

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

Program TV 26.06-9.07.2026

nr 13 22 czerwca 2026
4,29 zł (w tym 8% VAT) nr indeksu 33111A

Tele**14**
tele
świat
CYFROWY

**HITY
FILMOWE**
na każdy
dzień!

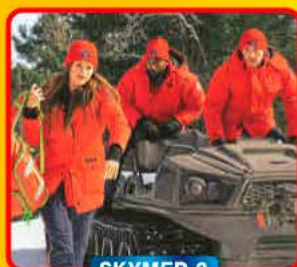
**ALICJA
SZEMPLIŃSKA**

Zobaczymy ją
wśród wielu gwiazd
na wielkim koncercie
„Wrocław Przyszłości 2026”

**Najlepszy
Program TV
na 14 dni
82 stacje**



**LATO
Z ROZRYWKĄ**



ISSN 1234-267X
9 771234 267606
Numer
w sprzedaży
do 5.07.2026



Najlepszy kolagen

Sprawdź,
jak dobrze
działa!

Po 26 roku życia tracimy zdolność odbudowy kolagenu. Nie jesteśmy jednak bezbronni - na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam w odbudowie włókien kolagenowych. Znakomitym wyborem jest KolagenCito! Jest on skoncentrowany na wysokiej jakości i produktem 100 % oryginalnym.



Dbaj o jakość życia!

Nazwa kolagen wywodzi się z języka greckiego, w którym słowo „kolla” oznacza „klej”. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swoistym „rusztowaniem”. Sprawia, że nasza skóra jest gładka, dobrze napięta, łokcie, biodra, kolana funkcjonują bez dolegliwości bólowych, rany sprawnie się goją, a złamane kości szybko zrastają. Kolagen korzystnie wpływa także na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Kolagen pomaga kontrolować ciśnienie krwi, rozszerza tętnice, rozluźnia komórki mięśniowe i naczynia krwionośne. Poprawia to jakość krążenia i jednocześnie minimalizuje ryzyko wystąpienia związanych chorób kardiologicznych.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety wraz z wiekiem tracimy kolagen w tempie około aż jednego procenta rocznie. Procent ten zwiększa się, jeżeli dodatkowo opalamy się intensywnie, palimy papierosy, czy po prostu prowadzimy niezdrowy tryb życia, np.: spożywanie dużej ilości alkoholu. Kolagenu zaczyna nam ubywać już po 26 roku życia. Punktem kulminacyjnym jest okres menopauzy, gdy drastycznie spada ilość estrogenu w organizmie. Pierwsze oznaki ubytku kolagenu w skórze łatwo rozpoznać - nasza cera nagle się wysusza, coraz mocniej odznaczają się na niej zmarszczki, ślady po poduszcze znikają coraz wolniej, a w późniejszym etapie widzimy zanik jedności skóry. Nie tylko skóra gwałtownie

się starzeje. Brak kolagenu odbija się także na kondycji naszych włosów, które stają się matowe, łamliwe i wypadają. Częściej także odczuwamy bóle stawów, kręgosłupa, barków, szyi, łydek, biust nie jest w najlepszej formie, opadają policzki i powieki. Nie lepiej jest z resztą ciała. Pojawia się cellulit. Procesy te są postępujące. Możemy je jednak starać się opóźnić i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A, C, E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6, oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Produkty wysokiej jakości

Powinniśmy także regularnie wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy regularnie ssać do 3 pastylek dziennie. Wyjątkowa receptura firmy Reutter jest oparta na długoletnim doświadczeniu jej ekspertów. Warto podkreślić, że firma Reutter ma aż ponad 100 lat doświadczenia w produkcji preparatów wyprodukowanych z największą starannością. Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie.

Dobry bo oryginalny! KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zieliarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

KolagenCito - bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt - postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgna, kości, stawów, chrząstki, ścięgna, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jedność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



Reutter

— ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!



NA
ŻYWO

LATO Z RADIEM
I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Przystanek – Radom!

Drugim przystankiem wakacyjnej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską” (emisia: SO 27.06 godz.



20.00 TVP 2) będzie Radom. To jedno z najstarszych polskich miast, a zarazem miejsce tragicznych wydarzeń Czerwca '76 – fali strajków i protestów robotniczych, brutalnie spacyfikowanych przez ówczesne władze PRL-u. O samym mieście, a także o wydarzeniach sprzed 50 lat, dowiemy się więcej m.in. w „Pytaniu na śniadanie”, nadawanym ze studia wyjazdowego. Wieczorem odbędzie się koncert z udziałem gwiazd. Na scenie wystąpią m.in. Varius Manx & Kasia Stankiewicz, Natalia Kukulska, Halina Mlynkova, Kasia Moś, Liber oraz KSU. **MJ**

TANIEC Z GWIAZDAMI

Pierwsza na parkiecie

Od finału ostatniej edycji minęło zaledwie kilka tygodni, a Polsat już kompletuje ekipę do nowej serii. Pierwszą potwierdzoną uczestniczką okazała się Helena Engler! Aktorka znana m.in. z „Barw szczęścia”, „#BringBackAlice”, a ostatnio z „Rodzinki.pl” o swoim udziale w tanecznym show poinformowała w piątkowym wydaniu „Halo tu Polsat”. Natychmiast padły pytania o to, jak radzi sobie na parkiecie. – Jako mała dziewczynka tańczyłam, ale większość małych dziewczynek tańczy, więc nie powiedziałabym, że mam jakieś duże doświadczenie. Wiem, gdzie mam prawą i lewą nogę – odpowiedziała z uśmiechem. **JK**

Aktorka przyznaje, że lubi tańczyć – niezależnie od wyniku chce dobrze wspominać czas spędzony w programie.



DZIEŃ DOBRY WAKACJE

Kolonie z gwiazdami

W sobotę, 27 czerwca, rozpoczyna się najbardziej wyczekiwany – zwłaszcza przez najmłodszych – czas: wakacje! Na ten okres magazyn „Dzień Dobry TVN” przechodzi w letni tryb, znany pod hasłem „Dzień Dobry Wakacje” (sobota, 27.06, godz. 7.45, TVN). W tym roku prowadzący będą spotykać się z widzami każdego dnia. Rusza też nowy

projekt – „Kolonie Letnie Dzień Dobry TVN”. Od początku lipca osiem polskich gwiazd wróci do miejsc dobrze znanych im z dzieciństwa. Pierwszą osobą, która wyruszy w tę niezwykłą podróż w czasie, będzie wokalistka Tatiana Okupnik. Pierwsze wydanie wakacyjnego programu poprowadzą Dorota Wellman i Marcin Prokop. **MJ**

NOWY
SEZON



ŁUKASZ JURKOWSKI

To już czas na nowe

Po ponad 22 latach z redakcją Polsatu Sport pożegnał się Łukasz „Juras” Jurkowski. – Wiele się nauczyłem, mam nadzieję, że wiele też do stacji wniosłem. To była przyjemność być częścią tej rodziny – napisał dziennikarz w mediach społecznościowych, dodając, że czeka na nowe zawodowe wyzwania. Nasuwa się pytanie,

czy w takim razie nadal będzie komentował dla nas wysiłki uczestników na torze Ninja Warrior? Tego jeszcze nie wiadomo. Produkcja zrobiła sobie w tym roku wolne, co oznacza, że program nie pojawi się w ramówce na jesień ani wiosnę. Czy po tej przerwie czekają nas zmiany w ekipie? Czas pokaże. **JK**



„Bardzo lubię mówić i rozmawiać z ludźmi. Do tego wszystkiego dochodzi moja ogromna ciekawość świata. Uważam, że dziennikarz, który nie ma w sobie ciekawości, po prostu nie odnajdzie się w tym zawodzie.”

Katarzyna
Dowbor



14 dni
ROZRYWKA

miasto spotkań

historii
zajezdnia

miasto spotkań

**NA
ŻYWO**



Na Placu Wolności we Wrocławiu wystąpi
m.in. Alicja Szemplińska.

KONCERT

Gwiazdy popu i opery

Ostatniego dnia czerwca na Placu Wolności we Wrocławiu odbędzie się kolejna edycja widowiska „Wrocław Przyszłości”. Na scenie pojawią się m.in. Alicja Szemplińska, Edyta Górniak, Andrzej Piaseczny i Ralph Kaminski. Gościem specjalnym będzie kontratenor Jakub Józef Orliński – jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich śpiewaków, zdobywca wielu pre-

stiżowych nagród, występujący na największych scenach świata, m.in. w mediolańskiej La Scali. Gwiazdom towarzyszyć będą Tarkowski Orkiestra oraz Akademicki Chór Politechniki Wrocławskiej. Całość poprowadzą Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny. **MJ**

WROCŁAW PRZYSZŁOŚCI
2026 **WT 30.06**
godz. 19.55 POLSAT



Wrocławski koncert
poprowadzą
Agnieszka Hyży
i Tomasz Wolny.



Śpiewak
Bryn Terfel.

Filharmonicy
Wiedeńscy
znani są
na całym
świecie.

MUZYKA POWAŻNA

Uczta dla melomanów

Po raz 23. w ogrodach pałacu Schönbrunn w Wiedniu odbył się „Summer Night – koncert Schönbrunn 2026”. Filharmonicy Wiedeńscy wystąpili pod dyrekcją Lorenzo Viottiego, a gościem specjalnym był Bryn Terfel. Walijski bas-baryton jest synem rolnika i od najmłodszych lat uwielbiał muzykę. Przyjaciel rodziny nauczył go śpiewać, zaczynając od tradycyjnych pieśni walijskich. Po wygraniu wielu konkursów wokal-

nych Terfel przeprowadził się do Londynu, gdzie rozpoczął naukę śpiewu operowego. W jego wykonaniu usłyszymy arie z „Mefisto-felesa” Boita i „Falstaffa” Verdiego, finał ze „Złota Renu” Wagnera oraz pieśń Tewjego ze „Skrzypka na dachu”. **MJ**

SUMMER NIGHT
– KONCERT SCHÖNBRUNN
2026 **PT 26.06**
godz. 23.25 TVP 2

INFORMACYJNY

Świętują z widzami

**ODCINEK
SPECJALNY**

Bartosz Cebęko,
Aleksandra
Kostrzewska,
Maciej Orłoś
i reszta ekipy
zapraszają do
TVP 1, TVP Info
i TVP VOD.



W połowie lat 80. Józef Węgrzyn, ówczesny szef Warszawskiego Ośrodka Telewizyjnego, wraz ze współpracownikami wymyślił nowy program, w którym informacje miały być podawane w krótkiej, zwężonej formie, a kiedy okoliczności na to pozwolą – z uśmiechem i mrugnięciem okiem do widza. „Teleexpress” na antenie zadebiutował 26 czerwca 1986 roku i do dziś gro-

madzi ponad milionową widownię. Jubileusz będziemy świętować m.in. podczas odcinka specjalnego. Pojawiają się w nim m.in. materiały archiwalne i wypowiedzi gwiazd, które zdradzają, z czym kojarzy im się ten program... Na tym nie koniec niespodzianek! **JK**

TELEEXPRESS
PT 26.06 godz. 17.00 TVP 1

WIDOWISKO

Kochać to nie znaczy zawsze to samo

I śpiewać o miłości można też na wiele sposobów. Dlatego do udziału w koncercie otwierającym tegoroczny Malta Festival zaproszono artystów reprezentujących różne wrażliwości, ale i różne gatunki muzyczne. Na scenie spotkają się m.in. Anita Lipnicka, Natalia Kukulska, Natalia Przybysz, Anna Maria Jopek, Natalia Szroeder, Grzegorz Turnau, Jakub Józef

Orliński, Krzysztof Zalewski oraz Ralph Kaminski. Wokalistom towarzyszy poznańska orkiestra CoOperate. Koncert na żywo 21 czerwca obejrzała widownia zgromadzona nad Jeziorem Maltańskim; a pozostali mogą liczyć na retransmisję w TVN tydzień później. **JK**

ZA MIŁOŚĆ!
ND 28.06 godz. 21.40 TVN

KONCERT

Muzyka dla zdrowia

Jedynka pokaże wyjątkowy koncert, który zainaugurował obywateli się w dniach 22-24 czerwca we Wrocławiu „Re_Mind – Kongres i Festiwal Psychologiczny”. W zabytkowej Hali Stulecia artyści w autorski sposób wyrazili własne refleksje na temat wymiany myśli z drugim człowiekiem, ludzkich emocji i doświadczeń. Mela Koteluk (zdj.), Natalia Przybysz, WaluśKraksaKryzys oraz inne gwiazdy zaprezentowali utwory wyrażające ich zaangażowanie



w tematykę zdrowia i dobrostanu psychicznego – tematów kluczowych dla całego festiwalu. Koncert poprowadziła Gabi Drzewiecka. **EGP**

**RE_MIND. CHCĘ TO
POWIEDZIEĆ PO 29.06
godz. 20.30 TVP 1**

KONCERT

Artystyczne eksperymenty



**NA
ŻYWO**

Jak co roku pod koniec czerwca (25-28.06) Rzeszów staje się europejską stolicą kultury, w której artyści ze wschodniej Europy wspólnie eksperymentują ze sztuką. W mieście odbywać się będą koncerty, a najważniejszy z nich – koncert główny – pokaże TVP Kultura. Otworzy go pochodzący z Rzeszowa zespół Pectus. Po nich na scenie pojawią się niezwykle duety muzyczne. I tak Bovska wystąpi z Jerry Heil z Ukrainy, Ralph Kaminski z francusko-amerykańskim duetem Faux Real, a Mary Spolsky (zdj.) zaśpiewa z Tamadą z Gruzji. **EGP**

**WSCHÓD KULTURY
– EUROPEJSKI STADION
KULTURY 2026 PT 26.06
godz. 21.15 TVP KULTURA**

REKLAMA

POWIEDZ „NIE” CIĘŻKIM NOGOM



Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**.

Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekał Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogły razem chodzić na ulubione spacerki z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc, że naprawdę pomagają przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika



zawiera **PONAD 250 SUBSTANCJI** biologicznie aktywnych!

»»» Dobre wchłanianie, szybkie działanie! »»»

- ✓ **Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie***
- ✓ **Daje ulgę zmęczonym nogom***
- ✓ **Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków”****
- ✓ **Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej***
- ✓ **Jest wydajny w użyciu**
- ✓ **Poprawia kondycję skóry nóg***



*** NA PODSTAWIE
BADAŃ
APLIKACYJNYCH**

Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie **+48 123 510 861** z dostawą do domu lub przez stronę internetową **WWW.NOVAFARM.COM.PL**. Specjalna zniżka z kodem: **KOLASTAW****

*badania aplikacyjne: <https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/>,
**zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie.
Novafarm tel: 616 350 824, www.novafarm.com.pl ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała

Jaka tajemnica
z przeszłości łączy
Reese'a i Tristana?

MEDYCZNY

Kochanek z przeszłości?

NOWY
SEZON

SkyMed rozszerza usługi ewakuacji medycznej na nowy obszar. Dodatkowo do zespołu dołączają nowi członkowie załogi lotniczej – pilot Reese (Ryan Ali) o pseudonimie Skippy oraz ratowniczka medyczna z Ontario, Stef (Sydney Kuhne). Szczególnie postać Skippy'ego wprowadzi chaos w życie uczuciowe bohaterów, kiedy mężczyzna pocałuje na powitanie Tri-

stana (Kheon Clarke)! Natomiast Hayley (Natasha Calis) po tragicznej diagnozie zgodzi się na wykonanie podwójnej mastektomii. Prawdę o operacji zachowa jednak w tajemnicy przed kolegami ze SkyMed... Serial można obejrzeć także na SkyShowtime! **PM**

SKYMED 2 **CZ** 2.07
godz. 15.35 FX



Do zespołu dołącza także bezkompromisowa i pewna siebie ratowniczka medyczna Stef.

KRYMINALNY

Pięknie i niebezpiecznie

PREMIERA

Serial doczekał się już siedmiu sezonów!

Stanowisko komendanta na Marty-nice obejmuje Mélissa Sainte-Rose (Sonia Rolland). Szybko przekonuje się, że mimo egzotycznych krajo-brazów Karaibom daleko do raju – czekają na nią mroczne zbrodnie, trudne śledztwa i... współpraca z Gaëlle (Béatrice de la Boulaye), która od nowej przełożonej różni się absolutnie wszystkim, w tym swoim podejściem do obowiązków funkcjonariusza. Muszą jednak połączyć siły, żeby odnaleźć

W sobotę obejrzymy dwa odcinki pierwszej serii.

zabójców 17-latkę, której zwłoki znaleziono na jednej z plaż. Wkrótce przyjdzie im zmierzyć się z kolejną sprawą – tym razem dotyczącą makabrycznego odkrycia dokonanego przez rybaków. **JK**

ZABÓJCZE TROPIKI **SO** 4.07
godz. 20.00 ROMANCE TV

BIOGRAFICZNY

Śledztwo królowej

OD 1.
ODCINKA



Monarchini Beatrycze poleciła prześwietlić historię rodziny partnerki jej syna.

Sewilla, kwiecień 1999 roku. Na przyjęciu u wspólnych znajomych spotykają się Argentynka Maxima Zorreguieta (Delfina Chaves) i księżę koronny Niderlandów Wilhelm-Aleksander (Martijn Lakemeier). Postanawiają kontynuować znajomość, która wkrótce przeradza się w głębsze uczucie. Po pewnym czasie monarcha zaprasza ukochaną do Hagi, by przedstawić ją swoim

rodzicom. Maxima jest zadowolona z tej wizyty. Nie ma pojęcia, że królowa Beatrycze (Elsie de Brauw) poleciła zbadać historię jej rodziny... Ten serial biograficzny został oparty na powieści Marcii Luyten z 2022 roku, która opisała życie obecnej królowej Niderlandów. **BD**

MAXIMA. DROGA NA TRON **ND** 28.06 godz. 17.15 TVP 2

KRYMINALNY

OD 1.
ODCINKA

Niebezpieczna gra

Stadion Dziesięciolecia to nie tylko targowisko, ale też królestwo mafii, haraczy i brutalnych porachunków. Gdy dochodzi tam do krwawej egzekucji związanej z działalnością gangstera Saïda, do akcji rusza pięciu policjantów z wydziału zabójstw. To impulsywny Despero (Marcin Dorociński), nieprzekupny Gebels (Andrzej Grabowski), błyskotliwy, lecz nadużywający alkoholu Metyl

(Krzysztof Stroiński), doświadczony Benek (Janusz Gajos) i najmłodszy w zespole Nielat (Rafał Mohr). Każdy wnosi do śledztwa inne umiejętności. Sprawa nabiera tempa, gdy z Moskwy przybywa tajemniczy Wor. Chce wyręczyć się policją i wyeliminować z gry Saïda...

MAM

PITBULL WT 30.06
godz. 23.25 TVP 2

KRYMINALNY

Hrabia w policji

Różnią się jak ogień i woda. Tommy Lynley (Leo Suter) to błyskotliwy detektyw, który w środowisku policyjnym jest outsiderem ze względu na swoje arystokratyczne pochodzenie. Jego partnerka, sierżantka Barbara Havers (Sofia Barclay), jest bezpośrednia, niezależna i wywodzi się z rodziny robotniczej. A jednak łączy ich podobne poczucie sprawiedliwości. Dzięki jej niezawodnemu instynktowi oraz jego wiedzy i analitycznemu umysłowi stanowią zgrany, skuteczny duet, który rozwiązuje zagadki

OD 1.
ODCINKA



w fikcyjnym hrabstwie Three Counties w Norfolk. Brytyjski serial jest adaptacją powieści kryminalnych Elizabeth George.

EGP

LYNLEY PT 26.06
godz. 21.00 BBC FIRST

BIOGRAFICZNY

Triumf mimo tragedii

OD 1.
ODCINKA



Sukces miał dla niej gorzki smak.

Anna German zachwycała głosem, ale jej życie było równie niezwykle jak kariera. Serial Waldemara Krzystka opowiada historię artystki od trudnego dzieciństwa naznaczonego wojną po lata międzynarodowej sławy. Widzowie zobaczą triumfy wokalistki na scenach całej Europy i przypomną sobie jej wielkie przeboje („Wróć do Sorrento”, „Tańczące Eurydyki”). Twórcy pokazują również dramatyczną walkę o powrót do zdrowia po wypadku we Włoszech. W roli głównej dobrze wypada Joanna Moro, a scenografia i kostiumy wiernie oddają realia epoki. MAM

ANNA GERMAN. TAJEMNICA BIAŁEGO ANIOŁA ND 5.07
godz. 20.00 KINO POLSKA

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



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

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

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

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

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

Teraz opowiada znajomym:

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

Liście morwy - przełom!

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



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

★★★★★

Produkt Roku 2025
wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii
„Preparaty obniżające
poziom cukru”
na podstawie ankiety
przeprowadzonej
wśród farmaceutów

Zapytaj o **Zuccarin**™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl

w opakowaniach 60 i bardziej
ekonomicznych – 120 tabletek.

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

Kod BŁOZ 8101001 ułatwi
zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY

REKLAMA



Maja Chwalińska
w maju podbiła
Paryż. Jak spisze się
w Londynie?

W ubiegłorocznym finale Iga
Świątek nie oddała Amandzie
Anisimovej żadnego gema.

Polskie akcenty

Startuje trzecia wielkoszlemowa impreza w tym sezonie. W rywalizacji kobiet tytułu mistrzowskiego broni Iga Świątek. Polka przygotowywała się do tego wyzwania, trenując na Majorce. W planach miała też występ w Bad Homburg Open. Powtórzyła więc sprawdzony schemat sprzed roku. Nową drogą kroczy zaś Maja Chwalińska. Finalistka French Open znalazła się w głównej drabinie Wimbledonu dzięki dziwnej karcie przy-

znanej przez organizatorów. Otrzymała ją jako jedyna singlistka spoza Wielkiej Brytanii. W stolicy Anglii rówieśniczka Świątek zmierzy się z presją wyniku, jakiej nie doświadczyła na kortach Rolanda Garrosa. Do tego rywalki będą znacznie lepiej przygotowane do starć z nią. W Wimbledonie zagrają również Magda Linette i Magdalena Fręch. W turnieju mężczyzn natomiast wystąpią Hubert Hurkacz oraz Kamil Majchrzak. Wrocławianin w po-

łowie czerwca wypadł z najlepszej setki rankingu ATP. W Londynie postara się przypomnieć o sobie całemu tenisowemu środowisku. Majchrzak z kolei zamierza potwierdzić, że niedawny triumf w Libéma Open, pierwszy w głównym cyklu ATP Tour w jego karierze, nie był jednorazową eksplozją formy.

TURNIEJ WIMBLEDON
PO 29.06 godz. 14.30
POLSAT SPORT 1

PIŁKA NOŻNA

Kto będzie liderem?

Norwegowie przeszli eliminacje jak burza. Zdobyli komplet punktów, do tego strzelili najwięcej goli ze wszystkich europejskich drużyn – aż 37 w 8 meczach. Na początku mundialu potwierdzili dobrą skuteczność – pokonali 4:1 Irak. Wszystko wskazuje na to, że z Francją, która rozpoczęła MŚ od wygranej z Senegalem 3:1, będą się bić o pierwsze miejsce w grupie I. Zwycięzca tej batalii w 1/16 finału trafi na jedną z drużyn, które wywalczyły awans z trzeciego miejsca. Zarówno Wikinowie, jak i wicemistrzowie świata będą zdeterminowani, by ułatwić sobie życie na starcie fazy pucharowej.

NORWEGIA – FRANCJA
PT 26.06 godz. 20.50 TVP 1



KOLARSTWO



113. odsłona Wielkiej Pętli rozpocznie się drużynową jazdą na czas po ulicach Barcelony. Trzeci raz w historii TdF kolarze zainaugurują wyścig poza Francją. Natomiast po raz pierwszy od 55 lat zrobią to, rywalizując w zespołowej czasówce. Po trzech tygodniach i przejechaniu blisko 3334 kilometrów peleton zakończy zmagania na Polach Elizejskich w Paryżu. W sześciu ostatnich edycjach dwa najwyższe miejsca na podium okupowane były przez

Tadeja Pogacara i Jonasa Vingegaarda. W tym czasie Słoweniec wygrał cztery razy, a Duńczyk dwa. Obaj także w trwającym sezonie prezentują znakomitą formę. Czy w tym roku w stolicy Francji zobaczymy kogoś innego na najwyższym stopniu podium? Po raz jedenasty w swojej karierze na starcie Tour de France stanie Michał Kwiatkowski.

TOUR DE FRANCE SO 4.07
godz. 16.45 EUROSPORT 1

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

Przedłużyć passę



Do końca tej fazy eliminacji przyszłorocznych mistrzostw świata Biało-Czerwonym pozostały jedynie dwa mecze. Jednak bez względu na ich wynik awansują oni do kolejnej rundy. W poprzednich starciach w trwających kwalifikacjach Polacy spisali się bowiem fenomenalnie. Zanotowali komplet zwycięstw w czterech spotkaniach, co dało im prowadzenie w tabeli grupy F. W poprzednim meczu z reprezentacją Austrii podopieczni Igora Milicicia wygrali w Gdyni 90:78. Znakomite zawody w szeregach Polski rozegrał wówczas Jerrick Harding, który zdobył trzydzieści dwa punkty i zanotował pięć asyst.

AUSTRIA – POLSKA
PT 3.07 godz. 17.50 TVP 3



PIŁKA NOŻNA

Ostatnia szansa

Po mundialu w Katarze wydawało się, że to już kres marzeń Cristiano Ronaldo o wywalczeniu tytułu mistrza świata i czeka go piłkarska emerytura w Arabii Saudyjskiej. CR7 jednak nie spoczął na laurach. W ubiegłym roku razem z kolegami wygrał Ligę Narodów, co rozbudziło w sercach Portugalczyków nadzieję na sukces na mundialu. By ją urzeczywistnić, podopieczni Roberta Martineza muszą grać o wiele lepiej niż w zremisowanym 1:1 meczu z Demokratyczną Republiką Konga na starcie rywalizacji w grupie K. Zmagania w tej fazie turnieju zakończą bojem z Kolumbią.

KOLUMBIA – PORTUGALIA
SO/ND 27.06 godz. 1.20 TVP 1

DOKUMENTALNY

Władczynie mórz

Program skupia się na losach kobiet, które udowodniły, że na morzu potrafią być równie bezwzględne, odważne i bezkompromisowe jak mężczyźni. Jedną z nich jest Marie-Anne Dieu-le-Veut. Na temat tej bohaterki krążyło wiele opowieści i legend. Według jednej z nich poznała pirata Laurensa de Graafa w zaskakujących okolicznościach. Po ślubie towarzyszyła mu w morskich podbojach. Jej dzieje zainspirowały żyjącą na przełomie XVII i XVIII wieku Mary Read. Ta angielska piratka chętnie przebrała się za mężczyznę.

KOBIETY POD PIRACKĄ BANDERĄ PT 26.06 **godz. 20.00**
POLSAT VIASAT HISTORY HD



REKLAMA

DOKUMENTALNY



Śladami ukrytych skarbów

Dziesiąte, jubileuszowe wydanie lubianego programu. Prowadzący po raz kolejny wybiorą się w podróż przez Polskę, zaglądając do rzadko uczęszczanych miejsc. Wyruszą z południowej Wielkopolski, będą eksplorować dzikie pomorskie wrzosowiska i malownicze doliny rzek, ponadto zajrzą na śląskie pogranicze i zdobędą beskidzkie szczyty. Każdy odcinek to inna histo-

ria, która zostanie ukazana z lotu ptaka. Ujęcia kręcone przy użyciu drona zobrazują nieuchwytnie piękno przyrody. Twórcy zajrzą do zakątków ukrytych z dala od głównych szlaków i podążą śladami wielkich, ale też lokalnych, często zapomnianych wydarzeń.

POLSKA Z GÓRY 10 PO
29.06 **godz. 18.40** PLANETE+

DOKUMENT

Dramat pod ziemią



W czerwcu 2018 roku w Tajlandii dwunastu nastoletnich piłkarzy wraz ze swoim trenerem zwiedzało słynny kompleks jaskiń Tham Luan. Turysty zostali uwięzieni w środku przez powódź, którą wywołały ulewne deszcze. Rozpoczęła się trwająca wiele dni, międzynarodowa akcja ratunkowa w zalanym wodą, podziemnym labiryncie. Relacjonowały ją media z całego świata. Dokumentaliści przedstawiają szczegółową analizę tej dramatycznej walki z potężnymi siłami natury, które wymknęły się spod kontroli.

POZA KONTROLĄ: TAJLANDIA, UWIĘZIENI W JASKINI THAM LUANG SO
27.06 **godz. 23.00** FOKUS TV

Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiove firmy Reutter!

- ✓ Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- ✓ Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiove firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

Reutter ponad 100 lat zaufania!

PRODUKT ROKU: 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024



Natura ma rację!

Współczesna medycyna wciąż wykorzystuje tradycyjne receptury.

Rośliny mają moc! Głóg na przykład wspomaga pracę serca i reguluje krążenie krwi. Cukierki głogowe z ekstraktem z liści i kwiatów głogu wiodącej firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrzu.

Dostępne w aptekach i zielarniach.

Reutter



SERCE LUBI GŁÓG!

Głóg stosowały nasze babcie – poznajmy go i my.

Dbaj o serce i miej pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Producentem ich jest znana z wysokiej jakości i solidności renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter jest pionierem wielu ziołowych cukierków zawierających naturalne wyciągi, m.in. cu-

kierków głogowych, pokrzywowych, szalwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat dostarczają produkty powstające na bazie oryginalnych, sprawdzonych receptur opartych na naturalnych składnikach. Ich dobroczynne wspomaganie wynika z połączenia do-

świadczenia ekspertów, dbałości o najwyższą jakość oraz wykorzystania roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe-Reutter to oryginały, a nie kopie. Wielokrotnie wyróżniane, renomowane wyroby spod znaku Reutter są polecane przez farmaceutów i dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

irytujący
szum w uszach?

Teraz w końcu doceniam ciszę...

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

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

TONE™ POTĘGA SŁUCHU

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

DOCENIĆ CISZĘ

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

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

– stwierdził Jan, chwając Tone!



Milorzáb

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



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty wspierające słuch”
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

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

Kod BŁOZ 8255901

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



tele
świat
cyfrowy

poleca

FILMOWE HITY DNIA



19.55 POLSAT

Piraci z Karaibów: Na nieznanych wodach

PRZYGODOWY Ekscentryczny korsarz wyrusza na poszukiwania Fontanny Młodości. Ma rywali.

Awanturnik Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) zostaje pojmany i przewieziony przed oblicze Jerzego II (Richard Griffiths). Władca żąda, aby wraz z kapitanem Barbossą (Geoffrey Rush) odnalazł legendarną Fontannę Młodości. Przebiegły pirat ucieka. Spotyka dawną miłość, Angelicę (Penélope Cruz), i pomaga jej zbiec przed brytyjskimi żołnierzami. Wkrótce budzi się na pokładzie statku ojca dziewczyny, Czarnobrodego (Ian McShane, zdj.). On również pragnie dotrzeć do źródła.

pe Cruz), i pomaga jej zbiec przed brytyjskimi żołnierzami. Wkrótce budzi się na pokładzie statku ojca dziewczyny, Czarnobrodego (Ian McShane, zdj.). On również pragnie dotrzeć do źródła.

INFO: USA 2011, reż. Rob Marshall, wyk. Johnny Depp, Astrid Bergès-Frisbey 180 min do godz. 22.55



20.00 TVN

Strzelec

DRAMAT SENSACYJNY Snajper Bob Lee Swagger (Mark Wahlberg, zdj.), na zlecenie agentów CIA, ma wyśledzić człowieka, który planuje zamach na prezydenta. Zostaje wrobiony w zabójstwo arcybiskupa. 170 min

USA 2007, reż. Antoine Fuqua, wyk. Mark Wahlberg, Michael Pena, Danny Glover



20.00 TVN 7

Miłosny bestseller

KOMEDIA Pisarz Henry (Sam Claflin, zdj.) dowiaduje się, że jego powieść stała się hitem w Meksyku. Na miejscu odkrywa, że tłumaczka Maria (Verónica Echegui, zdj.) zmieniła jego nudną prozę w erotyk. 140 min

Meksyk/Wlk. Bryt. 2022, reż. Analeine Cal y Mayor, wyk. Sam Claflin, Verónica Echegui



22.05 TV4

Stan obłączenia

THRILLER Nowy Jork paraliżują zamachy. Sytuację usiłuje opanować szef sił specjalnych Hubbard (Denzel Washington, zdj.). Akcję komplikuje słynący z brutalnych metod generał Devereaux (Bruce Willis). 145 min

USA 1998, reż. Edward Zwick, wyk. Denzel Washington, Annette Bening, Bruce Willis



22.50 TVN

Epidemia strachu

THRILLER SF Po powrocie z Hongkongu do USA umiera żona Mitcha Emhoffa (Matt Damon, zdj.). Beth (Gwyneth Paltrow). Lekarze nie potrafią postawić diagnozy. Wkrótce planetę ogarnia pandemia. 125 min

USA/ZEA 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon, Kate Winslet, Jude Law

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze** – program religijny
- 7.30 **Welon, fura i brawura** (4)
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny
- 8.10 **Pogoda Info**
- 8.15 **Czterdziestolatek** (20) – obycz., Pol.
- 9.20 **Ranczo 6** (66) – serial obycz., Pol. 2012
- 10.15 **Komisarz Alex 6** (74) – serial krym.
- 11.05 **Ojciec Mateusz 14** (183) – krym., Pol.
- 12.00 **Serwis Info** – program informacyjny
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.40 **Magazyn rolniczy**
- 12.55 **Natura w Jedyńce: Ukryte cuda europejskiej przyrody** (3) – dok., Hol.
- 14.00 **Złoty chłopak** (321) – serial obycz.
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny
- 15.10 **Pogoda Info**
- 15.25 **Gra słów. Krzyżówka** (1054) – telet.
- 16.00 **Dziedzictwo** (960) – serial obycz.
- 17.00 **Telexpress, pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
- 18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 **Akajowa 38** (899) – telen., Hiszpania
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicyst.
- 20.10 **Sport, pogoda**
- 20.25 **Piłka nożna: Mistrzostwa**
- LIVE** świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



- 20.50 **Mistrzostwa świata 2026** – mecz
- LIVE** grupy I: Norwegia – Francja
- Hit trzeciej serii spotkań w fazie zasadniczej, który może okazać się meczem o pierwsze miejsce w grupie I. Obie drużyny dobrze rozpoczęły mundial. Norwegowie pokonali Irak 4:1, a Francuzi – Senegal 3:1. 160 min
- 23.30 **Pułapka** – film sensacyjny, Polska 1997, reż. Adek Drabiński, 130 min
- FILM**
- 1.40 **Piłka nożna: Mistrzostwa**
- LIVE** świata 2026 – studio
- 1.50 **Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026**
- LIVE** – mecz grupy H: Urugwaj – Hiszpania
- 4.25 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst.
- 4.40 **Pytanie dnia** – program publicyst.

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.35 **Na dobre i na złe** (896) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 **M jak miłość** (1782) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 **Anna Dymna – spotkajmy się** – talk-show
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3341) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
- 11.30 **Operacja zdrowie** (72) – magazyn medyczny
- 12.00 **Rodzinka.pl** (24) – serial kom., Polska
- 12.35 **Koło fortuny** (1871) – teleturniej
- 13.15 **Panna młoda** (130) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** (998) – teleturniej
- 14.35 **Na sygnale** (863) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (420) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 **Koło fortuny** (1872) – teleturniej
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (131) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 **Va banque** (999) – teleturniej
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3341) – serial obyczajowy, Polska 2026

KOMEDIOWY



- 20.05 **Rodzinka.pl** (296) – Polska 2025
- Paula w końcu poznaje Sonię. Między dziewczynami dochodzi do ostrej wymiany zdań. Kacper wspiera Kubę podczas kłótni z rodzicami. Natalia odkrywa marzenia męża i nie kryje rozczarowania jego planami. 35 min
- 20.40 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko, Polska 2026
- 22.45 **To jest grane – wakacyjnicy** (94) – program muzyczny
- 23.25 **Summer Night – koncert**
- Schönbrunn 2026** – koncert, Austria
- 1.15 **Ania** – film dokumentalny, Polska 2022
- 2.55 **Akajowa 38** (412) – telen., Hiszpania
- 3.45 **Rodzinka.pl** (182) – serial kom., Polska

PULS TV PULS DVB T2

- 6.00 **Policjanci z Miami 2** (19, 20) – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 **Kobra – oddział specjalny** (18, 1) – serial sensacyjny, Niemcy
- 10.00 **Maria z przedmieścia** (35, 36) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 **Nie igraj z aniołem** (104) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
- 13.00 **Wspaniałe stulecie** (38) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 **Kurierzy** (23) – serial fab.-dok., Pol. 2023
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (518, 519) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 **Kurierzy** (24) – serial fab.-dok., Pol. 2023
- 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (961, 962) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.00 **Czarny pies** – film sensacyjny, USA/Film Wielka Brytania/Francja 1998, 115 min
- 21.55 **Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, 115 min
- 23.50 **Poza zasięgiem** – dramat sensacyjny, USA/Polska 2004, 95 min
- 1.25 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (957) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 2.25 **Zobacz to!** – programy powtórkowe

POLSAT DVB T2

- 4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny
- 5.40 **Teleszkapy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 **halo tv polsat** – magazyn
- 11.30 **Gliniarze** (854, 855) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 **Dlaczego ja?** (1484, 1485) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Seniorka Antonina jest gotowa oddać oszustom oszczędności. Narzeczoną jej wnuczki Marii demaskuje przekręt. Kiedy wydaje się, że niebezpieczeństwo minęło, celem kolejnego podstęp-u staje się sama Maria. 130 min
- 15.50 **Wydarzenia, pogoda**
- 16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 **Gliniarze** (1051, 1052) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- ABN przeprowadza nalot na mieszkanie Natalii. Oficerom zależy na zatrzymaniu Filipa, jej zyciowego partnera. Mężczyzna jednak ucieka i zabiera ze sobą Antosia. Rozpoczyna się wyścig z czasem. Detektywi próbują odnaleźć syna policjantki. 130 min
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 **Sport, pogoda**

PRZYGODOWY



- 19.55 **Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach** – USA 2011, reż. Rob Marshall
- Czwarta odsłona perypetii morskich awanturników z popisową kreacją Johnny'ego Deppa (zdj.). Do obsady dołączyła laureatka Oscara Penélope Cruz („Vicky Cristina Barcelona”) oraz Ian McShane – gwiazda seriali „Deadwood” i „Amerykańscy bogowie”. 180 min
- 22.55 **Van Helsing** – horror s.f., USA/Czechy 2004, reż. Stephen Sommers, 170 min
- 1.45 **Pierwszy śnieg** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA/Szwecja 2017, reż. Tomas Alfredson, 155 min
- 4.20 **Kabaretowa Ekstraklasa** (127) – program rozrywkowy

PULS 2 DVB T2

- 7.30 **Psi Patrol** – serial anim., Kan./USA 2013
- 7.50 **Superkoty** – serial animowany, USA 2023
- 8.30 **Myszka Miki: Frajdomek** – serial anim.
- 8.50 **Masza i Niedźwiedź** – serial anim., Rosja
- 9.20 **Świnka Peppa** – serial anim., Wlk. Bryt.
- 9.30 **Bing** – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
- 9.45 **Basia** – serial animowany, Polska 2016
- 10.10 **Język i Przyjacie** – serial anim., Polska
- 10.35 **Spidey i superkumple** – serial anim.
- 11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
- 12.00 **Psi Patrol** – serial anim., USA/Kan. 2021
- 12.35 **Marta mówi** – anim., USA/Kanada/Filipiny
- 13.00 **Smerfy** – serial animowany, Belgia 1984
- 13.35 **Gumisie** – serial animowany, USA 1992
- 14.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
- 15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**
- 16.00 **Fineasz i Ferb** – serial animowany, USA
- 17.00 **Smerfy** – serial animowany, Belgia 1992
- 17.35 **Gumisie** – serial animowany, USA 1992
- 18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial anim.
- 19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
- 20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (969) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.00 **Dzielnica strachu 9** (401, 402) – krym.
- 23.00 **Solomon Kane: Pogromca zła** – film fantasy, Fr./Czechy/Wlk. Bryt. 2009, 125 min

TVN DVB T2

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 **Ukryta prawda** (1680) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 **Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywkowy
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.25 **Kuchenne rewolucje** (4, 8) – program rozrywkowy
- 13.40 **Ukryta prawda** (1665, 1666, 1715) – serial paradokumentalny, Polska
- 16.50 **Szpital św. Anny** (55) – serial obyczajowy, Polska 2025
- Matka Tomka oferuje Marcie pomoc w schwytaniu prześladowcy. Ratownicza jest mile zaskoczona. Zosia i Filip są gotowi do przeprowadzki do Berlina, ale ich plany ulegają zmianie po telefonie z pogotowia opiekuńczego. 65 min
- 17.55 **Detektywi** (179) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
- Śledczy przyjmują zlecenie od mężczyzny, który wątpi, że jego siostra popełniła samobójstwo. Dziewczyna miesiąc temu wróciła z leczenia odwykowego, a feralny wieczór spędziła w towarzystwie narzeczonej brata. Obie często się kłóciły. 65 min
- 19.00 **Fakty, sport i pogoda**
- 19.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów

DRAMAT SENSACYJNY



- 20.00 **Strzelec** – USA 2007, reż. Antoine Fuqua
- Godne polecenia kino akcji. Film powstał na podstawie bestsellerowej powieści zdobywcy Nagrody Pulitzera, Stephena Huntera. Za kamerą stanął Antoine Fuqua, twórca „Dnia próby” i „Bez litości”. 170 min
- 22.50 **Epidemia strachu** – thriller s.f., USA/Film
- Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Steven Soderbergh, 125 min
- 0.55 **Posejdon** – film katastroficzny, Japonia/USA 2006, 130 min
- 3.05 **Kuba Wojewódzki** (10) – talk-show
- 4.10 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.25 **Szpital św. Anny** (123) – obycz., Pol.

