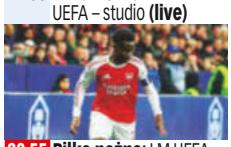
TVP DOKUMENT

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 fotografiach** – film dok.
21.00 **Kto rządzi światem?**
22.05 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Siła kłamstwa** – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

9.55 **Pełnosprawni**
10.25 **Kamerą 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)**



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

EUROSPORT 1

8.30 **Roll the tape: Ronnie at 50** – mag. sportowy
9.00 **Kolarstwo:** Wyścig Scheldeprijs
10.00 **Kolarstwo:** Tour of Galicia – 1. etap
11.00 **Snooker:** MŚ 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:** Wyścig Paryż-Roubaix
19.00 **Jeździectwo:** Zawody PŚ w Fort Worth

20.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – ćwierćfinał
22.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Rio de Janeiro
23.00 **Kolarstwo:** Tour of Limburg
0.00 **Snooker:** MŚ w Sheffield – ćwierćfinał
1.30 **Kolarstwo:** Tour of Galicia – 2. etap

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)**

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

TVP ABC (DVB-T2)

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 zwierzogromadki**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**

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 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings**
17.30 **Robin Hood**

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 Koduś**
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**
19.25 **Wierszyki domowe**
19.36 **Jeżyk Happy**
19.52 **Basia**
20.05 **Dolina Muminków 4**
20.35 **Dolina Muminków 2**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – program informacyjny
16.00 **Fakty po południu**

18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

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:** MŚ w Sheffield – ćwierćfinał
16.00 **Motocross:** MŚ w Rioli Sardo – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP
17.00 **EWC All Access**
18.00 **Snooker:** MŚ 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 Kobiet – mecz: TAURON Ruch Szczypiorno 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 **Wylde Pak – zakręcona 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 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**
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 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

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 – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
14.30 **8 wspaniałych** (2, 3)
16.00 **Tenis raport**
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 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 **Formuła 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 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 **Barbapapa 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 **Barbapapa 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 **Barbapapa 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 Myszki 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 Myszki 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 Myszki 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 **Debata Gozdyry**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego**

CANAL+ SPORT 5

9.30 **Liga+ Extra**
11.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Cellfast Wilki Krosno – Arged
14.20 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
15.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Włókniarz
19.30 **Bez gardy. Magazyn KSW**
21.15 **Premier League Stories** (36)
22.00 **Żużel:** 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 tuńczyka**
9.05 **Kołowrotek**
11.05 **Budowlańcy**
12.35 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Zawód glina** – serial dokumentalny
21.00 **Złomiarze**
22.05 **Więzienie**
22.35 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.20 **Mobilni mechanicy**
23.05 **Duda kontra Szafrański**
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**
13.30 **Emeryci na tropie**
14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film fabularny**

TV TRWAM (DVB-T2)

16.30 **Bogu się podobać**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami** – film anim.
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **To nic takiego** – film dokum.

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

Funkcjonariusze, tacy jak dzielnicowa Ola Grodziec (Aleksandra Listwan), wykonują tytaniczną pracę, niosąc pomoc okolicznym mieszkańcom.

Jednym z najbardziej kultowych 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.

Od stu lat dzielnicowi dbają o dobre relacje ze wszystkimi mieszkańcami, zwłaszcza z najmłodszymi.

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 samozwańczymi „Strażnikami Teksasu" czy „monitoringem 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 kultowym 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 – najmłodsi dzielnicowi 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**

FOT. Fot.: TV Puls (2), Narodowe Archiwum Cyfrowe, East News

epresa.pl e6dde23e7a

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 raniony zostaje (na szczęście już nie śmiertelnie) także dyrektor marketingu, podejrzenia wszystkich padają na romansującą 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**

FOT. TVN, TVP

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.

REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam! Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

eprasa.pl e6d0e23e7a

TVP 1 DVB-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
6.25 Akacjowa 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 Akacjowa 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 Glina. Nowy rozdział (5) – serial kryminalny, Pol. 2025
1.35 Szybki jak śmierć – film sensacyjny, USA/Portoryko 2018, reż. Jodi Scurfield (FILM)
3.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
4.25 Notacje – cykl dokumentalny, Polska 2025 ▶ 4.35

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 Wilkowyjach wybucha epidemia grypy. Gdy Wilska 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 Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

21.20 KRYMINALNY
Ojciec Mateusz 34 (445)
Mateusz i Natalia (Kinga Preis, zdj.) goszczą na wernisażu pejzaży Leona Lubienieckiego. Ksiądz słyszy kłótnię malarza z asystentem. Nazajutrz zostaje znalezione ciało artysty. **60 min**

TVP 2 DVB-T2

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 sztukę – 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
Petra zdobywa się na odwagę i wyznaje markizie prawdę o Felicjanie. Manuel wspiera Janę w pracy w hangarze, dodając jej otuchy. Lope wciąż nie potrafi wyznać Verze uczuć, bojąc się odrzucenia. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (72) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mukadder nie kryje zaskoczenia, gdy dowiaduje się, że Cihan polecił przenieść rzeczy Hancer do rezydencji. Tymczasem on wpada na pomysł, by zatrudnić na stanowisku kierowcy syna Fadime. **55 min**
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 (FILM)
3.05 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015
4.00 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.25

20.05 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3360)
Artykuł Weroniki (Maria Świłpa, zdj.) o uzależnieniach od opioidów ukazuje się w prestiżowym miesięczniku. Powoduje to konflikt z Kornelem. Błażej (Piotr Ligienza, zdj.) sprzedaje obraz Leny, by wesprzeć fundację pomagającą osobom walczącym z nałogiem. **35 min**

20.40 KULINARNY
Super Gary. Gotuj z Bosacką! (7)
Katarzyna Bosacka (zdj.) pomaga polskim rodzinom zmienić 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 Komancze szukają kryjówki, starając się unikać czyhających na nich niebezpieczeństw. Rok 1915. McCullough (Pierce Brosnan, zdj.) i Pete mierzą się z nowym wrogiem. **95 min**

POLSAT DVB-T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – pr. inf.
8.30 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 Dlaczego 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
Po wyjściu z więzienia Wanda chce odzyskać 6-letnią córkę, która uważa jej siostrę za swoją mamę. Psycholog zaleca stopniowe przygotowanie dziecka do poznania prawdy, ponieważ stres może pogorszyć jego stan. **30 min**
17.00 Gliniarze (1185): Panika – paradok., Polska 2026
Sprawca stłuczki ucieka z miejsca zdarzenia. Okazuje się, że poszukuje go Interpol. Prawda o nim jest bardziej szokująca, niż funkcjonariusze przypuszczali. Tymczasem Krzysiek i Olgierd zakopują wojenny topór. **60 min**
18.00 Pierwsza miłość (4197) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marysia w końcu spotyka się z Pawłem. Kacper z niepokojem obserwuje, jak dawny ukochany burzy jego żonie spokój. **50 min**
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
Nowicjusze otrzymują narzędzie, które może dać im przewagę i odmienić układ sił w gospodarstwie. Muszą umieć je wykorzystać. W atmosferze wzajemnych podejrzeń emocje sięgają zenitu. Nie brakuje też romantycznych chwil. **60 min**
21.30 Nasz nowy dom (366) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 Wróć do mnie – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Jason Orley, wyk. Charlie Day, Jenny Slate, Scott Eastwood, Manny Jacinto (patrz obok) (FILM)
1.25 Sortownia (6) – serial psychologiczny, Polska 2023
2.30 Pitch Perfect – komedia muzyczna, USA 2012, reż. Jason Moore (FILM)

14.40 PARADOKUM.
Dlaczego ja? (1548)
Elżbieta i Eryk martwią się o 16-letnią Justynę, która zamyka się w sobie i żyje w wirtualnym świecie. Gdy dziewczyna zaprzyjaźnia 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
Wróć 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**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB-T2

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 Stępień. 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 przyłapuje 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

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 pól bonus – dodatkowa nagroda w wysokości 50 tysięcy złotych. Zabawę prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**

21.30 ROZRYWKA
Kuchenne rewolucje (6)
Magda Gessler (zdj.) ratuje chorzowskie bistro. **70 min**

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

TV PULS

DVB-T2

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 kłóci 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 zapłakana kobieta odrzuca jego pomoc. Grzesiek dowiaduje się, że mąż Hani prowadzi cieszącą 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 niesubordynacji. **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**

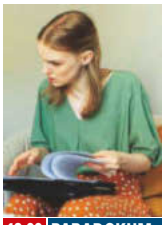
20.00 KOMEDIA
Masz ci los!
Po śmierci Józefa na pogrzeb zjeżdża się rodzina. Zgromadzeni dowiadują się, że na loterii padły numery, które staruszek obstawiał całe życie. Okazuje się, że kupon został pochowany wraz ze zmarłym. Syn Józefa, Leszek (Rafał Rutkowski, zdj.), chce wydobyć los z trumny. **115 min**

21.55 KOMEDIA
Zakonnica w przebraniu 2
Z Deloris (Whoopi Goldberg, zdj.) kontaktują się zaprzyjaźnione zakonnice. Proszą artystkę, by uczyła muzyki w szkole. Zespół ma wystąpić w konkursie chórów. **125 min**

TVN 7

DVB-T2

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
Nieśmiała Mirka ma kompleksy i wciąż jest samotna. Na wieczorze panieńskim siostry Justyny słyszy od wróżki, 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 sprzątaczka Iwona. Pracodawczyni traci do niej zaufanie. Postanawia zainstalować więc w swoim domu kamery. **60 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 szwagrem, 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 zawalczyć o uczucia dawnej koleżanki. **130 min**

REKLAMA

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, FILM Polska 2007, reż. Tomasz Konecki, wyk. Maciej Stuhr, Tomasz Kot, Krzysztof Stelmaszyk, 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
Narzeczona 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, FILM Polska 2023, reż. Mateusz Głowacki, wyk. Michał Sikorski, Piotr Głowacki, Sonia Bohosiewicz, Izabela Kuna (patrz obok)
21.55 Zakonnica w przebraniu 2 – komedia, FILM USA 1993, reż. Bill Duke, wyk. Whoopi Goldberg, Kathy Najimy, Wendy Makkena, Barnard Hughes (patrz obok)
0.00 Jeszcze raz – komedia FILM romantyczna, Polska 2008, reż. Mariusz Malec, wyk. Anna Antonowicz, Przemysław Cypryański, 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
Rozwiedziona 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 FILM – 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, FILM 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 paradokum., Pol. 2018
3.45 Usterka 11 (13) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.20 Dorota was urządzi! (1) – pr. rozrywk., Polska 2014

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

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 Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**

TVP POLONIA

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**

TV 4

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

PULS 2

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 **Smerfy** – 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 **Fineasz i Ferb** – anim.
16.50 **Marta mówi** – anim.
17.10 **Supertkoty** – serial anim.
17.45 **Świnka Peppa 2** – anim.