TV4 DVB T2

- 6.00 **Strażnik Teksasu** (14, 15) – serial sens.
- 7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (141) – reality show
- 8.55 **Policjantki i Policjanci** (490, 491) – serial obyczajowy, Polska 2018
- 10.55 **Na ratunek 112** (1148, 1149) – paradok.
- 11.55 **Dlaczego ja?** (1577, 1518) – paradok., Pol.
- 13.55 **Trudne sprawy** (921-923) – paradok., Pol.
- 16.55 **Policjantki i Policjanci** (1389) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 18.00 **Lowcy skarbów. Kto da więcej?** (484) – reality show, Polska
- 19.00 **Policjantki i Policjanci** (1390) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.00 **Gwiazdy Kabaretu** (173, 181) – pr. rozr.
- 22.25 **Stan obłączenia** – thriller, USA 1998, reż. Edward Zwick, wyk. Denzel Washington, Annette Bening, Bruce Willis, 145 min
- 0.30 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
- 1.35 **Love Island. Wyspa miłości** (21) – reality show
- 2.35 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (8) – dok.
- 3.25 **Lubię disco!** (268) – program muzyczny
- 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
- 5.30 **Teleszkapy TV Okazje**

TVP POLONIA

15.00 Słowo daje! – magazyn
15.10 Wszystko przed nami (92) – serial obyczaj., Pol.
15.40 Gwiazdy polskich kabaretów – pr. rozr.
16.00 Wszystkie role Stanisława Barei – film dokumentalny, Pol. 2021
17.00 Gra słów. Krzyżówka (1049) – teleturniej
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra
18.15 Główna półka smaku (8) – magazyn kulinarny
18.45 Info Wilno (1878) – inf.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny (121) – pr. inf.
19.15 63. KFPP w Opolu – Superjedyńki (2)
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (239) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka (1128) – teleturniej
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
9.25 Va banque (931) – telet.
9.50 Koło fortuny (2036)
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (11) – serial obyczaj.
14.10 Pan Mama (32, 33)
15.15 Program rozrywkowy
15.30 Tak to leciało! (62)
16.30 Do śmiechu! (71) – rozr.
17.25 Va banque (932) – telet.
18.00 Koło fortuny (2037)
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion

TTV HD DVB-T2

5.00 Złomowisko PL 4
6.00 24 godziny (13) – inf.
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 10 (8, 9)
8.30 Kartoteka 11 (9, 10)
10.35 Detektywi (7, 8)
12.35 Zakup w ciemno 3 (35)
13.35 Zakup w ciemno 4 (34)
14.35 Nic do ukrycia 2 (2)
15.35 Złomowisko PL 4
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, sport – pr. inf.
17.05 Usterka 14 (5) – serial fabularno-dokument., Polska
17.45 Życie na kredyt 8 (5, 6) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (11)
19.45 Express – pr. inform.
20.05 Idź na całość 2 (8)
21.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show
21.45 Express – pr. inform.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (290) – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (909, 910) – serial paradokument., Polska 2024
8.30 Sekrety rodziny (357-359) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (941) – serial paradokument., Pol.
12.30 Dlaczego ja? (1512, 1513) – serial paradokument., Polska 2025
14.30 Świat według Kiepskich (489-493) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (139, 140) – serial krym.
19.00 Gliniarze (987) – serial paradokument., Polska 2024
20.00 Ślad (63) – serial krym.
21.00 Gliniarze (782) – serial paradokument., Polska 2023

POLSAT FILM

6.00 Jedziemy na ryby! (21) – serial dokum., Pol. 2023
6.55 Na ratunek 112 (859) – serial paradokument., Pol.
7.25 Doktor Martin 4 (26) – serial obyczaj., Wlk. Bryt.
8.25 Przyjaciółki (307, 308) – serial obyczaj., Pol. 2025
10.25 Świat według Kiepskich (153, 154, 219, 220, 208) – serial komediowy, Polska
13.35 Jurassic World: Dominion – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, 185 min
16.40 Niewidzialny – film sensacyjny, USA 2005, reż. Rob Cohen, 155 min
19.15 Hancock – film sensacyjny, USA 2008, reż. Peter Berg, 105 min

AXN

6.05 FBI: Most Wanted 3 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS: Hawaje 2 (17, 18) – serial kryminalny, USA
9.25 Castle 2 (9, 10) – serial krym., USA 2009-2010
11.20 MacGyver 2 (4, 5) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 Agenci NCIS: Hawaje 2 (19, 20) – serial kryminalny, USA
15.10 Agenci NCIS 10 (6, 7) – serial sensacyjny, USA 2012
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2002
19.05 Castle 2 (11, 12) – serial kryminalny, USA

OBYCZAJOWY

20.50 Echo serca (4) – W szpitalu pojawiają się saperzy. Doszło do wypadku, w którym ucierpiał żołnierz. Jan i Szymon podejmują się wyjęcia pocisku. 50 min
21.40 Na sygnale (647, 648)
22.40 Moje przeboje (3)
23.15 Dziennik regionów
23.40 Matki, żony i kochanki (15) – serial obyczaj.
0.40 Rodzinka.pl (265)
1.10 Polskie opowiesci (10)
1.30 Program informacyjny 19.30

ROZRYWKA

22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (43) – Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle. 40 min
22.50 Kabaret Letnią Porą (8) – program rozrywk.
23.50 Do śmiechu! (73) – rozr.
0.40 Niepewne sytuacje 3 (4) – program rozrywk.
1.05 Koło fortuny (2037, 2031) – teleturniej

ROZRYWKA

22.00 Ostre cięcie 12 (6) – Atrakcja salonu Marty są dwa koty. Prowadzący sprawdzają cennik usług i profil odbiorców. Wdrażają również niezbędne zmiany. 60 min
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (4, 5)
1.00 Diabeł i boskie (1, 2) – reality show, Pol.
1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą (15, 16) – serial fabularno-dokument.
3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (510)

DRAMAT

22.00 Helikopter w ogniu – USA 2001 – Rok 1993, Somalia. Amerykanie wysyłają do Mogadyszu komandosów, m.in. Johna (Ewan McGregor, zdj.). Rutynowa operacja zamienia się w bitwę. 180 min
1.00 W jak morderstwo – film sensacyjny, Polska 2021, reż. Piotr Mularuk, 145 min
3.25 Wydarzenia
4.00 SuperLudzie (26, 27) – serial paradokument., Pol. 2018

DRAMAT

21.00 Kapitan Phillips – USA 2013 – Piraci przejmują kontrolę nad kontenerowcem. Dowódca jednostki Richard (Tom Hanks, zdj.) ryzykuje życie, by ocalić załogę. 165 min
23.45 Maksimum ryzyka – film sensacyjny, USA 1996, reż. Ringo Lam, 130 min
1.55 Ślad (3-5) – serial krym.
4.50 Na ratunek 112 (850, 851) – serial paradokument., Polska 2023

PRZYGODOWY

21.05 W 80 dni dookoła świata – USA/ Niemcy/Irlandia 2004 – Phileas Fogg (Steve Coogan, zdj.) zakłada się, że w ciągu niespełna trzech miesięcy okrzyk kulę ziemską. Towarzyszy mu lokaj Jackie Chan, zdj.). 140 min
23.25 Urowadzona – film sens., Fr. 2008, 110 min
1.15 Castle 2 (11, 12) – krym.
3.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (5, 6) – krym., USA/Kan.

TVP HISTORIA

8.45 Czerdziestolatek (8) **9.40 Tajemnice kultowych seriali** (5) **10.40 Wenecja**, miasto wyrosłe z bagien – dok., Fr. 2024
11.45 Starożytność: mocarstwa (3) **12.45 Moj najszczęśliwszy dzień**. Marian Turski **14.00 Królowie** (45) – hist. **14.35 Czerdziestolatek** (9) – obyczaj.
15.35 Sensacje XX wieku **17.25 Czas honoru**. Powstanie (6) – wojenny, Pol. **18.20 Wszystkie kolory świata** (47) **19.25 Polskie parki narodowe** – dok.
20.00 Samowolka – dramat obyczajowy, Pol. 1993 **21.15 Historia w postaciach zapisana** **23.15 Sensacje XX wieku**

TVP KULTURA

13.00 Portrety: Still Alive – film o Krzysztofie Kieślowskim **14.50 Z archiwum i pamięci** (6)
16.00 Słodkie oczy – komedia obyczaj., Polska 1979 **17.10 Siedem życzeń** (2) – przyg. **18.10 Video Killed the Radio Star**. a-ha – dok. **18.45 Pan wzywał, milordzie?** 4 (1) – serial kom.
19.50 Podróże w czasie: Pocałunek mordercy – dramat kryminalny, USA 1955 **21.15 Wschód Kultury**. Europejski Stadion Kultury 2026 – Koncert Kolektywów **22.35 Powrót Sherlocka Holmesa** (4) – serial krym. **23.35 Czwartkowy klub filmowy** – mag. film.

SUPER POLSAT

7.55 Doktor Martin (39, 40) **10.00 Wydarzenia** **10.30 Świat według Kiepskich** (423, 424)
11.35 Twoja Twarz Brzmi Znamo (192) **13.30 Bitwa o palety** (19) **14.30 Hell's Kitchen** – Piekielna Kuchnia 6 (57)
16.00 Ninja Warrior Polska (27)
18.00 Świat według Kiepskich (495, 496) **19.00 Rolniczki** (11)
20.00 Kolacja w ciemno (6) **21.00 Venom** – film s.f., Chiny/USA 2018 **23.15 Bez snu** – thriller, USA 2017 **1.20 Backdoor**. Wyjście awaryjne (6) – kom. **1.50 Świat według Kiepskich** (86, 111, 336, 337) – kom. **4.00 Nasz nowy dom** (227, 228)

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 8 (25) **8.55 Strażnik Teksasu 9** (1) – sens., USA **9.50 MacGyver 2** (18, 19)
11.55 Pulałki (7) – serial dokum., USA **13.00 Wojny magazynowe**: Kanada (1, 2) **14.10 Pod pokładem** 11 (14)
15.25 Sensacje XX wieku (26, 27) – hist. **17.55 Wojciech Cejrowski** – boso przez świat
20.00 Ekspert: Odsiadka (6) **21.00 Kobra** – oddział specjalny 23 (13) **22.00 Pod pokładem** 11 (15) **23.00 Magia nagości**. Niemcy – reaktywacja (6) **0.00 Magia nagości**. Szwecja (3) **1.00 Magia nagości**. Najsmaczniejsze kaski (2)

METRO

8.30 Szpital (770, 771) – paradok., Pol. **10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (339, 340)
12.30 Szkoła (710) – paradok.
13.30 Brzydula (15, 16) **14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej** (7)
15.45 The Floor (9, 10) **17.00 Fani czterech kolek** 17 (8)
18.00 Prawo Agaty 6 (9) **19.00 Kartoteka** (7) – fab.-dok., Pol.
20.00 Gang Story – dram. krym., Fr./Bel. 2011 **22.05 Oszuszk** przeznaczenie 3 – horror, USA/Niem. 2006 **0.00 Zbrodnie** z pierwszych stron gazet 4 (8) **1.05 Formula E**: ePrix Chin – podsumowanie **2.00 Szkoła** (514, 515) – paradok.

ALE KINO +

7.35 Długi weekend – obyczaj., Pol. 2004 **9.15 Wolna krowa** **10.00 Van der Valk 3** (2) – krym.
11.55 Vera 4 (2) – serial krym.
13.50 Terapia dla par – komediodramat, Hiszpania 2023
15.50 Włamanie na śniadanie – komedia krym., USA 2001
18.15 Vera 4 (3) – serial krym.
20.10 Largo Winch 3: Cena pieniądza – przyg., Fr./Bel. 2024
22.20 Oddział dla zuchwałych (3, 4) – serial wojenny **0.50 Zabic, jak to łatwo powiedzieć** – thriller, USA 2012 **2.40 Minuta ciszy** (4) **3.35 Na pastwę lasu** – dramat obyczaj., Pol. 2024 **5.00 Kot** **5.10 Klango** (4) – krym.

TV TRWAM

16.40 Za Kościół i zbawienie Świata **17.30 Łączy nas historia** – cykl reportaży **17.55 Poczet wielkich Polaków** **18.00 Aniol Pański** **18.05 Informacje dnia** **18.15 Westerplatte** młodych **19.00 Warto zauważyć...** – mijający tygodni – publ.
19.30 Historie Starożytności **19.45 Modlitwa** z telefontycznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia **20.20 Różaniec** **20.50 Myśliciel** **21.00 Apel Jasnogórski** **21.20 Informacje dnia** **21.40 Polski punkt widzenia** – pr. publicyst.
22.00 My chcemy Boga!

ANTENA HD

9.40 Co Polak potrafi na drodze? (6) – rozr. **10.40 Detektywi z Bordeaux** 3 (6) – krym.
11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (16, 17) **13.50 Australijscy poszukiwacze** złota 2 (1, 2) – dok.
15.50 Wojny kontenerowe (9, 10) – dok. **16.50 77 TV** 5 (20, 22) **18.55 Astrid i Raphaëlle**: Kryminalne Geniuzsi (1)
20.00 Morderstwa we Francji – Porquerolles – krym., Fr. 2022 **21.55 Morderstwa we Francji** – Le Mans – krym., Fr. 2023 **0.00 Officer i morderca** – dram. krym., Kan. 2012 **1.50 Raport** 77 (4) – cykl reportaży

TVS

5.30 Pasma ciekawostek **6.00 Telesprzedaż** **10.05 Działaj w regionie** – inf. **11.15 Pogoda** – mag. **10.20 Ekowizja** **10.50 Wochenblatt TV** **11.10 Działaj w regionie** – inf. **11.15 Pogoda**
11.25 Muzyczne dzień dobry – pr. muz. **12.55 Klasyki i Lachy** **14.35 Spotkanie z balladą**
15.50 Muzyczne podróże **16.55 Muzyczne podróże** Karoliny Treli **18.00 Koncert** **19.05 Koncert** w TVS – program muz. **22.55 Szlagierowa lista** – pr. muz. **0.55 Program kulinarny** **3.00 Pasma ciekawostek** – pr. popularnonaukowy

WP

11.00 Porzucone budowle 9 (8)
12.00 Wariaci za Kierownicą 5 (4) **13.00 Makłowicz w podróży** **14.05 Pokochaj łabę sprzedaj** Vancouver 3 (14, 15, 9) – dok.
16.55 Pogoda (54) – pr. inf. **17.00 Komisarz Cassandra**: Zbrodnie w Alpach 3 (3) – krym., Fr. 2019 **19.00 Policjanci z sąsiedztwa** 5 (7, 11) – dok., Pol.
21.00 Policjanci w akcji (6) – obyczaj. **21.50 Pogoda** (54) – inf. **22.00 Mistrzowie Kabaretu** 13 (4) **23.00 Mistrzowie Kabaretu** 15 (2) **0.00 Mistrzowie Kabaretu** 2 (3) – rozr. **1.00 Mistrzowie Kabaretu** 7 (5)

ESKA TV

13.00 ESKA TV info **13.15 ESKA** on the Beach **14.00 ESKA TV** info **14.15 ESKA** on the Beach **15.00 ESKA TV** info – pr. inf.
15.15 Podwójna Gorąca 20
18.00 Historia jednej piosenki
19.00 Polacy za granicą – dok.
21.00 Hardcorowy lombard

VIASAT EPIC DRAMA

7.30 Lekarze na start (15, 16) – obyczaj. **9.00 Poirot 3** (1, 2)
11.20 Zatraceni w miłości (17, 18) – telen. **13.25 Agenci NCIS** 17 (15, 16) – serial krym.
15.15 Lekarze na start (17, 18) – obyczaj. **16.50 Poirot 3** (3, 4) – krym. **19.00 Premiera: Zatraceni w miłości** (19, 20) – telen.
21.00 Królowa węży (7) **22.00 Sprawy pana Booka** (1) **23.10 Projekt Błękitna Księga** (5) **0.05 Zatraceni w miłości** (19, 20) **1.55 Królowa węży** (7) **2.45 Sprawy pana Booka** (1) **3.35 Projekt Błękitna Księga** (5) **4.20 Zatraceni w miłości** (19, 20)

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Jeden na jeden
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.55 Biznes – pr. publicyst.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.55 Biznes – pr. publicyst.
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.55 Biznes – pr. publicyst.
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.55 Biznes – pr. publicyst.
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.55 Biznes – pr. publicyst.
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach – inf.

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 16 – dok.
9.00 Poligamista szuka żony 3 – serial dokum.
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
11.00 Rodzina 10+ 8 (10)
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (15) – reality show, USA
14.00 Cztery żony i mąż 12
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otęłość (8) – serial dokum.
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (9) – serial fabularno-dokum., Polska
6.45 Będzie pięknie (3) – program rozrywkowy
7.45 Dzień Dobry LIVE TVN – magazyn
11.25 Ugotowani (3, 4) – program kulinarno-rozrywkowy, Pol. 2016
13.30 Kuchenne rewolucje (5, 4) – program rozrywkowy
15.35 Babski biznes (3) – program rozrywkowy
16.35 Jestem z Polski 14 (16) – serial dokum.
17.40 Kuchenne rewolucje (1, 3, 4) – program rozrywkowy

Discovery

6.00 Mistrzowie logistyki (9) – serial dokum.
7.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie – serial dokum.
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6 – serial dok.
10.00 Klan z Alaski – dok.
11.00 Przetwórców nad Jukonem – serial dok.
12.00 Fani czterech kółek – serial dokum.
13.00 Nagi instykt: przetrwania: Elita 2 – serial dokum.
15.00 Złomowisko PL 5 (14) – serial dokum.
16.00 Gorączka złota 16 – serial dokum.
17.00 Nic do zgłoszenia (7) – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC

9.55 Miasta w liczbach (3)
11.00 Piemienna szkoła przetrwania: Mekong (4) – serial dokum.
12.00 Odludna wyspa (15)
13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce (2) – dok.
14.00 Tajemnice wojennych wraków (8) – serial dok.
15.00 Katastrofa w przestworzach (5)
16.00 Złapać przemytnika (2) – serial dokum.
16.55 Laos: Miejsce pełne tajemnic (1) – film dok., Nowa Zelandia 2023
17.55 Ochrona: Powstanie i upadek nazizmu (7) – serial dokum.
19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda (3)
20.00 Katastrofa w przestworzach (10)

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu (626)
6.05 48h. Zaginięci (54)
7.00 Byli sobie podróżnicy
8.55 Wehikuł czasu (626)
9.00 Starożytni kosmici (9)
10.00 Gwiazdy lombardu (15, 16) – reality show
12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (2) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (12, 13) – serial dokum.
14.00 II wojna światowa – jednostki specjalne (1, 2) – serial dokum.
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (11, 12) – serial dokum.
18.00 Rolnicy. Podlasie (40, 41) – serial dokum.
20.00 Największe wynalazki starożytności (5) – dok.
21.00 Największe mity historii (3) – serial dok.

PUBLICYSTYCZNY

20.00 Bez kitu
Przy jednym stole spotkają się przedstawiciele różnych ugrupowań, instytucji i urzędów, aby prowadzić dyskusję dotyczącą polityki. 60 min
21.00 Polska i świat – inf.
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu – mag.
23.40 Biznes – pr. publicyst.
0.00 Fakty po Faktach – inf.
0.45 Bez kitu – pr. publicyst.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.45 Nowa Mają w ogrodzie – mag.

DOKUMENTALNY

20.00 Baylen – życie na głos 3 (3)
Tiki Baylen nasilają się podczas świątecznej sesji zdjęciowej z Colinem i ich psami. 60 min
21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show
23.00 Dr Przyszycilla 5 – dok.
0.00 Dr Przyszycilla – kulisy
1.00 Baylen – życie na głos 3 (3)

DOKUMENTALNY

20.50 Bazyry Europy (3)
Maria Konarowska (zdj.) odwiedza barceloński targ Los Encants. Na kilkuset stoiskach można nabyć m.in. designerskie przedmioty. 60 min
21.50 Jestem z Polski 16 (14) – serial dokum.
22.50 Jestem z Polski 14 (17)
23.45 Hotel Paradise 6 (13, 14) – reality show
1.45 Ślubny marzeń (2) – rozr.
2.45 Co nas truje (4, 5)
4.20 Zrob coś z tym dzieckiem (2) – mag.

ROZRYWKA

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (7)
Collinsowie rozpoczynają pracę w fabryce tkanin. Do ich obowiązków należy farbowanie, pranie i rozwieszanie materiałów. 60 min
19.00 Nagi instykt: przetrwania 11 (6)
21.00 Specjalistki (5) – dok.
22.00 Bimbrownicy 14 – dok.
23.00 Nagi instykt: przetrwania: Mistrzowie świata 1.00 Hot rod wg Kindiga

DOKUMENTALNY

21.00 Wojna koreańska (2)
Śmierć Stalina w 1953 r. przyniosła rozjem, ale podział trwa do dziś. Korea Północna cały czas się zbroi i próbuje obalić rząd w Seulu. 65 min
22.05 Kimowie: Rodzina dyktatora (2) – film dokum., USA 2021
23.05 Nazistowskie stworzenia – film dokum., Fr. 2017
0.10 Wojna koreańska (1) – film dok., Fr. 2019

DOKUMENTALNY

22.00 Apokalipsa: Upadek Hitlera (1, 2) – Fr. 2022
Ostatnie lata III Rzeszy, ukazując wydarzenia z perspektywy Hitlera – od przełomowej klęski pod Kurskiem aż po upadek Berlina. 120 min
0.00 Oto Ameryka XXL – głosy prowincji – film dokum., Fr. 2024
1.00 Rolnicy. Podlasie (8-11) – serial dokum.
5.00 Kołowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski

POLSAT NEWS

12.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 12.45 Pogoda
12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia – serwis informacyjny 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 15.30 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” – inf. 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Najważniejsze pytania
19.15 Gość „Wydarzeń” – publ.
19.50 Debata Gozdyry 22.30 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia – serwis informacyjny

CANAL+ KUCHNIA

12.30 Comfort Food (27, 28)
13.25 M jak mięso 5 (5, 6)
14.25 ABC gotowania – kuchnia turecka 10 14.50 Wioskie życie Sophie Grigson 2 (7, 8)
15.45 Z pola na stół (8, 9) 16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo (6) 17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie (5) – dok. 18.30 Maximum Foodie 4 (3) – dok. 18.55 M jak mięso 10 (5-7)
20.15 Premiera: Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków (6) – dok. 21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10 (2-4) 23.55 M jak mięso 10 (2, 3) – magazyn 0.45 Azjatycka kuchnia Evi Pau (6)

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki – obycz. 8.00 Co ludzie powiedzą? – kom. 9.15 Amazonki – dok., Polska 2021 9.30 Hell's Kitchen – Pielkielna Kuchnia – reality show
12.35 Bogaty dom – biedny dom – reality show 14.35 Kolacja w ciemno 15.35 Drugie życie sukni ślubnej – pr. rozr.
16.05 Hell's Kitchen – Pielkielna Kuchnia 18.00 Nasz nowy dom
20.00 Randka w ciemno – pr. rozr. 21.00 Wstydliwe choroby: Pilot – dok. 22.00 Gry malżeńskie – reality show 1.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr. 3.05 Wiedzenie kobiet – serial dok. 4.00 Zdrady – paradok.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 – dok. 8.00 Gwiezdne bitwy – dok. 9.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Mega maszyny Alaski – dok.
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat? – dok. 18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
20.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3 – serial dok. 21.00 Tajemnice starożytnych mumii – dok. 23.00 Kosmiczna mapa skarbów – dok. 1.00 Jak działa wszechświat? – serial dok. 4.00 Szyfrzy i spiski 2 (4) – dok. 5.00 Jak działa wszechświat? – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.00 Korona Gór Polski – cykl dok. 12.35 Malediwy – sztuczny raj 13.40 Wyspy Kanaryjskie (4) 14.45 Kolory natury
15.40 Dobre wieści z planety Ziemia (6) 16.45 Machu Picchu – tajemnice miasta Inków – dok. Fr. 2024 17.50 Sanatorium miłości 3 (6) 18.45 Król Karol III. Nowa Monarchia
20.05 Orlando – światowa stolica rozrywki – dok. Fr. 2022 21.10 Krainy cudów natury (3) 22.15 Kto zabił Tupaca Shakurę? 23.25 Barbara Włodarczyk zaprasza – mag. 23.35 Rdzenni Amerykanie – odrodzenie 0.40 Sanatorium miłości 3 (5)

PLANETE+

10.20 Od 0 do 9. Wielka historia liczb (3) – serial dok., Fr.
11.30 Patagonia. Życie na krańcu świata (5) 12.35 Wielki powrót Iososa 13.50 Krajobrazy świata (10) – dok. 14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2 (5)
15.50 Niezwykłe podróże koleją 7 (7) 16.55 360° Świat bez granic (20) 17.55 Dokąd dzisiaj? (4, 45, 46) – dok., Fr. 18.45 1942. Długi rok przełomu (5)
19.45 Kongo. Kraina zbrodni 20.50 W poszukiwaniu 9. planety 22.00 Wytwór i wysił (2) 23.10 Zniewoleni. Rodzina w pałace strachu (2) 0.20 Niezwykłe podróże koleją 8 (1)

TVN 24 BIS

16.00 Dzień na świecie 18.30 Fakty o świecie 19.00 Fakty 19.25 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Fakty o świecie 21.00 Kijek w kosmosie 21.40 24 godziny – mag. inf. 22.50 Fakty o świecie 23.50 Tak jest 0.55 Fakty po Faktach 1.45 Tak jest

WYDARZENIA 24

18.00 Wydarzenia, pogoda 18.50 Wydarzenia 18.50 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publicyst.
20.00 Wydarzenia, opinie, komentarze 21.00 Wydarzenia, pogoda 21.40 Pogoda 21.50 Wydarzenia wieczorne

TVP 3

13.00 Agrobiznes 13.20 Agropogoda – inf. 13.30 Niebezpieczne związki 14.20 Felieton sportowy 14.30 Program informacyjny 14.30 14.50 Pogoda 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Serwis Info Dzień 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... – mag. 19.45 Kryminalna siódemka – mag.
20.00 Dziennik regionów 20.10 Gość Regionów 20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów – inf. 22.30 Złoty chłopak (182) – obycz. 23.30 Kryminalna siódemka

HGTV

9.05 Remontujemy dom na plaży 5 (15) – pr. rozr. 10.05 Letnia chatka na lata (4, 5) – pr. rozr.
11.55 Usterka 10 (7, 8) – fab.-dok. 13.00 Zbudujemy fajny dom 2 (5) 14.00 Zbudujemy fajny dom 7 (15) Mieszkanie na miarę (4, 3, 4) – pr. rozr.
17.00 Polowanie na ogród 7 (3, 4) – rozr. 18.15 Weekendowa metamorfoza 2 (5, 6) – rozr.
20.10 Będzie pięknie (7) – pr. rozr. 21.10 Zgłoś remont 4 (3) – program rozrywk. 22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 (3-6) – pr. rozr. 0.15 Sprzątaczkę 2 (10-12) – obycz.

TVP KOBIETA

12.30 Pięknie przyprawiona 2 (3) – mag. 12.45 Przepsid dnia (46) 13.00 Daje słowo – Maciej Orłoś (4) 14.00 Omnibus – szycy i mądry (12) – telet. 14.35 Omnibus – szycy i mądry przy – dogrywka (12) 15.00 Po prostu na wieś (4) 16.30 Ojciec Mateusz 33 (429, 430) 17.25 Wyspy Kanaryjskie (5) – dok. 18.30 63. KFPF w Opolu – Premieri 19.30 Miłość i nadzieja (286) – telen.
20.30 Wichrowe wzgórze (267) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (261) 22.30 Szansa na miłość – obycz., USA 2023

BBC EARTH

11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 (2) – dok., Wlk. Bryt.
12.20 Malownicze trasy kolejowe (4) 13.20 Mroźna planeta 13.45 W okowach mrozu 2 (19) 15.25 Życie na pustkowiach: powroty 3 (6) – dok., Wlk. Bryt.
16.25 Wielkie koty 24/7 2 (6) 17.40 Azja (6) 18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 (3) – dok. 19.50 Ben Fogle: wysiód do źródła Nilu (2) – dok. 20.55 Życie na pustkowiach: powroty 3 (7) – dok. 21.55 W okowach mrozu 2 (20) – dok. 22.55 Burze widziane z góry 23.55 Zabójcza pogoda 5 (3) 1.00 Azja (6)

HISTORY

13.05 Starożytni kosmici 14 (20) – dok. 14.00 Tajemnice skryte w mroku (3) 14.50 Największe tajemnice świata 6 (8) 15.45 Gwiazdy lombardu 12 (51)
16.15 Jak to wyjaśnić? 5 (16) – dok. 17.10 II wojna światowa: Walka o Europę (5) – dok. 18.10 Największe tajemnice świata 5 (12) – dok. 19.05 Starożytni kosmici 16 (13) – serial dok. 20.00 Starożytni kosmici 14 (16) – serial dok. 21.00 Starożytni kosmici 17 (2) 22.00 Premiera: W poszukiwaniu potwora 5 (6) 23.00 Tom Hanks: II wojna światowa (9, 10) – dok.

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja

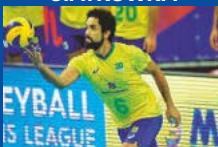
12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje

16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Iran – Japonia

Japonia świetnie rozpoczęła zmagania w tegorocznej edycji LN, notując cztery zwycięstwa. Z Iranem Japonczycy mierzyli się w 2024 roku, wówczas wygrali 3:0. 180 min

SIATKÓWKĄ



19.45 Liga Narodów – mecz: Brazylia – Włochy

Canarinhos już pięć lat czekają na drugie złoto LN. Rok temu ich marzenia zostały przekreślone w półfinale przez Polaków. 135 min

22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja

Biało-Czerwoni wygrali trzy ostatnie mecze z ekipą z nadbrzeża Bosforu bez straty seta. 180 min

1.00 Boks

EUROSPORT 1

7.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – zjazd mężczyzn

8.30 Kolarstwo: Giro d'Italia U23 – podsumowanie

9.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

12.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh

14.00 Cycling Show – mag.

14.30 Cycling Show – mag.

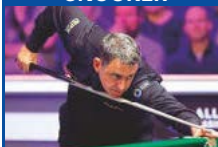
15.00 Kolarstwo górskie: PS w Lenzerheide – cross-country kobiet

16.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – cross-country mężczyzn

17.30 Kolarstwo: Giro d'Italia U23 – podsumowanie

18.30 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

SNOOKER



20.00 Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh

Pojedynek wyłoni snookerzystę, który zostanie triumfem szesnastego rankingowego turnieju w sezonie 2025/26. 120 min

22.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country kobiet

23.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – cross-country mężczyzn

TVP SPORT

3.30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy D: Paragwaj – Australia

6.40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Ekwador – Niemcy

9.00 Mundialowy poranek (15) – magazyn piłkarski

10.30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Japonia – Szwecja

12.45 Strongman: Mistrzostwa Polski – Międzyzdroje 2026

13.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Paragwaj – Australia

16.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Turcja – USA

18.30 Dzień na mundialu (15) – magazyn piłkarski

PIŁKA NOŻNA



20.00 MŚ 2026: Senegal – Irak

LIVE Sadio Mané (zd.) strzelił najwięcej goli dla Łwów Terangi w kwalifikacjach. Czy zdobędzie też bramkę w spotkaniu z Irakiem? 215 min

23.35 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Norwegia – Francja

1.35 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio

1.50 Piłka nożna: MŚ 2026: Republika Zielonego Przylądka – Arabia Saudyjska

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia – Raków Częstochowa

8.20 Speedway+ – mag.

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – Real Madryt CF

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia – RCD Espanyol

13.30 O krok od tytułu – Mistrzostwa Świata 1974 – dok., Polska 2024

14.45 Premier League Review – mag. piłkarski

15.45 Premier League: The Big Interview (16) – magazyn piłkarski

16.15 Premier League Stories (46) – mag.

16.55 Speedway+ – mag.

17.30 Żużel: PGE Ekstraliga: KS Toruń – Włókniarz

ŻUŻEL



20.00 PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – GKM Grudziądz

Pierwsze spotkanie tych zespołów 48:42 wygrali żużlowcy z Grudziądza. Spartanie liczą na rewanż przed własną publicznością. 180 min

23.00 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 160

2.15 Ligomistrzowe historie (1) – mag.

3.00 Sporty walki: ONE Fight Night 44

ELEVEN SPORTS 1

6.00 LaLiga Best 11 – mag.

7.45 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – dok.

8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart – FC Bayern Monachium

9.50 Formula 3: Grand Prix Austrii – sesja treningowa

11.00 Formula 2: Grand Prix Austrii – sesja treningowa

12.15 F2: Chasing the Dream – mag.

12.35 GP Confidential – mag.

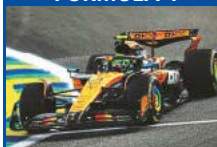
13.10 Formula 1: GP Austrii – 1. sesja treningowa

14.55 Formula 3: GP Austrii – sesja kwalifikacyjna

15.50 Formula 2: GP Austrii – sesja kwalifikacyjna

16.40 Formula 1: GP Austrii – 2. sesja treningowa

FORMUŁA 1



18.30 Grand Prix Austrii – 1. sesja treningowa

Kierowcy, wśród nich broniący tytułu mistrza świata Lando Norris (zd.), szlifują formę przed wyścigiem na Red Bull Ringu. 90 min

20.00 Formula 1: GP Austrii – 2. sesja treningowa

21.20 Formula 2: GP Austrii – sesja kwalifikacyjna

22.20 Formula 3: GP Austrii – sesja kwalifikacyjna

23.20 Bundesliga Special (22, 20) – mag. piłkarski

TVP ABC

7.05 Przyjaciele Misia i Margolci (37)

7.30 Bazarolinka – anim.

7.40 Tyciaki – serial anim.

8.10 44 Koty 2 – serial anim.

8.30 Odo – serial animowany

9.00 Tru i Tęczowe Królestwo – anim.

9.30 Domisie

10.00 Ugotuj nam bajkę

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Dziwne przygody Koziołka Matołka

11.05 Male i duże przygody Miffy – serial anim.

11.20 Świnka Peppa – anim.

11.35 Stacyjkowo – anim.

11.55 Strażak Sam – anim.

12.25 Domisie

12.50 Halo, halo! (80) – eduk.

12.55 Zaczarowany świat... (25) – cykl reportaży, Pol.

13.20 Pszczółka Maja – anim.

ANIMOWANY



13.50 Lupin wśród bajek

Lupin odgrywa rolę odważnego rycerza, który musi zdobyć kurę znoszącą złote jajka. 15 min

14.05 Lassie i przyjaciele

14.30 Świnka Peppa 8

14.45 Kid Lucky – serial anim.

15.15 Al-chemik (41)

15.35 Bella i Sebastian

16.05 Krecio – serial anim.

16.35 Rell i Roli – serial anim.

16.50 Dino Ranczo – anim.

17.30 Piotruś Królik – anim.

18.00 Kucharz Shane

18.25 Leo da Vinci 2 (77, 78)

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Iran – USA

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Francja – Kuba

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina – Włochy

13.00 Siatkówka mężczyzn: LN

15.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – półfinał

17.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – półfinał gry pojedynczej

18.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Zagrzeb 2026

20.15 Siatkówka mężczyzn: LN: Serbia – Kuba

23.00 Siatkówka mężczyzn: LN: Iran – Japonia

1.00 Sporty walki: FEN

EUROSPORT 2

12.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – zjazd kobiet

13.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – zjazd mężczyzn

14.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

16.30 Snooker: Turniej World Open – finał: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh

18.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – cross-country kobiet

19.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – cross-country mężczyzn

21.00 Golf: Travelers Championship – 2. runda

0.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap

TVN TURBO

10.15 Złomowisko PL 9 (10, 11)

12.15 Naprawy nie do naprawy – mag.

13.00 Zawodowi handlarze (5, 6) – rozr.

14.30 Wojny samochodowe (16, 1)

16.30 Jeździć, obserwować (3, 4) – dok.

18.00 Report Turbo – mag. inf.

18.15 Jeździć, obserwować (1, 6) – dok., Pol.

19.45 Moto kombat (5) – mag.

20.30 Mobilni mechanicy (2) – mag.

21.15 Duda kontra Szafranski (9) – pr. rozrywk.

22.00 Report Turbo – mag. inf.

22.15 Z drugiej ręki (9) – mag.

23.00 Zawodowi handlarze (10)

23.45 Moto Fichury (5) 0.30

Wojny samochodowe (15, 16)

CANAL+ SPORT 5

6.00 Liga+ Extra – mag. piłkarski

8.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: INNPROW ROW Rybnik – Orzeł 15.05 Premier League Stories (46) – magazyn piłkarski

11.25 Speedway+ – mag.

12.00 Snooker: Championship League – 1. runda

17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: PRES Grupa Deweloperka Toruń – Włókniarz

20.00 Dart: US Darts Masters 2026

22.00 Boks: BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon

23.15 Ligomistrzowe historie (3, 1) – mag. piłkarski

1.00 Dart: US Darts Masters 2026

ELEVEN SPORTS 2

10.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Stade Rennais FC

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Heidenheim – Bayern

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa – Inter

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Mainz

18.00 Serie A

19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Como

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt

23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) – mag.

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Le Havre AC

NICK JR.

14.35 Zwierzęce zagadki 15.05

Rogata ekipa 2 (5) – dla dzieci

15.36 Świnka Peppa 7 – anim.

15.55 Świnka Peppa – anim.

16.00 Świnka Peppa 5 16.10

Świnka Peppa 16.15 Świnka Peppa 8 16.40

Psi Patrol 6 17.00

Rubble i jego ekipa 4 – anim.

17.30 Pan Krokodyl – anim.

18.00 Barbapapa i jego rodzinka 18.50

Tim Rex wśród gwiazd 18.55

Przygody Misia Paddingtona 2 19.25

Przygody Misia Paddingtona 20.00

Świnka Peppa 4 – anim.

20.30 Male Królestwo Bena i Holly – anim.

21.00 Barbapapa i jego rodzinka – anim.

POLSAT SPORT 3

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

13.30 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne – mecz półfinałowy gry pojedynczej

15.30 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne – mecz półfinałowy gry pojedynczej

16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Chiny – Argentyna

20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Belgia – Niemcy

23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

CI POLSAT

12.20 Zbrodnia prawie doskonała 2 (4, 5) – dok.

14.10 I nie opuścił mnie aż do śmierci 5 – dok.

15.05 Tajemnice polskich mordsterw (2) – dok.

16.00 Ferie, impreza, morderstwo 2 (6) 17.00

Morderstwo czy wypadek? (3, 20)

18.00 Cała prawda o zbrodni 2 (3, 4)

19.00 Dowody zbrodni: Morderstwa na bagnach (4) – dok.

20.00 I nie opuścił mnie aż do śmierci 5 (10) – dok.

21.00 Dowody zbrodni 4 (17) – serial dok.

22.00 Serjiny mordce: Joel Rifkin (1) 23.55

Szukające morderstwa: Atlanta (8) – dok.

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka (7-9) – dok., USA

9.10 Wojny magazynowe 15 (329, 330) – reality show

10.05 Wojny kontenerowe (7, 8) – serial dokum., USA

11.05 Hardkorowy lombard (153-158) – dok.

14.05 Polacy za granicą (133, 134) – dok.

16.00 Złomiarze (17, 18) – serial dok.

18.05 Poszukiwacze historii (247-250) – serial dokum.

20.05 Chłopaki do wzięcia (487-490) – serial dok.

22.00 Zawód glina (12) – dok.

23.05 Łowca pedofilów (151-158, 160, 161) – dok., Pol.

0.05 Szafranski 49 (49, 50) – dok.

DTX

9.10 Militaria na warsztat (2, 3)

11.10 Dwa oblicza survivalu 3 – serial dok.

13.10 Autostrada na Zachód 5 (14, 15) – dok.

15.10 Fani czterech kółek: w trasie – dok.

17.10 Absurdy drogowe 8 (3, 4) – rozr.

18.10 Premiera: Dwa oblicza survivalu: Meksyk – dok.

19.10 Fani czterech kółek – serial dok.

20.10 Niechciani w Gas Monkey (1) 21.10

Będzie pan za dowodzony 2 (1, 2) – rozr.

22.10 Uliczne wyścigi nocą 23.10

Militaria na warsztat (15) – dok.

0.10 Kroniki policyjne: Szwecja

2.10 Megatransporty 2 (1)

ELEVEN SPORTS 3

10.00 Werder Double 10.55

Ronaldo 11.25 Birds of paradise

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Juventus

14.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: RCD Espanyol – Real Madryt

16.00 Made in Italy (7, 5, 6, 4) – mag.

17.00 Ligue 1 Show (36) – mag.

18.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino – AC Milan

20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: BVB – Borussia M'gladbach

22.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Lille – Olympique Marsylia

0.00 Serie A – mag.

1.00 Bundesliga Special (12) – mag. piłkarski

MINIMINI+

7.33 Kicia Kocia 2 – anim.

8.30 Cloudy & Stormy 9.05

Bing 2 9.48

Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25

Baczone oczka 2 11.55

Marta mówi 12.50

Moje urodziny 12.59

Marta mówi 13.55

Moje urodziny 14.00

Basia 15.10

Kicia Kocia 2 – anim.

15.55 Blaze i megamaszyny 17.20

Stas i fajna Babcia – anim.

17.50 Moje urodziny dla dzieci

17.57 Stas i fajna Babcia – anim.

18.15 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia

18.40 Dora i przyjaciele 19.35

Kicia Kocia 2 20.25

Maly Charlie – serial anim.

FILMOWE HITY DNIA

HIT

22.15 TVN 7

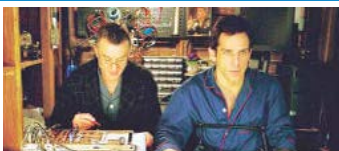
Kryptonim U.N.C.L.E.

KOMEDIA SENSACYJNA Agenci rywalizujących mocarstw łączą siły, aby powstrzymać wroga.

Początek lat 60., czas zimnej wojny. Doświadczony wysłannik CIA Napoleon Solo (Henry Cavill, zdj.) zostaje zmuszony do współpracy ze służącym w KGB Illją Kuriakinem (Armie Hammer, zdj.). Wraz z Gaby (Alicia Vikander), córką zaginionego niemieckiego profesora Udo Tellera (Christian

Berkel), muszą udaremnić atak na globalną skalę. Ludzkości zagraża organizacja przestępcza, która zamierza zdobyć dostęp do broni jądrowej i z jej pomocą zburzyć funkcjonujący na świecie ład.

INFO: USA/Wlk. Bryt. 2015, reż. Guy Ritchie, wyk. Henry Cavill, Armie Hammer **145 min do godz. 0.40**



20.00 TVN

Poznaj mojego tatę

KOMEDIA Greg (Ben Stiller, zdj.) pragnie oświadczyć się Pam (Teri Polo). Jej ojciec (Robert De Niro, zdj.) na każdym kroku próbuje mu udowodnić, że nie jest odpowiednim kandydatem na męża. **140 min**

USA 2000, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Teri Polo, Blythe Danner



20.00 TVN 7

Godziny szczytu

KOMEDIA SENSACYJNA Do Los Angeles przybywa policjant z Hongkongu, Lee (Jackie Chan, zdj.). Ma ocalić porwaną córkę chińskiego konsula. Pomaga mu miejscowy funkcjonariusz (Chris Tucker, zdj.). **135 min**

USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, Tom Wilkinson



20.00 TVP KULTURA

Księga ocalenia

DRAMAT SENSACYJNY Wędrowiec Eli (Denzel Washington, zdj.) trafia do zbudowanego na zgłiszczach miasta. Rządzi nim Carnegie (Gary Oldman). Pragnie on zdobyć księgę, którą posiada przybysz. **125 min**

USA 2010, reż. Albert Hughes, Allen Hughes, wyk. Denzel Washington, Gary Oldman



20.00 TV PULS

Uprowadzona 2

SENSACYJNY Emerytowany agent amerykańskiego wywiadu, Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.), wyjeżdża na wakacje do Stambułu. Staje do nierównej walki z bandytami, którzy zagrażają jego rodzinie. **115 min**

Francja/USA/Wlk. Bryt. 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen



20.00 KINO POLSKA

Legiony

HISTORYCZNY I wojna światowa. Józek (Sebastian Fabijański), deserter z carskiego wojska, trafia do sztabu Legionów Polskich Piłsudskiego. Zakochuje się w agentce wywiadu (Wiktoria Wolańska, zdj.). **175 min**

Polska 2019, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Sebastian Fabijański, Wiktoria Wolańska



20.25 TVP 1

Pelé: Narodziny legendy

DRAMAT BIOGRAFICZNY Rok 1940. Wychowujący się w slumsach Pelé pasjonuje się piłką nożną. Jako siedemnastoletni chłopak (Kevin de Paula, zdj.) debiutuje w meczu reprezentacji Brazylii. **115 min**

USA 2016, reż. Jeff Zimbalist, Michael Zimbalist, wyk. Kevin de Paula, Seu Jorge



20.45 PULS 2

Wszystko zostanie w rodzinie

KOMEDIA Franck (Philippe Lacheau, zdj.) chce oświadczyć się Sonii (Alice David, zdj.) na wakacjach w Brazylii. Miłosne plany niweczą nieokrzesani przyjaciele chłopaka. **100 min**

Francja 2015, reż. Nicolas Benamou, Philippe Lacheau, wyk. Alice David, Christian Clavier



22.20 TVN

Był sobie chłopiec

KOMEDIODRAMAT Zatwardziały kawaler Will (Hugh Grant, zdj.) zaprzyjaźnia się z 12-letnim Marcusem (Nicholas Hoult). Chłopiec planuje wyswatać go ze swoją samotną matką, Fioną (Toni Collette). **130 min**

Niemcy/USA/Wlk. Bryt. 2002, reż. Chris Weitz, Paul Weitz, wyk. Hugh Grant, Toni Collette



22.30 STOPKLATKA

Ostatni bastion

SENSACYJNY Generał Irwin (Robert Redford, zdj.) zostaje umieszczony w więzieniu o zastraszonym rygorze. Jego konflikt z zarządzającym zakładem Winterem (James Gandolfini, zdj.) zapoczątkowuje bunt. **150 min**

USA 2001, reż. Rod Lurie, wyk. Robert Redford, James Gandolfini, Mark Ruffalo, Steve Burton



22.30 TVP KOBIETA

Wykapany ojciec

KOMEDIA 42-letni David (Vince Vaughn, zdj.) odkrywa, że za sprawą nasienia, które sprzedawał do banku spermy, jest ojcem ponad 500 dzieci. Część z nich zamierza poznać jego tożsamość. **115 min**

USA 2013, reż. Ken Scott, wyk. Vince Vaughn, Chris Pratt, Cobie Smulders, Simon Delaney



22.55 POLSAT

Bez litości 2

THRILLER Emerytowany agent CIA Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) dowiadyuje się, że jego przyjaciółka i zawodowa partnerka Susan (Melissa Leo) została zamordowana. Postanawia ją pomścić. **160 min**

USA 2018, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Pedro Pascal, Bill Pullman



23.05 TVP 2

Wielkie wesele

KOMEDIA Rozwiedzeni Ellie (Diane Keaton, zdj.) i Don (Robert De Niro, zdj.), na prośbę adoptowanego syna (Ben Barnes), na jego ślubie mają udawać zgodne małżeństwo. Mistyfikacja ich przerasta. **100 min**

USA 2013, reż. Justin Zackham, wyk. Robert De Niro, Diane Keaton, Katherine Heigl

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze** – program religijny
- 7.40 **Rok w ogrodzie (1171)** – magazyn
- 8.05 **Rok w ogrodzie extra (444)** – mag.
- 8.20 **Pełnosprawni (658)** – mag.
- 8.45 **Ranczo 6 (67)** – serial obycz., Pol. 2012
- 9.40 **Komisarz Alex 6 (75)** – serial krym.
- 10.35 **Ojciec Mateusz 14 (184)** – krym., Pol.
- 11.30 **Natura w Jedynce: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego (4)** – serial dokum., Hiszpania 2026
- 12.35 **Gwiazdy w południe: Rzymskie wakacje** – komedia romantyczna, USA 1953, reż. William Wyler, 130 min
- 14.45 **Okrasa łamie przepisy** – mag. kulin.
- 15.20 **Rozmowy na medal (3)** – mag.
- 16.00 **Dziedzictwo (961)** – serial obycz.
- 17.00 **Teleexpress, pogoda**
- 17.35 **Rolnik szuka żony 12 (4)** – telen. dok.
- 18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicyst.
- 20.05 **Sport, pogoda**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.35 **Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio
- 4.50 **Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz grupy G: Nowa Zelandia – Belgia
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
- 11.20 **Górna półka smaku (1)** – magazyn kulinarny
- 11.55 **Zmiennicy (4)** – serial komediowy, Pol.
- 13.05 **Panna młoda (131)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 **Familiada** – teleturniej
- 14.35 **Koło fortuny (1873)** – teleturniej
- 15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026 (8)** – widowisko, Polska 2025
- 16.20 **Na dobre i na złe (985)** – serial obycz.
- 17.20 **Panna młoda (132)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 **Va banque (1000)** – teleturniej
- 18.45 **Wyższa Szkoła Jazdy (4)** – magazyn motoryzacyjny
- 19.10 **Słowo na niedzielę**
- 19.25 **Rodzinka.pl (297)** – serial kom., Polska

polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News**
- 8.00 **halo tu polsat** – magazyn
- 10.45 **Dziennik cwaniaczka: Droga przez mękę** – komedia, USA 2017, reż. David Bowers, 120 min
- 12.45 **Piksele** – komedia, USA/Chiny/Kanada 2015, reż. Chris Columbus, 135 min
- 15.00 **Jak rozpiełem II wojnę światową** – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, 110 min
- 16.50 **Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów** – mecz: Polska – Niemcy
- Przedostatni występ Białoczerwonych w turnieju w Gliwicach. Przeciwnik Aleksandrowi Śliwce i jego kołgom stanie zespół, który podobnie jak Polacy po pierwszym tygodniu Ligi Narodów miał na koncie dwa zwycięstwa i taką samą liczbę porażek. 120 min
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Prezydenci i premierzy (457)**
- 19.30 **Sport, pogoda**

tvn TVN DVB T2

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 **Ukryta prawda (1681)** – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 **Pogromcy chaosu (8)** – program rozrywkowy
- 7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
- 11.30 **Na Wspólnej (4232-4235)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 13.00 **Młode giny (7)** – serial kryminalny, Polska 2026
- 14.10 **Za duży na bajki** – film familijny, Polska 2022, reż. Kristoffer Rus
- Pod nieobecność nadopiekuńczej mamy (Karolina Gruszka) dziesięcioletni Waldek (Maciej Karaś) trafia pod opiekę ekscentrycznej ciotki (Dorota Kolak). Narzuca ona chłopcu nieznaną mu dotąd rygor. 140 min
- 16.30 **Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przygodowy, USA 2008, reż. Steven Spielberg, 150 min
- 19.00 **Fakty, sport i pogoda**
- 19.45 **Uwaga!** – magazyn reporterów

WYDANIE SPECJALNE to.owoTV NA MUNDIAL

dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

BRAVO Sport



- 20.25 **Pelé: Narodziny legendy** – dramat biograficzny, USA 2016
- Opowieść o niełatwych początkach drogi na piłkarski szczyt legendarnego brazylijskiego zawodnika. Autorem zdjęć jest nominowany do Oscara Matthew Libatique („Requiem dla snu”, „Czarny labędz”). 115 min
- 22.20 **Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz grupy L: Chorwacja – Ghana
- 1.20 **Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz grupy K: Kolumbia – Portugalia
- 3.55 **63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank** – skrót koncertu, Polska 2026
- 4.45 **Sprawdzamy** – magazyn



- 20.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – Polska 2026
- Kolejnym przystankiem na wakacyjnej trasie koncertowej jest Radom. Zaspiewają m.in. Varius Manx & Kasia Stankiewicz (zdj.), Natalia Kukulska oraz Viki Gabor. Nie zabraknie także dodatkowych atrakcji. 130 min
- 22.10 **Gabi Drzewiecka zaprasza (3)** – talk-show
- 23.05 **Wielkie wesele** – komedia romantyczna, USA 2013, 100 min
- 0.45 **Żona do podziału** – komedia, Francja/Belgia 2015, 90 min
- 2.15 **Akacja 38 (413)** – telen., Hiszpania
- 3.05 **Rodzinka.pl (183)** – serial kom., Polska



- 19.55 **Sopocki Hit Kabaretowy – Siaba pleć** – Polska 2020
- Przypomnienie skeczy, które w ubiegłych latach zaprezentowano podczas festiwalu w Operze Leśnej. Zawilosci relacji damsko-męskich oraz inne życiowe tematy przybliżają takie gwiazdy satyry jak Ani Mru-Mru, Kabaret Smile (zdj.) czy Kabaret Moralnego Niepokoju. 180 min
- 22.55 **Bez litości 2** – thriller, USA 2018, reż. Antoine Fuqua, 160 min
- 1.35 **Nikt** – film sensacyjny, USA/Japonia/Chiny 2021, reż. Ilya Naishuller, 115 min
- 3.30 **Świat według Kiepskich (588, 50)** – serial komediowy, Polska



- 20.00 **Poznaj mojego tatę** – USA 2000, reż. Jay Roach
- Świetnie zagrana, zabawna opowieść z brawurą, nieco przewrotną rolą Roberta De Niro (zdj.). W głównego bohatera – granego przez Benę Stillera (zdj.) – początkowo miał wcielić się Jim Carrey. 140 min
- 22.20 **Był sobie chłopiec** – komediodramat, Niemcy/USA/Francja 2002, 130 min
- 0.30 **365 dni** – film erotyczny, Polska 2020, reż. Barbara Białowąs, Tomasz Mandes, 140 min
- 2.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.10 **Wallander (4)** – serial kryminalny
- 5.05 **Recepta na stary dom 3 (1)** – pr. rozr.

4 TV4 DVB T2

- 6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (189) – reality show, Polska
- 7.00 **Galileo (1164, 1165)** – program popularnonaukowy
- 9.05 **Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
- 9.30 **Galileo (1166)** – program popularnonaukowy
- 10.30 **Mini Galileo (65)** – program popularnonaukowy
- 10.35 **Galileo (1174, 1175)** – program popularnonaukowy
- 12.40 **Obsesja** – thriller, USA 2009, reż. Steve Shill, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles, Ali Larter, Bruce McGill, 135 min
- 14.55 **Policjantki i Policjanci (1376-1380)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.00 **Sprawiedliwi. Trójięmiasto (117-120)** – serial kryminalny, Polska 2026
- 0.05 **Gwiazdy Kabaretu (179, 180)** – program rozrywkowy
- 2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
- 3.05 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 3.25 **Lubię disco! (269)** – program muzyczny
- 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny
- 5.30 **Telezakupy TV Okazje**

puls TV PULS DVB T2

- 6.00 **Kobra – oddział specjalny (15-17)** – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 9.00 **Taki jest świat 11 (26)** – program informacyjny
- 9.25 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
- 10.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10 (511, 513, 515, 517, 519)** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18 (958-962)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.00 **Mocne sobotnie kino: Uprawdżona 2** – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, reż. Olivier Megaton, wyk. Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace, Leland Orser, 115 min
- 21.55 **Moonafl** – film katastroficzny, USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Halle Berry, Patrick Wilson, John Bradley, Charlie Plummer, Kelly Yu, Michael Peña, Carolina Bartczak, 145 min
- 0.20 **Maczeta** – film sensacyjny, USA 2010, reż. Robert Rodriguez, Ethan Maniquis, wyk. Danny Trejo, Robert De Niro, Jessica Alba, Steven Seagal, 125 min
- 2.25 **Zobacz to!** – programy powtórkowe

puls PULS 2 DVB T2

- 6.35 **Smerfy** – serial animowany, Belgia 1984
- 7.35 **Kacze opowieści** – serial animowany
- 8.40 **Corgi, psak królowej** – film animowany, Belgia/USA 2019, 95 min
- 10.15 **Gnomeo i Julia** – film animowany, Wielka Brytania/USA 2011, 105 min
- 12.00 **Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (7-9)** – serial dokum., Pol. 2015
- 13.50 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (7)** – program rozrywkowy
- 14.55 **Kajtek Czardziej** – film fantasy, Polska/Czechy/Słowacja 2023, 125 min
- 17.00 **Kapitan Szablodzięba i skarb piratów** – film familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014, reż. John Andreas Andersen, 120 min
- 19.00 **Gnomeo i Julia. Tajemnica zaginionych krasnali** – film animowany, Wielka Brytania/USA 2018, 105 min
- 20.45 **Wszystko zostanie w rodzinie** – komedia, Francja 2015, 100 min
- 22.25 **Uciekaj albo walcz** – film sensacyjny, USA 2020, reż. Kyle Rankin, 125 min
- 0.30 **Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (3, 4)**
- 2.45 **Lombard. Życie pod zastaw 4 (179, 180)** – serial obyczajowy, Polska 2019
- 5.00 **Kręcimy z gwiazdami (6)** – pr. rozrywk.

7 TVN 7 DVB T2

- 5.15 **Szkoła (755)** – serial paradokum., Pol. 2019
- 6.15 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (22)** – program rozrywkowy
- 7.10 **Nowe Zwiariowane Melodie** – anim.
- 7.55 **Psy i koty** – film familijny, USA 2001, reż. Lawrence Guterman, 105 min
- 9.40 **Zgłoś remont 11 (4)** – program rozrywk.
- 10.45 **Bitwa o gości (5)** – reality show
- 11.50 **Ukryta prawda (1417-1419)** – paradok.
- 14.55 **Szpital św. Anny (13, 14)** – serial obycz.
- 16.55 **Detektywi (327)** – serial fabularno-dokum.
- 17.55 **Wehikuł czasu** – film s.f., USA/ Zjednoczone Emiraty Arabskie 2002, reż. Simon Wells, wyk. Guy Pearce, 125 min
- 20.00 **Godziny szczytu** – komedia sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Ken Leung, 135 min
- 22.15 **Kryptonim U.N.C.L.E.** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015, reż. Guy Ritchie, wyk. Henry Cavill, Armie Hammer, Alicia Vikander, 145 min
- 0.40 **Matri Revolucje** – film s.f., USA/Australia 2003, reż. Andy Wachowski, Larry Wachowski, wyk. Keanu Reeves, 160 min
- 3.20 **Złając z potworem 8 (14)** – serial dok.
- 4.20 **Fachowcy 2 (15)** – serial paradokum., Pol.

TVP POLONIA

7.15 Turystyczna jazda (200) – magazyn

7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn

7.55 Pytanie na śniadanie

11.20 Podróż z historią (12)

12.05 Gruby (5, 6) – przyg., Pol.

13.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dok., 2025

13.45 Echo serca (4) – obycz.

14.35 Na sygnale (647, 648)

15.35 Okrasa łamie przepisy

16.10 Życie lasu. Bogactwo runa i podszytu – film dokumentalny, Pol. 2019

17.05 Ja wam pokażę! (7)

17.55 Telexpress

18.20 Wojna domowa (7, 8)

19.50 63. KFPP w Opolu – Debiuty

20.10 Program informacyjny 19.30

20.40 Pogoda

TVP ROZRYWKA

8.20 Górna półka smaku

8.50 Kiedyś to było... – mag.

9.30 Kolo fortuny (2037)

10.10 Tańcząca ze światem – Malta (3) – magazyn

10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)

11.45 To jest grane – wakacyjnie (94)

12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (6)

12.45 Program rozrywkowy

13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (20) – talk-show

13.55 Postaw na milion

15.50 Va banque (962, 963)

17.00 Kolo fortuny (2038) – teleturniej

17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)

18.45 Olga Lipińska zaprasza (6) – talk-show

19.30 Program rozrywkowy

TTV HD

8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (13)

9.45 Express – pr. inform.

10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (14)

11.05 Nic do zgłoszenia 6 (6)

12.05 Zakup w ciemno extra (25) – reality show

12.35 Zakup w ciemno 7 (26-28) – reality show

15.45 Express – pr. inform.

16.05 Idź na całość 2 (10)

17.05 Usterka 14 (6)

17.45 Express – pr. inform.

18.00 Pogoda, sport – pr. inf.

18.10 Zakup w ciemno 7 (25) – reality show, Pol. 2026

19.05 Zakup w ciemno extra (24) – reality show

19.45 Express – pr. inform.

20.00 Idź na całość 2 (7)

21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (15)

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Nasz nowy dom (291) – reality show, Pol. 2023

7.30 Ewa gotuje (575, 562) – magazyn kulinarny

8.30 Z klimatem i z pasją (248) – program publicystyczny

9.00 Dlaczego ja? (1383-1387) – serial paradokum, Polska 2024

14.00 Sekrety rodziny (148) – serial paradokum, Pol.

15.05 Wzięcie kobiet (106-109) – serial dok.

17.00 Nasz nowy dom (363) – reality show, Pol. 2026

18.10 Mały – komedia kryminalna, USA 2006, rez. Keenen Ivory Wayans, wyk. Marlon Wayans, Tracy Morgan, 120 min

POLSAT FILM

6.00 Twoja Twarz Brzmi Znamo (168) – pr. rozr.

7.55 Sasiedzi – anim.

8.20 Byli sobie podróżnicy – serial animowany, Fr.

10.05 Prezent nocnej furii – film anim., USA 2011

10.35 Vivo – film animowany, USA 2021, 120 min

12.35 Ace Ventura Junior – film przygodowy, USA 2008, 105 min

14.20 Faceli w czerni 3 – komedia s.f., USA 2012, 140 min

16.40 Rodzina Addamsów 2 – film animowany, USA/Kanada 2021, 115 min

18.35 Dzień Niepodległości. Odrodzenie – film s.f., USA 2016, rez. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth, 145 min

AXN

6.05 Legenda Zorro – film przygodowy, USA 2005, rez. Martin Campbell, 145 min

8.30 Rekrut 8 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2026

10.30 MacGyver (17-21) – serial akcji, USA 2017

Angus i jego współpracownicy zostają oskarżeni o planowanie zamachu. Muszą uciekać przed wymiarem sprawiedliwości. 290 min

15.20 FBI: Most Wanted 3 (4-8) – serial kryminalny, USA 2020

Carrie Chen zostaje uprowadzona. Jej mąż włącza się do laboratorium, by pomóc synowi Franka Zhao, który stoi za porwaniem. 280 min

SZPIEGOWSKI

20.50 Zatoka szpiegów (7) Kessler szuka winnego niepowodzenia programu torped. Anna opowiada Franzowi, jak wywiad upozorował jej śmierć, by skłonić go do współpracy. 50 min

21.40 Uwaga – premiera! **FILM** **Liczbą doskonałą** – dram. obycz., Polska/Wł./Izrael 2022, 90 min

23.10 63. KFPP w Opolu – Superjedynki

23.45 Laskowik & Malicki – niedziela wieczór

ROZRYWKA

20.00 Kabaret Letnią Porą (7, 8) Przypomnienie zostają najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup. 120 min

22.00 Postaw na milion – teleturniej

0.00 Kolo fortuny (2038, 2032) – teleturniej

1.20 Łowcy śmiechu (2) – talk-show

2.30 Kabaret Potem przedstawia – Trąbka dla gubernatora – pr. rozr.

FABULARNO-DOK.

22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (5) – Pol. 2026

Trojmiejska restauratorka ściera się z wiejskimi porządkami, zaś pochodząca z prowincji Kryśia odkrywa uroki miejskiego życia. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (2, 3)

1.00 Diabelnie boskie 2 (3, 4) – reality show, Pol.

1.55 Zapukaj do moich drzwi (124, 125) – telen.

3.55 Detektywi (129) – serial fabularno-dokum., Polska

KOMEDIA

20.10 W jak morderstwo **FILM** – Polska 2021

W Podkowie Leśnej dochodzi do zabrojni. Miłośniczka kryminalów, Magda (Anna Smolowik, zdj.), pomaga komisarzowi (Paweł Domagała, zdj.) w śledztwie. 130 min

22.20 Kolsanka – czarna komedia, Polska 2010, 140 min

0.40 Blade Runner 2049 **FILM** – film s.f., USA/Wlk. Bryt./Węgry 2017, 205 min

4.05 Wydarzenia

KOMEDIA

21.00 Bad Boys: Ride or Die – USA 2024

Śledczy Mike (Will Smith, zdj.) i Marcus (Martin Lawrence, zdj.) stają w obronie szefa wrobiego w działaność przestępczą. 135 min

23.15 Morbius – horror, USA 2022, rez. Daniel Espinosa, wyk. Jared Leto, Matt Smith, 135 min

1.30 Ślad (25, 6, 7) – serial krym., Polska 2018-2019

4.30 Na ratunek 112 (851, 852) – paradok., Pol.

SENSACYJNY

20.00 Uprowadzona **FILM** – Francja 2008

Były agent Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować córkę Kim. Nastolatka porwał gang Albańczyków handlujących żywym towarem. 120 min

22.00 Uprowadzona 2 – film sensacyjny, Francja/USA/Turcja 2012, 105 min

23.45 Hostel 2 – horror, USA 2007, 125 min

1.50 Hostel 3 – horror, USA 2011, 110 min

TVP HISTORIA

9.05 Przybicie i kaptury (5) **10.10** Korona Gór Polski **10.40** Wszystkie kolory świata – dok.

11.45 Podziemne Włochy (4)

12.55 Krainy cudów natury (2)

14.00 Ex Libris **14.30 Poznań** '56 – dram. społ., Polska 1996

16.25 Flesz historii (767) **16.55** Tajemnice kulturowych seriali (2) **17.50** Blisko, coraz bliżej (8) **19.05** Independence Dawn: The Forgotten Revolution (1)

20.00 Zbrodnie sprzed lat (4) – dok. **20.55** Operacja „Samum” – dram. sens., Pol. 1999

22.40 Lombardzista – dram. obycz., USA 1964 **0.45** Historia w postaciach zapisana

TVP KULTURA

12.35 Poculunek mordercy – dram. krym., USA 1955 **13.55** Komedia **14.40** Serialowa nostalgia: Kariera Nikodema Dyzmy (7-ost.) – obycz., Pol. 1980

15.55 Dekalog 1 – dram. psychologiczny, Pol. 1988 **17.05** Rewolwa – 70. rocznica Czerwca '56 – reportaż **17.35** Retro kino: Siedmiu wspaniałych – western, USA/Meksyk 1960

20.00 Bilet do kina: Księga oczenia – dram. sens., USA 2010

22.05 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza (1) – koncert **23.10** Kino nocne: Dzięki Bogu – dram. obycz., Fr./Bel. 2018

SUPER POLSAT

6.05 Wydarzenia **6.40** SuperLudzie (36) – dok., Pol. **7.15** Była sobie Ziemia **10.00** Śmery – film familijny, USA 2011

12.05 Świat według Kiepskich (83, 531-535) – kom. **15.00** Złomiarze (18, 19) – dok., Pol.

17.00 Świat według Kiepskich (536-539) – kom. **19.00** Kolacja w ciemno (7, 8) – pr. rozrywk.

21.00 Pociąg za forsa – film sens., USA 1995 **23.15** Metro strachu – film sens., USA/Wlk. Bryt. 2009 **1.30** Backdoor: Wyjście awaryjne (7) – kom., Pol. **2.00** Świat według Kiepskich (353-356) – kom. **4.00** Nasz nowy dom (229, 230)

ZOOM

8.00 Jakubik rozgryza Tajlandię i Kambodżę (5-7) – dok. **9.35** Wojciech Cejrowski – bosso przez świat – cykl reportaży

12.55 Sensacje XX wieku (27, 28)

15.20 Stawka większa niż życie (9, 10) **18.00** Sprawa się rypla – kom., Pol. 1984 **19.50** I love kabaret EXTRA (12) – pr. rozr.

20.00 Hity polskiego kabaretu 7 (6) **21.00** Brunet wieczorową porą – komedia obycz., Polska 1976 **23.00** Adam szuka Ewy. Niemcy (2) **0.00** Magia nagości. Niemcy – reaktywacja (6) **1.05** Magia nagości. Dania (3) – rozr. **1.55** Wulkan: Los Angeles – film katastrof., USA 2018

METRO

8.00 Klan z Alaski – serial dok.

10.00 The Floor (3, 4) – telet.

11.15 Złomowisko PL 5 (15, 16)

13.15 Gwiazdy lumpeksów (6) **14.15** Makłowicz w Polsce (4) **14.50** No to leć! (2) – rozr.

15.50 Niezwykłe Stany Prokopa (6) (7) – rozr. **16.50** Jestem z Polski 2 (4) – dok. **17.50** Kryminalni (11, 12) – krym., Pol.

20.00 Czyja to kochanka? – kom. romant., Fr./Wł./Belgia 2006 **22.00** Starsky i Hutch – kom. sens., USA 2004 **0.00** Kuba Wojewódzki (5) – talk-show **1.10** Szpital (766) **2.10** Szkoła (517, 518) **4.05** Nowa Maja w ogrodzie 4 (17, 18, 14)

ALE KINO +

8.10 Poprzednie życie – dram. obyczajowy, USA/Korea Południowa 2023 **10.20** Matthew Perry. Ten, którego zabrakło

11.35 The Office PL 2 (7-9) **13.25** Georgie ma się dobrze – komediomediam, Wlk. Bryt. 2023

15.15 Sprawa nierozwiązana (1-5) – krym. **17.45** Prawnik z Lincoln – thriller, USA 2011

20.10 Źródło nadziei – dram. wojenny, Australia/USA/Turcja 2014 **22.25** Michael Clayton – thriller, USA 2007 **0.50** Superposition – thriller, Dania 2023 **2.50** Minuta ciszy (5) **3.50** Wiarołom – dram. obyczajowy, Polska 2021 **5.05** Meduzy

TV TRWAM

16.30 Ludzki święty. Św. Alfons Liguori **17.30** Przełamując bariery **17.55** Poczciwych Polaków – pr. hist. **18.00** Anioł Pański **18.05** Informacje dnia **18.15** Rozmowy niedokończonych – pr. publ. **19.25** Święty na każdy dzień **19.30** Manna z Nieba **19.45** Modlitwa z telefonem i udziałem dzieci

20.00 Informacje dnia **20.20** Różaniec **20.50** Mysłąg Ojczyzna **21.00** Apel Jasnogórski **21.20** Informacje dnia **21.40** Polski punkt widzenia – publ. **22.00** Warto być ojcem – mag. **22.15** Głos serca (Sezon 13) (132)

ANTENA HD

8.05 Sekretne historie muzyczne (4) – pr. rozrywk. **9.00** Wojny kontenerowe (1-10) – dok.

14.00 Australijscy poszukiwacze złota 2 (10) – serial dok.

15.00 Australijscy poszukiwacze złota 3 (1-3) – serial dok. **18.00** Polska. Największe tajemnice (1) – rozr. **19.00** 77 TV 5 (30)

20.00 Morderstwa we Francji – Font-Romeu – krym., Francja 2023 **22.00** Uprowadzona Elizabeth Smart – dram. biograf., USA 2017 **23.55** Krwa-powanie – horror, USA/Wielka Brytania 2022 **2.05** Tajemnice ludzkości (1-4)

TVS

6.00 Telesprzedaż **7.00** Pogoda – mag. **7.05** Klacchi i Lachy – pr. rozr. **7.40** Koncert zyczeń **9.25** Muzyczny dzień dobry – pr. muz. **10.05** Przy muzyce po Śląsku **11.00** Klacchi i Lachy **11.20** Spotkanie z balladą **12.35** Przy muzyce po Śląsku – pr. rozr. **13.35** Klacchi i Lachy – rozr. **14.00** Słagierowa lista **16.00** Koncert zyczeń **17.45** Przy muzyce po Śląsku – rozr. **18.25** Śląska karuzela – muz.

19.55 Hansi Hinterseer zaprasza – pr. rozrywk. **22.00** Koncert w TVS **23.45** Słagierowa lista **1.40** Program muzyczny

WP

12.05 Pokochaj lub sprzedaj 6 (9) – dok. **13.05** Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (13)

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 (5) **15.00** Policjanci z sąsiedztwa 4 (9, 10) – dok.

16.55 Pogoda (55) – inf. **17.05** Policjanci z sąsiedztwa 4 (11) – dok. **18.00** Strazacy z sąsiedztwa 2 (10) – dok. **19.00** Policjanci w akcji (6) – obycz.

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4 (12, 13) – dok. **21.50** Pogoda (55) – pr. inf. **22.00** Mistrzowie Kabaretu 16 (6) – rozr. **23.00** Przebojowe kabarety (8) **0.00** Mistrzowie Kabaretu 11 (5)

ESKA TV

13.00 ESKA TV info **13.15** ESKA na Beach **14.00** ESKA TV info **14.15** ESKA na Beach **15.00** ESKA TV info – pr. inf.

15.15 Podwójna Gorąca 20 **18.00** Historia jednej piosenki **19.00** Polacy za granicą – dok.

21.00 Hardcorowy lombard

POLO TV

12.30 Gwiazdy dla Ciebie (39)

13.00 Polskie szlagiery **14.00** Disco Weekend z Blondi (112)

15.00 Hit za hitem – muz. **19.00** Disco Polo Live (848) – pr. muz. **20.00** Imprezowe sztosy – muz. **23.00** Hit za hitem – pr. muz.

VIASAT EPIC DRAMA

6.00 Lekarze na start (9-11) – obycz., Pol. 2017 **8.00** Po-iro 5 (5-8) – serial kryminalny

12.35 Tajemnicza historia w Styl-les – film krym., Wlk. Bryt. 1990

14.50 Zatrącenie w miłości (11-15) – telenowela, Turcja 2023

20.00 Detektyw Murdoch 19 (2) – krym., Kan./Wielka Brytania

21.00 Dalgies 2 (3) – serial krym., Wlk. Bryt. **23.00** Królowa wezy (7) – serial kostium., USA **0.00** Zatrącenie w miłości (11-15) – telen., Turcja **4.25** Detektyw Murdoch 19 (2) – serial kryminalny **5.10** Lekarze na start (12) – serial obycz.

KINO POLSKA	TVP SERIALE	13 ULICA	TVN FABUŁA	TVP HD	STOKLATKA
6.00 Dom w cenie mieszkania 3 (4, 5) – magazyn poradnikowy 7.00 Przygody Myszk – serial animowany 7.25 Reksio – serial anim. 7.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum. 8.25 7 słów o przemianach – etiuda dokumentalna 8.45 Ranking naj polskiego kina (1) – pr. rozrywk. 9.30 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka – komedia obycz., 1976, 105 min 11.15 Znachor – dramat 14.20 Krzyżacy – film hist., 1960, 215 min 17.55 Rozmowy kontrolowane – komedia, 1991, 125 min	5.20 Na sygnale (850-852) – serial fab.-dokum., Polska 2026 6.45 U Pana Boga w ogródku (6) – serial komediowy, Polska 2008 7.30 Na sygnale (853-857) – serial fab.-dokum., Polska 2026 10.20 Ranczo 7 (90, 91) – serial obycz., Pol. 2013 12.00 Rodzinka.pl (294-296) – serial komediowy, Pol. 13.35 Ojciec Mateusz 29 (371, 372) – serial kryminalny, Polska 2023 15.35 Komisarz Alex 24 (301) – serial kryminalny, Pol. 16.30 Ranczo 8 (92) – serial obyczajowy, Polska 2014 17.30 Czerdziestolatek (15) – serial obyczajowy, Polska 1976	6.40 Grace 3 (3) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 8.40 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (13-20) – serial sensacyjny, USA 2021-2022 16.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (1, 2): Pasazer; Punkt krytyczny – serial sensacyjny, USA 2023 17.55 Kobra – oddział specjalny (3, 4) – serial sensacyjny, Niemcy 2021 20.00 Niepokojące zaginięcia: Sprawa oświata 3 – dramat kryminalny, Francja 2021, reż. Arnaud Mercadier, wyk. Alix Poisson, Rayane Bensetti, Charlotte de Turckheim, Hubert Delattre, 120 min	5.05 Szkoła (769) – serial parodokum., Polska 2019 6.00 Serialale 2 (3) – magazyn filmowy 6.30 Top 100: filmy wszech czasów (9) – pr. rozrywk. 7.00 Prawo Agaty 3 (5-8) – serial obycz., Pol. 2013 11.10 Miś Yogi – film familijny, USA/Nowa Zelandia 2010, reż. Eric Brevig, wyk. Anna Faris, 100 min 12.50 Kosmiczny mecz – film familijny, USA 1996, reż. Joe Pytk, wyk. Michael Jordan, 115 min 14.45 Pierścieni i róża – baśń filmowa, Polska 1986, reż. Jerzy Gruza, 135 min 17.00 Aquaman – film s.f., USA/Australia 2018, reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, 180 min	5.25 Zakochaj się w Polsce (165) – magazyn 6.00 Na dobre i na złe (978) – serial obycz., Pol. 2026 6.55 Ranczo 5 (63) – obycz. 7.55 Rodzinka.pl (199, 200) – serial komediowy, Pol. 8.55 Ojciec Mateusz 19 (242, 243) – serial krym. 10.45 Czy wiesz, że? (282) 11.20 Na sygnale (631, 632) – serial fabularno-dokum. 12.25 Ojciec Mateusz 5 (66) – serial kryminalny, Pol. 13.20 Komisarz Alex 3 (30) – serial kryminalny, Pol. 14.15 Ranczo 5 (59, 60) – serial obycz., Pol. 2011 16.10 Postaw na milion 17.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny 17.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny	6.00 Komisarz Rex 2 (6-9) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1995 9.55 Hudson i Rex 8 (2, 3) – serial kryminalny, Kan. 11.50 Top Dog, Niemcy (6) – reality show, Niemcy 2021 13.45 Bitwa o Anglię – dramat wojenny, Wielka Brytania 1969, reż. Guy Hamilton, wyk. Laurence Olivier, 170 min 16.35 Ściągany – komedia sensacyjna, Niemcy/USA 1998, reż. Pat Proft, wyk. Leslie Nielsen, 105 min 18.20 Poszukiwany, poszukiwana – komedia, Polska 1972, reż. Stanisław Bareja, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal, 100 min
HISTORYCZNY	KOMEDIOWY	KRYMINALNY	DRAMAT	KRYMINALNY	DRAMAT
20.00 Legiony – 2019, reż. Dariusz Gajewski 22.55 Demony wojny wg Goi – dramat wojenny, 1998, 120 min 0.55 Dług – dramat sensacyjny, 1999, 140 min 3.15 Ścieżka po polsku – komedia obyczajowa, 2021, 145 min	18.45 U Pana Boga w ogródku (7) 19.35 Ojciec Mateusz 29 (373-375) – serial krym. 22.30 Ranczo 8 (93, 94) 0.25 Komisarz Alex 24 (301, 302) – serial krym. 2.10 PiłBull (17) – sens., Pol. 3.10 Oficerowie (5) – sens. 4.05 Rodzinka.pl (147, 148)	22.00 Morderstwo między wierszami: Martwa gra – USA 2019 23.50 Worricker – Drugie starcie – dramat kryminalny, Wielka Brytania 2014, 125 min 1.55 Podróżnik (2) – serial kryminalny, Francja 2021	20.00 Znachor – Polska 1981 22.50 Operacja „Napoleon” – thriller, Islandia/Niemcy 2023, 145 min 1.15 Martwe zło: Przebudzenie – horror, Nowa Zelandia/USA/Irlandia 2023, 125 min 3.20 Serialale: rozmowy 2	18.20 Ojciec Mateusz 24 (308) – Polska 2020 19.20 Ranczo 6 (68-70) – serial obyczajowy, Polska 2012 22.20 Spectre – sens., Wlk. Bryt./USA 2015, 155 min 0.55 Profilerka (1-3) – krym. 3.40 Greenland – dramat katastrof., USA/Wielka Brytania 2020, 125 min	20.00 Wykidało – USA 1989 22.30 Ostatni bastion – film sensacyjny, USA 2001, reż. Rod Lurie, 150 min 1.00 Kroll – film sensacyjny, Polska 1991, 150 min 3.30 Wszyscy jesteśmy Chrystusami – dramat psychologiczny, Polska 2006, 140 min
CANAL+ PREMIUM	CANAL+ FILM	FILMBOX+ ONE	COMEDY CENTRAL	HBO	FX
9.50 Naturalna dzikość serca – film dokum., Norwegia 2024 11.15 Godzina zero (1-4) – krym. 14.15 Kopnięci w czasie – komedia, Fr./Belgia 2025 16.00 Premiera: Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl – kapu – pr. rozr. 18.30 Premierowa jazda – mag. 18.50 Chopin, Chopin! – dramat biograf., Polska 2025 21.00 Premiera: Ballerina. 2 uniwersum Johna Wicka – thriller, USA/Węgry 2025 23.00 Grindhouse: Planet Terror – horror, USA 2007 0.45 Zabójcza orka – horror, Australia/USA/Wielka Brytania 2026	10.25 Kapu capu 10.30 Długi weekend – obycz., Pol. 2004 11.45 Moje pieczone kurczaki – film obycz., Pol. 2002 12.50 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji 13.45 Holiday – komedia romantyczna, USA 2006 15.55 Masz ci los! – komedia, Pol. 2023 17.20 Gorzko – film krótkometrażowy 17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012 19.55 Kapu capu – program rozrywk. 20.00 Bekarty wojny – dram. wojenny, USA/Niem. 2009 22.30 To nie mój film – komediodramat, Pol. 2024 0.05 Megan is Missing – horror, USA 2011	8.15 Stawka większa niż życie (5, 6) – serial wojenny 10.50 C.K. Dezerterzy (2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985 12.15 Niekochana jest opowieść – film fantasy, RFN/USA 1984 14.10 Mail agenci. Wyciszyć czasem 40 – przyg., USA 2011 15.05 Kung Fu Panda 2 – anim., USA/Kan. 2011 18.05 Napad – komedia krym., USA 1999 20.00 Ścisłe tajne – komedia, USA 1984 21.50 Need for Speed – film sens., USA/Filipiny/Irlandia 2014 0.40 Spacer w chmurach – melodramat, USA/Meksyk 1995 2.05 Pięści – dramat karate, USA 2011	6.00 Tata ma plan (11-15) – serial kom. 8.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (9-19) – serial kom. 13.30 Przyjaciele 4 (14-16) – kom. 15.00 DMV – Ci od prawka (12-15) – serial kom. 17.00 JIKL (5-8) – kom. 19.00 Przyjaciele 4 (20, 21) – kom. 20.00 Dyktator – komedia, USA 2012 21.50 The Office PL (7, 8) – kom. 23.00 Comedy Club 4 (5, 6) 0.00 Miasteczko South Park 27 (4, 5) – anim. dla dorosłych 1.00 Miasteczko South Park 1 (1, 2) – anim. dla dorosłych 2.00 Pracholichy (7-10) – kom. 4.00 Śmiesznie nie będzie 5 (11-14)	8.55 Horton słyszy Ktosia – film animowany, USA 2008 10.20 Po drugiej stronie globu – musical, USA 2007, reż. Julie Taymor 12.30 Agentka – komedia, USA 2015 14.25 Zabawy z piłką – komedia, USA/Niemcy 2004 15.55 Priscilla – dramat biograficzny, Wlk. Bryt./USA 2023 17.45 Wichrowe wzgórza – dramat obycz., USA/Wlk. Bryt. 2026 20.00 Księgowny – thriller, USA 2016, reż. Gavin O'Connor 22.05 Premiera: Kłika – dram. obycz., USA 2026 23.30 Kaskader – komedia sens., USA 2024 1.40 Joe Baby – thriller, USA 2024, reż. Steven Brand	5.00 Tropiciel (19) – serial krym., USA 5.55 Matlock (12) – serial krym. 6.50 FBI 3 (12, 13) – krym. 8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym. 10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2) – krym. 12.20 Agenci NCIS (21-23) – sens. 15.10 Z archiwum X (10-12) – serial s.f., USA 1994 18.10 Hellboy – horror s.f., USA 2004 20.40 Liberator – film sens., USA/Fr. 1992 22.45 Uprowadzona – film sens., Fr. 2008 0.35 Uciec, ale dokąd? – film sensacyjny, USA 1993 2.35 Paradise (7) – krym., USA 3.45 Tropiciel (19) – serial krym.
CANAL+ 360	BBC FIRST	ROMANCE TV	FILMBOX+ HITS	TV 6	PARAMOUNT NETWORK
12.00 Messi: Fenomen futbolu 13.00 W trasie z Normanem Reedusem 3 (5) 13.55 Co poszło nie tak 5 (5) 15.00 Kolejny przez świat 3 (4, 5) – dok. 16.55 Wykrzywacz historii 5 (5) – dok. 18.00 Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe – dok., Niem. 2016 19.00 Premiera: Sładami Marco Polo (4) 20.00 Nepal – z zachodu na wschód 21.00 Zabójcze drogi (2) – dok. 22.00 Porzucone konstrukcje (4) – serial dok. 22.55 Wykrzywacz historii 6 (2) 0.00 Co poszło nie tak 5 (3) – dok. 1.00 Cztery pory lgi (1)	8.00 Co ludzie powiedzą? 2 (9) – kom., Wlk. Bryt. 8.40 McDonald i Dadds 2 (1) 10.30 Morderstwa w Midsomer 24 (3) 12.00 Ojciec Brown 5 (13-15) 15.25 My Life is Murder 4 (5, 6) 17.35 Ulica nadziei 5 (6) 18.35 Śmierć z dala od palm (1) 19.50 Śmierć pod palmami 15 (1) – serial krym. 21.00 Annika (1) – krym. 22.05 Milczący świadek 22 (3, 4) 0.15 Śmierć z dala od palm (1) 1.20 Śmierć pod palmami 15 (1) 2.30 Z pamiętnika połączony 10 (5, 6) 4.35 Ojciec Brown 5 (15) 5.25 Co ludzie powiedzą? 2 (9) – kom.	8.25 Stadnina w Piber (10-13) 12.25 Gabinet z widokiem na morze: Tajemnice – film obycz., Niemcy 2024 14.20 Statek marzeń – Afryka: Madi-kwe – film obycz., Niem. 2025 16.15 Inga Lindström: Hanna i dobre życie – obycz., Niemcy 2023 18.05 Zakochana w Panu Niam – film obycz., USA 2023 20.00 Detektyw von Fock (7, 8) 21.50 Nord Nord Nord – Clüver i martwy kucharz – krym., Niemcy 2016 23.45 Rosamunde Pilcher: Magia miłości – obycz., Niemcy 1999 1.40 Detektyw von Fock (7, 8)	10.20 Zaczynaj od śniadania – komedia, Kanada 2020 12.00 Kto zabił ciocię Cookie? – komediodramat, USA 1999 14.10 Opowieści z ławeczki – komedia, Francja 2009 16.15 Sześć – komedia, USA 2014 18.20 Klub cudownych kobiet – komediodramat, Irlandia/Wielka Brytania 2023 20.00 Portret kobiety w ogniu – melodramat, Francja 2019 22.15 Dziedzictwo. Hereditary – horror, USA 2018, reż. Ari Aster, wyk. Alex Wolff 0.35 Igrzyska śmierci – dramat s.f., USA 2012, reż. Gary Ross	6.00 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk 7.25 Jeźdźcy smoków 7.55 Hellboy – horror s.f., USA 2004 10.15 Cobra Kai (20-22) 12.35 Strażnik Teksasu (5, 6) – sens. 14.30 Poirot (5, 6) 16.50 Columbo (15, 16) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (35, 36) – krym. 21.55 Kości (101, 102) – krym. 23.55 Resident Evil: Zagłada – horror, Fr./Australia/Niemcy 2007 1.55 Krejzr patrol (20) – krym., Pol. 2023 2.25 Kochane pieniądze (72-74) – parodok. 5.30 Super-Ludzie Extra (53) – mag. 5.45 Teleszkapy TV Okazje – mag.	8.55 Wredne dziewczyny – komedia, USA/Kanada 2004 11.00 Gang Wiewióra 2 – film anim., Korea Południowa/Kan. 2017 13.15 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos – anim., USA/Jap./Kan. 2023 15.30 Wybuchowa para – komedia sens., USA 2010 18.00 Dziewczyny z drużyny – komedia obyczajowa, USA 2000 20.00 Gliniarz z Beverly Hills 3 – komedia sensacyjna, USA 1994 22.05 Milczenie owiec – thriller, USA 1991 0.30 Sekcja rytymiczna – thriller, Wielka Brytania/USA/Hiszpania 2020

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.50 **Kadr na Kino** – magazyn filmowy
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.30 **Ranking Mazura** – program informacyjny
16.00 **Fakty po południu** – program informacyjny
18.00 **Dwie strony** – program informacyjny
19.00 **Kadr na Kino** – magazyn filmowy
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach** – program informacyjny
20.00 **Superwizjer** – magazyn reporterów
Dziennikarze przybliżają problemy, które bulwersują Polaków. Ujawniają skandale i afery. 60 min

INFORMACYJNY

21.00 Ranking Mazura
Maciej Mazur (zdj.) podsumowuje wydarzenia tygodnia ze świata polityki i show-biznesu. Układa je w swoją „listę przebojów”. 30 min

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
22.00 **Szkoło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu** – mag.
0.00 **Fakty po Faktach** – inf.
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nowa Maja w ogrodzie** – mag.
2.10 **Akademii ogrodnika**

POLSAT NEWS

12.45 **Pogoda** – inf. 12.50 **Wydarzenia** 12.50 **13.30 W rytmie dnia** – serwis informacyjny
13.55 **Pogoda** 14.00 **W rytmie dnia** – serwis informacyjny
14.55 **Pogoda** 15.00 **W rytmie dnia** – serwis informacyjny
15.30 **Sport, pogoda** – pr. inf.
15.50 **Wydarzenia** 15.50 **16.30 Czysta Polska** – pr. inf. 17.10 **Intervencja** – taka jest Polska – mag. 18.00 **W rytmie dnia** – serwis informacyjny 18.35 **Debaty polityczne**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie** – inf.