TVP ROZRYWKA

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

TTV HD

6.20 **DeFacto 13** (6)
6.50 **Diabelnie 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

19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (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

OBYCZAJOWY

20.25 Ranczo 2 (15) – Pol. 2007
Kusy zaczyna malować. Lucy obawia się, że jego dzieło nie znajdzie nabywcy. 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 bliźniąt** (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.

OBYCZAJOWY

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)

ANIMOWANY

17.50 Bing 4
Króliczek i Sula 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 **Myszka Miki: Frajdomek** – serial anim.
19.00 **Don Matteo: Boski detektyw 13** (8) – krym.
20.00 **Przepis na zbrodnię** (23) – serial krym., Polska
21.00 **Dzielnica strachu 10** (459, 460) – serial krym.
23.00 **Zawód gangster 2**
FILM – sens., Wlk. Bryt. 2015

TELETURNIEJ

18.00 Koło fortuny – Pol.
Uczestnicy programu kręcą 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 **Kabaretomaniacy** (80, 81) – pr. rozr., Polska

REALITY SHOW

22.00 Życie na kredycie 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 **Kanapowczynie 3** (8)
0.05 **Żony Podlasia 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 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.37 Mikrokosmosy 18.03 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.19 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 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 zza kulis 19.15 Reportaż 21.00 Strefa biznesu 21.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.20 Zaułki rzemiosła 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.31 Osobliwości Podkarpacia 17.53 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 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 Warszawy i Mazowsza 21.50 Pogoda
WROCŁAW 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

TVP HD

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 Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (5)
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 18** (236)
19.20 **Ranczo 5** (59) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (298, 299)
21.25 **Komisarz Alex 24** (301)
22.20 **Złoto MacKenny**
FILM – western, USA 1969
0.40 **Pod Mocnym Aniołem**
FILM – dram. obycz., Polska 2014

TVP KULTURA

13.55 **Reżyserzy** (1) – serial dok.
14.55 **Słodkie oczy** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1979
16.05 **Niespotykanie spokojny**
FILM **człowiek** – komedia obyczajowa, Polska 1975
17.15 **Chłopi** (12) – serial obycz.
18.15 **Wydarzenie aktualne**
18.40 **Którędy po sztukę** – 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 odlotów** (57) – talk-show
23.00 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
23.35 **Video Killed the Radio Star** – serial dok., Wlk. Bryt.

ANTENA HD

10.35 **Co Polak potrafi na drodze?** (5) – rozr., Pol.
11.30 **Kabaretowy szał** – rozr.
12.35 **Winnice 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 Cejrowski – boso 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 **Balthazar: Śledczy fenomen 5** (6) – krym., Fr.
22.15 **Detektywi z Bordeaux 5** (4, 5) – serial krym., Fr./Bel.
0.50 **Zaginiona księga Nostradamusa** – dok.

TV 6

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. Zaginieni** (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 **Septagon** (93, 94) – krym.
5.05 **Nona i jej córki** (4)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.35 **Śmierć pod palmami 5** (8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 **Zagadki doktora Blake'a** (4) – serial krym., Australia
12.55 **Detektyw z Chelsea** (7, 8)
14.55 **Ojciec Brown 2** (8) – krym.
15.55 **Lewis 5** (8) – serial krym.
16.50 **My Life is Murder 3** (10) – serial kryminalny
17.50 **Morderstwa w Midsomer 8** (9, 10)
19.55 **Śmierć pod palmami 6** (1) – serial kryminalny, Francja/Wlk. Bryt. 2017
21.00 **Milczący świadek 28** (3, 4) – serial kryminalny
23.10 **Zbrodnie Saint-Pierre** (10) – serial kryminalny, Kan.
0.10 **Detektyw z Chelsea** (7, 8)

ROMANCE TV

14.30 **Lato u Charlotte** – film
FILM obyczajowy, Kan./USA 2023
16.05 **Zabójstwo nad Morzem**
FILM **Wattowym – Na zawsze matiasy** – komedia, Niemcy 2024
18.00 **Śledztwo prowadzi Watzmann** (26) – krym.
19.00 **Górski lekarz** (77) – obycz.
20.00 **Inga Lindström: Motyle**
FILM **w brzuchu** – film obyczajowy, Niemcy 2022
21.55 **Karla, Rosalie i dziura**
FILM **w ścianie** – komedia, Niemcy 2022
23.50 **Górski lekarz** (77) – obycz.
0.45 **Inga Lindström: Motyle**
FILM **w brzuchu** – film obyczajowy, Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 3** (19-23) – kom.
14.05 **Teoria wielkiego podrywu 4** (1) – serial komediowy, USA 2010-2011
14.30 **Dwóch i pół 6** (18-21)
16.30 **Przyjaciele 2** (17-22)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (2-7) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (9, 10) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 9** (10, 11)
0.05 **Miasteczko South Park 15** (14) – serial anim. dla dorosłych
0.30 **Miasteczko South Park 16** (1)
1.00 **Pracoholicy 7** (9, 10)