TVN 24 BIS

16.40 **Kijek w kosmosie** 17.15 **Podziemne sekrety** (2) – dok.
18.00 **Ranking Mazura** – pr. inf. 18.35 **Horizont** 19.00 **Fakty po Faktach** – inf.
20.00 **Podziemne sekrety** (5) – serial dok. 21.00 **Rozmowy na szczyście** – pr. publicyst.

WYDARZENIA 24

16.25 **Wydarzenia** 18.00 **Wydarzenia, pogoda** 18.50 **Wydarzenia** 18.50
19.15 **Wydarzenia** 21.00 **Wydarzenia, pogoda** 21.50 **Wydarzenia wieczorne** 22.25 **Pogoda** – inf. 22.30 **Wydarzenia**

TLC

8.00 **Patchworkowa rodzina Shemwellów**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci** – serial dokum.
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 2**
11.00 **Miejsca świata i jej siostry** – serial dokum.
12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (8) – dok.
13.00 **Rodzina 10+** (9) – rozr.
14.00 **Niezwykłe przypadki medyczne** (7, 8)
15.00 **Niezwykłe przypadki medyczne 2** (2, 3) – dok.
16.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (10) – serial dok.
17.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show, 2024
18.00 **Wiza na miłość 12** (5)
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (2) – dok.

ROZRYWKĄ

21.00 **Design w australijskim stylu** (1)
Richie Morris i Georgia Ezra (oboje na zdj.) tworzą nowoczesne projekty i dostosowują przestrzeń do potrzeb klientów. 60 min

22.00 **Gdy jeden mąż to za mało** – reality show, USA
23.00 **Lekarze od twarzy**
0.00 **Dr Pryszczyla – kulisy**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (2) – serial dok.
2.00 **Design w australijskim stylu** (1) – pr. rozr.

CANAL+ KUCHNIA

12.50 **Jelita w móżg** (5, 6) 13.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy** na co dzień (13, 14) 14.30 **U sąsiadów w kuchni** (15, 6) – dok. 15.40 **Zgrillowani 3** (5)
16.05 **M jak mięso** 10 (7, 8) – mag. 16.55 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** (3) – mag. kulin.
17.55 **Jakubik rozryzka Polskę** (1, 2) – magazyn kulin. 18.50 **Włoska kuchnia Gino: sekrety południa** (4, 5) – serial dokum.
19.45 **Planeta słodczy** (5, 6) – dok. 20.45 **Premiera: Kulisy wielkiej kuchni** (3) 21.00 **Mistrzowie przekąsek w akcji** – Nowa Zelandia (6) – pr. rozr. 22.35 **M jak mięso** 10 (7, 8)

TVP 3

11.55 **Fascynujące migracje** (2) – dok. 12.55 **Regiony na TAK** 13.25 **Lato na ROD'os** – dok. 14.00 **Rączka gotuje** 14.30 **Program lokalny** 15.00 **Korona do Miłosierdzia Bożego**
15.20 **Program lokalny** 19.30 **Lato na ROD'os** – serial dok. 20.10 **Dziennik regionów** – inf. 20.10 **Gość Regionów** – publ. 20.30 **Piosenka od Ciebie**
21.00 **Program lokalny** 22.00 **Dziennik regionów** – inf. 22.30 **Kryminalna siódemka** 23.00 **Piosenka od Ciebie** 23.30 **Regiony na TAK** 23.55 **Panorama** 0.25 **Serwis Info Wieczór** – inf.

TVN STYLE

5.05 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8) – reality show, Polska 2016
5.45 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (10) – serial fabularno-dokum., Polska
6.40 **Co za tydzień** – mag. 7.10 **Poukądiani** (6) – pr. rozr. 7.45 **Dzień dobry**
LIVE wakacje – magazyn
11.30 **Jestem z Polski 14** (4, 17, 7) – serial dokum.
14.35 **EuroPOLKI studentki** (4) – program rozrywk. 15.35 **Do zobaczenia** (6) – magazyn poradnikowy
16.05 **Ostre cięcie** (1) – rozr. 17.05 **Będzie pięknie** (4) – program rozrywkowy
18.05 **Bitwa o gości** (7) – reality show, Pol. 2025
19.05 **Kuchenne rewolucje** (6, 7) – program rozrywk.

DOKUMENTALNY

21.05 **Taylor Swift kontra Scooter Braun** (1/2) – Wielka Brytania 2024
Widzowie poznają kulisy zaciętego sporu o warunki okupienia praw autorskich między menedżerem gwiazd a znaną wokalistką. 70 min

22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia 10** (9, 10) – reality show, Pol. 2024
0.25 **Ślub last minute** (1) – program rozrywkowy
1.25 **Śluby marzeń** (3) – rozr. 3.25 **Co nas truje** (6, 7)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** – krym. 8.00 **Bogaty dom – biedny dom** – reality show 10.00 **Polacy za granicą – miłość** – dok. 12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** – program rozrywk. 14.00 **Ani słowa pannie młodej** – serial dok. 16.00 **Kolacja w ciemno** – program rozrywkowy 18.00 **Nasz nowy dom** – reality show 20.00 **Bogaty dom – biedny dom** – reality show 23.00 **Gry małżeńskie** – reality show 1.00 **Kolacja w ciemno** – program rozrywkowy 3.05 **Wieżenie kobiet** – serial dok., Pol. 4.00 **Zdrady** – serial paradokum.

HGTV

11.00 **Polowanie na ogród 2** (6) 11.30 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** (7, 8) – serial dok. 12.35 **Będzie pięknie** (7) – pr. rozr. 13.35 **Weekendowa metamorfoza 2** (7, 8) – pr. rozr. 15.35 **Kamera, akcja, wpadka!** (10-12) – pr. rozr. 17.10 **House Hunters** – Poszukiwacze domów 3 (8-10) – pr. rozr. 18.50 **Złoty remont 4** (3) – pr. rozr. 19.50 **Weekendowa metamorfoza 4** (7) 20.45 **Weekendowa metamorfoza 2** (2) – rozr. 21.40 **Mieszkanie na miarę** 4 (2, 3) 23.35 **Letnia chata na lata** (5) 0.30 **Sprzątaczk** (1-3) – obycz.

Discovery DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Budowa na końcu świata** – serial dokum. 7.00 **Klan z Alaski** – dok. 8.00 **Bimbrownicy 14** – dok. 9.00 **Gończąc złota: na kłopoty Freddy Dodge 5** – serial dokum. 10.00 **Łowcy opali** – dok. 11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (6) – dok. 12.00 **Wysięgi po antyki** – serial dokumentalny 13.00 **Łowiszmości PL 2** (4, 5) 15.00 **Nic do ukrycia** (8) – serial dokumentalny 16.00 **Przygody truckerki** (4) – serial dokumentalny 17.00 **Ciejązarkę przez Afrykę** (2) – serial dok. 18.00 **Nagi instykt przetrwania 12** – dok. 20.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (1) – serial dokum.

DOKUMENTALNY

21.00 **Bimbrownicy 14**
Mark i Digger odkrywają, że z ich magazynu znika whisky. Podejrzejają, że ktoś z ich otoczenia ich okrada. Trop prowadzi do Mike'a. 60 min

22.00 **Łowcy opali** – dok. 23.00 **Akt ekspedycji 2**
0.00 **Teoria spiskowej pod lupą** – serial dokum. 1.00 **Tajemnice Alaski**
2.00 **Łowcy staroci 12**
4.00 **Gończąc złota: Australia 5** (2) – dok. 5.00 **Fani czterech kółek**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Autostarda spotkań z UFO** – dok. 7.00 **NASA** – archiwum tajemnic – dok. 8.00 **Zoom na architekturę** – dok. 10.00 **Jak to jest zrobione?** – dok. 12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16** (15-17) 14.00 **Jak działa wszechświat?** – dok. 16.00 **NASA** – archiwum tajemnic – serial dok. 18.00 **Jak to jest zrobione?** 25 – serial dok. 20.00 **Autostarda spotkań z UFO** – dok. 22.00 **Tajemnice Alaski** – dok. 0.00 **Na tropie legendarnych potworów** 2.00 **Przypadki z archiwum 10** (7, 8) 4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16** (15-17)

TVP Kobieta

12.30 **Pięknie, przyprowadź** 2 (4) 12.55 **Niedźwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo** 14.00 **Rodzinka.pl** (140, 141) – kom., Pol. 15.00 **Tańcząca ze światem** – Oman (3) – mag. 15.30 **Ojciec Mateusz 33** (431, 432) 17.25 **Tajemnice kultowych seriali** (3) 18.25 **LemOn na dobry wieczór** – widowisko 19.30 **Miłość i nadzieja** (287) – telen. 20.30 **Wichrowe wzgórze** (268) – obycz. 21.30 **Cztery pory roku w Hawanie** (3) 22.30 **Wykapany ojciec** – komedia, USA 2023 0.25 **Bardotki 2** 1.35 **Ranczo 8** (96) – obycz.

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy** (1, 2): Kto tu rządzi?; Młodzi pod presją – serial dokumentalny 8.00 **Katastrofy pod lupą** (3, 7) – serial dokumentalny 10.00 **Katastrofa w przestworzach** (8, 3, 1, 2, 4, 5) – serial dokumentalny 16.00 **Premiera: Car SOS** (8) – serial dokumentalny 17.00 **Kluczowe tygodnie wojny** (3, 4): 5 tygodni wojny: grudzień 1941 – maj 1942; 5 tygodni wojny: maj 1942 – grudzień 1942 – serial dokumentalny 19.00 **Tajne misje USA** – film dokumentalny, USA 2020

DOKUMENTALNY

20.00 **Miasta w liczbach** (7)
Las Vegas, stolica hazardu położona na pustyni, przyciąga ponad 40 milionów turystów rocznie. Władze miasta wprowadzają ekologiczne rozwiązania. 60 min

21.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary** (5, 2) – serial dokum. 23.00 **Ciemna strona świata** (4, 6) – serial dokum. 1.00 **Złapać przemytnika** (1) – serial dok. 2.00 **Wyprawa na dno** (3, 8)

TVP DOKUMENT

11.10 **Machu Picchu** – tajemnice miasta Inków – dok., Fr. 2024
12.15 **Korona Gór Polski** 12.50 **Podróż Małej i Dużej 4** (1) – mag. 13.15 **Tacy byliśmy** (2) 13.50 **Fascynujące migracje** (3) 14.50 **Latające rzeki Amazonii**
15.55 **Program „Mamut”** – na ratunek gatunkom – dok. 16.55 **Plaże Europy** (4) 18.00 **Sanatorium miłości 3** (7) 18.50 **Pan Olbrzychski** – dok., Polska 2025
20.00 **Portret zderzeniowego** 01.25 **Bruce Willis** – bohater kina akcji 22.45 **Sprawdzamy** – magazyn 23.15 **Wiele hałasu o umieranie** 0.45 **Sanatorium miłości 3** (6)

BBC EARTH

9.45 **Wielkie koty 24/7** 2 (6) – dok. 11.05 **Ben Fogle: wysięg do źródła Nilu** (2) – serial dok. 12.05 **W okowach mrozu** 2 (6-10) 17.15 **David Attenborough i cuda natury** (1) – serial dok. 17.55 **Ben Fogle: wysięg do źródła Nilu** (2) – dok. 18.55 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** (2) 19.55 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** (1, 2) – dok. 22.00 **W okowach mrozu** 3 (1) – dok. 23.00 **Wielkie koty 24/7** 2 (6) – dok. 0.15 **Burze widziane z góry** 1.15 **Superchirurg**: szansa na życie 2 (1) 2.15 **W okowach mrozu** 2 (16-18)

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu** (627) – program informacyjny 6.05 **48h. Zaginięni** (33) – serial kryminalny, Pol. 7.00 **Rolnicy. Podlasie** (35, 36) – serial dokum. 9.00 **Premiera: Niezwykłe pociągi** (1, 2) – dok. 11.00 **Porzucone konstrukcje** (5, 6) – dok. 13.00 **Rolnicy. Podlasie** (1-3) – serial dokumentalny 16.00 **Podglądacz przyrody** (4, 5) – serial dokum. 17.00 **Premiera: Wielkie wycieczkowce** (8) 18.00 **Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły** (9) – dok. 19.00 **Premiera: Jak to wyjaśnić** 2 (18, 19) 20.00 **Tajemnice piramid** (6) – serial dokumentalny

DOKUMENTALNY

21.00 **Wielkie miasta starożytności** (4)
Sekrety największego miasta świata starożytności. Twórcy w tym odcinku odkrywają na nowo Panteon oraz Koloseum. 60 min

22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (4) – serial dokumentalny 23.00 **Premiera: Poza kontrolą: Tajlandia, uwięzieni w jaskini Tham Luang** – film dokumentalny, Fr. 2019

PLANETE+

10.20 **Piesze wędrówki po świecie** (4) – dok. 11.25 **Piesze wędrówki po świecie** 2 (1) 12.30 **Mongolia. Pomiedzy niebem a ziemią** (1) 13.35 **Dzikie psy** (1) – dok., Fr. 2022 14.45 **Zaginiona cywilizacja Elamu**
15.50 **Nazywano ich wikingami** 17.00 **Rok z dziką przyrodą** (6) – serial przyrod. 18.00 **Dokąd dzisiaj?** 4 (47, 48) – dok. 18.40 **Mam zamek** (6, 7) – dok., Pol. 19.45 **Superheroes** – dok., Pol. 2022 21.50 **Życie i umrzeć jak Christopher Lee** – dok., Wilk. Bryt. 2023 23.45 **Nowoczesna Turcja Atatürka** 0.45 **Zniknięcie doktora Godarda** (4) – dok.

HISTORY

11.10 **Największe tajemnice świata** 6 (9) – serial dok., USA 12.05 **Starożytni kosmici** 14 (16) – dok. 13.05 **Tajemnice skryte w mroku** (5, 4) – dok. 14.55 **Gwiazdy lombardu** 25 (13) 15.50 **Gwiazdy lombardu** 12 (52) 16.15 **Tajemnice Dolnego Śląska** (2, 3) 17.10 **Ścisłe tajne samoloty wojskowe** 19.05 **Starożytni kosmici** 16 (14) 20.00 **Starożytni kosmici** 14 (15) – dok. 21.00 **Starożytni kosmici: geneza** (3) – dok. 23.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata** 3 (37, 38) – serial dok. 0.50 **Starożytni kosmici** 14 (15)

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – eliminacje

16.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy

Biało-Czerwoni zmierzą się z naszymi zachodnimi sąsiadami. Rok temu przegrali z Niemcami 1:3. Teraz spróbują im się zrewanżować. 45 min

19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – studio

EUROSPORT 1

7.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap

8.30 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 5. etap

9.30 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy

10.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały

11.45 Cycling Show – mag.

12.15 Kolarstwo: Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego

14.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego

16.25 Kolarstwo: Tour de Suisse – 5. etap

17.20 BMX: Mistrzostwa Europy – Sarrians 2026

SIATKÓWKĄ



20.15 Liga Narodów – mecz: **LIVE** Turcja – Argentyna

W tegorocznej edycji LN Argentynczyści zakończyli pierwszą część z czterema porażkami na koncie. Turcja zanotowała bilans dwóch zwycięstw i dwóch przegranych. Ostatnie dwa spotkania bezproblemie tych ekip wygrała Argentyna. 165 min

23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

1.00 Boks

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

15.30 Magazyn sportowy 16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: USA – Japonia

20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Brazylia. Za faworytów uchodzą Canarinhos, którzy po pierwszym tygodniu rozgrywek LN mieli na koncie komplet zwycięstw. 23.00 Siatkówka 1.00 Sporty walki: FEN

EUROSPORT 2

10.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide – cross-country mężczyzn

11.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały

12.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały

14.00 Formula E: ePrix Chin 15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn

16.30 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy

19.00 Golf: Travelers Championship – 3. runda

0.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji

POLSAT SPORT 3

8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

15.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – mecz finałowy gry pojedynczej

17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Francja – Serbia. Trójkolorowi w ostatnich latach zadowolili oczekiwania swoich kibiców. Ten sezon ma być jednak inny.

23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów

CI POLSAT

13.15 Morgan Freeman: wielkie ucieczki 2 (1) – dok. 14.10 Dowody zbrodni 4 (17) 15.05 Absurdalne przestępstwa 2 – dok. 15.35 Absurdalne przestępstwa 3 (1) – dok. 16.00 Daj znać, jak będziesz w domu 2 (9) 17.00 Pogrzebani za domem 6 (8) – dok. 18.00 Dowody zbrodni: Wielka Brytania (2) – dok. 19.00 Zbrodnia na prowincji 2 (8) – serial dok. 20.00 Polowanie na pedofila (7) 21.00 Morderstwo w rodzinie 2 (9) – dok. 22.00 Zbrodnia na żywo (10) 23.00 Jak został serjynym mordercą (7)

TVP SPORT

4.35 Piłka nożna: **LIVE** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Egipt – Iran

7.45 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Norwegia – Francja

9.00 Mundialowy poranek (16) – magazyn piłkarski

10.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Nowa Zelandia – Belgia

12.50 Strongman: Puchar Polski – Polkowice 2026

13.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Egipt – Iran

16.10 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Urugwaj – Hiszpania

18.30 Dzień na mundialu (16) – magazyn piłkarski

PIŁKA NOŻNA KOBIECI



19.55 Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz: Szwecja – Polska

W ubiegłym roku Biało-Czerwone zakończyły czempionat Starego Kontynentu na fazie grupowej. 125 min

22.00 Piłka nożna: **LIVE** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Panama – Anglia

1.20 Piłka nożna: **LIVE** Mistrzostwa świata 2026: DR Konga – Uzbekistan

TVN TURBO

8.45 Samochód marzeń – kup i zrób (4) – mag. 9.45 Naprawy nie do naprawy (2) – mag. 10.30 Moto kombi (5) 11.15 Cieczarówka przez RPA (9) 12.15 Moto Fichury (5) – mag. 13.00 Jeździć, obserwować (7, 8) – dok. 14.30 Zawodowi handlarze (5, 6) – pr. rozr. 16.00 Wojny samochodowe (9, 11, 8) – pr. rozr. 19.00 Nic do zgłoszenia (9, 10) – dok. 21.00 Samochód marzeń – kup i zrób (1, 2) – mag. 22.55 Naprawy nie do naprawy (6-8) 1.05 Zawodowi handlarze (9) – rozr. 1.50 Wypad z kraju 2 2.35 Megatranspory (3, 4)

POLSAT PLAY

9.20 Poszukiwacze historii (250) – serial dok. 9.50 Lowcy naziistów (7-9) – serial dokum. 13.10 Nieznany syn Hitlera 14.20 Superdziła – ostatnia nadzieja Hitlera 15.40 Tajna historia XX wieku (88) – dok. 16.00 Niezwykłe pociągi (13) 17.00 Polacy za granicą (152) – dok. 18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (17-21, 222) 21.05 Wakacje z Bałtykiem (49, 50) – dok. 22.00 Polacy za granicą (154, 142) – dok. 0.05 Łowca pedofili (162-164) 1.50 Jedziemy na ryby! (13) 2.50 Dorwać tuńczyka (10-12)

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Raków Częstochowa

8.30 Premier League Review – magazyn piłkarski

10.30 Turbokozak – magazyn piłkarski

11.45 Turbokozak – magazyn piłkarski

13.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: PRES Grupa Deweloperka Toruń – KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa

16.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Betard Sparta Wrocław – BAYERSYS-TEM GKM Grudziądz

19.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA: Podsumowanie sezonu

DOKUMENTALNY



20.00 Premiera: Liderzy. W centrum gry (1)

Po 9 latach występów w Polsce Jesus Imaz (zdj.) ma szansę przejść do historii jako najsukceszniejszy zagraniczny piłkarz Ekstraklasy. 60 min

21.00 Boks: Boks: BKFC Fight Night: Hammond: Cameron VanCamp – Gregoris Cisneros

0.10 Liga+ Extra – mag. 2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok – Wisła Płock

CANAL+ SPORT 5

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok – Wisła Płock 8.30 Żużel: PGE Ekstraliga: KS Toruń – Włókniarz 11.25 Premier League: The Big Interview (21) – mag. 12.00 Snooker: Championship League – 1. runda 17.15 Boks: Gala w El Paso: S. Han – H. Holm 18.20 Premier League Stories (46) – mag. 19.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Wilki – ZKS Stal Rzeszów 21.30 Snooker: Championship League – 1. runda 2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Raków 5.00 Przerwa techniczna

DTX

9.10 Królowie asfaltu (1) 10.10 Dwa oblicza survivalu – dok. 12.10 Królowie kempingu (1) 13.10 Militaria na warsztat (10, 12, 13, 1-3) 19.10 Będzie pan zadowolony 3 (9, 10) – pr. rozr. 20.10 Od samochodu do domu – mag. 21.10 Mistrzowie logistyki (2) – dok. 22.10 Militaria na warsztat 5 – dok. 23.10 Dwa oblicza survivalu: Brazylia 0.10 Dwa oblicza survivalu: Meksyk 1.10 Fantastyczne zwierzęta z Forresterem Galante – dok. 2.10 Retroranima: Pojady bojowe (2) – dok. 3.10 Metro po szwedzku (14)

ELEVEN SPORTS 1

6.00 LaLiga Best 11 – magazyn piłkarski

6.40 Formula 1: Grand Prix Austrii – 1. sesja treningowa

7.45 Formula 1: Grand Prix Austrii – 2. sesja treningowa

9.00 Formula 3: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna

10.00 Formula 3: Grand Prix Austrii – sprint

11.15 Formula 2: GP Austrii – sesja kwalifikacyjna

12.10 Formula 1: GP Austrii – 3. sesja treningowa

14.10 Formula 2: Grand Prix Austrii – sprint

15.15 Formula 1: GP Austrii – sesja kwalifikacyjna

17.15 Formula 1: Grand Prix Austrii – studio

FORMUŁA 1



18.00 Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna

Oscar Piastri (zdj.) nadal czeka na pierwsze zwycięstwo w tym sezonie. Najbliżej triumfu był w GP Japonii, gdzie zajął drugie miejsce. 85 min

19.25 Formula 2: Grand Prix Austrii – sprint

20.40 Formula 3: Grand Prix Austrii – sprint

22.00 GP Confidential – magazyn Formuły 1

22.40 Made in Italy (8) – mag. 23.00 Serie A – mag. piłkarski

ELEVEN SPORTS 2

10.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: FC Metz – PSG

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Wolfsburg 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Lecce

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Mainz 18.00 Ligue 1 Season Review (36) – mag. 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Genoa – Inter

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Betis

23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) – mag. 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Stade Rennais FC

ELEVEN SPORTS 3

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – Sassuolo 14.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt CF – Real Oviedo

16.00 Made in Italy (1-3, 12) – mag. piłkarski 17.00 Ligue 1 Show (35) – magazyn piłkarski

17.30 Bundesliga Special (22) – mag. 18.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como – Milan

20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Heidenheim – FC Köln 22.00 Piłka nożna: Liga francuska: RC Lens – Nice

0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) – mag. 1.00 Hugo Sanchez – film dok.

TVP ABC

6.45 Przygody kota Filemona – serial anim.

7.05 Pamiętnik Florki

7.30 Małe i duże przygody Miffy – serial anim.

7.40 Płys i Bill – serial anim.

8.10 44 Koty 2 – serial anim.

8.35 Wegezaury 2 – anim.

8.40 Świnka Peppa – anim.

9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści – serial anim.

9.30 Studio Stodola

10.00 Kocie kalamburki (1)

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Rodzina Treflików

11.10 Odo – serial animowany

11.35 Stacyjkowo – anim.

11.55 Pszczółka Maja – anim.

12.25 Domisie

13.00 Go-tu-jemy (1, 2) – mag.

13.20 Tu i Tęczowe Królestwo – anim.

ANIMOWANY



13.45 Świnka Peppa

Kolejne przygody sympatycznej świnki Peppy, jej brata George'a oraz ich rodziców. 25 min

14.10 Pajak Lucas 2 – anim.

14.30 Oli i Luna – serial anim.

14.50 Oktonauci – serial anim.

15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (1) – mag.

15.35 Mała Marinette

16.05 Pat i świat – anim.

16.35 Rev i Roll – serial anim.

17.05 Pszczółka Maja – anim.

17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt

NICK JR.

15.05 Rogata ekipa 2 (6) – dla dzieci 15.36 Świnka Peppa 7 – anim. 15.55 Świnka Peppa 16.00 Świnka Peppa 16.10 Świnka Peppa 16.15 Anna i przyjaciele 16.20 Świnka Peppa 8 16.40 Psi Patrol 6 17.00 Rubble i jego ekipa 4 – anim. 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barbapapa i jego rodzinka 18.30 Tim Rex wśród gwiazd 18.55 Przygody Misia Paddingtona 2 – anim. 19.25 Przygody Misia Paddingtona 20.00 Świnka Peppa 4 – anim. 20.30 Małe Królestwo Bena i Holly – anim. 21.00 Barbapapa i jego rodzinka – anim.

MINIMINI+

13.21 Kicia Kocia 2 – anim. 13.37 Robotkowo 13.55 Moje urodziny 14.00 Bing 14.20 Strzak Sam 16.14 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! – anim. 15.28 Kicia Kocia 2 – anim. 15.45 Język Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 7 17.50 Moje urodziny – dla dzieci 17.55 Barbie: Delfiny z magicznej wyspy – film anim. USA 2017 19.03 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy – anim. 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe

FILMOWE HITY DNIA



19.50 TVN

Druga połowa

HIT

KOMEDIA Młoda kobieta wikła się w miłosny trójkąt. Będzie musiała podjąć trudną decyzję.

Lekarka Magda (Marianna Zydek, zdj.) zakochuje się w dziennikarzu sportowym Mateuszu Ostrowskim (Jacek Knap, zdj.). Mężczyzna pozostaje w konflikcie z jej ojcem, selekcjonerem reprezentacji narodowej, Zbigniewem Biernatem (Cezary Pazura). Do tego o względy kobiety zabiega utalentowany, ale rozkapryszony piłkarz Jarosław Kot (Maciej Musiał). Rywale toczą zaciętą rozgrywkę, w której stawką są szczęście i miłość.

INFO: Polska 2021, reż. Łukasz Wiśniewski, wyk. Marianna Zydek, Jacek Knap 110 min do godz. 21.40



20.00 TV PULS

Pasażer

THRILLER Michael (Liam Neeson, zdj.) spotyka w pociągu tajemniczą Joannę (Vera Farmiga, zdj.). Nieznajoma ma zaskakująco dużo informacji o nim. Zleca mu zadanie. 130 min

USA/Francja 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson



22.20 POLSAT

Bad Boys for Life

KOMEDIA SENSACYJNA Z więzienia ucieka szefowa kartelu (Kate del Castillo). Jej tropem ruszają detektywi Burnett (Martin Lawrence, zdj.) i Lowrey (Will Smith, zdj.). 150 min

USA/Meksyk 2020, reż. Bilal Fallah, Adil El Arbi, wyk. Will Smith, Martin Lawrence



22.50 TVP 2

Country Strong

DRAMAT OBYCZAJOWY Beau (Garrett Hedlund, zdj.) jest początkującym wokalistą. Poznaje byłą gwiazdę country (Gwyneth Paltrow). Razem ruszają w trasę koncertową. 130 min

USA 2010, reż. Shana Feste, wyk. Garrett Hedlund, Gwyneth Paltrow, Tim McGraw



23.30 TVP 1

Za jakie grzechy

KOMEDIA Lucy (Renée Zellweger, zdj.) ma przeprowadzić restrukturyzację fabryki. Na prowincji przewartościowuje życie, zdobywa przyjaciół i zyskuje szansę na miłość. 105 min

Kanada/USA 2009, reż. Jonas Elmer, wyk. Renée Zellweger, Harry Connick Jr., Mike O'Brien

CO OGLĄDAĆ W INTERNECIE

prime video

sky

Disney+

NETFLIX

HBO max

apple tv

player

CANAL+



DISNEY+ PREMIERA 26.06

The Bear 5

SERIAL OBYCZAJOWY W finale serii zespół kucharzy mierzy się z widmem zamknięcia lokalu.

Czas na zakończenie zapoczątkowanego w 2022 roku serialowego fenomenu, który w ciągu czterech lat dorobił się pokaźnej liczby nagród branżowych. Smakowita kulinarna produkcja zdobyła m.in. pięć Złotych Globów i aż dwadzieścia jeden nagród Emmy. W ostatnim sezonie personel tytułowej restauracji staje w obliczu konsekwencji decyzji Carmy'ego, który odszedł z branży. Przekonamy się, jak załoga poradzi sobie bez szefa, dzięki któremu gastronomiczny biznes odniósł ogromny sukces.

INFO: USA 2026, wyk. Ebon Moss-Bachrach, Ayo Edebiri, Lionel Boyce, Liza Colón-Zayas 8 odcinków



NETFLIX DOSTĘPNY

Awatar: Ostatni władca wiatru 2

SERIAL FANTASY Aang, Katara i Sokka kierują się do Królestwa Ziemi, by w Ba Sing Se zdobyć wsparcie przeciw Władcy Ognia. Wpadają w wir politycznych intryg. 7 odcinków

USA 2024, wyk. Gordon Cormier, Kiawentiio, Ian Ousley, Dallas Liu, Paul Sun-Hyung Lee



CANAL+ DOSTĘPNY

Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka

THRILLER Eve Macarro jest wyszkolona na bezlitosną maszynę do zabijania. Celem adeptyki krwawego fachu staje się zemsta na ludziach, którzy odebrali jej ojca. 89 min

USA/Węgry 2025, reż. Len Wiseman, wyk. Ana de Armas, Catalina Sandino Moreno



NETFLIX PREMIERA 01.07

Enola Holmes 3

KRYMINAŁ Enola i jej ukochany Tewkesbury przygotowują się do ślubu. Jednocześnie pani detektyw musi zmierzyć się z najtrudniejszym zadaniem w swojej dotychczasowej karierze. Wyrusza na Maltę. 105 min

USA 2026, reż. Philip Barantini, wyk. Henry Cavill, Millie Bobby Brown, Helena Bonham Carter



APPLE TV PREMIERA 03.07

Silos 3

SERIAL SF Juliette Nichols udaje się przeżyć przymusowe czyszczenie. Traci jednak pamięć. Mieszkańcy silosu wracają do codzienności po rebelii. Czyha jednak na nich całkiem nowe zagrożenie. 10 odcinków

USA 2026, wyk. Rebecca Ferguson, Common, Chinaza Uche, Harriet Walter, Tim Robbins

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.25 Sprawa dla reportera** – magazyn interwencyjny
- 6.20 Słownik polsko-polski** (679) – talk-show prof. Jana Miodka, Polska
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy
- 8.35 Stawka większa niż życie** (6, 7) – serial wojenny, Polska 1968
- 11.00 Ojciec Mateusz 14** (185) – krym., Pol.
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański** – transmisja modlitwy Ojca Świętego
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana** – cykl reportaży, Pol.
- 13.05 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3** (2) – serial dok., Wielka Brytania 2023
- 14.10 Dom** (22) – serial obyczajowy, Pol. 2000
- 16.00 Dziedzictwo** (962) – serial obycz.
- 17.00 Telexpress, pogoda**
- 17.35 Żona dla Polaka** (4) – reality show, Polska 2024
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicyst.
- 20.05 Sport, pogoda**
- 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa**
- LIVE** świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



- 20.50 Mistrzostwa świata 2026**
- LIVE** – mecz 1/16 finału
- Pojedyńkiem na Los Angeles Stadium rozpocznie się faza pucharowa. Zmierzą się w nim drużyny, które zajęły drugie miejsca w grupach A i B. Szansę na udział w tym spotkaniu ma reprezentacja Kanady. 160 min
- 23.30 Za jakie grzechy** – komedia romantyczna, Kan./USA 2009, 105 min
- 1.15 Pelé: Narodziny legendy** – dramat biograficzny, USA 2016, reż. Jeff Zimbalist, Michael Zimbalist, 115 min
- 3.10 Rzymskie wakacje** – komedia romantyczna, USA 1953, reż. William Wyler, 120 min

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 3.40 Piłka nożna: Mistrzostwa**
- LIVE** świata 2026 – studio
- 3.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026**
- LIVE** – mecz grupy J: Jordania – Argentyna
- 6.30 M jak miłość** (1916) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie** – magazyn
- 11.20 Tamte lata, tamte dni** – magazyn
- 11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polska** – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** (1874) – teleturniej
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026** (9) – widowisko, Polska 2025
- 16.15 „Nadzieja mimo wszystko”. Koncert Fundacji Anny Dymnej** – koncert, Polska 2026
- 17.15 Maxima. Droga na tron** (1) – serial biograficzny, Holandia 2024
- 18.20 Pan Mama** (59) – serial komediowy, Polska 2026
- Miras niespodziewanie zdobywa popularność w internecie. Po nietypowej sesji terapeutycznej Sylwester i Patrycja całują się. 35 min
- 18.55 Kocham Cię, Polsko!** (3) – program rozrywkowy, 90 min
- 20.25 Postaw na milion** – teleturniej

KONCERT



- 21.25 Wschód Kultury. Europejski Stadion Kultury 2026 – Koncert Kolektywów** – Polska 2026
- Podczas koncertu w Rzeszowie polskie gwiazdy stworzą duety z zagranicznymi artystami. Na liście wykonawców znajdują się m.in. Bovska i Jerry Heil, Mery Spolsky (zdj.) i Tamada oraz Ralph Kaminski i Faux Real. 85 min
- 22.50 Country Strong** – dramat obyczajowy, USA 2010, reż. Shana Feste, 130 min
- 1.00 Krucjata 2. Znak bliźniąt** (13-ost.) – serial kryminalny, Polska 2024
- 2.05 Wielkie wesele** – komedia romantyczna, USA 2013, 100 min
- 3.45 Rodzinka.pl** (184) – serial kom., Polska

polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn
- 11.35 Smery 2** – film familijny, USA 2013, reż. Raja Gosnell, 130 min
- 13.45 RV: Szalone wakacje na kółkach** – film familijny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2006, reż. Barry Sonnenfeld
- Skupiony na pracy Bob (Robin Williams) chce naprawić relacje z zaniebawianymi bliskimi. Obiecuje im wyprawę na Hawaje. Na zlecenie szefa musi jednak załatwić pilne sprawy w Kolorado. By nie rozczarować rodziny, rusza z nią w pełną przygodę podróż kamperem. 130 min
- 15.55 Piraci z Karalibów: Na nieznanych wodach** – film przygodowy, USA 2011, reż. Rob Marshall
- Król żąda, by Jack (Johnny Depp) odnalazł Fontannę Młodości. W jednej z tawern pirat spotyka córkę niesławnego Czarnobrodego, Angeli (Penélope Cruz). Tak zaczyna się kolejna eskapada. 175 min
- 18.50 Wydarzenia, sport i pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** (618) – program publicystyczny

SIATKÓWKA

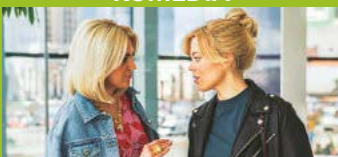


- 19.50 Liga Narodów** – mecz:
- LIVE** Polska – Argentyna
- Zespół Nikoli Grbicia spróbuje zrewanżować się mistrzom Ameryki Południowej za porażkę 1:3 w ubiegłorocznym Memoriale Huberta Wagnera. Jeśli mu się uda, zbliży się do wywalczenia awansu do finałów LN. 150 min
- 22.20 Bad Boys for Life** – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020, 150 min
- 0.50 Nigdy więcej** – thriller, USA 2002, reż. Michael Apted, 145 min
- 3.15 Świat według Kiepskich** (381, 382) – serial komediowy, Polska 2012
- 4.25 Kabaretowa Ekstraklasa** (132) – program rozrywkowy

tvn TVN DVB T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1682) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Bez kompleksów** (8) – program rozrywkowy
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Co za tydzień** – magazyn kulturalny
- 12.10 Ugotowani** (4) – program kulinarno-rozrywkowy, Polska 2025
- 13.20 Bella i Sebastian 2** – film familijny, Francja 2015, reż. Christian Duguay
- Sebastian (Félix Bossuet) czeka na przyjazd swojej przyjaciółki (Margaux Châtelier). Dowiaduje się, że awionetka, którą leciała dziewczyna, zaginęła. Razem z psem Bellą wyrusza na jej poszukiwania. 125 min
- 15.25 Nieoczekiwana zmiana miejsc** – komedia, USA 1983, reż. John Landis
- Złodziejsek Billy (Eddie Murphy) i obiecujący biznesmen Louis (Dan Aykroyd) padają ofiarą manipulacji znużonych życiem miliarderów. Kiedy obaj odkrywają prawdę, postanawiają odegrać się na intrygantach. 145 min
- 17.50 Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywkowy
- 19.00 Fakty, sport i pogoda**

KOMEDIA



- 19.50 Druga połowa** – Polska 2021, reż. Łukasz Wiśniewski
- Pełna humoru romantyczna opowieść z efektywnym sportowym tłem. W główną rolę wcieliła się znana m.in. z „Warszawianki” Marianna Żydek (zdj.). Na ekranie pojawia się także piłkarz Grzegorz Krychowiak. 110 min
- 21.40 Za miłość** – koncert, Polska 2026
- 23.30 Adwokat diabła** – thriller, USA/Niemcy 1997, 185 min
- 2.35 Szpital św. Anny** (124, 125) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.55 Nauka jazdy 5** (10) – pr. rozrywk.
- 5.20 Recepta na stary dom 3** (2) – pr. rozr.

4 TV4 DVB T2

- 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (190) – reality show, Polska
- 7.00 Nieznane zdjęcia Hitlera** (1, 2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022
- 9.00 Galileo** (1176, 1177) – program popularnonaukowy
- 11.15 Linia ryzyka** – film sensacyjny, USA 2007, reż. Andy Cheng, wyk. Nathan Phillips, Nadia Bjorlin, Angus Macfadyen, Eddie Griffin, 105 min
- 13.00 Stan obłączenia** – thriller, USA 1998, reż. Edward Zwick, wyk. Denzel Washington, Annette Bening, Bruce Willis, Tony Shalhoub, 155 min
- 15.35 Terminator: Ocalenie** – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, 140 min
- 17.55 Uroczysko** (167-170) – serial krym., Polska
- 20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1000-1003) – serial kryminalny, Pol. 2026
- 0.00 STOP Drogowi** – magazyn policyjny
- 1.05 Polowanie na Hitlera** (1, 2) – serial dok.
- 3.25 Intwencja** – magazyn reporterów
- 3.25 Lubię disco!** (270) – program muzyczny
- 4.25 Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny
- 5.30 Telezakupy TV Okazje**

puls TV PULS DVB T2

- 6.00 Taki jest świat 11** (26) – program inform.
- 6.40 Kobra – oddział specjalny** (18) – serial sensacyjny, Niemcy 2013
- 7.45 Don Matteo: Boski detektyw 14** (15, 16) – serial kryminalny, Włochy 2024
- 9.55 Zaklinaczka duchów 4** (64, 65) – serial fantasy, USA 2008-2009
- 11.50 Agent XXL 2** – komedia, USA 2006, reż. John Whitesell, wyk. Martin Lawrence, Nia Long, Emily Procter, Zachary Levi, 115 min
- 13.45 Złote dziecko** – komedia przygodowa, USA 1986, reż. Michael Ritchie, 120 min
- 15.45 Need for Speed** – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014, reż. Scott Waugh, wyk. Aaron Paul, Dominic Cooper, 160 min
- 18.25 Juniper** – film przygodowy, USA/Kanada 2008, reż. Doug Liman, 95 min
- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Pasażer** – thriller, USA/Francja 2018, 130 min
- 22.10 Bóg zemsty** – dramat sensacyjny, USA 2011, reż. Roger Donaldson, 125 min
- 0.15 Skazany** – film sensacyjny, USA 2017, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Nikolaj Coster-Waldau, Omar Hardwick, Lake Bell, Jon Bernthal, 155 min
- 2.50 Zobacz to!** – programy powtórkowe

puls PULS 2 DVB T2

- 6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (8) – program rozrywkowy
- 7.00 Taki jest świat 11** (26) – program inform.
- 7.20 Aukcja w ciemno 3** (25, 26) – serial dok.
- 8.20 Aukcja w ciemno** (1) – serial dok., USA
- 8.45 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (10, 11) – serial dok., Pol. 2015
- 10.10 Zwiariowany weekend** – komedia, Francja/Włochy 1968, 105 min
- 11.55 Gamo!** – komedia, Francja/Wł./Hiszp. 1965, 145 min
- 14.20 Najpiękniejsze baśnie: Szczęśliwy pechowiec** – baśń filmowa, Czechy/Słowacja 2012, reż. Jiří Strach, 140 min
- 16.40 Najpiękniejsze baśnie: Uczeń zegarmistrza** – baśń filmowa, Czechy/Słowacja 2019, 125 min
- 18.45 Królowna Śnieżka** – baśń filmowa, Niemcy 2009, 75 min
- 20.00 Centurion** – dramat przygodowy, Wielka Brytania 2010, reż. Neil Marshall, 120 min
- 22.00 Dzielnica strachu 9** (398-402) – krym.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 9** (475) – serial obyczajowy, Polska 2021
- 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4** (182)
- 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (496)

7 TVN 7 DVB T2

- 5.05 Szkoła** (756) – serial paradok., Pol. 2019
- 6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (3) – program rozrywkowy
- 7.00 Nowe Zwiariowane Melodie** – serial animowany, USA 2018
- 7.30 Kroniki Spiderwick** – film fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters, wyk. Freddie Highmore, Sarah Bolger, 120 min
- 9.30 Ukryta prawda** (1420-1424) – serial paradokumentalny, Pol. 2022
- 14.35 Szpital św. Anny** (15, 16) – serial obycz.
- 16.35 Detektywi** (328) – serial fabularno-dok.
- 17.40 Footloose** – film muzyczny, USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough, Dennis Quaid, Andie MacDowell, 140 min
- 20.00 Na zabójczej ziemi** – film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal, 135 min
- 22.15 Osukać przeznaczenie 4** – horror, USA 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo, Shantel VanSanten, Nick Zano, 95 min
- 23.50 Mroczna dzielnica** – film sensacyjny, USA/Australia/Kanada 2001, 135 min
- 2.05 Żyłak z potworem 8** (15) – serial dok.
- 3.05 Fachowcy** (1) – serial paradok., Pol. 2017
- 3.40 Dorota was urządzi!** (11, 12) – pr. rozr.

TVP POLONIA

12.50 Słowo na niedzielę
13.00 Transmisja mszy świętej z parafii Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w Gietrzwałdzie
14.15 Janosik (11, 12) – przyg.
16.00 Niedziela z... – pr. kult.
16.45 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank – skrót koncertu
17.05 Ja wam pokażę! (8) – serial obycz., Pol. 2007
17.55 Teleexpress
18.15 Kabaretomaniacy
19.10 „Nadzieja mimo wszystko”. Koncert Fundacji Anny Dymnej – Polska 2026
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TVP ROZRYWKA

6.40 Rosół polski (28) – mag.
7.15 Okrasa łamie przepisy
8.20 Górna polka smaku (1)
8.55 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Kolo fortuny (2038)
10.10 Tańcząca ze szmatem – Malta (4) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (2) (7)
11.50 Postaw na milion
13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (7)
14.05 Program rozrywkowy
14.25 Przyrodnik na tropie (36) – serial dokum., Pol.
15.00 Olga Lipińska (6) – talk-show
15.50 Va banque (964, 965)
17.00 Kolo fortuny (2039)
17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (2) (8)
18.45 Łowcy śmiechu (2)
19.50 Moje przeboje (11)

TTV HD DVB-T2

8.45 Nic do zgłoszenia 5 (2)
9.45 Express – pr. inform.
10.05 Idź na całość 2 (3)
11.05 Zakup w ciemno 7 (25)
12.05 Zakup w ciemno 4 (30)
13.10 Zakup w ciemno extra (26) – reality show
13.40 Damy i wieśniaczki. PL 11 (5) – serial fab.-dok.
14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (10)
15.45 Express – pr. inform.
16.05 Idź na całość 2 (9)
17.10 Życie na kredyt 8 (5)
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, sport – pr. inf.
18.10 Życie na kredyt 8 (6)
18.45 Żony Podlasia 3 (4)
19.45 Express – pr. inform.
20.00 Zakup w ciemno 7 (26) – reality show, Pol. 2026
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (2)

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (149) – serial paradokum., Pol.
7.30 Z Klimatem i z pasją (247) – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (150) – serial paradokum., Pol.
9.00 Trudne sprawy (977-981) – serial paradokum., Polska 2020
14.00 Sekrety rodziny (151) – serial paradokum., Pol.
15.05 Więzienie kobiet (110-113) – serial dok.
17.00 Nasz nowy dom (364) – reality show, Pol. 2026
18.20 Spider-Man: Bez drogi do domu – film przygodowy, USA 2021, reż. Jon Watts, wyki. Tom Holland, Zendaya, 185 min

POLSAT FILM

6.00 Twoja Twarz Brzmi Znamo (169) – pr. rozr.
7.55 Śledzi – anim.
8.25 Byli sobie podróżnicy – serial anim., Fr. 1997
10.15 Jeźdźcy smoków na końcu świata – serial anim., USA 2016
11.40 Rodzina Addamsów 2 – film animowany, USA/Kanada 2021, 115 min
13.35 Malolaty na obozie – film familijny, USA 2007, reż. Fred Savage, 110 min
15.25 Jaś Fasola: Nadiąga totalny kataklizm – kom., Wielka Brytania/USA 1997, 115 min
17.20 Hancock – film sens., USA 2008, 100 min
19.00 Ghost Rider 2 – thriller s.f., USA/ŻEA 2011, 120 min

AXN

6.05 Śmierć: Poszukiwacze zaginionych wioski – film animowany, USA/Hongkong 2017, reż. Kelly Asbury, 90 min
7.35 FBI: Most Wanted 4 (13) – serial kryminalny, USA 2022
8.25 Zabójcza broń 3 (10, 11) – serial sensacyjny, USA 2018
10.25 MacGyver 2 (1-5) – serial akcji, USA 2017-2018
15.10 FBI: Most Wanted 3 (9-13) – serial kryminalny, USA 2020
W centrum handlowym dochodzi do strzelaniny. Gibson, Ortiz i Gaines wraz z policją mają zlokalizować ładunki wybuchowe. 290 min

KRYMINALNY

20.50 Komisarz Alex 23 (283) Zamordowano małżeństwo. Świadczyli by chłopiec, który narysował buty sprawcy. To cenna wskazówka dla śledczych. 50 min
21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską
23.40 Babylon Tour (2)
0.30 Dwa serduszk, cztery oczy – Grażyna Auguścik i Urszula Dudziak – widowisko
0.40 Ja wam pokażę! (8) – serial obycz., Pol. 2007

ROZRYWKA

20.30 Kocham Cię, Polsko! (5) Swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzi m.in. Il Wicemiss Świata 2025 Majka Klajda. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). 90 min
22.00 Postaw na milion – teleturniej
0.00 Kolo fortuny (2039, 2033) – teleturniej
1.30 Do śmiechu! (68, 69) – program rozrywkowy
3.35 Kabaret Letnią Porą (31) – program rozrywk.

DOKUMENTALNY

22.00 Żony Podlasia 3 (5) Benia, która ma nowy dom i kupiła samochód, planuje także zmianę pracy. Magda z Jackiem chcą przerobić strych na pokój. 60 min
23.00 Nic do zgłoszenia 5 (3) – serial dokum., Pol. 2025
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (14) – serial fab.-dok.
1.00 Kanapowcy 5 (3) – rozr.
2.00 SOS. Ekipy w akcji (7, 8) – serial paradok.
4.00 Śledzia Anna Maria Wesołowska (511)

SCIENCE FICTION

21.25 Blade Runner 2049 – USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
Officer policji K (Ryan Reynolds, zdj.) dowiadyuje się o groźnym spisku. By mu zapobiec, musi wytropić byłego łowcę androidów Ricka Deckarda (Harrison Ford, zdj.). 200 min
0.45 Cicha noc – horror
FILM komediowy, Wielka Brytania 2021, 115 min
2.40 Wydarzenia
3.20 Jesteśmy dla dzieci
3.50 Interwencja – mag.

SENSACYJNY

21.00 Maksimum ryzyka – USA 1996
Francuski policjant Alain Moreau (Jean-Claude Van Damme, zdj.) dowiadyuje się, że zginął jego brat bliźniak. Rusza tropem zabójców. 120 min
23.00 Bejbis – komedia, POLSKA 2022, 155 min
1.35 Ślad (27) – serial krym.
2.35 Gliniarze (345, 346) – serial paradokum., Pol.
4.35 Na ratunek 112 (852, 853) – serial paradokum., Polska 2023

SENSACYJNY

20.00 Urowadzona 2 – Fr./USA/Turcja 2012
Były agent Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) jedzie na wakacje do Stambułu. Staje do walki z bandytami, którzy zagrażają jego rodzinie. 120 min
22.00 Urowadzona 3 – film sens., Fr./Hiszp./USA 2014, 130 min
0.10 Hostel 3 – horror, USA 2011, reż. Scott Spiegel, 110 min
2.00 Legion – thriller, USA 2010, 115 min

TVP HISTORIA

10.55 Wszystkie kolory świata
11.55 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien 13.00 Attenborough i jurajski potwór morski 14.00 Flesz historii (767) 14.30 Cwał – komediodram, Polska 1995
16.20 Starożytna mocestarwa (3) – serial dok. 17.15 Ex Libris – mag. 17.40 Bliśko, coraz bliżej (9) – obycz. 19.00 Islandia: na granicy zimnej wojny (2)
20.05 Byliśmy pierwsi. Poznań '56 21.00 Poznań '56 – dramat społeczny, Polska 1996 23.00 2026 rokami Andrzeja Wajdy. Niewinni czarodzieje – dram. obycz., Polska 1960 0.40 Siostry. Dziesięć panien mądrych

TVP KULTURA

12.35 14. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '76. Mikrofon i ekran – pr. rozr. 14.20 Zabawka – kom., Francja 1976
16.05 Seriolowa nostalgia: Noce i dnie (1) – serial obycz. 17.15 Niedziela z... – program kult.
18.05 Niedziela z... Alicja Majewska i Włodzimierz Korczem: Majewska – Korcz okragie 31 lat – koncert 18.55 Niedziela z... Alicja Majewska i Włodzimierz Korczem: Benefis Włodzimierza Korcza
20.00 Valmont – dramat kostiumowy, Francja/Wielka Brytania/USA 1989 22.25 Kulturalni (24) – magazyn kulturalny

SUPER POLSAT

7.15 Była sobie Ziemia (18-22)
10.00 SuperMocni (2, 3) – mag.
11.05 Kłopsiki i inne zjawiska pogodowe – anim., USA 2009
12.55 Duże dzieci – komedia, USA 2010, reż. Dennis Dugan
15.05 Venom – film s.f., Chiny/USA 2018 17.30 Polacy w świecie (11) 18.00 Świat według Kiepskich (121, 540)
19.00 Ranka w ciemno (1, 2)
21.00 Na południe od nieba – krym., USA 2021 23.20 Wczorówka – kom., USA/Chiny 2018 1.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) 2.20 Świat według Kiepskich (87, 137, 357)
3.55 Nasz nowy dom (231, 232)

ZOOM

8.00 Jakubik rozgryza Tajlandię i Kambodżę (8) – dok. 8.30 Jakubik rozgryza Polskę 2 (1, 2) – mag. 9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Sensacje XX wieku (28, 29) 14.00 Stawka większa niż życie (11, 12) – wojenny
16.45 Brunet wieczorową porą – kom. obycz., Pol. 1976 18.45 Kabaretowe przeboje (5) 19.50 I love kabaret EXTRA (21) – rozr.
20.00 Hity polskiego kabaretu 7 (2, 7) – pr. rozr. 22.00 Eksperyment: Odsiadka (6) 23.10 Magia nagości. Najsmaczniejsze kaszki (2) – pr. rozr. 0.20 Adam szuka Ewy. Niemcy (2) – rozr.

METRO

6.45 Gorączka złota 9 (22) – serial dok. 8.05 Klan z Alaski – dok. 10.05 The Floor (5, 6)
11.35 Psy i koty – film familijny, USA 2001 13.30 Diagnosta (4, 5) – serial obycz., Pol.
15.30 Kryminalni (13) 16.35 Kryminalni 2 (1, 2) – krym. 18.50 Milionerzy (619, 620) – telet.
20.00 Yellowstone 2 (3) – serial obycz. 22.05 Na zabójczej ziemi – sens., USA 1994 0.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 (9) 1.10 Szpital (768) – paradok. 2.10 Szkoła (519)
3.15 Formula E: ePrix Chin – podsumowanie 4.10 Nowa Maja w ogrodzie 4 (18, 19)

ALE KINO +

8.20 Arktika – dramat przygodowy, Islandia 2018 10.20 Szczęki. Megahit Hollywoodu 11.35 The Office PL 2 (10-12) – serial kom. 13.30 Porwanie Heinekena – dramat sens., Belgia/Holandia/USA 2015
15.15 Sprawa nierozwiązana (6-10) 17.45 Włamanie na Sniadanie – kom. krym., USA 2001
20.10 Detektyw Suprenant: Morderstwo na wyspie (1-6) – krym. 1.40 Poof – krótkometraż. 2.00 Minuta ciszy (6-ost.) – obycz., Pol. 3.00 Julia wraca do domu – dramat obycz., Niemcy/Kan./Pol. 2002 4.55 Kot 5.05 Klango (6) – krym.

TV TRWAM

17.00 Natura et Homo 17.30 Sól ziemi – kult. 17.55 Poczet wielkich Polaków – pr. hist. 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacja dnia 18.15 Rozmowy niedokończony – publ. 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Baśniowy teatr lalek
20.00 Informacja dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyznę 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacja dnia 21.40 Retro-spekcja – pr. publ. 21.45 Stan bezpieczeństwa państwa – pr. publ. 21.55 Święty na każdy dzień 22.00 Mocni Jego mocą 22.30 Muzyczne chwile – kult.

ANTENA HD

7.10 Oszukali przeznaczenie. Historie prawdziwe 13 (3, 4) – dok. 8.05 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (3) – dok. 9.00 Co Polak potrafi na drodze? (6) – pr. rozr. 10.05 Ewakuacja Ziemi (5, 6) – dok. 12.05 Polska. Największe tajemnice (5, 6) – pr. rozrywk. 14.00 Łowcy skarbów 2 (20-22)
17.00 Łowcy skarbów 3 (1) – przyg. 18.00 77 TV 5 (30, 5)
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (25, 26) 0.10 Urowadzona na Elizabeth Smart – dramat biograf., USA 2017 1.55 77 TV 5 (17, 18) 4.25 77 TV 3 (13)

TVS

7.15 Klachy i Lachy – rozr. 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.55 Klachy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli – rozr.
12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela
16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista – pr. muz.
19.45 Koncert w TVS – pr. muz. 21.45 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Miłość to najlepsza terapia – obycz., Niemcy 2023
23.35 Śląska karuzela – pr. muz. 1.20 Program kulinarny 2.50 Pasma ciekawostek

WP

11.05 Pogoda (56) – pr. inform.
11.10 Hitler: mordercza obsesja (1, 2) 13.10 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 (6) 14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (10) 15.05 Stracisz z sąsiedztwa 2 (10) – dok., Pol.
16.00 Policjanci w akcji (6) 16.55 Pogoda (56) 17.00 Policjanci z sąsiedztwa 3 (8-10) – dok.
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 2 (1, 2) – dok. 21.55 Pogoda (56)
22.00 Kabaret na żądanie (3) – rozr. 22.55 Mistrzowie Kabaretu 14 (7) – rozr. 23.55 Mistrzowie Kabaretu 17 (3) 1.00 Mistrzowie Kabaretu 10 (2)

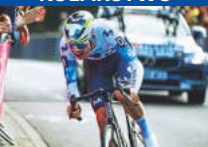
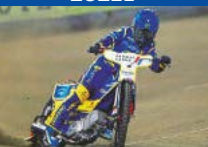
ESKA TV

13.00 ESKA TV info 13.15 ESKA na Beach 14.00 ESKA TV info 14.15 ESKA na Beach 15.00 ESKA TV info – pr. inf.
15.15 Podwójna Gorąca 20 18.00 Historia jednej piosenki 19.00 Polacy za granicą – dok. 21.00 Hardcorowy lombard
POLO TV
19.00 Disco Polo Live (848)
20.00 Kochamy Łańc 90! – muz. 21.00 Czekając na imprezę (3) – dok. 21.30 10 najlepszych... (39) – muz. 22.00 Co my tu robimy? Fajnie się bawimy (30) 23.00 Hit za hitem

VIASAT EPIC DRAMA

6.00 Lekarze na start (13-18) – serial obyczajowy, Pol. 2017
10.20 Poirot 3 (1-4) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1991
14.55 Zatrącony w miłości (16-20) – telenowela, Turcja 2023
20.00 Zagadki kryminalne nowej panicy Fisher (3) – serial kryminalny, Australia 2019
21.00 Morderstwo to nie trudne (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 22.00 Poirot 12 – serial krym., Wlk. Bryt./USA 23.55 Zatrącony w miłości (16-20) – telen., Turcja 2023 4.20 Zagadki kryminalne nowej panicy Fisher (2, 3) – serial kryminalny, Australia

KINO POLSKA	TVP SERIALE	13 ULICA	TVN FABUŁA	TVP HD	STOKLATKA
6.00 Dom w cenie mieszkania 3 (6, 7) – magazyn poradnikowy 7.00 Przygody Myszk – serial animowany 7.25 Reksio – serial anim. 7.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum. 8.25 Basia sama w domu – komedia, 2021, 105 min 10.10 Pan Anatol szuka miliona – komedia obycz., 1958, 105 min 11.55 Podróż za jeden uśmiech – film przyg., 1972, 115 min 13.50 Wielka majówka – film obycz., 1981, 120 min 15.50 Pokaż, kotku, co masz w środku – komedia, 2011, 120 min 17.50 Piłsudski – film biograf., 2019, 130 min	5.25 Na sygnale (856, 857) – serial fabularno-dokum. 5.55 Na sygnale (857) – serial fab.-dokum., Polska 2026 6.30 Czterdziestolatek (14-16) – serial obycz. 9.45 U Pana Boga w ogródku (6, 7) – serial komediowy, Polska 2008 11.25 Cztery pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny, Polska 1966 13.35 Ojciec Mateusz 29 (373, 374) – serial krym. 15.35 Komisarz Alex 24 (302) – serial kryminalny, Polska 2025 16.30 Ranczo 8 (95) – serial obyczajowy, Polska 2014 17.30 Cztery pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Polska 1966	6.15 Follow (4) – serial sensacyjny, Francja 2023 7.00 Na granicy: FILM Demokracja umiera w ciemności – krym., Niemcy 2018, 120 min 9.00 Chicago P.D. 10 (20-22): Walka; Nowe życie; Lepsze miejsce – serial kryminalny, USA 2022 11.40 Chicago P.D. 11 (1-7) – serial kryminalny, USA 2024 18.05 Niewidomy detektyw (3): Podpalacz z Wiednia – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2019 Dyrektorka prestiżowej szkoły zostaje podpalona i wkrótce umiera. Śledztwo prowadzi detektyw Laura. 115 min	5.05 Szkoła (770) – serial paradok., Polska 2019 6.00 Kino w drodze (3) – program kulturalny 6.30 Po pierwsze kino (9) – program rozrywkowy 6.35 Prawo Agaty 3 (9-11) – serial obycz., Pol. 2013 9.30 Liga potworów – film animowany, USA 2022, 125 min 11.35 Znachor – dram. obycz., Polska 1981, 175 min 14.30 Cast Away: Poza światem – dramat przygodowy, USA 2000, 185 min 17.35 Aquaman i zaginione królestwo – film s.f., USA/Australia/Islandia 2023, reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, Ben Affleck, 145 min	6.00 Na dobre i na złe (979) – serial obycz., Pol. 2026 6.55 Ranczo 5 (64) – obycz. 7.55 Rodzinka.pl (201, 202) – serial komediowy, Pol. 8.55 Ojciec Mateusz 19 (244, 245) – serial krym. 10.45 Czy wiesz, że? (283) 11.20 Na sygnale (633, 634) – serial fabularno-dokum. 12.25 Ojciec Mateusz 5 (67) – serial kryminalny, Pol. 13.20 Komisarz Alex 3 (31) – serial kryminalny, Pol. 14.15 Ranczo 5 (61, 62) – serial obycz., Pol. 2011 16.10 Postaw na milion 17.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny 17.45 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny 18.20 Ojciec Mateusz 24 (309) – krym., Pol. 2020	6.00 Komisarz Rex 2 (9-12) – krym., Niemcy/Austria 10.00 Hudson & Rex 8 (4, 6, 7) – serial kryminalny, Kanada 2024 13.00 Top Dog. Ameryka (1) – serial dokumentalny 14.30 Komisarz Rex FILM Początek – film kryminalny, Niemcy/Austria 1997, reż. Oliver Hirschbiegel, 120 min 16.30 Tata i małolata – komedia, USA/Francja 1994, reż. Steve Miner, wyk. Gérard Depardieu, Katherine Heigl, Dalton James, 110 min 18.20 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka – komedia obyczajowa, Polska 1976, reż. Jerzy Gruza, 100 min
DRAMAT	KRYMINALNY	KRYMINALNY	SCIENCE FICTION	OBYCZAJOWY	DRAMAT
20.00 Boże Ciało FILM – 2019, reż. Jan Komasa Po opuszczeniu porządku Bartosz Bielonia (zdj.) trafia do wsi, której mieszkańcy podziwiają tragedię. Uda się księdza. 140 min 22.20 Job, czyli ostatnia szara komórka – kom. obycz., 2006, 115 min 0.15 Ekstradycja 3 (1, 2) 2.55 Co dzień bliżej nieba – dramat obyczajowy, 1984, 145 min 5.20 Przez ciebie, po tobie	19.40 Ojciec Mateusz 29 (375-377) – Polska 2023 Dziennikarz Galos postanawia przeprowadzić z Mateuszem wywiad do książki biograficznej. Następnego ranka mężczyzna znika. 175 min 22.35 Ranczo 8 (96, 97) – serial obycz., Pol. 2014 0.20 Rodzinka.pl (292, 293) 1.25 Korona królów. Jagiellonowie (7, 8) 2.25 Erynie (5) – krym., Pol. ● 3.25 Londynczyki (1) 4.15 Polowanie na cmy (3)	20.00 Morderstwo w Saint-Paul De Venice – Francja 2017 W hotelowym basenie zostaje znalezione ciało kobiety. Kapitan policji Marie (Kapitan Mathy, zdj.) jest pewna, że nie był to wypadek. 120 min 22.00 Morderstwa w Tours FILM – film kryminalny, Francja 2018, 120 min 0.00 Zbrodnia w Luberon FILM – krym., Fr. 2018, 125 min 2.05 Kobra – oddział specjalny (3, 4) – sens.	20.00 Jestem legendą FILM – USA/Australia 2007 Tajemniczy wirus zmienia ludzi w zombi. Ocalały naukowiec (Will Smith, zdj.) szuka antidotum, aby ocalić świat przed zagładą. 140 min 22.20 Randka w ciemno FILM – komedia romantyczna, Polska 2009, 105 min 0.05 Top Gun – film sens., USA 1986, 145 min 2.30 Top 100: filmy wszech czasów (7) – pr. rozrywk. 3.05 Szkoła (741) – paradok.	19.20 Ranczo 6 (71-73) – Pol. Kusy kwestionuje program szkolny. Zmusza dyrektorkę do przepytania dawnych uczniów z zaliczonego przez nich materiału. 180 min 22.20 Dzieci i ryby FILM – komedia obyczajowa, Polska 1996, 115 min 0.15 Ogniem i mieczem (3, 4-ost.) – serial hist. 2.25 Miłość, ślub i inne nieszczęścia FILM – komedia romantyczna, USA 2020, 110 min	20.00 G.I. Jane – USA/ FILM Wielka Brytania 1997 Porucznik Jordan O'Neil (Demi Moore, zdj.) dąży do oddziału komandosów. Udowodnia, że kobieta może czynnie służyć w armii. 160 min 22.40 Karma – thriller, USA 2015, reż. Diane Bell, wyk. Jessica Biel, 115 min 0.35 Haker – komedia sens., FILM Polska 2002, 105 min 2.20 Cicha noc – dramat obyczajowy, Polska 2017, 130 min ●
CANAL+ PREMIUM	CANAL+ FILM	FILMBOX+ ONE	COMEDY CENTRAL	HBO	FX
11.40 Larger than Life: Złota era boysbandów – dok., USA 2024 13.15 Morderstwo w ambasadzie – krym., Wlk. Bryt. 2025 14.40 Kiedy nadchodzi jesień – dramat obyczajowy, Fr. 2024 16.20 Making of CANAL+ – magazyn filmowy 16.30 Krucjata Bourne'a – thriller, USA/Niemcy 2004 18.15 Niania w Nowym Jorku – komedia romantyczna, USA 2007 20.00 Premiera: Herosi wojny – thriller, USA 2024 21.45 The Killer – thriller, USA/Kanada/Korea Południowa 2024 23.50 Był kochana – dramat obycz., Norwegia/Szwecja 2024	12.15 Azyl – dramat biograf., Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017 14.15 L.A.R.P. Miłość, troleje i inne gęsty – komedia, Polska 2025 15.50 Asekuracja 16.15 Zapalczyk Historia polskiego filmu animowanego – film dokum., Pol. 2024 17.45 Jason Bourne – thriller, USA 2016 19.45 Łapę capu – program rozrywkowy 20.00 Canal+ Film w akcji: Gdy zgasła światła – film sens., USA 2024 21.25 Canal+ Film w akcji: Wojna o przetrwanie – horror, Australia 2025 23.35 Innego końca nie będzie – obycz., Pol. 2024 1.00 Trzy miłości – thriller erot., Pol. 2025	9.00 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska 11.35 Kung Fu Panda 2 – anim., USA/Kanada 2011 13.15 Ścieśle tajne – komedia, USA 1984 15.10 Wojownicze Żółwie Ninja Zmutowany chaos – anim., USA/Japonia/Kan. 2023 17.30 BFG: Bardzo fajny Gigant – film familijny, USA/Indie 2016 20.00 Niepokonani – dramat przyg., USA/Polska/ŻEA 2010 22.45 Millennium: Zamek z piasku, który runął – dramat krym., Dania/Niemcy/Szwecja 2009 1.45 Anatomia strachu – thriller, USA 2011 3.50 Ci-marron Strip (13) – przyg., USA	6.00 Tata ma plan (16-20) – kom. 8.30 Teoria wielkiego podrywku 4 (24) 9.00 Teoria wielkiego podrywku 5 (1-10) 13.35 Przyjaciele 4 (22-24) 15.05 Przyjaciele 5 (1-3) – serial kom. 16.35 Tata ma plan (11-13) – kom. 18.05 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? – komedia sensacyjna, USA 1991 20.00 Naga broń 3 1/3: Ostatniejsza zniegawa – komedia, USA 1994 21.50 Colin od rachunków (1, 2) 23.05 Comedy Club 4 (7, 8) 0.05 Miasteczko South Park (3-6) 2.00 Praco-holicy 2 (1-4) 4.00 Śmieśnizna nie będzie 5 (17-20) – pr. rozr.	10.35 IO – dramat obyczajowy, Polska/Włochy 2022 12.00 Wichrowe wzgórza – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2026 14.15 Kochane królowe – dramat hist., Dania/Szwecja/Czechy 2012 16.30 Do usług szanownej pani – komediodramat, Luksemburg/Francja 2023 18.20 Co będzie dalej? – komediodramat, USA 2023, reż. Meg Ryan 20.00 Premiera: Księgowy 2 – thriller, USA 2025 22.15 Queer – dramat obyczajowy, Wł./USA 2024 0.30 Zaułek koszmarów – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021	5.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (15) 5.55 9-1-1 (16) 6.50 FBI 3 (14, 15) 8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17-19) – krym. 11.25 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3-5) – krym. 14.10 Agenci NCIS (24) 15.05 Agenci NCIS 10 (1) – sens. 16.00 Z archiwum X (13, 14) – s.f. 17.55 Faceci w czerni – komedia s.f., USA 1997 19.55 Premiera: Faceci w czerni 3 – komedia s.f., USA 2012 22.05 Szklana pułapka 2 – film sensacyjny, USA 1990 0.30 Na krawędzi – sens., USA/Fr./Włochy 1993 2.50 Zabójcze umysły 14 (3, 4) – serial krym.
CANAL+ 360	BBC FIRST	ROMANCE TV	FILMBOX+ HITS	TV 6	PARAMOUNT NETWORK
12.05 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Raków 14.15 Wolne duchy Starcie z żywiołami (8) – dok. 15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (3) – dok., Niem. 2023 16.05 Zabójcze drogi (4) – dok. 17.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (3) 18.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy (4) – dok. 19.00 Co poszło nie tak 3 (1) – dok., Wlk. Bryt. 20.00 Porzucone konstrukcje (5) – dok. 21.00 Premiera: W trasie z Normanem Reedusem 3 (6) 22.00 Słodko-gorzki – dramat obycz., Polska 1996	8.35 Śmierć z dala od palm (1) – krym. 9.40 Lewis 9 (3, 4) 11.45 Ale akcja! 2 (5-7) 13.45 Śmierć pod palmami 15 (1) 14.55 Ojciec Brown (6) – krym. 15.55 Tajemnice Brokenwood 11 (6) 17.50 Ulica nadziei 5 (7) – serial krym. 18.50 Detektyw z Chelsea (3) – serial krym. 19.50 Śmierć pod palmami 15 (2) – krym. 21.00 Tajemnice Brokenwood 12 (1) – krym. 22.55 Annika (1) 0.00 Na niebieskich świątkach 3 (1, 2) 2.15 Tajemnice Brokenwood 12 (1) – krym. 4.05 Ulica nadziei 5 (7) 4.55 Ale akcja! 2 (6, 7)	12.40 Gabinet z widokiem na morze: Cała naprzód! – film obycz., Niem. 2025 14.30 Detektyw von Fock 5 (6) – krym. 16.20 Nord Nord Nord – Tajemnica Clüvera – komedia kryminalna, Niemcy 2015 18.15 Zagłosuj na miłość – komedia romantyczna, Kanada 2023 20.00 Blizniaczka miłość – kom. romant., USA 2021 22.00 Miłość jak ze snu? – obycz., USA 2019 23.50 Inga Lindström: Droga do ciebie – film obycz., Niemcy 2005 1.40 Blizniaczka miłość – kom. romant., USA 2021 3.40 Grzechy i grzeszki (8)	8.20 Bigger: Historia Joego Weidera – dramat biograf., USA 2018 10.20 Pokonać górę – dramat przyg., USA 2024 12.10 Wyciszyć do życia – dramat przygodowy, USA 2023 14.10 Linoleum – komediodramat, USA 2022, reż. Colin West 16.05 Belcanto – melodramat, USA 2018 18.20 W kregu zdrady – thriller, Kanada 2017 20.00 To nasza młodość – kom. obycz., USA 2014 21.50 Edge of the World – film przyg., Chiny/Malezja/USA 2021 23.45 Poznajmy się jeszcze raz – komediodramat, Fr./Belgia 2019	6.00 Cobra Kai (22) 6.50 Columbo (15, 16) 9.55 Poirot (5, 6) 12.20 S.W.A.T.: Miasto w ogniu – sens., USA 2011 14.00 Policjantki i Policjanci (229-232) 18.00 Strażnik Teksasu (7, 8) – serial sens., USA 1998-1999 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (37, 38) – krym. 21.55 Kości (103, 104) – krym. 23.55 Resident Evil: Retribution – horror s.f., Niem./Kan./USA 2012 1.55 Krejzi patrol (21) – krym. 2.30 Kochane pieniądze (75-77) – paradok. 5.35 SuperLudzie Extra (50) – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje	10.50 Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos – film animowany, USA/Jap./Kan. 2023 13.05 Lara Croft: Tomb Raider – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001 15.20 Lara Croft Tomb Raider: Kolęba życia – film przygodowy, USA/Niemcy/Jap. 2003 17.50 Gliniarz z Beverly Hills – komedia sensacyjna, USA 1984 20.00 Ostra jazda – komedia, USA 2000 22.00 American Psycho – thriller, USA/Kanada 2000, reż. Mary Harron 0.00 Milczenie owiec – thriller, USA 1991, reż. Jonathan Demme

POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Niemcy 12.45 Siatkówka mężczyzn: LIVE Liga Narodów – mecz: Chiny – Niemcy 16.15 Siatkówka mężczyzn: LIVE Liga Narodów – mecz: Francja – Japonia Japończycy pierwszą część rozgrywek zakończyli z kompletem czterech zwycięstw. Francja z kolei zdołała wygrać zaledwie jedno spotkanie. 165 min 19.00 Siatkówka mężczyzn: LIVE Liga Narodów – studio SIATKÓWKĄ  19.45 Liga Narodów – mecz: LIVE Polska – Argentyna Polacy zakończą giliwicki turniej meczem z Argentyną. Zespół Nikoli Grbića będzie chciał zrewanżować się za porażkę 1:3 sprzed roku w Memoriale Huberta Wagnera. 135 min 22.00 Siatkówka mężczyzn: LIVE Liga Narodów – studio 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna 1.00 Boks	EUROSPORT 1 12.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji 13.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego 13.30 Kolarstwo: Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego 15.15 Kolarstwo: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego 17.15 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego 18.30 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield: Shaun Murphy – Wu Yize 20.00 Żużel – magazyn 20.30 Kolarstwo: Mistrzostwa Hiszpanii – wyścig ze startu wspólnego KOLARSTWO  21.00 Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego W 2025 roku po złoto sięgnął Dorian Godon. Kolarza zobaczymy również w tej odsłonie zmagania. 60 min 22.00 Motocross: MS w Aguedzie 0.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 1.30 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa Francji – wyścig ze startu wspólnego	TVP SPORT 3.50 Piłka nożna: LIVE Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Algieria – Austria 6.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Chorwacja – Ghana 9.00 Mundialowy poranek (17) – magazyn piłkarski 10.35 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy 11.00 Wioslarstwo: Zawody Pucharu Świata w Lucernie – finały 15.00 Lekkoatletyka: LIVE Memoriał Czesława Cybulskiego – Poznań 2026 19.00 Dzień na mundialu (17) – magazyn piłkarski 20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio PIŁKA NOŻNA  20.50 Mistrzostwa świata LIVE 2026 – mecz 1/16 finału Kanadyjczycy nigdy nie wyszli z grupy podczas MS. Liczą, że na turnieju, którego są współgospodarzami przejdą do historii. 200 min 0.10 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Kolumbia – Portugalia 0.45 Sporty walki: Oktagon 90 w Berlinie 3.00 Boks: Gala w Las Vegas LIVE – walka lekka: E. De Los Santos – J. Valenzuela	CANAL+ SPORT 6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Korona Kielce 8.30 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska – finałowy mecz barażowy: Malaga CF – UD Almeria 11.00 Liderzy. W centrum gry (1): Jesus Imaz – serial dokumentalny 12.10 Turbokozak – magazyn piłkarski 13.20 Turbokozak – magazyn piłkarski 14.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 15.40 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Motor Lublin ŻUŻEL  19.15 PGE Ekstraliga: Stal Gorzów – Unia Leszno Poprzednie spotkanie tych zespołów 50:40 wygrały Byki. Paweł Przedpełski (dz.) wywalczył wówczas siedem punktów. 135 min 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga – magazyn żużlowy 23.15 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros 0.30 Liderzy. W centrum gry (1) – serial dokum.	ELEVEN SPORTS 1 6.00 LaLiga Best 11 – magazyn piłkarski 7.55 GP Confidential – magazyn Formuły 1 8.35 Formula 3: LIVE Grand Prix Austrii 10.05 Formula 2: LIVE Grand Prix Austrii 11.15 F2: Chasing the Dream – magazyn motoryzacyjny 11.30 Formula 1: Grand Prix Austrii – sesja kwalifikacyjna 12.55 Formula 1: Grand Prix Austrii – parada kierowców 13.30 Formula 1: Grand Prix Austrii – studio 14.55 Formula 1: LIVE Grand Prix Austrii 17.00 Formula 1: Grand Prix Austrii – studio FORMUŁA 1  18.00 Grand Prix Austrii Kimi Antonelli (zdj.) imponuje w tym sezonie formą. Po nieudanym starcie w Barcelonie na pewno liczy na lepszy występ. 120 min 20.00 Formula 2: GP Austrii 21.15 Formula 3: GP Austrii 22.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) – mag. 23.45 Made in Italy (11) 0.00 Ligue 1 Show (33) 0.40 Bundesliga Special (21) – magazyn piłkarski	TVP ABC 7.40 Prys i Bill – serial anim. 7.50 Czardziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik – anim. 8.35 Wegezaury 2 – anim. 8.40 Świnka Peppa – anim. 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści – serial anim. 9.30 Ziarno – pr. dla dzieci 10.00 Go-tu-jemy (3, 4) – mag. 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 11.10 Odo – serial animowany 11.35 Stacyjkowski – anim. 11.55 Pszczółka Maja – anim. 12.25 Studola 13.00 Zwierzaki Czytali (170) – program eduk. 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo – anim. 13.45 Świnka Peppa – anim. 14.10 Pająk Lucas 2 – anim. 14.30 Oli i Luna – serial anim. ANIMOWANY  14.50 Oktonauci Niedźwiedź polarny, pingwin, kot i ich towarzysze przemierzają głębinę i ratują stworzenia żyjące pod wodą. 30 min 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (2) – mag. 15.35 Mała Marinette 16.05 Pat i świat – anim. 16.35 Rev i Roll – serial anim. 17.05 Pszczółka Maja – anim. 17.30 Petronix: Obroncy zwierząt – serial anim. 17.80 Kucharz Shane – anim. 18.25 Leo da Vinci 2
POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 13.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Iran – Kuba 16.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 18.00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Paryżu 20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Serbia – USA 23.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Rafael Fiziev – Manuel Torres 28.06.2026 1.00 Sporty walki: Gala FEN	EUROSPORT 2 11.00 BMX: ME – Sarriens 2026 12.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans 14.00 Motocross: MS w Aguedzie – wyścig w klasie MX2 15.00 Motocross: MS w Aguedzie – 1. wyścig w klasie MXGP 16.00 Formula E: ePrix Chin 17.00 Motocross: MS w Aguedzie – 2. wyścig w klasie MX2 18.00 Motocross: MS w Aguedzie – 2. wyścig w klasie MXGP 19.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Francji 20.00 Golf: Travelers Championship – finał 1.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: K. Wilson – J. Higgins	TVN TURBO 10.45 Wojny samochodowe (6) 11.45 Z drugiej ręki (10) – mag. 12.30 Jeździć, obserwować (6) 13.15 Moto kombat (6) 14.00 Zawodowi handlarze (11, 7) 15.30 Naprawy nie do naprawy (3, 7) 17.00 Cieżarówka przez Stany (4) – rozr. 18.00 Mobilni mechanicy (3) – mag. 18.45 Raport końcowy (824) – mag. 19.10 Nic do zgłoszenia (2, 3) – dok. 21.10 Jeździć, obserwować (6) – dok. 21.55 Moto kombat (6) – mag. 22.40 Uwaga! Oszust: Schemat ogłoszenia (6) 23.10 Moto Factory (6) 23.55 Wojny samochodowe (6) 0.55 101 napraw (7, 8)	CANAL+ SPORT 5 10.30 Premier League Review 11.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Wilki – ZKS Stal Rzeszów 14.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Arged – Polonia Piła 17.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 18.20 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA 19.20 Premier League Stories (46) – magazyn piłkarski 20.00 Liderzy. W centrum gry (1) – dok. 21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 160 23.15 Magazyn PGE Ekstraliga – mag. 0.55 Boks: BKFC Fight Night: Hammond: Cameron Vancamp – Gregoris Cisneros	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – FC Bayern Monachium 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Pisa SC – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfL Wolfsburg 18.00 Bundesliga Special (22) – magazyn piłkarski 18.30 Ligue 1 Show (35) – mag. 19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Lecce 21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: FC Barcelona – Levante 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) – mag. 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Metz – PSG	NICK JR. 14.35 Zwierzęce zagadki Rogata ekipa 2 (7) – dla dzieci 15.36 Świnka Peppa 7 – anim. 15.55 Świnka Peppa – anim. 16.00 Świnka Peppa 5 16.10 Świnka Peppa 16.15 Świnka Peppa 8 16.40 Psi Patrol 6 17.00 Rubble i jego ekipa 4 – anim. 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barbapapa i jego rodzinka 18.30 Tim Rex wśród gwiazd 18.55 Przygotuj Misia Paddingtona 2 – anim. 19.25 Przygotuj Misia Paddingtona 20.00 Świnka Peppa 4 – anim. 20.30 Małe Królestwo Bena i Holly – anim. 21.00 Barbapapa i jego rodzinka – anim.
POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce – mecz finałowy gry pojedynczej 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Ukraina 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – Kanada – Brazylia 20.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Słowenia – Włochy 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	CI POLSAT 13.15 Dowody zbrodni 4 (4) 14.10 48 godzin 26 (1) 15.05 Morderstwo w rodzinie 2 (9) 16.00 Akta Fabjuszewicza (2, 3) – mag. 17.00 Zbrodnia: oszukać prawdę (4) 18.00 Kobiety, które zabijają: wyznania zwa krat (5) 19.00 Sprawa Iwony Wiecezorek (2) – dok. 20.23 Pol. 2023 sekrety (2) – serial dok. 21.00 Chippendales: mroczne sekrety (2) – serial dok. 21.00 Nastoletni mordercy (3) – dok. 22.00 Najbardziej szokujące pościgi 2 (11, 12) – dok. 23.00 Dowody zbrodni: Morderstwo na bagnach (4) 23.55 Serjini mordercy: Grim Sleeper	POLSAT PLAY 8.05 Kolowrotek (241, 232, 233) 9.35 Taaka ryba (117) 10.05 Jeździemy na ryby! (55, 56) 12.10 Chłopaki do wzięcia (338, 339) 13.05 Zawód glina (14, 00) 14.00 Budowlanicy (53, 54) 15.00 Ziomiarze (52) – dok. 16.00 Polacy za granicą (153, 154) – dok. 18.05 Górale (157-161, 235) – serial dokum. 21.05 Chłopaki do wzięcia (491, 492) – dok. 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (244) – dok. 22.30 Łowca pedofilów (242) – dok. 23.05 Wzięcinie (228, 229) 0.05 Tajna historia XX wieku (87-94)	DTX 7.05 Fani czterech kółek 15 – dok. 9.10 Królowie asfaltu (2) 10.10 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante 11.10 Dwa oblicza survivalu 12.10 Militarista na warsztat (15) 13.10 Fani czterech kółek – dok. 21.10 Dwa oblicza survivalu: Meksyk – dok. 22.10 Ale jazda 2 (1, 2) 23.10 Królowie kempingu (1) 24.10 Mistrzowie logistyki (2) 1.10 Od samochodu do domu 2.10 Retrospekcja animacja: Pojazdy bojowe (3) 3.10 Metro po szwedzku (15) – dok. 4.10 Megatranspory 2 5.00 Alpejscy drwale (5)	ELEVEN SPORTS 3 11.10 Miguel Soler – film dok. 11.40 Królowie goli – mag. 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – AS Roma 14.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt CF – Athletic Club 16.00 Made in Italy (9-11, 8) 17.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) – mag. 18.00 Piłka nożna: Liga włoska: AC Milan – Sassuolo 20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Eintracht – BVB 22.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lille OSC – Paris FC 0.00 Bundesliga Special (20, 18) – mag. 1.00 LaLiga Best 11 – mag. piłkarski	MINIMINI+ 13.21 Kicia Kocia 2 – anim. 13.37 Robotkowo 13.55 Moje urodziny 14.00 Bieg 14.10 Strzak Sam 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! – anim. 15.28 Kicia Kocia 2 – anim. 15.45 Języc Happa 16.02 Marta mówi 16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 17.50 Moje urodziny 17.55 Barbie: Przygotuj księżniczkę – anim. USA 2020 19.11 Baczne oczka 2 – anim. 19.20 Baczne oczka 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy – anim. 20.35 Dolina Muminków 21.01 Wierszyki domowe

FILMOWE HITY DNIA



20.00 POLSAT

Szklana pułapka 5

SENSACYJNY Niezniszczalny policjant wyrusza na ratunek synowi. Czekają ich ważna misja.