TVN FABUŁA

10.50 **Szpital św. Anny** (33)
11.50 **Magda M. 3** (8, 9) – obycz.
13.55 **Teraz albo nigdy! 4** (1) – serial obyczajowy, Polska 2009
14.55 **19+** (718, 719) – paradok.
15.55 **Seriaale: rozmowy 2**
16.45 **Kino Buzz Top 5** – mag.
16.55 **Ella zaklęta** – film fantasy,
FILM USA/Irlandia/Wlk. Bryt. 2004
19.00 **Szpital św. Anny** (13)
20.00 **W nowym zwierciadle:**
FILM **Wakacje** – kom., USA 2015
22.15 **Lara Croft: Tomb Raider**
FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
0.15 **Smętarz dla**
FILM **zwierzaków** – horror, USA/Kanada 2019

eprasa.pl e6d0e23e7a

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4)
6.50 **Wielkie wynalazki** (23)
7.55 **Wojciech Cejrowski – 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 dok., Kan.
16.00 **MacGyver** (14, 15)
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (23, 24)
19.05 **Wojny kontenerowe 3** (7, 8) – serial dokum., USA

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.
17.00 **48h. Zaginieni** (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

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

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** FILM – komedia, 2021
12.20 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
14.00 **Złoty pociąg** (1, 2-ost.) FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
17.20 **Pogranicze w ogniu** (17, 18) – serial sensacyjny
20.00 **Młode wilki** – film FILM sensacyjny, 1995

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

CANAL+ PREMIUM

10.30 **Łapu-capu**
10.35 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
12.10 **Hollywood Buzz** – mag.
12.40 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
14.00 **The Office PL 2** (9, 10)
15.00 **Prawda czy fałsz. Psychologia trumpizmu** – film dok.
16.35 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.00 **Łapu-capu**
18.05 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/ Niemcy/Czechy 2002
20.00 **Król i zdobywca** (2) – serial historyczny
20.45 **Making of** – mag. film.

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 Lot – USA 2012, reż. FILM Robert Zemeckis
Pilot William Whitaker (Denzel Washington, zdj.) wylądował uszkodzonym samolotem, ratując życie pasażerów. Na jaw wychodzi, że był wówczas pod wpływem alkoholu i narkotyków. **170 min**

22.50 **Kod Merkury** – film FILM sensacyjny, USA 1998, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin
1.20 **Wałęsa. Człowiek** FILM **z nadziei** ○ – film biograf., Polska 2013, wyk. Robert Więckiewicz
4.15 **Sprawa się rypła** FILM – komedia, Polska 1984, wyk. Franciszek Pieczka

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 Bieszczadu** (135) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY

19.30 Ojciec Mateusz 25 (328)
W mieście dochodzi do licznych wypadków z udziałem młodych ludzi. Tymczasem syn Możejki wciąga się w grę, polegającą na szukaniu skrytek 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 **PitBull** (7, 8) – sens., Pol.
3.30 **Drelich** (5) – krym., Pol.
4.20 **Klan** (1394) – telen., Pol.
4.55 **Zaraz wracam 2** (105)

KOMEDIA

22.00 Ciało ○ – 2003, FILM reż. Tomasz Konecki
Znalezione w pociągu zwłoki za sprawą nieudolnego złodzieja (Tomasz Karolak, zdj.) sprowadzają kłopoty na kolejne przypadkowe osoby. Ciało trafia między innymi do fryzjera i klasztoru. **120 min**

0.00 **Dom zły** ○ – dramat FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik, Marian Dziędziel
2.20 **Kingsajz** – komedia, FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
4.55 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
5.45 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna

SENSACYJNY

21.05 Agenci NCIS (9)
Ekipa bada sprawę zabójstwa studenta, który odbywał staż pod opieką Delilah McGee. Agenci proszą ją o pomoc. Śledztwo 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**

THRILLER

21.00 Wola przetrwania PREMIERA FILM – USA 2025
Czterej przyjaciele płyną na męską wyprawę z Clearwater na Floridzie do Zatoki Meksykańskiej. Nadciąga burza, a ich łódź się przewraca. Rozpoczyna się walka o przetrwanie. **120 min**

23.00 **Kill Bill 2** ○ – film FILM sensacyjny, USA 2004
1.20 **Sekrety skrajnej prawicy** – dok., Wlk. Bryt.
3.00 **Innego końca** FILM **nie będzie** – film obyczajowy, Polska 2024
4.30 **Aria di bravura** – dok.