Detektyw John McClane (Bruce Willis, zdj.) jedzie do Moskwy, aby wyciągnąć z więzienia dawnego niewidzianego syna, Jacka (Jai Courtney, zdj.). Na miejscu dowiaduje się, że chłopak jest agentem CIA, mającym chronić niejakiego Komarowa (Sebastian Koch). Okazuje się, że dawny part-

ner Rosjanina, Czagarin (Siergiej Kolesnikow), planuje atak nuklearny na światowe mocarstwa. McClane'owie łączą siły, by go powstrzymać. Trop prowadzi do elektrowni jądrowej w Czarnobylu.

INFO: USA 2013, reż. John Moore, wyk. Bruce Willis, Sebastian Koch, Jai Courtney 125 min do godz. 22.05



20.00 TVN 7

Push

THRILLER SF Tajna agencja, zwana Wydziałem, chce stworzyć armię z ludzi obdarzonych niezwykle zdolnościami. Nick (Chris Evans, zdj.) i Kira (Camilla Belle, zdj.) nie zamierzają się podporządkować. 145 min

USA/Kanada 2009, reż. Paul McGuigan, wyk. Chris Evans, Joel Gretsch, Djimon Hounsou

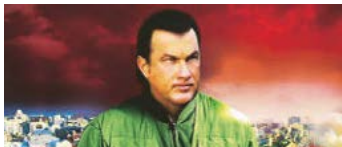


20.00 TVP KULTURA

Śmierć nadejdzie jutro

SENSACYJNY Zdemaskowany w Korei Płn. brytyjski szpieg James Bond (Pierce Brosnan, zdj.) jest podejrzewany o zdradę. Zamierza oczyścić się z zarzutów. Pomaga mu agentka Jinx Johnson (Halle Berry). 145 min

USA/Wielka Brytania 2002, reż. Lee Tamahori, wyk. Pierce Brosnan, Halle Berry, Judi Dench



20.00 TV PULS

Szalony lot

DRAMAT SENSACYJNY Terrorysty uprowadzają samolot. Chcą wykorzystać go do zrzućenia bomby biologicznej. Misja odzyskania maszyny zostaje powierzona agentowi Sand-sowi (Steven Seagal, zdj.). 125 min

Wielka Brytania/USA 2007, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Steve Toussaint



20.00 STOPKLATKA

Za linią wroga

WOJENNY II wojna światowa, Polska. W trakcie zimowej grupie alianckiej, do której należy m.in. Kaminski (Ed Westwick, zdj.), zostaje wysłana za linię wroga z ryzykowną misją. Żołnierze mają uwolnić naukowca. 120 min

Wielka Brytania 2020, reż. Anders Banke, wyk. Ed Westwick, John Hannah, Tom Wisdom



21.05 SUPER POLSAT

8 części prawdy

THRILLER Hiszpania. Na konferencji poświęconej walce z terroryzmem zostaje postrzelony prezydent USA (William Hurt). Poszukiwania sprawcy prowadzi kilka osób, m.in. agent Barnes (Dennis Quaid, zdj.). 110 min

USA 2008, reż. Pete Travis, wyk. Dennis Quaid, Forest Whitaker, Sigourney Weaver



22.00 TVN

Zmierzch

FANTASY 17-letnia Bella Swan (Kristen Stewart, zdj.) poznaje Edwarda (Robert Pattinson, zdj.), w którym się zakochuje. Okazuje się, że jest on wampirem. Ich miłość zagraża jego drapieżny instynkt. 140 min

USA 2008, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Billy Burke



22.00 STOPKLATKA

Mścicielka

THRILLER Płatny zabójca Frank (Michelle Rodriguez, zdj.) zostaje wbrew swojej woli poddany zabiegowi zmiany płci. Postanawia zemścić się na lekarce Rachel (Sigourney Weaver), która go operowała. 115 min

Francja/Kanada/USA 2016, reż. Walter Hill, wyk. Michelle Rodriguez, Sigourney Weaver



22.05 POLSAT

Wielki mur

FANTASY William (Matt Damon, zdj.) wraz z towarzyszem (Pedro Pascal) dociera do warowni otoczonej zapórą. Stają się świadkami ataku przerażających stworzeń. Przyłączają się do walki z bestiami. 130 min

USA/Chiny/Hongkong 2016, reż. Yimou Zhang, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe



22.05 TV PULS

Zatopieni

SENSACYJNY Cody (Steven Seagal, zdj.) ma schwycić terrorystę, przetrzymującego na pokładzie okrętu podwodnego amerykańskich żołnierzy. Nie wie, że uwięzieni zostali poddani eksperymentowi. 115 min

Bułgaria/Wielka Brytania 2005, reż. Anthony Hickox, wyk. Steven Seagal, Christine Adams



22.30 TVP Kobieta

Parker

SENSACYJNY Doświadczony złodziej (Jason Statham, zdj.) zostaje zdradzony podczas jednej z akcji. Obmyśla plan zemsty na swoich kompanach. Znajduje sojuszniczkę, Leslie (Jennifer Lopez, zdj.). 120 min

USA 2013, reż. Taylor Hackford, wyk. Jason Statham, Jennifer Lopez, Michael Chiklis



23.05 TV4

Dziedzictwo

THRILLER Po śmierci nestora rodu większość majątku przypada jego żonie (Connie Nielsen, zdj.) i synowi. Tymczasem córka (Lily Collins, zdj.) odkrywa, że ojciec więził w bunkrze nieznajomego... 145 min

USA 2020, reż. Vaughn Stein, wyk. Lily Collins, Simon Pegg, Connie Nielsen, Chace Crawford



23.25 TVP 2

Pułkownik Kwiatkowski

KOMEDIODRAMAT Wojskowy lekarz (Marek Kondrat, zdj.), by zaaprobować kobiecie, podaje się za pułkownika UB. Kontynuując mistyfikację, doprowadza do uwolnienia więźniów politycznych. 130 min

Polska 1995, reż. Kazimierz Kutz, wyk. Marek Kondrat, Renata Danciewicz, Adam Ferency

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.20 63. KFPF w Opolu – Superjedynki
5.50 Akajowa 38 (885) – telen., Hiszpania
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze – program religijny
7.30 Studio Raban – mag. dla młodzieży
8.00 Serwis Info – program informacyjny
8.10 Pogoda Info
8.15 Czerdziestolatek (21-ost.) – obycz.
9.25 Ranczo 6 (68) – serial obycz., Pol. 2012
10.15 Komisarz Alex 6 (76) – serial krym.
11.05 Ojciec Mateusz 14 (186) – krym., Pol.
12.00 Serwis Info – program informacyjny
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Rok w ogrodzie extra (444) – mag.
12.55 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3 (2) – serial dokumentalny, Wlk. Bryt.
14.00 Złoty chłopak (322) – serial obycz.
15.00 Serwis Info – program informacyjny
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka (1055) – telet.
16.00 Dziedzictwo (963) – serial obycz.
17.00 Teleexpress, pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akajowa 38 (900) – telen., Hiszpania
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicyst.
20.10 Sport, pogoda

KONCERT



- 20.30 Re_Mind. Chęć to powiedzieć – Polska 2026
Widowisko inaugurujące pierwszy Kongres i Festiwal Psychologiczny Re_Mind. We wrocławskiej Hali Stulecia wystąpią m.in.: Mela Koteluk (zdj.), Natalia Szroeder, Krzysztof Zalewski oraz zespół Zakopower. 100 min
22.10 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio
22.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
0.55 Za jakie grzechy – komedia romantyczna, Kan./USA 2009, 105 min
2.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1783) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny
6.55 Barwy szczęścia (3342) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11.30 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
12.00 Wyższa Szkoła Jazdy (4) – magazyn motoryzacyjny
12.35 Kolo fortuny (1874) – teleturniej, Polska 2025
13.15 Panna młoda (132) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque (999) – teleturniej
14.35 Na sygnale (864) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (421) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 Kolo fortuny (1875) – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (133) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



- 18.50 Mistrzostwa świata 2026
LIVE – mecz 1/16 finału
W Houston o awans do 1/8 finału mundialu zaważają zwycięzca grupy C i drugi zespół grupy F. Bardzo prawdopodobnie wyjdzie się konfrontacja faworyzowanych Canarinhos z reprezentacją Holandii lub Szwecji. 155 min
21.25 Postaw na milion – teleturniej
22.20 Na sygnale (855, 856) – serial fab.-dok.
23.25 Pułkownik Kwiatkowski
FILM – komediodramat, Polska 1995, 130 min
1.35 Karol, władca Hiszpanii (2) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
2.35 Nasz dom w górach (9) – obycz.
3.35 Akajowa 38 – telen., Hiszpania 2015

polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy – program muzyczny
5.25 Teleszakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (308, 309) – serial fab.-dok., Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1239, 1240) – serial parodokumentalny, Polska 2024
11.35 Gliniarze (856, 857) – serial parodokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1486, 1487) – serial parodokumentalny, Polska 2025
Marta zostaje się z Patrykiem, który ją zdradził. Wkrótce zakochuje się w Marku. Pewnego dnia ktoś rzuca w nią kamieniem. Podejrzenia padają na byłego chłopaka, ale ma on alibi. Ustalenia policji zaskakują wszystkich. 130 min
15.50 Wydarzenia, pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1053, 1054) – serial parodokumentalny, Polska 2025
Śledczy poszukują mężczyzny, który przed zaginięciem kontaktował się z narzeczoną. Jeden z tropów prowadzi do siłowni, w której pracował. 130 min
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, pogoda

SENSACYJNY



- 20.00 Megahit: Szkłana pułapka 5
FILM – USA 2013, reż. John Moore
Ostatnią odsłonę perypetii nowojorskiego detektywa Johna McClane'a wyreżyserował twórca „Maksa Payne'a”. Bruce'owi Willisowi (zdj.) partneruje w roli syna znany z „Legionu samobójców” Jai Courtney (zdj.). 125 min
22.05 Wielki mur – film fantasy, USA/Chiny/Hongkong 2016, reż. Yimou Zhang, 130 min
0.15 Zasady walki – dramat sensacyjny, FILM USA/Kanada 2000, 160 min
2.55 Nasz nowy dom (368) – reality show, Polska 2026
4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (62) – rozr.

tvn TVN DVB T2

- 5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1683) – serial parodokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Doradca smaku (9) – magazyn kulinarny
11.25 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda (1667, 1668, 1716) – serial parodokumentalny, Polska 2024
15.45 Detektywi (100) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
16.50 Szpital św. Anny (56) – serial obyczajowy, Polska 2025
Młody bokser skarży się na ból w klatce piersiowej. Kaja podejrzewa u niego zawał serca. Tymczasem na SOR trafia wystraszony siedmiolatek z bólem brzucha. 65 min
17.55 Młode gliny (8) – serial kryminalny, Polska 2026
Na bazarku znaleziono zwłoki wychudzonej kobiety. Na ciele denatki widoczne są ślady przemocy. Wkrótce pojawia się młody Czechen poszukujący zaginionych sióstr. 65 min
19.00 Fakty, sport i pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

OBYCZAJOWY



- 20.15 Na Wspólnej (4236) – Polska 2026
Jolanta szantażuje Milenę kompromitującymi zdjęciami z aplikacji randkowej. Matka Remka wysyła jej pieniądze. Igor wyjeżdża służbowo. Julka wydłuża pieniądze od Anki i szuka narkotyków u Leona. 35 min
20.50 Bitwa o gości (7) – reality show, Pol.
22.00 Zmierzch – film fantasy, USA 2008, reż. Catherine Hardwicke, 140 min
0.20 Matrix: Zmartwychwstania
FILM – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski, 190 min
3.30 Uwaga! – magazyn reporterów
3.50 Co za tydzień – magazyn kulturalny
4.35 Szpital św. Anny (126) – obycz., Pol.

4 TV4 DVB T2

- 6.00 Strażnik Teksasu (16, 17) – serial sens.
7.55 Bogaty dom – biedny dom (142) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (492, 493) – serial obyczajowy, Polska 2018
10.55 Na ratunek! (1150, 1151) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1519, 1520) – paradok., Pol.
13.55 Trudne sprawy (924-926) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1390) – obycz.
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (485) – reality show, Polska
19.00 Policjantki i Policjanci (1391) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Uroczysko (189, 190) – serial kryminalny
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (121) – serial kryminalny, Polska 2026
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1004) – serial kryminalny, Polska 2026
23.05 Dziedzictwo – thriller, USA 2020, reż. Vaughn Stein, wyk. Lily Collins, Simon Pegg, Connie Nielsen, Chace Crawford, 145 min
1.30 Love Island. Wyspa miłości (22) – reality show
2.35 Interwencja – magazyn reporterów
2.50 SuperLudzie (31-35) – serial dokum., Pol.
5.30 Teleszakupy TV Okazje

puls TV PULS DVB T2

- 6.00 Policjanci z Miami 2 (20, 21) – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2) – serial sensacyjny, Niemcy 2016
10.00 Maria z przedmieścia (37, 38) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (105) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (39) – serial kostium.
14.00 Kurierzy (24) – serial fab.-dok., Pol. 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (520, 521) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (25) – serial fab.-dok., Pol. 2023
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962, 963) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Szalony lot – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Rumunia/USA 2007, 125 min
22.05 Zatopieni – film sensacyjny, Bułgaria/FILM Wielka Brytania 2005, 115 min
0.00 Uciekaj albo walcz – film sensacyjny, FILM USA 2020, reż. Kyle Rankin, wyk. Eli Brown, Isabel May, Oly Sholotan, 130 min
2.10 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.10 Dzielnica strachu 9 (396) – serial krym.
4.15 Zobacz to! – programy powtórkowe

puls PULS 2 DVB T2

- 7.00 Blaze i megamaszyny – anim., USA 2020
7.30 Psi Patrol – serial anim., Kan./USA 2013
7.50 Superkoty – serial animowany, USA 2023
8.30 Wielkie przygody małego rekina (1)
8.50 Masza i Niedzwiedź – serial anim., Rosja
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Swinka Peppa – serial anim., Wlk. Bryt.
9.45 Bing – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
10.00 Język i Przyjaciele – serial anim., Polska
10.35 Spidey i superkumple – serial anim.
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim., USA/Kan. 2021
12.35 Marta mówi! – anim., USA/Kan./Filipiny
13.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1984
13.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
14.00 Kacze opowieści – serial animowany
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
16.00 Fineasz i Ferb – serial animowany, USA
17.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1984
17.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970)
21.00 Dzielnica strachu 9 (402, 403) – krym.
23.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (3, 4) – serial dokum., Wielka Brytania

7 TVN 7 DVB T2

- 5.20 Ten moment (46) – serial paradok., Polska
5.55 Szkoła (757-759) – serial paradokum., Pol.
8.45 Ukryta prawda (1329, 1427, 1428) – serial parodokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1072-1074) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
14.00 Detektywi (113) – serial fabularno-dokum.
15.00 Szpital (764, 765) – serial paradokum., Pol.
17.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (497) – serial fabularno-dokum., Pol. 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (9) – serial paradok.
19.00 Ukryta prawda (1520) – serial parodokumentalny, Polska 2023
20.00 Push – thriller s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2009, reż. Paul McGuigan, wyk. Colin Ford, Joel Gretsch, 145 min
22.25 Ghost in the Shell – film s.f., USA/Wielka Brytania/Chiny 2017, reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson, Pilou Asbaek, Takeshi Kitano, Juliette Binoche, 135 min
0.40 Tożsamość strachu – thriller, USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Katherine Heigl, Harry Connick Jr., 140 min
3.00 Złajac z potworem 8 (16) – serial dokumentalny, USA 2020
4.00 Fachowcy (2) – serial paradok., Pol. 2017

TVP POLONIA

15.10 Kiedys to było... – mag.
15.40 62. KFPP w Opolu
– Małe tęsknoty
– koncert pamięci
Wojciecha
Trzcińskiego
16.00 Zaraz wracam 2 (102)
16.30 Barwy szczęścia
(3332) – obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
(1050) – teleturniej
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra
18.15 Słownik
polsko@polski (674)
18.45 Info Wilno (1880) – inf.
19.05 Wileńska
w obiektywie: Portret
własny (122) – pr. inf.
19.15 Lasowik & Malicki
20.10 Program
informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce
(242) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
(1129) – teleturniej
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque (932) – telet.
9.25 Kolo fortuny (2039)
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki
(12) – serial obycz.
14.15 Rodzinka.pl (187, 188)
– serial komediowy, Pol.
15.20 Niepewne sytuacje
15.50 Kocham Cię, Polsko!
(5) – program rozrywk.
17.25 Va banque (933) – telet.
18.00 Kolo fortuny (2040)
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży

TTV HD

5.00 Złomowisko PL 4
6.00 24 godziny (14) – inf.
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 10 (10, 11)
8.30 Kartoteka 11 (11, 12)
10.35 Detektywi (9, 10)
12.35 Zakup w ciemno 3 (36)
13.35 Zakup w ciemno 7 (21)
14.35 Nic do ukrycia 2 (3)
15.35 Złomowisko PL 4
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, sport – pr. inf.
17.05 Gogglebox. Przed
telewizorem 17 (6)
18.05 Zakup w ciemno
extra (34) – reality show
18.40 Niezwykłe Stany
Prokopa 5 (6) – pr. rozr.
19.45 Express – pr. inform.
20.05 Zakup w ciemno 7 (29)
21.05 Zakup w ciemno
extra (27) – reality show
21.45 Express – pr. inform.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (292)
– reality show,
Polska 2023
7.30 Na ratunek 112
(911, 912) – serial
paradokum., Polska 2024
8.30 Sekrety rodziny
(360-362) – serial
paradokum., Pol.
11.30 Trudne sprawy (942)
– serial paradokum.
12.30 Dlaczego ja?
(1514, 1515) – serial
paradokum., Polska 2025
14.30 Świat według
Kiepskich (494-498)
– serial komediowy,
Polska 2016
17.00 48h. Zaginieni
(141, 142) – serial
kryminalny, Polska 2022

POLSAT FILM

6.05 Rolnicy – Tak się żyje
u nas na wsi (124-126)
– dok., Polska 2019-2026
7.25 Doktor Martin 4 (27)
– serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 Przyjaciółki (309, 310)
– serial obycz., Pol. 2025
10.20 Świat według
Kiepskich (155, 156,
221, 222, 160, 115)
– serial komediowy, Pol.
14.00 Faceci w czerni 3
– komedia s.f., USA 2012,
reż. Barry Sonnenfeld,
wyk. Will Smith, 130 min
16.10 Dzień Niepodległości.
Odrodzenie – film s.f.,
USA 2016, reż. Roland
Emmerich, wyk. Liam
Hemsworth, 155 min
18.45 Obsesja – thriller, USA
2009, reż. Steve Shill,
wyk. Idris Elba, 135 min

AXN

6.05 FBI: Most Wanted 3
(4, 5) – serial
kryminalny, USA 2020
7.35 Agenci NCIS:
Hawaje 2 (19, 20)
– serial kryminalny, USA
9.25 Castle 2 (11, 12)
– serial kryminalny, USA
11.25 MacGyver 2 (6, 7)
– serial akcji,
USA 2017-2018
13.20 Agenci NCIS:
Hawaje 2 (21, 22)
– serial kryminalny, USA
15.10 Agenci NCIS 10 (8, 9)
– serial sensacyjny,
USA 2012
17.10 CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas 3
(7, 8) – serial kryminalny,
USA/Kanada 2002
19.05 Castle 2 (13, 14) – serial
kryminalny, USA 2010

WOJENNY

20.50 Czas honoru.
Powstanie (6)
Powstańcy są zalamani
śmiercią Mickiewicza.
Ojciec Twardego znaj-
duje Wandę w szpitalu.
Michał myśli, że Celina
nie żyje. 55 min
21.45 Królowa Bona (5) – hist.
22.45 To jest grane (69)
23.15 Dziennik regionów
23.40 Kod bezpieczeństwa
0.15 Mod na język polski
(90) – magazyn
0.40 Zaraz wracam 2 (102)
– serial obycz., Pol. 2025

TELETURNIJ

20.10 Postaw na milion
Uczestnicy programu
dostają milion złotych.
Żeby zabrać pieniądze
do domu, muszą po-
prawie odpowiedzieć
na osiem pytań. 60 min
21.10 Kabaret Letnią Porą
(28) – program rozrywk.
22.10 Rodzinka.pl (51) – kom.
22.50 Lato z Radiem
i Telewizją Polską
0.55 Kolo fortuny
(2040, 2034) – teleturniej
2.20 Kabaret Letnią Porą
(1, 36) – pr. rozrywk.

ROZRYWKA

22.00 Gogglebox. Przed
telewizorem 23 (11)
Jakub Feliński (zdj.)
i jego koledzy obejrzą
finał „Hotelu Paradise”
i sprawdzą, jak radzą so-
bie zawodnicy w „Ninja
vs Ninja”. 60 min
23.00 Gogglebox. Przed
telewizorem 22 (1)
– program rozrywkowy
0.00 Damy i wiesniaczki.
Pl 11 (5) – serial fab.-dok.
1.00 Cieżarówka przez
Indie (12) – serial dok.
2.00 Wyburzacz 8 (3, 4)

PARADOKUMENTALNY

19.00 Gliniarze (988)
Dochodzi do zabójstwa
seniora. Wkrótce ginie
kolejna osoba w po-
dobnym wieku. Śledczy
wiedzą, że jeśli nie znaj-
dą mordercy, on znowu
zaatakuję. 60 min
20.00 Ślad (64) – serial krym.
21.00 Gliniarze (783)
22.10 Rolnicy – Tak się żyje
u nas na wsi (147, 148)
– serial paradokum., Pol.
23.00 Świat według
Kiepskich (347, 348)
0.00 Ślad (87) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (6) – paradok.

HORROR

21.00 Morbius – USA 2022,
reż. Daniel Espinosa
Biochemik (Jared Leto,
zdj.) cierpi na rzadką
chorobę. Poszukując
leku, wszczepia sobie
geny nietoperza. Zamie-
nia się w bestię. 125 min
23.05 Hanna – thriller,
USA/Wielka Brytania/
Niemcy 2011, 145 min
1.30 Gliniarze (345, 346)
– serial paradokum., Pol.
3.25 Fala zbrodni (70, 71)
– serial sensacyjny, Pol.
5.20 Na ratunek 112 (854)

KRYMINALNY

21.05 FBI: International 4
(11) – USA 2024-2025
Emma Byers zostaje
znaleziona martwa. Śla-
dy wiódą do elitarnego
klubu. Wkrótce śledczy
odkrywają, że ofiara pla-
nowała zemstę. 55 min
22.00 FBI: Most Wanted 4
(14) – serial kryminalny
22.55 CSI: Kryminalne
zagadki Las Vegas 3
(7, 8) – krym., USA/Kan.
0.40 Castle 2 (13, 14) – krym.
2.35 FBI: International 4
(11) – serial kryminalny

TVP HISTORIA

10.20 Arsenal. Magazyn
militarno-historyczny
10.50 Marzenie Leonarda. Sekrety
latania – dok., Fr. 2024
11.50 Krainy cudów natury (2)
12.55 Independence Dawn:
The Forgotten Revolution (1)
13.50 Królowie (46) – hist.
14.30 Czwadziestolatek (10)
15.35 Sensacje XX wieku
17.25 Czas honoru. Powstanie (7)
– wojenny, Pol. 18.25 Historia
Polski: W dzień targowy
19.30 Polskie parki narodowe – dok.
20.10 Officer (2) 21.10 Zapo-
mniane dyktando w Europie (2)
22.10 Pomiedzy – 1944-1945
23.40 Sensacje XX wieku

TVP KULTURA

11.40 Dekalog 1 – dramat psy-
chologiczny, Pol. 1988 12.45
Gauguin na Tahiti. Raj utracony
14.20 Angielskie śniadanie:
Kosmos 1999 (7) – serial s.f.
15.20 Weiser – dramat psycho-
logiczny, Niemcy/Pol./Szwajcaria
2000 17.10 Siedem zyczeń (3)
– przyg. 18.15 Dźwięk Nowe-
go Jorku (5) 19.00 Pan wzywał,
młordzie? (4) – serial kom.
20.00 Poniedziałek z Bondem:
Śmierć nadzieję jutro – film
sensacyjny, USA/Wlk. Bryt.
2002 22.25 Valmont – dramat
kostium., Francja/Wielka Bry-
tania/USA 1989 0.50 Sibelius.
Siedem symfonii – serial dok.

SUPER POLSAT

6.55 Na ratunek 112 (696, 697)
– paradok. 7.55 Doktor Martin
(41, 42) 10.00 Wydarzenia
10.30 SuperLudzie 2 (27, 28)
11.30 Świat według Kiepskich
(425-428) 13.30 Bitwa o pale-
ty (20) 14.30 Hell's Kitchen
– Piekelnia Kuchnia 6 (56)
16.00 Ninja Warrior Polska (28)
17.55 Świat według Kiepskich
(497, 498, 541, 542) – kom.
20.00 Złomiarze (1) – dok. 21.05
8 części prawdy – thriller, USA
2008 22.55 Pociąg z forsa
– film sens., USA 1995 1.05
Świat według Kiepskich (17, 81,
83, 358-360) – kom., Pol. 4.00
Nasz nowy dom (233, 234)

ZOOM

6.00 Kojak 2 (19, 20) – krym. 8.00
Strażnik Teksasu 9 (1, 2) 9.50
MacGyver 2 (19, 20) – sens.
11.55 Pułapki umysłu 7 (2) – se-
rial dokum., USA 13.00 Wojny
magazynowe: Kanada 2 (8, 9)
14.10 Pod pokładem 11 (15)
15.25 Sensacje XX wieku
(29, 30) – hist. 17.55 Wojciech
Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjal-
ny 23 (13, 14) – sens. 22.05
Pod pokładem 11 (16) 23.00
Magia nagości 5 (5) 0.05 Ma-
gia nagości 4 (8) 1.10 Adam
szuka Ewy VIP. Holandia 2 (4)
– rozr. 2.15 I love kabaret (4-6)
5.45 I love kabaret EXTRA (1)

METRO

7.35 Tajemnice: miłości (19)
– paradok., Pol. 8.30 Szpital
(772, 773) 10.30 Sędzia Anna
Maria Wesołowska (341, 342)
12.30 Szkoła (711) – paradok.
13.30 Brzydula (17, 18) 14.35
Kiedy ktoś kocha bardziej (8)
15.45 The Floor (11, 12) – telet.
17.00 Fani czterech kółek 17
(9) 18.00 Prawo Agaty 6 (10)
19.00 Kartoteka (8, 9) 21.05 Kry-
minalny 2 (6, 7) – krym. 23.15
CSI: Kryminalne zagadki Las
Vegas 11 (3) 0.15 Zbrodnie
z pierwszych stron gazet 4
(10) 1.20 Szpital (770) 2.20
Szkoła (520, 521) 4.00 Nowa
Maja w ogrodzie 4 (19, 20)

ALE KINO +

6.30 Polska z góry 4 (12) 7.00
Wolna krowa 7.45 Grzyby
– thriller, Pol. 2023 9.25 Wyraj
10.00 Van der Valk 3 (3) – krym.
11.55 Vera 4 (3) – krym. 13.50
Georgie ma się dobrze – ko-
mediodramat, Wlk. Bryt. 2023
15.40 Rebeliant – dramat bi-
ograficzny, USA 2016 18.15
Vera 4 (4) – serial kryminalny
20.10 Premiera: Plan ucieczki
– thriller, USA 2013 22.30
Dom Glasów – dramat sens.,
USA 2001 0.45 Dream Scena-
rio – horror kom., USA 2023
2.00 Powrót (1) – kom. 3.35
Zurek – obycz., Pol. 2003 4.50
Pan młody 5.15 Klągor (7)

TV TRWAM

14.30 Maryja, Matka ludzi – religij-
ny 14.50 Kto ratuje jedno
zycie 15.50 Ma się rozumieć
16.00 Informacje dnia 16.10
Sanktuarium polskie 16.30 Po-
rady medyczne bonifratrów
(36) – med. 17.00 Świadców-
cy – cykl reportaży 17.30 Spo-
tkanie Rodziny Radia Maryja
20.00 Informacje dnia 20.20 Ró-
żaniec 20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski 21.20
Informacja dnia 21.40 Polski
punkt widzenia 22.00 Z wędką
nad wodę w Polsce i świat
22.30 Tylko prawda was wy-
zwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko

ANTENA HD

9.35 Co Polak potrafi na dro-
dze? (7) – rozr. 10.40 Detekty-
wi z Bordeaux 3 (7) – krym.
11.50 Kłątwa Wyspy Dębów 6
(18, 19) 13.45 Australijskie po-
szukiwacze złota 2 (3, 4) – dok.
15.45 Wojny kontenerowe
(11, 12) – dok. 16.45 77 TV 5
(22) – rozr. 17.50 77 TV 2 (2)
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kry-
minalne Geniuszy (2)
20.00 Alex Hugo – górski detek-
tyw (5) – serial krym., Fr. 22.05
Astrid i Raphaëlle: Kryminalne
Geniuszy (7) 23.25 Detektywi
z Bordeaux 4 (6) 0.30 Polska.
Największe tajemnice 2 (4)

TVS

12.25 Muzyczne dzień dobry
13.30 Emeryci na tropie
– krym. 14.40 Doktor Kleist
– lekarz rodzinny – obycz.
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 Rosamunde Pilcher: Kie-
dyś cię odnajdę – obycz., Niem.
22.10 Rosamunde Pilcher:
Wymarzone dziecko
Amy – dramat obycz., Niemcy
2023 23.35 Doktor z alpej-
skiej wioski – nowy rozdział

WP

11.00 Premiera: Niepojęte: Strefa
tajemnic (1) – serial dok., USA
12.00 Wariaci za kierownicą 5
(5) 13.00 Makłowicz w podró-
ż 14.00 Pokochaj lub sprze-
daj Vancouver 3 (16-18) – dok.
16.50 Pogoda (57) 17.00 Komis-
arz Cassandra: Zbrodnie w Al-
pach 4 (1) – serial krym. 19.00
Policjanci z sąsiedztwa 5 (12)
20.00 Hitler: morderca obsesja
(2, 2) 21.55 Pogoda (57) – inf.
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
(4) – rozr. 23.00 Kabaretowy
Śmiech grupowy (3) 0.00 Mi-
strzowie Kabaretu 13 (5) 0.10
Mistrzowie Kabaretu 14 (8)

ESKA TV

13.00 ESKA TV info 13.15 ESKA
on the Beach 14.00 ESKA TV
info 14.15 ESKA on the Beach
15.00 ESKA TV info – pr. inf.
15.15 Podwójna Gorąca 20
18.00 Historia jednej piosenki
19.00 Polacy za granicą – dok.
21.00 Hardcorowy lombard
15.00 Gwiazdy dla Ciebie (39)
15.30 10 najlepszych... (39)
16.00 Hit za hitem – pr. muz.
20.00 Kochamy Lata 90! 21.00
Chłopaki do wzięcia (65, 66)
– dok. 22.00 Wakacje z Bałty-
kiem (7, 8) 23.00 Zdrady (69)

VIASAT EPIC DRAMA

9.05 Poirot 3 (3, 4) – serial krym.
11.20 Zatrącenie w miłości
(19, 20) – telen. 13.30 Agenci
NCIS 17 (17, 18) 15.15 Lekarze
na start (19, 20) – obycz., Pol.
16.40 Poirot 3 (5, 6) – serial
krym. 19.00 Premiera: Zatrą-
cenie w miłości (21, 22) – telen.
21.00 Projekt Błękitna Księga
(6) – s.f. 21.55 Morderstwo to
nic trudnego (2) – krym. 22.55
Poirot 13 – krym. 0.50 Zatrą-
cenie w miłości (21, 22) – telen.
2.25 Projekt Błękitna Księga
(6) 3.05 Morderstwo to nic
trudnego (2) 3.55 Poirot 13
5.25 Lekarze na start (18)

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa Piaseckiego – pr. publ.
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.55 Biznes – pr. publicyst.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.55 Biznes – pr. publicyst.
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.55 Biznes – pr. publicyst.
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.55 Biznes – pr. publicyst.
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.55 Biznes – pr. publicyst.
15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny
16.00 Fakty po południu – program informacyjny

TLC

7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
8.00 Dom wygrany na loterii 16 – dok.
9.00 Poligamia szuka żony 4 (1) – serial dok.
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (9) – serial dok.
12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 (8) – dok.
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi – serial dokumentalny
18.00 Pokonać otyłość (9)

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (10) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (11) – serial fabularno-dokument., Polska
6.45 Poukładani (6) – program rozrywkowy
7.10 Co za tydzień – magazyn kulturalny
7.45 Dzień dobry LIVE wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (5, 6) – pr. kulin.-rozr., Polska 2016
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 9) – program rozrywkowy
15.35 Jestem z Polski 14 (5) – serial dokumentalny
16.35 Jestem z Polski 16 (14) – serial dokumentalny
17.40 Kuchenne rewolucje (8-10) – program rozrywk.

Discovery DISCOVERY CHANNEL

6.00 Mistrzowie logistyki (10) – serial dokum.
7.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow 6 – serial dok.
10.00 Klan z Alaski – dok.
11.00 Przetrwać nad Jukonem – serial dok.
12.00 Fani czterech kółek (4) – serial dokumentalny
13.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 2
15.00 Złomowisko PL 5 (15)
16.00 Gorączka złota 16
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (6) – dok.
18.00 Porty: Hiszpania (5) – serial dokumentalny
18.30 Nagi instykt przetrwania 11 – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Miasta w liczbach (4)
11.00 Piemienna szkoła przetrwania: Mekong (5) – serial dokumentalny
12.00 Odłudna wyspa (16)
13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce (3) – dok.
14.00 Normandia '44: Inwazja (1) – film dok., Wielka Brytania 2020
15.00 Katastrofa w przestworzach (6)
16.00 Złapać przemytnika (1) – serial dokumentalny
17.00 Laos: Miejsce pełne tajemnic (2) – film dok., Nowa Zelandia 2023
18.00 Odciały: Powstanie i upadek nazizmu (8) – serial dokumentalny
19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda (4) – serial dokumentalny

FOKUS TV FOKUS TV DVB T2

6.00 Wehikuł czasu (629) – program informacyjny
6.05 48h. Zaginięci (55) – serial kryminalny, Pol.
7.00 Byli sobie podróżnicy
8.55 Wehikuł czasu (629)
9.00 Starożytni kosmici (10) – serial dokum.
10.00 Gwiazdy lombardu (17, 18) – reality show
12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (3) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (1, 2) – serial dokum.
14.00 II wojna światowa – jednostki specjalne (3, 4) – serial dokum.
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (13, 14) – serial dokum.
18.00 Rolnicy. Podlasie (42, 1) – serial dokum.
20.00 Galileo (19) – program popularnonaukowy

PUBLICYSTYCZNY

18.00 Tak jest Andrzej Morozowski (zdj.) przedstawia i omawia najciekawsze wydarzenia z polskiej areny politycznej. 75 min
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.20 Dzień po dniu – inf.
21.00 Polska i świat – inf.
22.00 Szkoła kontaktowa
23.00 Dzień po dniu – mag.
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach – inf.
1.20 Kropka nad i – pr. publ.

REALITY SHOW

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – USA 2023
 April poznaje rodzinę Valentina. Podczas tego pierwszego spotkania dochodzi do napięcia w ich relacjach. 60 min
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3
21.00 Wiza na miłość 12 (5)
23.00 Koleżanki na zabój 0.00 Dr Pryszczyla – kulisy
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3
2.00 Wiza na miłość 12 (5)

ROZRYWKWA

20.50 Babski biznes (4) Marta Klepka (zdj.) pomaga Ani, założycielce marki modowej. Uczy ją pozyskiwania klientów. Gościem odcinka jest Dorota Wellman. 60 min
21.50 Jestem z Polski 14 (8) – serial dokumentalny
22.50 Jestem z Polski (3)
23.45 Hotel Paradise 6 (15, 16) – reality show
1.45 Ślubny marzeń (8) – rozr.
2.45 Co nas truje (10, 11)
4.20 Zrob coś z tym dzieckiem (3) – mag.

DOKUMENTALNY

21.00 Nic do ukrycia (9) Funkcjonariusze Krajowej Administracji Skarbowej chronią UE przed napływem zakazanych towarów m.in. na przejściach granicznych. 60 min
22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (7)
23.00 Premiera: Celnicy na straży Niemiec (1)
0.00 Od samochodu do domu – mag. motor.
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Militarista na warsztat 5 (14) – serial dokum.

DOKUMENTALNY

20.00 Katastrofa w przestworzach (5) Kulisy wypadku lotu Alaski Air Lines 261. Śledztwo ujawniło, że samolot nie był w pełni sprawny. 60 min
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny (8) – serial dokumentalny
22.00 Katastrofa w przestworzach (7, 8)
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

DOKUMENTALNY

21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczości III Rzeszy (2) W tym odcinku doku-mentalności przybliżają najistotniejsze momenty w karierze konstruktora rakiet Wernhera von Brauna. 60 min
22.00 Człogi: Ewolucja maszyny wojennej (5, 6) – serial dokum.
0.00 Starożytni kosmici (3) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (9-12)
5.00 Kolowrotek (5, 6)

POLSAT NEWS

12.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny **12.45** Pogoda
12.50 Wydarzenia 12.50 **13.30** W rytmie dnia – serwis informacyjny **13.55** Pogoda **14.00** W rytmie dnia – serwis informacyjny **14.55** Pogoda **15.00** W rytmie dnia – serwis informacyjny **15.30** Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15.50 **16.10** Więcej „Wydarzeń” – inf. **16.30** Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Najważniejsze pytania **19.15** Gość „Wydarzeń” – publ.
19.50 Debata Godyrny **21.50** Wydarzenia wieczorne **22.30** Dzień na świecie **23.30** Obraz dnia – serwis informacyjny

CANAL+ KUCHNIA

12.30 Comfort Food (29, 30) – dok. **13.25** M jak mięso 5 (6)
13.55 M jak mięso 6 (1) **14.25** ABC gotowania – kuchnia turecka (10) **14.50** Wioskie życie Sophie Grigson 2 (8, 9) – dok.
15.45 Z pola na stół (10, 11) – dok. **16.40** Jamie Oliver: jedz na zdrowie (1) – dok. **17.35** Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (1, 2) **18.30** Maximum Foodie 4 (4) – dok. **18.55** M jak mięso 5 (5) – dok. **19.25** M jak mięso 8 (1, 2) – dok., Pol.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (10, 11) **21.15** Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10 (3-5) – serial dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki – serial obycz., Polska **8.00** Co ludzie powiedzą? – serial komediowy, Wlk. Bryt. **9.25** Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show
12.30 Bogaty dom – biedny dom – reality show **14.30** Kolacja w ciemno – pr. rozrywk.
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show **18.00** Nasz nowy dom – reality show
20.05 Wzięcie kobiet – serial dokum. **22.00** Walka o życie – dok., Pol. **23.00** Gry małżeńskie – reality show **1.00** Kolacja w ciemno – pr. rozr. **3.05** Wzięcie kobiet – dok., Pol. **4.00** Zdrady – paradok., Pol.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 – dok. **8.00** Tajemnice ładowania na Księżycu (1, 3, 6) – dok. **11.00** Mega maszyny Alaski – dok.
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat? – serial dokum. **18.00** Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3 – serial dokumentalny
20.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11 – dok. **21.00** Tajemnice ładowania na Księżycu (1, 2) – dok. **23.00** NASA – archiwum tajemnic – dok.
1.00 Jak działa wszechświat? – dok. **4.00** Szyfrzy i spiski 2
5.00 Zoom na architekturę

TVP DOKUMENT

12.15 Korona Gór Polski **12.50** Orlando – światowa stolica rozrywki **13.50** Wyspy Kanaryjskie (5) – dok. **14.50** Manassu – królestwo Himalajów
15.55 Podniebni mechanicy **16.55** Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (1) **17.55** Sanatorium miłości 3 (9) **18.55** Ręka fryzjera
20.00 Alhambra, utracony raj **21.05** Złota Neapolitanka. W cieniu wulkanów **22.10** Lucja w pajęczej sieci (1) **23.10** Barbara Włodarczyk zaprasza **23.20** Zabójcze roboty: przyszłość wojny – dok., Fr. 2025
0.25 Sanatorium miłości 3 (8)

PLANETE+

12.35 Orzeł przedni. Władca przestworzy (1) **13.50** Krajo-brazy świata (11) **14.50** Najpiękniejsze rzeki świata 2 (6)
15.50 Niezwykłe podróże koleją 8 (1) **16.55** 360° Świat bez granic (21) **17.55** Dokąd dzisiaj? (4) **18.55** – dok., Fr. **19.40** Premiera: Polska z góry (10) **19.10** Mam zamek 2 (2) – dok.
19.45 Rzym, renesans, trzej geniusze – dok., Fr. 2023 **20.50** 1979 – rok islamskiej rewolucji (2) **22.00** Starożytny Egipt. Najśłynniejsza piramida **23.10** Zniewoleni. Rodzina w pułapce strachu (3) – dok. **0.20** Niezwykłe podróże koleją 8 (2)

TVN 24 BIS

16.00 Dzień na świecie **18.30** Fakty o świecie **19.00** Fakty **19.30** Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i **20.20** Fakty o świecie **21.00** Rozmowy dnia **21.40** 24 godziny **22.55** Fakty o świecie **23.35** Polska i świat **0.35** Fakty po Faktach

WYDARZENIA 24

18.00 Wydarzenia, pogoda **18.50** Wydarzenia 18.50 **19.15** Gość „Wydarzeń” – pr. publicyst.
20.00 Wydarzenia **21.00** Wydarzenia, pogoda **21.40** Pogoda **21.50** Wydarzenia wieczorne
22.25 Pogoda – pr. inf.

TVP 3

13.20 Agropogoda **13.30** Rozmowy (nie)wygodne **14.10** Cakkiem niezła historia **14.30** Program informacyjny **14.30**
14.50 Pogoda **15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego – religijno **15.20** Serwis Info Dzień **15.30** Program lokalny **19.30** Dlaczego krowa... – mag. **19.45** Kryminalna siódemka – mag.
20.00 Dziennik regionów – inf. **20.10** Pogoda **20.13** Gość Regionów **20.30** Kryminalna siódemka – mag. **21.00** Program lokalny **22.00** Dziennik regionów **22.20** Pogoda **22.30** Złoty chłopak (183) – obycz.

HGTV

9.55 Widok, na który cię stać (9, 10) – dok. **11.00** Złarobic na remoncie 10 (13) – pr. rozr.
11.31 Usterka 11 (2, 3) – fab.-dok. **13.00** Zbudujemy fajny dom 2 (6) – rozr. **13.55** Zbudujemy większy dom (1) **14.55** Mieszkanie na miarę (1, 2)
16.55 Polowanie na ogród 7 (5, 6) **18.05** Weekendowa metamorfoza 2 (6, 7) – pr. rozr.
20.00 Złoty remont 4 (3) – rozr. **21.00** Dorota w dok. **22.30** House Hunters – Poszukiwacze domów 6 (7-10) **0.40** Kupujemy dom na plaży 28 (12, 13) – dok., USA

TVP Kobieta

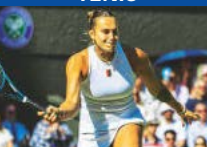
12.50 Przepis dnia (47) **13.00** Na dobre i na złe (573) **13.50** Kiedyś to było... **14.30** Okrasa łamie przepisy **15.00** Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (60) **15.30** Ojciec Mateusz 34 (435, 436) – serial krym.
17.25 Tajemnice królewskiej posiadłości **18.30** Hity wszech czasów (5) **19.30** Miłość i nadzieja (289) – telen.
20.30 Wichrowe wzgórze (270) **21.30** La Promesa – pałac tajemnic (262) **22.30** Parker – film sens., USA 2013 **0.30** Kennedy, Sinatra i mafia – film dokumentalny, Irlandia 2023

BBC EARTH

12.25 Malownicze trasy kolejowe (5) – dok. **13.25** Mroźna planeta (4) – serial dok. **14.30** W okowach mrozu 2 (20) – dok.
15.35 Życie na pustkowiu: powroty 3 (7) **16.35** Ben Fogle: wysięd do źródła Nilu (2) **17.35** Azja (7) – dok. **18.45** Malownicze trasy kolejowe 2 (4) – dok.
19.50 Tajemnice wulkanów (1) – film dokum., Wlk. Bryt. 2025
20.55 Życie na pustkowiu: powroty 3 (8) **21.55** W okowach mrozu 3 (3) **22.55** Simon Reeve wraca do Koralwii (1) **0.00** Szlakiem przypływ z Joanną Lumley (4) – dok. **1.00** Azja (7)

HISTORY

14.00 Tajemnice skryte w mroku (6) **14.50** Największe tajemnice świata 6 (9) – dok. **15.45** Gwiazdy lombardu 12 (53)
16.15 Wykute w ogniu 4 (9) **17.10** II wojna światowa: wysięd zbrodni (2) – dok. **18.10** Największe tajemnice świata 5 (13) – dok. **19.05** Starożytni kosmici 16 (15) – serial dok.
20.00 Starożytni kosmici 14 (17) – serial dok. **21.00** Starożytni kosmici 17 (5) – serial dok.
22.00 Premiera: Największe tajemnice świata 7 (11) – dok. **23.00** Niewyjaśnione tajemnice świata 2 (6) – serial dok.

POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna 11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy 12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – zapowiedź 13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio 14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej	EUROSPORT II 8.30 BMX: Mistrzostwa Europy – Sarriens 2026 10.00 Motocross: MS w Aguedzie 11.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – finał: Jack Lisowski – Judd Trump 13.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. etap 15.30 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap 18.30 Racing on the Edge 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały 20.00 Trójbój siłowy: World Open Classic Powerlifting Championships – Druskieniki 2026 – podsumowanie 21.00 Żużel – magazyn	TVP SPORT 6.15 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy 6.40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału 9.00 Mundialowy poranek (18) – magazyn piłkarski 10.05 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy J: Algieria – Austria 12.25 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy J: Jordania – Argentyna 14.35 Wioślarstwo: Zawody Pucharu Świata w Lucernie – finały 15.35 Boks: Gala w Las Vegas – waga lekka: E. De Los Santos – J. Valenzuela 16.35 Dzień na mundialu (18) – magazyn piłkarski	CANAL+ SPORT 8.30 Premier League Stories (18) – magazyn piłkarski 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – FC Barcelona 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Betis Balompie – Valencia 13.30 Magazyn PGE Ekstraliga – magazyn żużlowy 15.10 Premier League Stories (45) – magazyn piłkarski Historie piłkarzy, trenerów, zespołów i sędziów jednej z największych lig na świecie. 35 min 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – FC Barcelona 18.00 Liderzy. W centrum gry (1) – serial dokum.	ELEVEN SPORTS 1 6.00 Bundesliga Clubs 6.20 Bundesliga Clubs 6.40 Bundesliga Clubs 7.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) – mag. 8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Köln – FC Bayern Monachium 10.00 Formula 1: GP Austrii 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma – Inter 14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Bayern 16.00 Serie A – mag. piłkarski 17.05 Ligue 1 Show (36) 18.00 Bundesliga Special (21) – magazyn piłkarski 19.05 Ligue 1 Show (35) – magazyn piłkarski 19.40 F2: Chasing the Dream – mag. motor.	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali (171) – program eduk. 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 11.10 Odo – serial animowany 11.35 Stacyjkowo – anim. 11.55 Pszczołka Maja – anim. 12.25 Domisie 13.00 Figu Migu na planecie Czocharas (34) – program dla dzieci 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo – anim. 13.50 Świnka Peppa – anim. 14.10 Pajak Lucas 2 – anim. 14.30 Oli i Luna – serial anim. 14.55 Oktonauci – serial anim. 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (3) – mag. 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem – serial animowany
TENIS  18.30 Turniej Wimbledon LIVE – mecz 1. rundy Aryna Sabalenka (zdj.) wciąż czeka na pierwszy finał w Londynie. Jej najlepsze wyniki to trzy półfinały, w tym ubiegłoroczny, przegrany z Amerykanką Amanda Anisimowa 1:2. 150 min 21.00 Formula 1: Grand Prix Austrii 22.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy 1.00 Boks	SNOOKER  21.30 Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – finał: J. Lisowski – J. Trump Ostatni mecz dziesiątej edycji zmagani. Judd Trump (zdj.) ma szansę na piąty triumf. 30 min 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. etap 23.00 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap 0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie: J. Lisowski – J. Trump	PIŁKA NOŻNA  18.00 Mistrzostwa świata LIVE 2026 – mecz 1/16 finału Na Houston Stadium powinniśmy zobaczyć reprezentację Brazylii, która była faworytem grupy C. 260 min 22.20 Piłka nożna: LIVE Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału 1.20 Strongman: Puchar Polski – Polkowice 2026 2.15 Piłka nożna: LIVE MŚ 2026 – studio 2.50 Piłka nożna: LIVE 2026 – 1/16 finału	MAGAZYN  19.10 Premier League Review Wznowienie mają okazję zobaczyć skróty wszystkich meczów z poszczególnych kolejek ligi angielskiej. 65 min 20.15 Magazyn PGE Ekstraliga – magazyn żużlowy 22.00 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros 0.15 Liga+ Extra – mag. 2.20 Ligomistrzowe historie 5 – mag.	FORMUŁA 1  20.00 Grand Prix Austrii LIVE – podsumowanie Lewis Hamilton (zdj.) w każdym wyścigu udowodni, że jest w stanie powrócić na szczyt i po sześciu latach zdobyć mistrzostwo F1. 40 min 20.40 Formula 2: GP Austrii 21.50 Formula 3: GP Austrii 23.10 Made in Italy (14, 13, 12) – mag. 0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Bayern 2.00 Piłka nożna: Liga włoska: Pisa – Juventus	ANIMOWANY  16.05 Pat i świat Lola planuje zabrać Pata na szczyt. Pies próbuje różnych sztuczek, by tego uniknąć. 30 min 16.35 Rev i Roll – serial anim. 17.05 Pszczołka Maja – anim. 17.30 Petronix: Obrońcy Zwiherat – serial anim. 18.00 Kucharz Shane – anim. 18.25 Leo da Vinci 2 – anim. 19.00 Płyś i Bill – serial anim. 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotrusz Królik (6, 7) 19.45 Wegezaury 2 (3)
POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Polsat Sport Talk – mag. 12.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 1.00 Sporty walki: FEN	EUROSPORT II 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie – speed kobiet i mężczyzn – finały 15.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Aguedzie – 1. wyścig w klasie MX2 15.30 Motocross: Mistrzostwa Świata w Aguedzie – 1. wyścig w klasie MXGP 16.00 Motocross: MŚ w Aguedzie – 2. wyścig w klasie MX2 16.30 Motocross: MŚ w Aguedzie – 2. wyścig w klasie MXGP 17.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – finał: Jack Lisowski – Judd Trump 19.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. etap	TVN TURBO 10.15 Złomowisko PL 9 (12, 13) 12.15 Naprawy nie do naprawy – mag. 13.00 Zawodowcy handlarze (7, 8) – rozr. 14.30 Wojny samochodowe (2, 3) 16.30 Jeźdźci, obserwować (5, 6) 18.00 Raport Turbo 18.15 Jeźdźci, obserwować (6) – dok. 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad (1) 19.45 Usterka 16 (12) – fab-dok. 20.15 Naprawy nie do naprawy 21.00 Wojny samochodowe (6) 22.00 Raport Turbo 22.16 Jeźdźci, obserwować (9, 10) – dok. 23.45 Z drugiej reki (10) 0.30 Nauka jazdy (19) 1.00 Wojny samochodowe (2)	CANAL+ SPORT 5 8.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – Unia Leszno 11.00 Piłka nożna: Paris Saint-Germain – Paris FC 12.00 Snooker: Championship League – 1. runda 17.15 Premier League Stories (44) – magazyn piłkarski 18.00 Snooker: Championship League – 1. runda 23.00 Magazyn Metalaks 2. Ekstraliga – mag. 0.00 Boks: BKFC Fight Night: Hammond: C. Vancamp – G. Cisneros 1.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 160 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraliga: Korona – Jagiellonia	ELEVEN SPORTS 2 8.50 Magazyn piłkarski 9.30 Magazyn piłkarski 10.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Paris FC 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Köln – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta BC – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Augsburg 18.00 Made in Italy (12-14) – mag. 19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter 21.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Hoffenheim 23.00 Ligue 1 Show (36) – mag. 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – PSG	NICK JR. 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 (8) – dla dzieci 15.36 Świnka Peppa 7 – anim. 15.55 Świnka Peppa – anim. 16.00 Świnka Peppa 16.15 Świnka Peppa 16.40 Psi Patrol 6 – anim. 17.00 Rubble i jego ekipa 2 – anim. 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barbapapa i jego rodzinka 18.30 Tim Rex wśród gwiazd 21.55 Przygody Misia Paddingtona 2 – anim. 19.25 Przygody Misia Paddingtona 20.00 Świnka Peppa 4 – anim. 20.30 Male Królestwo 21.00 Barbapapa i jego rodzinka – anim.
POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – 1. runda 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – 1. runda 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	CI POLSAT 12.20 Zbrodnia prawie doskonała 2 (6, 7) – dok. 14.10 I nie opuścił mnie aż do Śmierci 5 (9) – dok. 15.05 Tajemnice polskich morderstw (3) – dok. 16.00 Ferie, impreza, morderstwo 2 (7) 17.00 Lepiej nie otwierać drzwi (4) – dok. 18.00 Cała prawda o zbrodni 2 (5, 6) – dok. 19.00 Dowody zbrodni: ślady DNA (2) – serial dokum. 20.00 Kobiety z piekła rodem (1) – dok. 21.00 Pogrzebani za domem 6 (9) – dok. 22.00 Prawdziwy potwór: Ed Gein (2) – film dokum. 23.00 Zbrodnia: oszukać prawdę (4) – dok.	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka (15, 1, 2) – dok., USA 9.00 Wojny magazynowe 15 (343, 344) – reality show 10.00 Wojny kontenrowe (9, 10) – serial dok., USA 11.00 Hardkorowy lombard (160, 159, 161, 1-3) – serial dokum. 14.00 Polacy za granicą (135, 136) – serial dokum. 16.00 Złomiarze (19, 20) – serial dok. 18.05 Poszukiwacze historii (137-140) – serial dokum. 20.00 Złomiarze (38, 52) – serial dokum., Pol. 22.00 Kolowrotek (176-187) – magazyn wędkarski 4.05 Starożytni kosmici (142, 141) – serial dokum.	DTX 9.10 Militaria na warsztat (4, 5) 11.10 Dwa oblicza survivalu 3 12.10 Dwa oblicza survivalu – serial dok. 13.10 Autostrada na Zachód 5 (16, 17) – dok. 15.10 Fani czterech kółek: w trasie (3, 4) 17.10 Absurdy drogowe 8 (5-8) – rozr. 19.10 Fani czterech kółek – dok. 20.10 Niechciani w Gas Monkey (2) 21.10 Od samochodu do domu – mag. 22.10 Militaria na warsztat (16, 17) – dok. 0.10 Kroniki policyjne: Szwecja – dok. 2.10 Megatransporty 2 (2) 3.00 Retrorenowacja: Pojazdy bojowe (1) – dok.	ELEVEN SPORTS 3 11.45 Bundesliga Clubs – mag. 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Napoli 14.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lille OSC – Stade Rennais FC 16.00 Ligue 1 Show (35) – mag. 16.30 Bundesliga Special (22) 17.00 Made in Italy (3, 5-7) – mag. 18.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Hellas 20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Werder 22.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – Lille 0.00 Bundesliga Special (12) – mag. 0.30 Podróż do świata Calcio 1.00 Birds of paradise – dok.	MINIMINI+ 7.33 Kicia Kocia 2 – anim. 8.30 Cloudy & Stormy – anim. 9.05 Bing – anim. 10.00 Baranek Shaun 11.25 Bączne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 13.55 Moje urodziny 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 2 – anim. 15.55 Blaze i megamaszyny 17.20 Staś i fajna Babcia – anim. 17.50 Moje urodziny 18.15 Kicia Kocia 2 – anim. 18.15 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie – serial anim.

FILMOWE HITY DNIA



20.50 TVN

Przyjęta

THRILLER Rybak z Florydy na nowo układa sobie życie. Dawna ukochana wikła go w intrygę.

Po rozwodzie Baker Dill (Matthew McConaughey, zdj.) zamieszkuje na prowincji i organizuje połowy dla amatorów wędkarstwa. Jego spokój burzy wizyta ekszóny, Karen (Anne Hathaway). Twierdzi ona, że obecny mąż Frank (Jason Clarke) znęca się nad nią oraz synem (Rafael Sayegh). Prosi by-

łego partnera, aby podczas rejsu rzucił prześladowcę na pożarcie rekinom. Dill jest rozdarty między pragnieniem ocalenia ukochanej a oporem przed zbrodnią. Wkrótce dokonuje zaskakującego odkrycia.

INFO: Wlk. Bryt./USA 2019, reż. Steven Knight, wyk. Matthew McConaughey 140 min do godz. 23.10



20.00 TVN 7

Władza absolutna

SENSACYJNY Złodziej Luther Whitney (Clint Eastwood, zdj.) włamuje się do rezydencji, gdzie staje się świadkiem zabójstwa kochanki prezydenta USA. Sprawę bada detektyw Frank (Ed Harris, zdj.). 160 min

USA 1997, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Gene Hackman, Ed Harris, Judy Davis



20.00 TV PULS

Polowanie na czarownicę

PRZYGODOWY XIV w. Rycerze Behmen (Nicolas Cage, zdj.) i Felson (Ron Perlman, zdj.) eskortują czarownicę. Podróż do opactwa, gdzie ma być osądzona, jest naznaczona potwornymi zdarzeniami. 120 min

USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore



20.00 KINO POLSKA

Na układy nie ma rady

KOMEDIA Marek (Grzegorz Małecki, zdj.) otrzymuje dobre płatne stanowisko w rządzie. Z dnia na dzień trafia do świata wielkich pieniędzy, w których wpływową figurą jest Lech (Piotr Polk, zdj.). 110 min

Polska 2017, reż. Christoph Rurka, wyk. Grzegorz Małecki, Katarzyna Glinka, Piotr Polk



20.00 STOPKLATKA

RoboCop

SCIENCE FICTION Detroit, 2028 rok. Policjant Alex Murphy (Joel Kinnaman, zdj.) ginie podczas akcji. Jego umysł zostaje połączony z maszyną. Jako RoboCop staje do bezwzględnej walki z bezprawiem. 150 min

USA 2014, reż. José Padilha, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman, Michael Keaton



20.00 FILMBOX+ ONE

SexiPistols

WESTERN KOMEDIOWY Nowojorski bank chce wybudować linię kolejową wzdłuż Meksyku. Inwestorzy przejmują ziemie za bezcen. Z wyzyskiem walczą Maria (Penélope Cruz, zdj.) i Sara (Salma Hayek, zdj.). 120 min

Meksyk/USA 2006, reż. Joachim Roenning, Espen Sandberg, wyk. Penélope Cruz



21.00 POLSAT FILM

Bejbis

KOMEDIA Po narodzinach drugiego dziecka związek Mikołaja (Grzegorz Małecki, zdj.) i Ady (Marta Żmuda Trzebiatowska, zdj.) dopada kryzys. Małżonkowie próbują uratować miłość, która ich połączyła. 145 min

Polska 2022, reż. Andrzej Saramonowicz, wyk. Grzegorz Małecki, Marta Żmuda Trzebiatowska



21.00 SUPER POLSAT

Wieczórówka

KOMEDIA Teddy Walker (Kevin Hart, zdj.) ma szansę przejąć sklep szefa. Jego plany krzyżuje jednak niefortunny wypadek. Mężczyzna chce zmienić swoje życie. Podejmuje naukę w szkole wieczorowej. 145 min

USA/Chiny 2018, reż. Malcolm D. Lee, wyk. Kevin Hart, Tiffany Haddish, Rob Riggle



21.50 POLSAT

Plan ucieczki 3

SENSACYJNY Specjalista do spraw zabezpieczeń, Ray Breslin (Sylvester Stallone, zdj.), ma uratować uprowadzoną córkę miliardera (Malese Jow). Musi dostać się do pilnie strzeżonego więzienia. 125 min

USA 2019, reż. John Herzfeld, wyk. Sylvester Stallone, 50 Cent, Dave Bautista, Devon Sawa



22.00 TVP KULTURA

Drive My Car

DRAMAT OBYCZAJOWY Yusuke (Hidetoshi Nishijima, zdj.), uznany aktor i reżyser, przed dwoma laty stracił żonę. Dowiaduje się, że kobieta miała romans. Wdowiec musi zmierzyć się z gorzką prawdą. 185 min

Japonia 2021, reż. Ryusuke Hamaguchi, wyk. Hidetoshi Nishijima, Toko Miura, Masaki Okada



22.00 TV PULS

Igrzyska śmierci:

W pierścieniu ognia

DRAMAT SF Mija rok od wygranej Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) i Peety (Josh Hutcherson) w turnieju. Zostają zmuszeni do wzięcia udziału w kolejnej edycji. 175 min

USA 2013, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Jack Quaid



22.30 TVP KOBIETA

Rodziny się nie wybiera

KOMEDIA Valentin (Dany Boon, zdj.) traci pamięć. Mentalnie wraca do czasów, gdy miał siedemnaście lat. Nie znał wtedy swojej ukochanej (Laurence Arné, zdj.), a uczuciem darzył przyszłą bratową. 115 min

Francja 2018, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Laurence Arné, Valérie Bonneton



23.00 PULS 2

Waleczne serce.

Król Szkotów

PRZYGODOWY Robert Bruce (Angus Macfadyen, zdj.) koronuje się na króla Wolnej Szkocji. Pomimo wygranej Anglików nie traci nadziei na walkę o niepodległość kraju. 145 min

USA/Wielka Brytania 2019, reż. Richard Gray, wyk. Angus Macfadyen, Diarmaid Murtagh

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.20 63. KFPP w Opolu – Premiery
 5.55 Akacja 38 (886) – telen., Hiszpania
 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze – program religijny
 7.30 Kościół z bliska – magazyn religijny
 8.00 Serwis Info – program informacyjny
 8.10 Pogoda Info
 8.15 Janosik (1) – serial przyg., Polska 1973
 9.15 Ranczo 6 (69) – serial obycz., Pol. 2012
 10.10 Komisarz Alex 6 (77) – serial krym.
 11.05 Ojciec Mateusz 15 (187) – krym., Pol.
 12.00 Serwis Info – program informacyjny
 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
 12.30 Agropogoda
 12.40 Magazyn rolniczy
 12.55 Natura w Jedyńce: Ukryte cuda europejskiej przyrody (4-ost.) – dok.
 14.00 Złoty chłopak (323) – serial obycz.
 15.00 Serwis Info – program informacyjny
 15.10 Pogoda Info
 15.25 Gra słów. Krzyżówka (1056) – telet.
 16.00 Dziedzictwo (964) – serial obycz.
 17.00 Teleexpress, pogoda
 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
 18.25 Akacja 38 (901) – telen., Hiszpania
 19.30 Program informacyjny 19.30
 19.55 Pytanie dnia – program publicyst.
 20.10 Sport, pogoda

KRYMINALNY

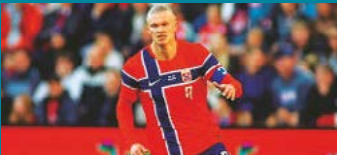


- 20.30 Prokurator (6) – Polska 2015
 W renomowanej agencji reklamowej w centrum Warszawy dochodzi do zbrodni. Ofiarą jest księgowa firmy. Gdy do zabójstwa przynajmniej się jej koleżanka, Proch wie, że to jeszcze nie koniec śledztwa. 55 min
 21.25 Jerzy Piekarzewski. Moje życie dla klubu – film dokumentalny, Pol. 2026
 22.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio
 22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
 1.30 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2023
 5.35 M jak miłość (1784) – serial obyczajowy, Polska 2024
 6.30 To, co najważniejsze – reportaż, Polska 2026
 6.55 Barwy szczęścia (3343) – serial obyczajowy, Polska 2026
 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
 7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
 11.25 Rodzinka.pl (25, 26) – serial komediowy, Polska 2011
 12.35 Koło fortuny (1875) – teleturniej
 13.15 Panna młoda (133) – serial obyczajowy, Turcja 2024
 14.05 Va banque (1000) – teleturniej
 14.35 Na sygnale (865) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (422) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
 16.00 Koło fortuny (1876) – teleturniej
 16.35 Familiada – teleturniej
 17.20 Panna młoda (134) – serial obyczajowy, Turcja 2024
 Derya i Cemil chcą pomóc spodziewającej się dziecka Yoncy. Mukadder odkrywa kłamstwo Beyzy. 60 min
 18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



- 18.50 Mistrzostwa świata 2026
 LIVE – mecz 1/16 finału
 Na Dallas Stadium druga drużyna grupy I – w której za faworytów uchodzili Norwegia i Francja – zmierzy się z wicemistrzem grupy E. Przed mundialem eksperci typowali Ekwador lub Wybrzeże Kości Słoniowej. 155 min
 21.25 Postaw na milion – teleturniej
 22.20 Na sygnale (857, 858) – serial fab.-dok.
 23.25 PitBull (1, 2) – serial sensacyjny, Polska
 1.10 Karol, władca Hiszpanii (3)
 2.10 Nasz dom w górach (10) – obycz.
 3.05 Koniec świata Natali – film dokumentalny, Polska 2021
 4.10 Akacja 38 – telen., Hiszpania 2015

polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy – program muzyczny
 5.25 Telezakupy TV Okazje
 6.00 Nowy dzień z Polsat News
 8.30 Malanowski i partnerzy (310, 311) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
 9.30 Trudne sprawy (1241, 1242) – serial parodokumentalny, Polska 2024
 11.35 Gliniarze (858, 859) – serial parodokumentalny, Polska 2023
 13.40 Dlaczego ja? (1488, 1489) – serial parodokumentalny, Polska 2025
 Anna przekonuje się, że ukochany ma ciężarną żonę. W dodatku ukradł jej sąsiadowi zegarek. Poszkodowany deklaruje, że na własną rękę rozliczy się z oszustem. 130 min
 15.50 Wydarzenia, pogoda
 16.25 Interwencja – magazyn reporterów
 16.40 Gliniarze (1055, 1056) – serial parodokumentalny, Polska 2025
 Ciało kuriera zostaje znalezione w lesie. Okazuje się, że rozwoził on nie tylko jedzenie. Kluczem do znalezienia sprawców zbrodni jest pewien nastolatek. 130 min
 18.50 Wydarzenia
 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
 19.30 Sport, pogoda

KONCERT



- 19.55 Wrocław przyszłości – Polska 2026
 Spektakularne widowisko łączy muzykę z nowoczesną oprawą wizualną. Wystąpią między innymi Jakub Józef Orliński, Edyta Górniak i Margaret. W roli gospodarzy – Agnieszka Hyży i Tomasz Wolny (oboje na zdj.). 115 min
 21.50 Plan ucieczki 3 – film sensacyjny, FILM USA 2019, reż. John Herzfeld, 125 min
 23.55 Szklana pułapka 5 – film sensacyjny, FILM USA 2013, reż. John Moore, 130 min
 2.05 Wpół do śmierci – film sensacyjny, FILM Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul, 135 min
 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (50) – program rozrywkowy

tvn TVN DVB T2

- 5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
 5.55 Ukryta prawda (1684) – serial parodokumentalny, Polska 2025
 6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywkowy
 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
 11.20 Doradca smaku (11) – magazyn kulinarny
 11.25 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywkowy
 12.35 Ukryta prawda (1669, 1670, 1717) – serial parodokumentalny, Polska
 15.45 Detektywi (101) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
 6-latka zgłasza zniknięcie męża. Detektywi sprawdzają silownię, gdzie zaginiony wdał się w bójkę i nawiązał kontakt z kryminalistą. 65 min
 16.50 Szpital św. Anny (57) – serial obyczajowy, Polska 2025
 17.55 Młode giny (9) – serial kryminalny, Polska 2026
 Policjanci wyjaśniają sprawę brutalnego pobicia kobiety. Jeden z tropów prowadzi ich do nauczyciela chemii. Funkcjonariusze znajdują go martwego. 65 min
 19.00 Fakty, sport i pogoda
 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów
 20.15 Na Wspólnej (4237) – serial obyczajowy, Polska 2026

THRILLER



- 20.50 Przynęta – Wielka Brytania/USA
 FILM 2019, reż. Steven Knight
 Anne Hathaway przyznała, że perspektywa kolejnej współpracy z Matthew McConaugheyem (zdj.) bardzo ją cieszyła. Aktorzy zagrali razem w „Interstellar”. 140 min
 23.10 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2025
 0.15 Kursk – dramat historyczny, Belgia/Luksemburg/Francja 2018, 145 min
 2.40 Szpital św. Anny (127, 128) – serial obyczajowy, Polska 2026
 4.45 Uwaga! – magazyn reporterów
 5.05 Nauka jazdy 5 (11) – program rozrywkowy

4 TV4 DVB T2

- 6.00 Strażnik Teksasu (18, 19) – serial sens.
 7.55 Bogaty dom – biedny dom (143) – reality show
 8.55 Policjantki i Policjanci – serial obyczajowy, Polska
 10.55 Na ratunek 112 (1152, 1153) – paradok.
 11.55 Dlaczego ja? (1521, 1522) – paradok., Pol.
 13.55 Trudne sprawy (927-929) – paradok., Pol.
 16.55 Policjantki i Policjanci (1391) – serial obyczajowy, Polska 2026
 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (486) – reality show, Polska
 19.00 Policjantki i Policjanci (1392) – serial obyczajowy, Polska 2026
 20.00 Uroczysko (191, 192) – serial kryminalny
 21.05 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (122) – serial kryminalny, Polska 2026
 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1005) – serial kryminalny, Polska 2026
 23.05 Obrońca – film sensacyjny, USA/
 FILM Niemcy/Rumunia 2004, 115 min
 1.00 Love Island. Wyspa miłości (23) – reality show
 2.10 Hardkorowy lombard 2 (16) – serial dok.
 2.50 SuperLudzie (33-37) – serial dokum., Pol.
 5.30 Telezakupy TV Okazje

puls TV PULS DVB T2

- 6.00 Policjanci z Miami 2 (21, 22) – serial kryminalny, USA 1985
 8.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3) – serial sensacyjny, Niemcy 2016
 10.00 Maria z przedmieścia (39, 40) – telenowela, Meksyk 1995
 12.00 Nie igraj z aniołem (106) – serial obycz.
 13.00 Wspaniałe stulecie (40) – serial kostium.
 14.00 Kurierzy (25) – serial fab.-dok., Pol. 2023
 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (522, 523) – serial obyczajowy, Polska 2022
 17.00 Kurierzy (26) – serial fab.-dok., Pol. 2023
 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963, 964) – serial obyczajowy, Polska 2026
 20.00 Wtorki z Nicolasem Cage'em: Prowadzenie na czarownicę – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, 120 min
 22.00 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia
 FILM – dramat s.f., USA 2013, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Jack Quaid, 175 min
 0.55 Tajniak – dramat kryminalny, Australia
 FILM 2023, reż. Matt Noble, 130 min
 3.05 Dzielnica strachu 9 (397) – serial krym.
 4.00 Zobacz to! – programy powtórkowe

puls PULS 2 DVB T2

- 7.30 Psi Patrol – serial anim., Kan./USA 2013
 7.50 Superkoty – serial animowany, USA 2023
 8.30 Wielkie przygody małego rekina (2)
 8.50 Masza i Niedzwiedź – serial anim., Rosja
 9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
 9.25 Swinka Peppa – serial anim., Wlk. Bryt.
 9.45 Bing – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
 10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial anim., Polska
 10.35 Spidey i superkumple – serial anim.
 11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
 12.00 Psi Patrol – serial anim., Kan./USA 2018
 12.35 Marta mówi – anim., USA/Kanada/Filipiny
 13.00 Smerfy – serial animowany, Belgia
 13.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
 14.00 Kacze opowieści – serial animowany
 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
 16.00 Finesaz i Ferb – serial animowany, USA
 17.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1984
 17.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
 18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial anim.
 19.00 Kacze opowieści – serial animowany
 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971) – serial obyczajowy, Polska 2026
 21.00 Dzielnica strachu 9 (403, 404) – krym.
 23.00 Waleczne szczury. Król Szkotów – przyg., FILM USA/Australia/Wlk. Bryt. 2019, 145 min

7 TVN 7 DVB T2

- 5.20 Ten moment (47) – serial paradok., Polska
 5.55 Szkoła (760-762) – serial paradokum., Pol.
 8.45 Ukryta prawda (1330, 1429, 1430) – serial parodokumentalny, Polska
 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1075-1077) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
 14.00 Detektywi (114) – serial fabularno-dokum.
 15.00 Szpital (766, 767) – serial paradokum., Pol.
 17.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (498) – serial fabularno-dokum., Pol. 2009-2010
 18.00 SOS Ekipy w akcji (10) – serial paradok.
 19.00 Ukryta prawda (1521) – serial parodokumentalny, Polska 2023
 20.00 Władza absolutna – film sensacyjny, FILM USA 1997, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Gene Hackman, 160 min
 22.40 Oszukańce przeznaczenie 4
 FILM – horror, USA 2009, reż. David R. Ellis, wyk. Bobby Campo, Shantel VanSanten, Nick Zano, Haley Webb, 95 min
 0.15 Na zabójczej ziemi – film sensacyjny, FILM USA 1994, reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Joan Chen, Michael Caine, 135 min
 2.30 Złoty remont 11 (4) – program rozrywk.
 3.30 Fachowcy (3) – serial paradok., Pol. 2017
 4.15 Dorota was urządzi! (1) – pr. rozrywk.

TVN 24

7.30 Rozmowa Piaseckiego – pr. publ.
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.55 Biznes – pr. publicyst.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.55 Biznes – pr. publicyst.
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.55 Biznes – pr. publicyst.
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.55 Biznes – pr. publicyst.
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.55 Biznes – pr. publicyst.
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu – program informacyjny
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach – inf.

PUBLICYSTYCZNY

20.00 Kropka nad i Monika Olejnik (zdj.) prowadzi rozmowy z polskimi parlamentarzystami. Nie boi się zadawania trudnych i niewygodnych pytań. 20 min
20.20 Fakty o świecie – inf.
21.00 Polska i świat – inf.
22.00 Szkło kontaktowe – program rozrywkowy
23.00 Dzień po dniu – mag.
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach – inf.
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 16 – dok.
9.00 Poligamista szuka żony 4 – serial dokum.
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
11.00 Wiza na miłość 12 (5)
13.00 Niepokonani (9, 10)
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonał otyłość (1) – serial dokumentalny
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karabach 3 – reality show
20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11 (9) – serial dokumentalny

ROZRYWKA

21.00 Rodzina 10+ 8 (11) Dalsze losy rodziny Plathów, która liczy sobie jedenastu członków. Ich wspólną pasją jest muzyka. 60 min
22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7 (11)
23.00 Transplantacja: drugie życie – serial dokum.
0.00 Dr Przyszczyla – kulisy – serial dokumentalny
1.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 (9) – serial dokumentalny
2.00 Rodzina 10+ 8 (11)

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (12) – serial fabularno-dokum., Polska
6.45 Pogromcy chaosu (5) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry LIVE wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (7, 8) – program kulinarno-rozrywkowy, Pol. 2016
13.30 Kuchenne rewolucje (13, 12) – program rozrywkowy
15.35 Jestem z Polski (1) – serial dokumentalny
16.35 Jestem z Polski 16 (12) – serial dokumentalny
17.40 Kuchenne rewolucje (2, 11, 12) – program rozrywkowy

ROZRYWKA

20.50 Ostre cięcie 11 (2) Andrzej Wierzbicki i Tomasz Schmidt (obaj na zdj.) przekonują szefową bydgoskiego salonu, by zmieniła pojęcie do pracy. 60 min
21.50 Jestem z Polski 14 (15) – serial dokumentalny
22.50 Jestem z Polski (5)
23.45 Hotel Paradise 6 (17, 18) – reality show
1.45 Ślubny marzeń (1) – rozr.
2.45 Co nas truje (12, 2)
4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (4) – mag.

Discovery DISCOVERY CHANNEL

6.00 Mistrzowie logistyki (11) – serial dokum.
7.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 – serial dok.
10.00 Klan z Alaski – dok.
11.00 Przetrwać nad Jukonem – serial dok.
12.00 Fani czterech kółek (5) – serial dokumentalny
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 2
14.00 Nagi instynkt przetrwania 6 (1) – dok.
15.00 Złomowisko PL 5 (16)
16.00 Gorączka złota 16
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (8) – rozr.
19.00 Nagi instynkt przetrwania 12 – dok.

DOKUMENTALNY

21.00 Co kryje Strefa 51? – USA 2019 Na pustyni w stanie Nevada Joe i Emmett Hayes obserwują szturm na Strefę 51. Badają też historię tego niezwykłego obiektu. 60 min
22.00 Premiera: W oku cyklonu: Łowcy burz (2) – serial dokumentalny
23.00 Premiera: Bimbrownicy 14 – serial dokum.
0.00 Od samochodu do domu – mag. motor.
1.00 Hot rod wg Kindiga

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dzicy (1) – serial dokumentalny
13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce (4) – dok.
14.00 Normandia '44: Inwazja (2) – film dok., Wielka Brytania 2020
15.00 Katastrofa w przestworzach (7)
16.00 Złapać przemysł (5) – serial dokumentalny
16.55 Skarby Wyspy Wielkanocnej – dok., USA 2018
17.55 Otciań: Powstanie i upadek nazizmu (9) – serial dokumentalny
19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda (5) – serial dokumentalny
20.00 Katastrofa w przestworzach (6) – serial dokumentalny

DOKUMENTALNY

21.00 Służby ratownicze: Jukon (1, 2) Mieszkańcom Dawson City dają się we znaki siarczyste mrozy. Z powodu zimy w mieście pękają rury. Nocą służby dostają zgłoszenie do pożaru ciężarówki. 120 min
23.00 Premiera: Procesy czarownic: Prawdziwe historie (1) – film dokum., USA 2026
0.00 Katastrofa w przestworzach (2) – serial dokumentalny

FOKUS TV FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu (630)
6.05 48h. Zaginięni (56)
7.00 Byli sobie podróżnicy
8.55 Wehikuł czasu (630)
9.00 Starożytni kosmici (11) – serial dokum.
10.00 Gwiazdy lombardu (19, 20) – reality show
12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (4) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4) – serial dokum.
14.00 II wojna światowa – jednostki specjalne (5, 6) – serial dokum.
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (15) – serial dokum.
17.00 Dorwać tuńczyka 3 (1)
18.00 Rolnicy. Podlasie (2, 3)
20.00 Galileo (20)
21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczy III Rzeszy (3) – serial dok.

DOKUMENTALNY

22.00 Czolgi: Ewolucja maszyny wojennej (7, 8) By zyskać przewagę, niemiecki sztab generalny zaplanował operację Cytań. Zmobilizował prawie 50% sił pancernych Rzeszy. 120 min
0.00 Starożytni kosmici (4) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) – serial dokumentalny
5.00 Kolowrotek (7, 8) – magazyn wędkarski

POLSAT NEWS

12.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 12.45 Pogoda
12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia – serwis informacyjny 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 15.30 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” – inf. 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego – publ. 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza – publ. 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publ.
19.50 Debata Gozdry – publ.
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie – inf.

TVN 24 BIS

16.00 Dzień na świecie 18.30 Fakty o świecie 19.00 Fakty o świecie 19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i 20.20 Fakty o świecie 21.00 Rozmowy dnia 21.40 24 godziny 22.55 Fakty o świecie 23.35 Polska i świat 0.35 Fakty po Faktach

WYDARZENIA 24

18.00 Wydarzenia, pogoda 18.50 Wydarzenia 18.50 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publicyst.
20.00 Wydarzenia 21.00 Wydarzenia 21.00 21.40 Pogoda 21.50 Wydarzenia wieczorne
22.25 Pogoda – pr. inf.