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

13 ULICA

6.00 **Balthazar 4** (7, 8) – krym.
8.20 **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 wsi** (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 FILM przygodowy, USA 1993
16.10 **Dorwać byłą** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
18.35 **Mamma Mia! Here We** FILM **Go Again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
21.00 **Parkingowy** – komedia FILM romantyczna, USA 2022
23.40 **Bez litości 2** FILM – thriller, USA 2018
2.05 **Ślad** (71, 98, 99) – krym.
5.10 **Na ratunek 112** (781)

HBO

12.50 **Twój potwór** FILM – czarna komedia, USA/ Wielka Brytania 2024
14.30 **Okiem Oscara** – dramat FILM obyczajowy, USA 2024
16.20 **Cóż za piękny dzień** FILM – dramat biograficzny, Chiny/USA 2019
18.05 **Birdman** – komediodra- FILM mat, USA 2014
20.00 **Śmierć komedianta** FILM – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
21.45 **Co nowego w naszej rodzinie?** (3) – film dokum.
22.30 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
0.55 **Obcy: Romulus** – horror FILM 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:** FILM **Patrol obywatelski** – komedia, USA 1987
20.00 **Ostatni lot Amelii** FILM **Earhart** – obycz., USA 1994
21.55 **Seks w wielkim** FILM **mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
0.50 **Chłopcy z ferajny** – dram. FILM gangsterski, USA 1990
3.45 **Piątek, trzynastego** FILM – horror, USA 1980

ALE KINO+

9.40 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.15 **Van der Valk 3** (1) – krym.
12.05 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 **Cicha dziewczyna** FILM – dram. obycz., Irlandia 2022
16.00 **W 80 dni dookoła** FILM **świata** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
18.20 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Zła nie ma** – dramat FILM obyczajowy, Japonia 2023
22.20 **Moja zbrodnia** – komedia FILM kryminalna, Francja 2023
0.25 **Boscy** – komediodramat, FILM Argentyna/Hiszpania 2021
2.30 **Minuta ciszy** (4) – obycz.
3.25 **14 dni** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
4.55 **Misie polarne** – film krótkometraż., Pol.
5.15 **Powrót** (4) – serial kom.

CANAL+ FILM

12.45 **Kayara niepokonana** FILM – film animowany, Peru/Hiszpania 2025
14.05 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
15.50 **Battleship: Bitwa** FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
18.00 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
20.00 **Rozgrzeszenie** – thriller, FILM USA 2024, wyk. Liam Neeson, Ron Perlman
21.50 **Nocą... w Nowym Jorku** FILM – dramat obycz., USA 2023
23.30 **Do samego końca** FILM – thriller, Włochy 2024
1.25 **Dziewczyna z igłą** FILM – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024

SCI FI

6.00 **Arcadia** (1) – s.f., Bel./Hol.
7.00 **Bibliotekarze 2** (6-8) – serial przyg., 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** FILM **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 FILM obyczajowa, USA 2010
12.45 **Krokodyl Dundee** – kom. FILM przyg., Australia 1986
14.50 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
17.30 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
20.00 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
22.30 **Olimp w ogniu** FILM – thriller, USA 2013
0.50 **Aż poleje się krew** FILM – 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 litości 2** FILM – 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: Dlaczego** FILM **nie Evans?** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2009
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5, 6)
17.55 **Poirot 5** (5, 6) – serial krym.
20.00 **Wykidajło** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989
22.35 **RoboCop** – film s.f., USA FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman
0.55 **Zdrajca** – dramat FILM kryminalny, USA 2008
3.35 **Opętanie** – horror, USA FILM 1999, wyk. Kevin Bacon

CANAL+ SERIALE

11.55 **Ojciec i syn** (2) – dok., Pol.
12.50 **Pisarze. Serial na krótko 2** (9) – kom., Pol.
13.10 **Łapu capu Extra** (3) – rozr.
13.45 **The Office PL 3** (4-6)
15.25 **Planeta Singli. Osiem 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 zdążyliśmy 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 **Złombol** (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 powstawała Premier League** (2) – dok.
0.10 **Piłkarze na podsłuchu** (8) – serial dokumentalny, Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

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 Pryszczylla: 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 **Skórze na ratunek 8:** Nie jestem już sobą – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla 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 **Rolniczki** (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 **Zgłoś remont 11** (4)
21.50 **Jestem z Polski** (9, 10) – serial dokum., Pol. 2023
23.45 **Hotel Paradise 12** (28)
0.45 **40 kontra 20** (31, 32)
2.30 **Odlotowy 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 **Złomowisko 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 **Złomowisko 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 **Zoom 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 **Czterej 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 **Zatoka szpiegów** (6) – szpiegowski, Pol. 2023
21.05 **Największe tajemnice monarchii** (5): Jerzy IV i regencja – serial dokum.
22.10 **Doktórka** – film dokum.
23.15 **Sensacje XX wieku**
1.30 **Encyklopedia II wojny światowej:** Skazani

FOKUS TV

6.05 **48h. Zaginieni** (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**
0.00 **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 **Ciężarówką 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 Myszki** (4-6)
9.55 **Podróże kapitana Klipera** (1-3) – serial animowany, Pol.
10.45 **To leci w sieci**
11.40 **Pułapki umysłu** – serial dok.
12.20 **Niszczycielskie żywioły**
13.20 **Niewyjaśnione tajemnice świata 4** – serial dokum.
14.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – 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 **I 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 **Posiekani** – teleturniej kulin.
14.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.
15.00 **Ogniem i patelnią**
16.05 **Amatorzy kontra zawodowcy** – telet. kulin.
17.45 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
18.45 **Najlepszy cukiernik Ameryki** – reality show
19.45 **Pojedynek 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 – niezwykłe wynalazki 16:** Traktory i dzwonki dla krów; Zupa z ptasich gniazd i wiosła; Turbosprężarki i plastikowe drogi; Żagle i miecze ceremonialne – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Podziemne sekrety**

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 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu**
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Uzbrojenie i taktyka:** Siły powietrzne
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Skłóceni mimo kryzysu
21.00 **Euroinżynieria:** Waga ciężka
22.00 **Mega Metro:** Brudna robota
23.00 **Uwaga, katastrofa!**

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 **Dziki połów** – serial dokum.
20.55 **Życie na pustkowiu 9** – serial dokumentalny
21.55 **W okowach mrozu 12**
22.55 **Bezsenność: australijska rewolucja Michaela Mosleya** – serial dokum.
0.00 **How to Boost Your Brain Power** – dok., Wlk. Bryt. 2026

WP

8.00 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.
9.00 **WP News**
9.20 **Tlit** – program publicystyczny
10.00 **Wariaci 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... Kabaret! 4** – pr. rozr.

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (9) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
12.00 **Poirot** (8, 9) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (540, 541) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych** (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 **Zarobić na remoncie 7**
12.00 **Zarobić 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 was urządzi!** – 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 **Ciężarówką 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 **Weterynarz do zadań specjalnych**
11.00 **Dziki 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 **Dzikie cuda 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 VIASAT HISTORY

12.15 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Gracze – dok.
13.20 **II wojna światowa: cena imperium:** Dziwna 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:** Dziwna 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 przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**
17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Jakubiak rozgryza Polskę**
19.25 **M jak mięso 9** – mag. kulin.
20.15 **Bosacka daje radę 4** – mag.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
1.10 **David Rocco w zaciszu domowej kuchni**

CANAL+ DOMO HD

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 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 **Przekopiemy 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 **Złomiarze** – serial dokum.
21.10 **Holmes i Watson** – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018
22.55 **Królowa wojownik** – dram. przyg., USA/RPA/Irlandia 2023
1.40 **Świat według Kiepskich** (50, 28, 23, 463, 464) – kom.

TVP KOBIETA

12.30 **Pięknie przyprawiONA 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 **Żona dla Polaka**
19.30 **Miłość i nadzieja** (218)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (199)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (210) – serial obycz.
22.30 **Porady na zdrady**
FILM – komedia romant., Pol. 2017

PLANETE+

13.45 **Ginące rzemiosła Korei** – serial dokumentalny
14.50 **Najpiękniejsze koleje świata. Szkocja** – serial dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
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:** Gruzja – serial dok.
22.00 **My, budowniczowie nowej Czechosłowacji**

TVP DOKUMENT

13.45 **Nietoperz – zagadka** – dok.
14.45 **Dzikie korytarze**
15.40 **Pszczeli dylemat – profity czy ochrona gatunku**
16.40 **Podróżnicy – odkrywcy**
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 rządzi światem?**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.20 **Pod okrutnym niebem** – film dokum., Wielka Brytania

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT (DVB-T2)

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 Boksu: Pomorzanin Boxing Team Toruń – Concordia

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

EUROSPORT 1

8.30 **Discovery golf** – mag.
9.00 **Kolarstwo:** Tour of Limburg
10.00 **Żeglarstwo:** 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.

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

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)**

18.00 **Tenis:** Turniej ATP w Barcelonie – mecz 2. rundy **(live)**
20.00 **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

TVP ABC (DVB-T2)

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 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Pszczółka Maja**

13.50 **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 **Ricky Zoom**
17.05 **Super Wings**
17.30 **Robin Hood**

MINIMINI+

11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.56 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.54 **Mia i Koduś**
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**
19.25 **Wierszyki domowe**
19.36 **Jeżyk Happy**
19.52 **Basia**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**

21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.35 **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 **Marsuplilamki**
8.40 **Harmidom 2**
9.30 **Wylde Pak – zakręcona 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 **Marsuplilamki**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
8.45 **Talking Tom and Friends 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.25 **Angelo rządzi**
10.50 **Siostry 2**
11.20 **Polly Pocket 6**
12.15 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.20 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry**
15.20 **Polly Pocket 6**
15.50 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

TVP INFO (DVB-T2)

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

8.00 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 1. i 2. rundy
10.15 **Tenis:** Turniej WTA w Stuttgarcie – mecze 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
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 **Formuła 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 i najbardziej emocjonujące 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 **Barbapapa 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 **Barbapapa 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 **Barbapapa 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 Myszki 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 Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 3**
16.00 **Blue**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia 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 **Debata 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:** Metalkas 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 Metalkas 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 tuńczyka**
9.05 **Kołowrotek**
11.05 **Budowlańcy**
12.35 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Drwale 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 Szafrański**
19.00 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.20 **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**
13.30 **Emeryci na tropie**
14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**

TV TRWAM (DVB-T2)

17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Zniewolenie**
23.00 **Telewizyjny Uniwersytet Biblijny**

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

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 zalśni zjawiskowo.

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.

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 kąpieli 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 drobinkami soli lub cukru – sprawdzi się każdy peeling byle z miałkimi kryształkami.

• Przy masowaniu pamiętaj o skórkach i paznokciach. Polerowanie bardzo im się przyda przed malowaniem. Jak rozświetlający peeling podziała na dłonie też masaż papką z płatków owsianych zalanych mlekiem.

Olejowe wsparcie

• Eliksiry z olejami i masłami roślinnymi mają 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 odtłuść paznokcie np. zmywaczem bez acetonu.

NA PÓŁCE

Na naczynka

Krem do pielęgnacji cery naczynkowej Niverosin zawiera m.in. diosminę i hespedrynę. 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 Biotaniqe są wygodne w użyciu oraz wielozadaniowe. Wygładzają zmarszczki, redukują oznaki zmęczenia np. opuchnięcia i nawilżają delikatny naskórek.

• ok. 10 zł (2 szt.)

Supertonik

Nawilżający fizjotonik Hydrain 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

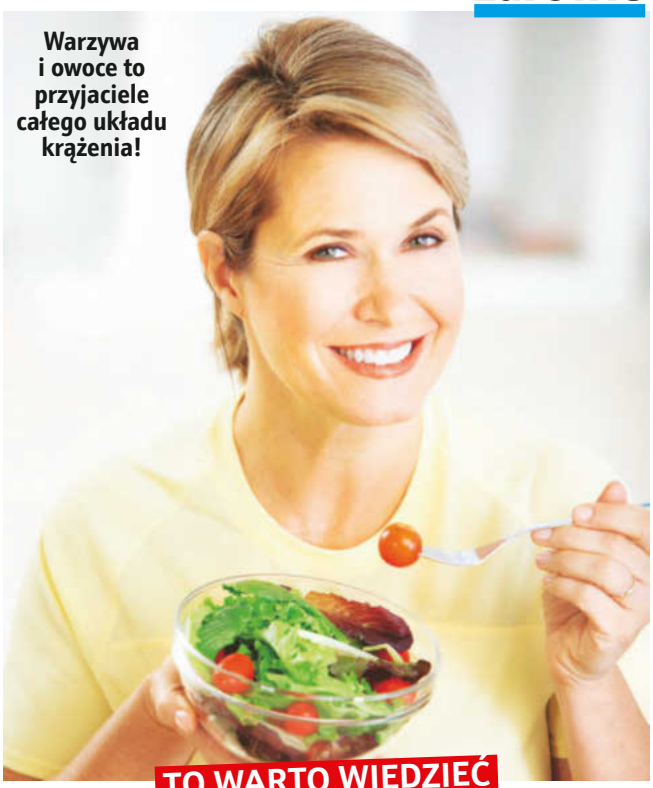
Nawilżający krem przeciwsłoneczny Lightweight Hydrate Nerds zawiera SPF 50 i ochronę UVA. Nie daje efektu bielenia skóry i idealnie nadaje się pod makijaż.

• ok. 78 zł (50 ml)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

prasa.pl e6d0e23e7a



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 i 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.

FOT. Adobe Stock

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol

- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B_6 i B_{12} sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B_2** 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

eprasa.pl e6d0e23e7a

Rozciągając się stymulujesz przepływ krwi. Wspiera to żyły w ich najważniejszym zadaniu: odprowadzaniu krwi z powrotem do serca.

ZANIM PRZYJDZIE LATO...

Pożegnaj pajączki i żylaki

Nogi zaczynają ci bardziej dokuczać, gdy jest cieplej? Może to być związane m.in. z chorobą żylakową. Sprawdź, jak sobie pomóc.

RUCH JEST NAJWAŻNIEJSZY!

Usprawnia krążenie krwi, wzmacnia mięśnie łydek (tzw. pompę mięśniową), jest ważnym elementem profilaktyki. Przy tendencji do tworzenia się pajączków 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.

Pajączki, czyli poszerzone naczynia żylne ulokowane płytko w skórze bywają tylko problemem estetycznym, ale u niektórych osób z czasem mogą prowadzić do żylaków.

Głębszy problem

Zanim na nogach pojawią 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 pajączki.

Czas na badanie

Najlepiej zacząć od USG Dopplera. Lekarz sprawdza, 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 żylnej.

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 najlżejszych przypadkach. Żeby pozbyć się istniejących już żylaków, niezbędny jest zabieg. W ramach NFZ wykonuje 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 – przeciwzapalna, 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)

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

prasa.pl e6d0e23e7a

POMOCNE ROŚLINNE SKŁADNIKI

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.

- Tarczyca bajkalska – występująca w niej bajkalina hamuje aktywność tzw. mediatorów stanu zapalnego czyli związków chemicznych odpowiedzialnych za ból, obrzmienie, 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.
- Rozmaryn – 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.
- Bazylia – 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

REUMA BLOK AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.

Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

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

eprasa.pl#e6d0e23e7a

Plastikowej butelki przed oddaniem nie zgniatamy!

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), obowiązkowo 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 zgniatać.

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.

NA PÓŁCE

Mimika

SEBASTIAN FITZEK

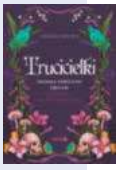
Hannah Herbst jako policyjna konsultantka przyczyniła się do skazania wielu przestępców. Tym razem sprawa dotyczy morderstwa, które zostało uwiecznione na nagraniu. Kiedy Hannah je ogląda, odkrywa, że... to ona na nim jest! **Wyd. Albatros**

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 miedzy 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.

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

prasa.pl e6d0e23e7a

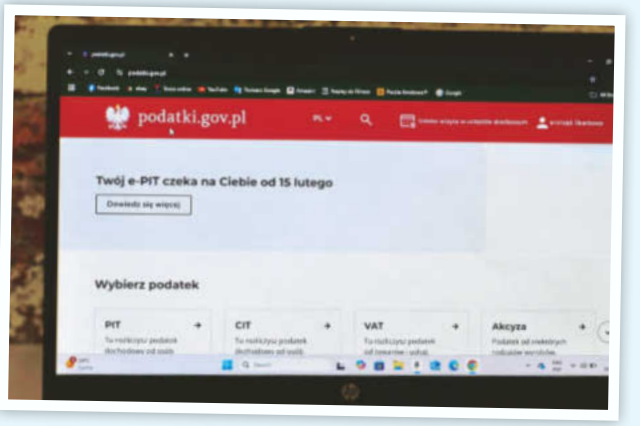
Rewolucja w porządkach

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). **Miotełka 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

REKLAMA

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 kolagen. 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 młodości 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.

eprasa.pl e6d0e23e7a

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 rozpływają się w ustach.

Goplana, 9,25 zł/140 g

Porcja witamin

Sałatka 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

Rożek 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 wafla – 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.

Aby uzyskać idealny efekt, zawsze dobrze schłodź ciasto przed pieczeniem – dzięki temu zachowa kruchość i formę. Pamiętaj o wcześniejszym podpiekaniu spodu, szczególnie przy wilgotnych nadzieniach.

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 przerwać 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, zeskrob 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 ponakłuwaj. 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. Schłodź.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: łatwy

WIĘCEJ PORAD ZNAJDZIESZ NA: SPRAWDZONE.PL

FOT. House of Food, mat. prasowe

epr asa.pl e6d0e23e7a

Kukurydziane gniazdka

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 tarteletek 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. Chłodź 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 oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 8
Stopień trudności: łatwy

eprasa.pl e6d0e23e7a

W tym roku Muzyczne Święto Kwitnących Azalii odbędzie się w ostatnim tygodniu maja.

Cudowny sen szaleńca, który potrafił ziścić 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.

eprasa.pl e6d0e23e7a

Kamienne lwy strzegą przed zjawami, atmosfera jak z gotyckich powieści grozy.

Piękna klatka schodowa prowadzi nas ku niemal królewskim komnatom.

Jesteśmy 35 km na południe od Opola. Stoi tu pałac, który mógłby być siedzibą Królewny 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 niezwykłe 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 rodzimej 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 ukoiłby 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.

FOT. Paweł Zapała (3), Adobe Stock

eprasa.pl e6d0e23e7a

czy pamiętasz, że... 10 – 16 kwietnia

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 powstawał ponad 12 lat. Efekt zachwycił 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.).

W SKRÓCIE

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 Jurijem 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.

HOROSKOP Od 10 do 16 kwietnia 2026

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

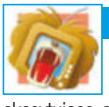
MIŁOŚĆ Stabilność w relacji da Bykom poczucie bezpieczeństwa. Warto okazać więcej czułości. **PRACA** Skup się na finansach i planowaniu wydatków. Twoja cierpliwość przyniesie efekty. **ZDROWIE** Zwróć uwagę na dietę. Organizm potrzebuje więcej nawodnienia.

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** Zatroszcz 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 zbytnią 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 Wag 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 perspektywy. 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 połówkę 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 nieszablonowe rozwiązanie problemu. **ZDROWIE** Warto wprowadzić do codzienności delikatną aktywność, jogę czy pływanie.

Fot.: Adobe Stock, East News

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

epraso.pl/e6d0e23e7a

po Pannie	umartwia się i pości	może się ulatniać		... Del Rey, piosenkarka		lżejszy od powietrza		... Radziwiłłowicz, aktor	śluza kanału		płynie przez Asuan		czeskie miasto		tło muzyczne
				miedziany lub kolczasty		futerał				4	ziele panny				
Adam ..., „Żona na niby”			5					zbierany z pola					łgarz, blagier		... Seyfried, „Listy do Julii”
zaklęcie					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	zawieruszony 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	
					żółty kamień ozdobny					7	sankcja				
zestawienie, spis		wrzawa						bęben wojskowy							

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl e6d0e23e7a

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-przetłu-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
łożysko rzeki
dawna miara gruntu
kruchy placek
na nim deseń
spec od trzęsień ziemi
gra w karty
paragon
dopaso-wywanie
ryżowa papka
wskazuje kierunek
kuzyn komara
Han ... z „Gwiezdnych wojen”
wiejski pokój
kochanka Nerona
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 rekina
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

eprasa.pl e6d0e23e7a

2 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

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

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL** obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl e6d0e23e7a

JBL

pl.jbl.com

FLIP 7

EFEKTOWNY DŹWIĘK
NA KAŻDĄ PRZYGODĘ!

eprasa.pl e6d0e23e7a