CANAL+ KUCHNIA

12.30 Nico wrzuca na ruszt (1, 2) 13.25 M jak mięso 6 (1, 2) – dok. 14.25 ABC gotowania – kuchnia francuska (1)
14.50 Włoskie życie Sophie Grigson (9, 10) – dok. 15.40 Letnie inspiracje (4) – dok., Pol.
15.45 Z pola na stoł (1, 2) 16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie (2) 17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (3, 4)
18.30 Maximum Foodie 4 (5)
18.55 M jak mięso 5 (6) 19.25 M jak mięso 8 (3, 4) – dok., Pol.
20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia (6) – rozr. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10 (4-6)

TVP 3

12.30 Rączka gotuje 13.00 Agrobiznes 13.20 Agropodoba 13.30 Bez retuszu 14.20 Poznaj region 14.30 Program informacyjny 14.30 14.50 Pogoda 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny 19.30 Calkiem niezła historia 19.45 Kryminalna siódemka – mag.
20.00 Dziennik regionów 20.10 Pogoda 20.13 Gość Regionów 20.30 Telekurier 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.30 Złoty chłopak (184) – obycz.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki – obycz. 8.00 Co ludzie powiedzą – kom. 9.25 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia – reality show
12.30 Bogaty dom – biedny dom 14.30 Kolacja w ciemno 16.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia 18.00 Nasz nowy dom – reality show 20.00 Najpiękniejsze domy na wsi
21.00 Rolnicy – serial dok. 22.00 Bogaty dom – biedny dom – reality show 23.00 Gry małżeńskie – reality show
1.00 Kolacja w ciemno – pr. rozrywk. 3.05 Wziewanie kobiet – dok. Pol. 4.00 Zdrady – paradok., Pol. 2021

HGTV

10.00 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem (9, 10) 11.05 Zarobic na remoncie 6 (2)
11.36 Usterka 11 (4, 5) – fab.-dok. 13.05 Zbudujemy fajny dom 2 (7) 14.00 Zbudujemy większy dom (2) 15.00 Mieszkanie na miarę (3, 4) – pr. rozr.
17.00 Polowanie na ogród (7, 8) 18.10 Będzie pięknie (7) 19.05 Złoty remont 4 (3) – rozr.
20.05 Dorota inspiruje 3 (6) – reality show 21.00 Dorota was urządził! (3, 4) 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 7 (1-4) 0.40 Kupujemy dom na plaży 29 (1, 2) – dok.

Discovery DISCOVERY SCIENCE

8.00 Jak to jest zrobione? – dok. 8.30 NASA: Niekończąca się podróż – dok., USA 2018 10.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Mega maszyny Alaski – dok. 12.00 Poszukiwacze dinozaurów – dok. 13.00 Zoom na architekturę – dok. 15.00 Jak działa wszechświat? – dok. 17.00 Autostrada spotkań z UFO – dok. 18.00 Jak to jest zrobione – samochoy marzeń 3
19.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11 – dok. 21.00 Czy jest z nami inżynier? (3, 4) – dok. 23.00 W sieci eksperymentów – serial dok. 1.00 Jak działa wszechświat? – dok.

TVP Kobieta

12.00 Okrasa łamie przepisy 12.30 Kwiaty na warsztat 2 (21) 12.50 Przepis dnia (48)
13.00 Na dobre i na złe (574) – obycz. 13.55 Zdziwiający świat chrzączek – dok., Pol. 15.00 Rosół polski (29) 15.30 Ojciec Mateusz 34 (437, 438) – krym. Pol. 17.30 Tajemnice królewskiej posiadłości 18.30 Lato z Radem i Telewizją Polska 19.30 Miłość i nadzieja (290) – telen., Turcja
20.30 Wichrowe wzgórza (271) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (263) 22.30 Rodziny się nie wybiera – kom., Fr. 2018

TVP DOKUMENT

12.25 Korona Gór Polski 2 (1)
13.00 Alhambra, utracony raj
14.00 Smażące wyspy (1) 15.00 Król kł (1)
15.55 Niezwykłe pojazdy ratownictwa i ochrony 16.55 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem 2 (17) 55 Sanatorium miłości 3 (10)
18.50 Henryk Wars – pieśniarz Warszawy – dok., Polska 2007
20.00 Tajemnice samolotów prezydenckich 21.05 Sardynia: Tajemnice wieży – Nura- g 22.10 Lucia w pajęczej sieci (2) – dok. 23.05 Barbara Włodarczyk zaprasza 23.15 Zabić czas – naukowo o nudzie

BBC EARTH

11.20 Skarby przeszłości i ich tajemnice 4 (4) – dok., Wlk. Bryt.
12.20 Malownicze trasy kolejowe (6) 13.20 Mroźna planeta (5) 14.25 W okowach mrozu 3 (3) – dok. 15.25 Życie na pustkowi: powroty 3 (8) – dok.
16.30 Pociągami przez starożytną Grecję (1) 17.35 Azja: kulisy produkcji 18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 (5) – dok. 19.45 Dzikie konie Gó Skali- stych i ja 20.55 Życie na pustkowi: powroty 3 (9) 21.55 W okowach mrozu 3 (4) 22.55 Superchirurgi: szansa na życie 2 (2) 23.55 Życie z PTSD

PLANETE+

11.25 Jak przetrwać w Australii (1) – serial dokum., Australia
12.35 Orzeł przedni. Władca przestworzy 2 (13) 50 Krajo- brazu świata (12) 15.00 Naj- piękniejsze rzeki świata 2 (7)
15.50 Niezwykłe podróże kole- ja 2 (2) 16.55 360° Świat bez granic (12-16) 18.00 Dokąd z- siał? 4 (53, 54) – dok., Fr. 18.40 1942. Długi rok przełomu (6)
19.45 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj (5) 20.50 Śmieci na orbicie 22.00 Poza ciemną stronę Księżyca 23.10 Zniewoleni. Rodzina w pułap- ce strachu (4) – dok. 0.20 Nie- zwykłe podróże kolej 8 (3)

HISTORY

12.10 Gwiazdy lombardu 24 (14) 13.05 Starożytni kosmi- ci 14 (19) – dok. 14.00 Tajem- nice skryte w mroku (7) – dok. 14.50 Największe tajemnice świata 6 (10) – dok. 15.45 Gwiazdy lombardu 12 (54)
16.15 Gwiazdy lombardu 24 (34) 17.10 II wojna światowa w kolorze (10) – serial dokum. 18.10 Największe tajemnice świata 5 (14) – dok. 19.05 Sta- rożytni kosmici 16 (16) – dok. 20.00 Starożytni kosmici 14 (18)
21.00 Hitler i narkotyki 23.00 II wojna światowa w kolorze – przełomowe momenty (2)

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Argentyna

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Formula 1: Grand Prix Austrii

11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy

12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy

13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio

14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

TENIS



18.30 Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej Coco Gauff (zdj.) nie może zaliczyć dotychczasowych występów w Londynie do udanych. W zeszłym roku odpadła już w 1. rundzie. 150 min

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

1.00 Boks

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy gry pojedynczej

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

1.00 Sporty walki: FEN

POLSAT SPORT 3

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 1. rundy

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

EUROSPORT 1

6.00 Kolarstwo: Tour de France – 9. etap

7.15 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap

8.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

10.30 Racing on the Edge – magazyn sportowy

11.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał

13.00 Kolarstwo: Tour de France – 10. etap

14.30 Kolarstwo: Tour de France – 11. etap

16.30 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap

18.15 Kolarstwo

18.30 Cycling Show – magazyn sportowy Omówienie i zapowiedź najciekawszych wydarzeń kolarskich. 30 min

WSPINACZKA



19.00 Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały Sorato Anraku (zdj.) do stolicy Czech przyjechał po czwarte z rzędu zwycięstwo. 60 min

20.00 Snooker: Turniej UK Championship – mecz finałowy: Mark Selby – Judd Trump

22.00 Kolarstwo

22.15 Kolarstwo: Tour de France – 11. etap

23.00 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap

EUROSPORT 2

14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały

15.00 FIA WEC: Wyścig 24-godzinny w Le Mans

17.00 Snooker: Turniej UK Championship – mecz finałowy

19.00 Kolarstwo górskie: PS w Lenzerheide – zjazd mężczyzn

19.30 Kolarstwo: Tour de France – 11. etap

20.30 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap

21.30 Cycling Show – mag. 22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały

23.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał

CI POLSAT

12.20 Zbrodnia prawie doskonała 2 (8, 9) – dok. 14.10 I nie opuścił mnie aż do śmierci 5 – dok. 15.05 Tajemnice polskich morderstw (4) – dok. 16.00 Ferie, impreza, morderstwo 2 (8) 17.00 Lepiej nie otwierać drzwi (6) 18.00 Z archiwum 997 (1, 2) 19.00 Dowody zbrodni: ślady DNA (4) 20.00 Kobiety z piekła rodem (2) – serial dok. 21.00 Dowody zbrodni: Morderstwa na bagnach (2) 22.00 Seryjni mordercy: zło z bliska (2) 23.00 Sędzia Rinder: zbrodnia, której nie da się zapomnieć (2) – dok.

TVP SPORT

6.05 Mundial 2026 – Legendy miejskie (10) – cykl reportaży

6.40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału

9.00 Mundialowy poranek (19) – magazyn piłkarski

10.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału

12.30 Jeździectwo: Zawody CSIO w Sopocie – GP

14.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału

16.30 Dzień na mundialu (19) – magazyn piłkarski

18.00 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio

19.00 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Szwecja – Polska

PIŁKA NOŻNA KOBIET



19.55 ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz: Polska – Niemcy Polki świetnie spisały się w kwalifikacjach. Nie przegrały żadnego meczu i tylko raz podzieliły się punktami. 125 min

22.00 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – 1/16 finału

1.45 Mundial 2026 – Legendy miejskie (1) – cykl reportaży

2.15 Piłka nożna: MŚ 2026

1.00 Piłka nożna: MŚ 2026

TVN TURBO

10.15 Złomowisko PL 9 (14, 15)

12.15 Naprawy nie do naprawy – mag. 13.00 Zawodowi handlarze (10, 1) – rozr. 14.30 Wojny samochodowe (4, 5)

16.30 Jeździectwo, obserwować (7, 8) – dok. 18.00 Report Turbo

19.15 Zawodowi handlarze (11)

19.50 Moto kombat (6)

19.45 Duda kontra Szafranski (10)

20.30 Prawko na Świecie. Jazda bez zasad (2) – pr. rozr. 21.15 Z drugiej reki (10) 22.00 Report Turbo 22.16 Jeździectwo, obserwować (11, 12) – dok. 23.45 Naprawy nie do naprawy (3) 0.25 Nauka jazdy (20) 0.55 Wojny samochodowe (4)

POLSAT PLAY

6.00 Dorwać tuńczyka (3-5) – dok. 9.00 Wojny magazynowe 15 (345, 346) 10.00 Wojny kontenerowe (11, 12) – dok. 11.00 Hardkorowy lombard (4-9) – serial dok. 14.00 Polacy za granicą (137, 138) – dok. 15.55 Złomiarze (21, 22) – serial dok. 17.55 Poszukiwacze historii (142, 143) – serial dok. 19.55 Zakochana w Hitlerze 21.05 Tajna historia XX wieku (45, 46) 22.00 Poszukiwacze historii (245) – dok. 22.30 Kółowrotek (233) 23.10 Wakacje z Bałtykiem (56-58, 1-7) 4.10 Starożytni kosmici (143, 144)

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Pogoń Szczecin – Lech Poznań

8.20 Premier League Stories (19) – mag.

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia CF – Real Madryt CF

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico – Real Betis Balompie

13.30 Liderzy. W centrum gry (1) – serial dokum.

14.40 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia CF – Real Madryt CF

18.00 Boks: Gala w El Paso: S. Han – H. Holm

19.00 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska: Malaga CF – UD Almeria

SPORTY WALKI



21.15 ONE Friday Fights 160 W pojedynku wieczoru NumSurin Chor Ket-wen zmierzy się z Songchainoiem Kiat-songrita. 60 min

22.15 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros

23.25 Premier League Stories (45) – mag.

0.00 Liga+ Extra – mag.

2.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia – Zagłębie Lubin

CANAL+ SPORT 5

6.00 Liga+ Extra – mag. piłkarski

8.10 Żużel: PGE Ekstraliga: Falubaz – ORLEN OIL Motor Lublin

11.00 Magazyn Metalakas 2. Ekstraliga – mag. żużlowy

12.00 Snooker: Championship League – 1. runda

17.15 Premier League Stories (45) – magazyn piłkarski

18.00 Snooker: Championship League – 1. runda 23.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 160 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Lech Poznań

3.00 Magazyn Metalakas 2. Ekstraliga – magazyn żużlowy

4.00 Przerwa techniczna

DTX

9.10 Militaria na warsztat (6, 7)

11.10 Dwa oblicza survivalu – serial dok. 13.10 Autostrada na Zachód 5 (18) – dok. 14.10 Niemiecka budowlanka (1)

15.10 Fani czterech kółek: w trasie – dok. 17.10 Absurdy drogowe 8 (1, 2) 18.10 Absurdy drogowe (3, 4) 19.10 Fani czterech kółek 2 (1) – dok. 20.10 Niechciani w Gas Monkey 21.10 Premiera: Dzik Frank w Afryce (1) 22.10 Militaria na warsztat – unboxing (1, 2) – dok. 0.10 Kroniki policyjne: Szwecja – dok. 2.10 Megatransporty 2 (3) – pr. rozr.

ELEVEN SPORTS 1

6.00 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski

6.20 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski

6.40 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski

7.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) – mag.

8.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Lipsk – FC Bayern Monachium

10.00 Formula 1: Grand Prix Austrii

12.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – SSC Napoli

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Augsburg

16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Atalanta BC – Inter Mediolan

PIŁKA NOŻNA



18.00 Liga niemiecka – mecz: Hamburger SV – Bayern Bawarczyści do meczu z HSV przystępowali po pierwszej porażce w sezonie. Lidera pokonał FC Augsburg (1:2). 120 min

20.00 Made in Italy (15) – magazyn piłkarski

20.25 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – dok.

20.40 Formula 1: Grand Prix Austrii

22.40 GP Confidential – mag.

23.10 Made in Italy (11, 10, 9) – magazyn piłkarski

ELEVEN SPORTS 2

8.40 Magazyn piłkarski 9.20 Moi bohaterowie 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Paris Saint-Germain – Lille OSC

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Lipsk – Bayern

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Köln – Bayern

18.00 Made in Italy (11, 10, 9) – mag.

19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Atalanta – Inter

21.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Augsburg

23.00 Serie A – mag. 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Paris FC

ELEVEN SPORTS 3

11.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) – mag.

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Milan – Hellas Verona

14.00 Piłka nożna: Liga francuska: AS Monaco – Olympique Lyon

16.00 Ligue 1 Show (36) – mag.

17.00 Bundesliga Special (21) – mag. 18.00 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – Juventus

20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: BVB – St. Pauli

22.00 Piłka nożna: Liga francuska: RC Lens – Le Havre AC

0.00 Bundesliga Special (18) – mag. 0.30 Magazyn piłkarski

1.00 Moi bohaterowie – mag.

TVP ABC

9.30 Domisie

10.00 Figa Migu na planecie Czocharas (13)

10.20 Bajki Bolka i Lolka

10.45 Rodzina Treflików

11.10 Odo – serial animowany

11.35 Stacyjkowo – anim.

11.55 Pszczołka Maja – anim.

12.25 Domisie

13.00 Zagadki zwierozgro-madki (14) – mag.

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo – anim.

13.50 Świnka Peppa – anim.

14.10 Pająk Lucas 2 – anim.

14.30 Oli i Luna – serial anim.

14.55 Oktonauci – serial anim.

15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (4) – mag.

15.40 Billy – chomik, który został kowbojem – serial animowany

16.05 Pat i Świat – anim.

ANIMOWANY



16.35 Rev i Roli Rev dowiadyuje się od taty, że na dnie stawu spoczywa zaginiony skarb. Chłopiec wyrusza na poszukiwanie kosztowności. 30 min

17.05 Pszczołka Maja – anim.

17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt – serial anim.

18.00 Kucharz Shane – anim.

18.25 Leo da Vinci 2 – anim.

19.00 Prys i Bill – serial anim.

19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia

19.25 Piastów Królów – anim.

NICK JR.

14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 (9) – dla dzieci

15.36 Świnka Peppa 7 – anim.

15.55 Świnka Peppa – anim.

16.00 Świnka Peppa 5 16.10 Świnka Peppa 16.15 Świnka Peppa 8 16.40 Psi Patrol 6 – anim. 17.00 Rubble i jego ekipa 2 – anim. 17.30 Pan Krokodyl 2 18.00 Barbapapa i jego rodzinka 18.30 Tim Rex wśród gwiazd 2 18.55 Przygody Misia Paddingtona 2 – anim. 19.25 Przygody Misia Paddingtona 20.00 Świnka Peppa 4 20.15 Świnka Peppa 20.30 Male Królestwo Bena i Holly 21.00 Barbapapa i jego rodzinka 2

MINIMINI+

8.30 Cloudy & Stormy – anim.

9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Bączne oczka

11.55 Marta mówi – anim. 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 13.55 Moje urodziny 14.00 Basia 14.24 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 – anim. 15.55 Blaze i megamaszyny 17.20 Staś i fajna Babcia – anim. 17.50 Moje urodziny dla dzieci 17.57 Staś i fajna Babcia – anim. 18.15 Lesna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie – serial anim.

FILMOWE HITY DNIA



20.00 TVN 7

Głowa rodziny

HIT

DRAMAT OBYCZAJOWY Pracocholik musi wybierać pomiędzy karierą a dobrem swoich najbliższych.

Zatrudniony w dużej agencji HR Dane Jensen (Gerard Butler, zdj.) ma nadzieję, że zastąpi swojego szefa (Willem Dafoe), który zamierza przejść na emeryturę. Jego konkurentką jest dynamiczna i błyskotliwa Lynn Vogel (Alison Brie, zdj.). Pochłonięty walką o posadę karierowicz zaczyna zaniedbywać rodzinę.

Pewnego dnia dowiaduje się, że u jego 10-letniego syna Ryana (Max Jenkins) zdiagnozowano śmiertelną chorobę. Mężczyzna staje przed trudnym wyborem.

INFO: USA/Kanada 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler, Gretchen Mol **145 min do godz. 22.20**



19.55 POLSAT

Dorwać byłą

KOMEDIA Milo Boyd (Gerard Butler) jest łowcą nagród. Ma doprowadzić przed sąd byłą żonę, dziennikarkę Nicole (Jennifer Aniston, zdj.). Los sprawia, że staje po jej stronie. Razem wpadają w tarapaty. **140 min**

USA 2010, reż. Andy Tennant, wyk. Gerard Butler, Jennifer Aniston, Gio Perez, Joel Garland



20.00 TV PULS

Pole rażenia

THRILLER Pittsburgh. Policjant Tom Hardy (Bruce Willis, zdj.) na własną rękę tropi seryjnego mordercę, którego ofiarami są kobiety. W śledztwie pomaga mu Jo Christman (Sarah Jessica Parker, zdj.). **125 min**

USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina



20.00 FILMBOX+ ONE

Dobry rok

KOMEDIODRAMAT Londyński karierowicz Max (Russell Crowe, zdj.) dziedziczy posiadłość w Prowansji. Postanawia zostać we Francji na dłużej. Dzięki Fanny (Marion Cotillard) odzyskuje radość życia. **155 min**

USA/Wielka Brytania 2006, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Abbie Cornish



20.00 STOPKLATKA

Święty

SENSACYJNY Złodziej Simon Templar (Val Kilmer, zdj.) przyjmuje zlecenie od rosyjskiego bogacza (Rade Serbedzija). Ma wykraść wyniki badań dr Russell (Elisabeth Shue, zdj.). Jego plany komplikuje miłość. **155 min**

USA 1997, reż. Phillip Noyce, wyk. Val Kilmer, Elisabeth Shue, Rade Serbedzija



20.50 TVN

Godzilla

SCIENCE FICTION Ford (Aaron Taylor-Johnson, zdj.) dowiaduje się, że jego ojca (Bryan Cranston, zdj.) zatrzymano w elektrowni atomowej. Na terenie kompleksu trwają badania nad potworem. **155 min**

USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards, wyk. Aaron Taylor-Johnson, Ken Watanabe



21.00 POLSAT FILM

Hanna

THRILLER Szkolona przez ojca (Eric Bana) na perfekcyjną zabójczynię nastoletnia Hanna (Saoirse Ronan, zdj.) wyrusza na pierwszą misję. Odkrywa nieznane dotąd fakty na temat własnej przeszłości. **135 min**

USA/Wielka Brytania 2011, reż. Joe Wright, wyk. Saoirse Ronan, Eric Bana, Cate Blanchett



22.05 TV PULS

Czarny pies

SENSACYJNY Jack (Patrick Swayze, zdj.) zatrudnia się u Cutlera (Graham Beckel) jako mechanik. Szef proponuje mu kurs ciężarówki za wysokie wynagrodzenie. W drodze kierowca odkrywa, że przewozi broń. **110 min**

USA/Wielka Brytania 1998, reż. Kevin Hooks, wyk. Patrick Swayze, Meat Loaf, Randy Travis



22.15 POLSAT

Policja zastępcza

KOMEDIA SENSACYJNA Sławy nowojorskiej policji giną podczas ryzykownej akcji. Okazję do wykazania się zyskują dwaj nieudacznicy – Terry Hoitz (Mark Wahlberg, zdj.) i Allen Gamble (Will Ferrell, zdj.). **145 min**

USA 2010, reż. Adam McKay, wyk. Mark Wahlberg, Will Ferrell, Samuel L. Jackson



22.30 TVP KOBIEȘA

Figurant

DRAMAT OBYCZAJOWY Połowa XX wieku. Młody fotograf Bronek (Mateusz Więclawek, zdj.) ma głęboką niechęć do religii. Wstępuje do SB. Rozpracowuje biskupa Wojtyłę (Maciej Mikołajczyk). **125 min**

Polska 2023, reż. Robert Gliński, wyk. Mateusz Więclawek, Marianna Zydek, Adrian Brzakała



22.35 TVP KULTURA

Lęk

DRAMAT OBYCZAJOWY Cierpiąca na raka Małgosia (Magdalena Cielecka, zdj.) chce odejść na własnych warunkach. W drodze do szwajcarskiej kliniki towarzyszy jej siostra, Łucja (Marta Nieradkiewicz, zdj.). **105 min**

Polska/Szwajcaria 2023, reż. Sławomir Fabicki, wyk. Magdalena Cielecka, Sabine Timoteo



22.35 STOPKLATKA

Szpica

KOMEDIA SENSACYJNA Księgowy (Jackson Lou) i jego córka stają się celem najemników. Bezpieczeństwo ma zapewnić im grupa ochroniarska Tanga (Jackie Chan), do której należy m.in. Kaixuan (Lun Ai, zdj.). **125 min**

Chiny 2020, reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan, Yang Yang, Lun Ai, Qiimiya Mu



23.00 TV4

Samolot z forsą

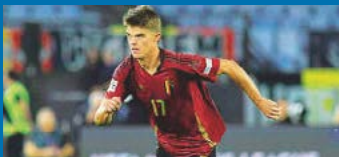
SENSACYJNY Jack (Adam Copeland, zdj.) i jego ludzie otrzymują zlecenie obrabowania kasyna na pokładzie samolotu, z którego korzystają przestępcy. Złodzieje mają przejąć rezerwy kryptowaluty i gotówkę. **110 min**

USA 2020, reż. Andrew Lawrence, wyk. Adam Copeland, Kelsey Grammer, Thomas Jane

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 7.30 Rodzina (nie od) święta – mag.
8.00 Serwis Info – program informacyjny
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (2) – serial przyg., Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (70) – serial obycz., Pol. 2012
10.10 Komisarz Alex 6 (78) – serial krym.
11.05 Ojciec Mateusz 15 (188) – krym., Pol.
12.00 Serwis Info – program informacyjny
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.25 Agropogoda
12.40 Kazimierskie granie – relacja z Festiwalu Kapel i Śpiewaków Ludowych – reportaż, Polska 2026
13.00 Relacja z greckokatolickich uroczystości św. Piotra i Pawła w Chrzanowie – program religijny
14.00 Złoty chłopak (324) – serial obycz.
15.00 Serwis Info – program informacyjny
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka (1057) – telet.
16.00 Dziedzictwo (965) – serial obycz.
17.00 Telexpress, pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akcja 38 (902) – telen., Hiszpania
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicyst.
20.00 Koncert
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa
LIVE świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



- 21.50 Mistrzostwa świata 2026
LIVE – mecz 1/16 finału
Przed startem turnieju faworyci byli zgodni, że największe szanse na występ w tym meczu 1/16 finału na Seattle Stadium ma Belgia. Czerwone Diabły uchwyciły za głównych faworytów grupy G. 160 min
0.30 Parzyć może poczeakać – komedia obyczajowa, Jap./USA 2016, 100 min
2.10 Pułapka – film sensacyjny, Polska
FILM 1997, reż. Adek Drabiński, 120 min
4.10 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny
4.25 Pytanie dnia – program publicystyczny

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 5.30 M jak miłość (1785) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Pożyteczni.pl – magazyn
6.55 Barwy szczęścia (3344) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11.30 Rodzinka.pl (27, 28) – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Kolo fortuny (1876) – teleturniej
13.15 Panna młoda (134) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque (1001) – teleturniej
14.35 Na sygnale (866) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Zespół doktora Góry pomaga choremu z demencją, który zamknął się w swoim mieszkaniu, gdzie zasnął. 30 min
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (423) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Samobójcza śmierć Jimeny budzi poruszenie wśród służących. Curro oświadcza Martinie, że już jej nie kocha. Don Romulo zamierza zatrudnić syna Ricarda jako lokaja. 55 min
16.00 Kolo fortuny (1877) – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa
LIVE świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



- 17.50 Mistrzostwa świata 2026
LIVE – mecz 1/16 finału
W Atlancie o awans do 1/8 finału powalczy m.in. zwycięzca grupy L. Być może będzie to typowana na faworyta reprezentacja Anglii. Zobaczymy również ekipę, która zajęła 3. miejsce w grupie E, H, I, J lub K. 175 min
20.45 Omnibus – szybcy i mądzy (13)
21.15 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka (13) – teleturniej
21.35 Postaw na milion – teleturniej
22.30 Na sygnale (859, 860) – serial fab.-dok.
23.35 Piłbui (3, 4) – serial sensacyjny, Polska
1.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata
LIVE 2026 – mecz 1/16 finału

polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 Disco Gramy – program muzyczny
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (312, 313) – serial fab.-dok., Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1243, 1244) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.35 Gliniarze (860, 861) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dłaczego ja? (1490, 1491) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Wioletta zatrudnia się u wdowca Adama jako gospodyni domowa. Ten każe jej nosić określone ubrania i udawać, że ma na imię Grażyna. Z czasem kobieta zauważa, że jest podobna do zmarłej żony mężczyzny. 130 min
15.50 Wydarzenia, pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1057, 1058) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Policjantka z Pomorza prosi śledczych z Warszawy o pomoc w rozbiurce międzynarodowej szajki przemytników substancji odurzających. 130 min
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, pogoda

KOMEDIA



- 19.55 Komediowa środa: Dorwać byłą
FILM – USA 2010, reż. Andy Tennant
Perypetie skłóconej pary łączące romans i humor z kryminalną intrygą. W skazany na siebie duet wcielił się Jennifer Aniston i Gerard Butler (oboje na zdj.), a za kamerą stanął twórca „Dziewczyny z Alabamy”. 140 min
22.15 Policja zastępcza – komedia sensacyjna, USA 2010, reż. Adam McKay, 145 min
0.40 Kung-fu szal – komedia sensacyjna, Chiny/Hongkong/USA 2004, 130 min
2.50 Nasz nowy dom (369) – reality show, Polska 2026
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (71) – rozr.

tvn TVN DVB T2

- 5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1685) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Doradca smaku (20) – magazyn kulinarny
11.25 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda (1671, 1464, 1718) – serial paradokumentalny, Polska
15.45 Detektywi (102) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Lena Kalińska zwraca się do śledczych z prośbą o odnalezienie jej ojca. Detektywi uzyskują informację, że zaginiony mógł udać się do Niemiec. 65 min
16.50 Szpital św. Anny (58) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta próbuje porozmawiać z Tomkiem po ich kłótni. Ratownicy spieszą z pomocą matce Darii, która zasnęła podczas prowadzenia auta. 65 min
17.55 Młode giny (10) – serial kryminalny, Polska 2026
19.00 Fakty, sport i pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów
20.15 Na Wspólnej (4238) – serial obyczajowy, Polska 2026

SCIENCE FICTION



- 20.50 Godzilla – USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards
Kolejna odsłona losów słynnego jaszczura. Po raz pierwszy Godzilla pojawił się na ekranach kin w latach 50. XX w. Stał się jedną z ikon japońskiej popkultury. Po 2014 r. powstały jeszcze cztery filmy należące do tego cyklu. 155 min
23.25 Strzelec – dramat sensacyjny, USA 2007, reż. Antoine Fuqua, 150 min
1.55 Szpital św. Anny (129) – serial obycz.
2.45 Uwaga! – magazyn reporterów
3.00 Wallander (5) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010
4.35 Recepta na stary dom 3 (5) – pr. rozr.
5.00 Nauka jazdy 5 (12) – pr. rozrywk.

4 TV4 DVB T2

- 6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) – serial sens.
7.55 Bogaty dom – biedny dom (68)
8.55 Policjantki i Policjanci (496, 497) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.55 Na ratunek 112 (1154, 1155) – paradok.
11.55 Dłaczego ja? (1523, 1524) – paradok., Pol.
13.55 Trudne sprawy (930, 1344, 1305) – serial paradokument., Polska
16.55 Policjantki i Policjanci (1392) – obycz.
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (487) – reality show, Polska
19.00 Policjantki i Policjanci (1393) – obycz.
20.00 Uroczysko (193, 194) – serial kryminalny
21.00 Sprawiedliwi. Trójiasto (123) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1006) – serial kryminalny, Polska 2026
23.00 Samolot z forsą – film sensacyjny, USA
FILM 2020, reż. Andrew Lawrence, 110 min
0.50 Love Island. Wyspa miłości (24) – reality show
1.55 Hardkorowy lombard 2 (17) – serial dok.
2.25 Interwencja – magazyn reporterów
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (9) – dok.
3.25 Lubie disco! (271) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

puls TV PULS DVB T2

- 6.00 Policjanci z Miami 2 (22, 23) – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4) – serial sensacyjny, Niemcy 2016
10.00 Maria z przedmieścia (41, 42) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (107) – obycz.
13.00 Wspaniałe stulecie (41) – kostium.
14.00 Kurierzy (26) – serial fab.-dok., Pol. 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (524, 525) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (27) – serial fab.-dok., Pol. 2023
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964, 965) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Pole rażenia – thriller, USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Frazer, 125 min
22.05 Czarny pies – film sensacyjny, USA/
FILM Wielka Brytania/Francja 1998, 110 min
23.55 Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1
FILM – dramat s.f., USA 2014, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, 140 min
2.15 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.20 Dzielnica strachu 9 (398) – serial krym.
4.35 Zobacz to! – programy powtórkowe

puls PULS 2 DVB T2

- 7.00 Blaze i megamaszyny – anim., USA 2020
7.30 Psi Patrol – serial anim., Kan./USA 2013
7.50 Superkuty – serial animowany, USA 2023
8.30 Wielkie przygody małego rekina (3)
8.50 Masza i Niedzwiedź – serial anim., Rosja
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Swinka Peppa – serial anim., Wlk. Bryt.
9.45 Bing – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
10.00 Jezyk i Przyjaciele – serial anim., Polska
10.35 Spidey i superkumple – serial anim.
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim., USA/Kan. 2021
12.35 Marta mówi – anim., USA/Kanada/Filipiny
13.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
13.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
14.00 Kacze opowieści – serial animowany
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
16.00 Fineasz i Ferb – serial animowany, USA
17.00 Smerfy – serial animowany, Belgia
17.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (952)
21.00 Dzielnica strachu 9 (404, 405) – krym.
23.00 Wszystko zostanie w rodzinie
FILM – komedia, Francja 2015, 115 min

7 TVN 7 DVB T2

- 5.30 Ten moment (48) – serial paradok., Polska
5.55 Szkoła (763-765) – serial paradokument., Pol.
8.45 Ukryta prawda (1331, 1431, 1432) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1078-1080) – serial fabularno-dokument., Pol. 2013
14.00 Detektywi (115) – serial fabularno-dokument.
15.00 Szpital (768, 769) – serial paradokument., Pol.
17.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (499) – serial fabularno-dokumentalny, Polska
18.00 SOS Ekipy w akcji (11) – serial paradok.
19.00 Ukryta prawda (1522) – serial paradok.
20.00 Głowa rodziny – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler, Gretchen Mol, Alison Brie, Anupam Kher, 145 min
22.25 Godziny szczytu – komedia sensacyjna, USA 1998, reż. Brett Ratner, wyk. Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung, 130 min
0.35 Bękart – komedia przygodowa, USA
FILM 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons, 125 min
2.40 Żyjąc z potworem 8 (17) – serial dok.
3.30 Usterka 11 (1) – serial fab.-dok., Pol. 2019
4.05 Fachowcy (4) – serial paradok., Pol. 2017
4.40 Dorota was urządzi! (2) – pr. rozrywk.

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.55 Biznes – pr. publicyst.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.55 Biznes – pr. publicyst.
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.55 Biznes – pr. publicyst.
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.55 Biznes – pr. publicyst.
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.55 Biznes – pr. publicyst.
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu – program informacyjny
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.20 Fakty o świecie – inf.

TLC

8.00 Dom wygrany na loterii 16 – dok.
9.00 Poligamista szuka żony 4 – serial dokum.
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami
13.00 Dr Pryszczyla 3 – dok.
14.00 Dr Pryszczyla 4 – dok.
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (2)
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karabach 3 – reality show
20.00 Nie do uwierzenia! – serial dokumentalny

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (13) – serial fabularno-dokum., Polska
6.45 Śluby marzeń (1) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry LIVE wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (9, 10) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2016
13.30 Kuchenne rewolucje (16, 15) – program rozrywkowy
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (1) – program rozrywkowy
17.40 Kuchenne rewolucje (13, 1, 2) – program rozrywkowy

Discovery DISCOVERY CHANNEL

7.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 – serial dok.
10.00 Klan z Alaski (5) – dok.
11.00 Przetrwać nad Jukonem – serial dok.
12.00 Włoska kontrola celna (2) – serial dokum.
13.00 Ed Stafford: inicjacja
14.00 Nagi instykt
15.00 Złomowisko PL 6 (1)
16.00 Teorie spiskowe pod lupą – serial dokum.
17.00 Nic do zgłoszenia 4 (8)
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (9) – rozr.
19.00 Złomowisko PL 2 (6)
20.00 Złomowisko PL 3 (1, 2) – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Chiny (1) – dok., Wlk. Bryt. 2018
12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dzicy (2) – serial dokumentalny
13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce (5) – dok.
14.00 Normandia '44: Inwazja (3) – film dok., Wielka Brytania 2020
15.00 Alarm na lotnisku: Peru (1, 2) – serial dok.
17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokumentalny, USA 2021
18.00 Ochlani: Powstanie i upadek nazizmu (10) – serial dokumentalny
19.00 Pustynna porażka Hitlera – dok., Fr. 2021
20.00 Katastrofa w przestworzach (3)

FOKUS TV FOKUS TV DVB T2

6.00 Wehikuł czasu (701) – program informacyjny
6.05 48h. Zaginięci (57) – serial kryminalny, Pol.
7.00 Byli sobie podróżnicy – Francja 1997
8.55 Wehikuł czasu (701) – program informacyjny
9.00 Starożytni kosmici (12) – serial dokum.
10.00 Gwiazdy lombardu (10, 1, 2) – reality show
12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (5) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (5, 6) – serial dokum.
14.00 Najśmieszniejsze akcje bojowe II wojny światowej (1, 2) – dok.
16.00 Dorwać tunczyka (2, 3) – serial dokumentalny
18.00 Rolnicy. Podlasie (4, 5) – serial dokumentalny

INFORMACYJNY

21.00 Polska i świat
Program Marty Kuligowskiej (zdj.), który podsumowuje wydarzenia, budzące szczególne zainteresowanie wśród obywateli Polski. 60 min
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu – mag.
0.27 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach – inf.
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.50 Nowa Maja w ogrodzie – mag.
3.10 Akademia ogrodnika

DOKUMENTALNY

21.00 Skórce na ratunek 8
Do doktor Emmy Craythorne trafia dwudziestolatnia Zoe, której problemem jest wyjątkowo duża blizna na twarzy. 60 min
22.00 Twarz od nowa – dok.
23.00 Moje koszmarny sny 2 – serial dokum.
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy
1.00 Nie do uwierzenia!
2.00 Skórce na ratunek 8
3.00 Twarz od nowa – dok.
4.00 Suknie ślubne dla pusztych – pr. rozr.

DOKUMENTALNY

20.50 Jestem z Polski (7)
Beata mieszka w okolicach Manchesteru. Prezentuje lokalne atrakcje, w tym jedno z największych europejskich Chinatown. 60 min
21.50 Jestem z Polski 16 (19)
22.50 Hotel Paradise 6 (19)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywk.
2.20 Nieoczywiste miejsca (11) – serial dokum.
2.55 Dieta czy cud? (1, 2)

REALITY SHOW

22.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata (3) – USA 2026
Survivaliści z całego świata rywalizują w wymagających czterdziestodniowych zawodach bushcraftowych o nagrodę pieniężną. 120 min
0.00 Od samochodu do domu 2 – mag.
1.00 Hot rod wg Kingida – serial dokumentalny
2.00 Najszybsze pościgi Ameryki – serial dokum.

DOKUMENTALNY

21.00 Ukryte pod miastami (5): Labirynty i legendy W 1924 roku, w trakcie prac budowlanych w Waszyngtonie, natrafiono na labirynt. We Włoszech archeolodzy znajdują grobowiec. 60 min
22.00 Inżynieria po katastrofie (1) – dok.
23.00 Najniebezpieczniej- szego drogi Europy (1)
0.00 Katastrofa w przestworzach (10)
1.00 Ciemna strona świata (1) – serial dokumentalny

POPULARNONAUKOWY

20.00 Galileo (21)
Pojawia się propozycja potraw, m.in. deser czekoladowy z kapusta. Widzowie poznają również pięć ciekawostek o Malediwaach. 60 min
21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczości III Rzeszy (4) – serial dok.
22.00 Człowiek: Ewolucja maszyny wojennej (9) – serial dokumentalny
23.00 Mordcy z Hitlerjugend – dok., Fr. 2019
0.00 Starożytni kosmici (5)

POLSAT NEWS

12.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 12.45 Pogoda
12.50 Wydarzenia 12.50 13.30
W rytmie dnia – serwis informacyjny 13.55 Pogoda 14.00
W rytmie dnia – serwis informacyjny 14.55 Pogoda 15.00
W rytmie dnia – serwis informacyjny 15.30 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15.50 16.10
Więcej „Wydarzeń” – inf. 16.30
Punkt widzenia Jankowskiego – publ.
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza – publ.
19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publ.
19.50 Debata Gozdry – publ.
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie – inf.

CANAL+ KUCHNIA

12.30 Nico wrzucza na ruszt (3, 4) 13.25 M jak mięso 6 (3, 4) 14.25 ABC gotowania – kuchnia francuska (2) 14.50 U sąsiadów w kuchni (12, 1, 2) 15.45 Z pola na stół (2) – dok.
16.15 Jelit vs mózg (1) 16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie (3) 17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (5, 6) 18.25 Maximum Foodie 4 (6) 19.00 M jak mięso 6 (1) – dok.
19.25 M jak mięso 8 (5, 6) 20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (11, 12) 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10 (5-7) – dok. 23.55 M jak mięso 10 (5, 6) – mag.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki – serial obycz., Polska 8.00 Co ludzie powiedzą – serial komediowy, Wlk. Bryt. 9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show
12.30 Bogaty dom – biedny dom – reality show 14.30 10 lat młodsza w 10 dni – pr. rozr.
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show 18.00 Nasz nowy dom – reality show
20.00 Bogate dzieciaki bez kasy – reality show 23.00 Gry małżeńskie – reality show 1.00 Kolacja w ciemno – program rozrywkowy 3.00 Wzięcie łoboz – serial dokum. 4.00 Zdrady – serial paradokum.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3 – dok. 7.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11 – dok. 8.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Poszukiwacze dinozaurów
12.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda 13.00 Kosmiczna mapa skarbow – dok. 15.00 Autostrada spotkań z UFO – serial dokumentalny 18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11 – serial dokum.
21.00 Śladami Wielkiej Stopy – dok. 23.00 Zaginione miejsca (2) – dok. 1.00 Autostrada spotkań z UFO – dok. 4.00 Poszukiwacze dinozaurów

TVP DOKUMENT

12.20 Korona Gór Polski 2 (2) 12.55 Tajemnice samolotów prezydenckich – film dokum., Fr. 2024 13.55 Szmargadowe wyspy (2) 14.55 Król i ja (2) 15.45 Przyczyny upadku cywilizacji Majów 16.50 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (3) – dok. 17.50 Sanatorium miłości 4 (1) 18.50 Grzesiuk, chłopak z ferajny
20.00 Największe wycieczkowce świata – dok., Fr. 2024 21.05 W objęciach lodu 21.05 Lucja w pajęczej sieci (3) 23.10 Barbara Włodarczyk zaprasza 23.20 Obliza wojny 0.25 Sanatorium miłości 3 (10)

PLANETE+

11.25 Jak przetrwać w Australii (2) – serial dokum., Australia 12.35 Żywiły w akcji. Ziemia na krawędzi (1) – dok. 13.45 Ocalić raj (1) – dok. 14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2 (8) 15.50 Niezwykłe podróże koleją 8 (3) 16.55 360° Świat bez granic (3) – dok., Fr. 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 (55, 56) – dok. 18.45 Życie codzienne w Proktoracie Czech i Moraw (1) 19.45 Homo plasticus 20.50 Kto zapłacił za II wojnę światową? 22.00 TikTok. Chińska superbroń – dok. 23.10 Seks chrześcijański chitym 0.20 Niezwykłe podróże koleją 8 (4)

TVN 24 BIS

16.00 Dzień na świecie 18.30 Fakty o świecie 19.00 Fakty 19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i 20.20 Fakty o świecie 21.00 Rozmowy dnia 21.40 24 godziny 22.55 Fakty o świecie 23.35 Polska i świat 0.35 Fakty po Faktach

WYDARZENIA 24

18.00 Wydarzenia, pogoda 18.50 Wydarzenia 18.50 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publicyst.
20.00 Wydarzenia 21.00 Wydarzenia, pogoda 21.40 Pogoda 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.25 Pogoda – pr. inf.

TVP 3

12.30 Górna półka smaku (8) 13.00 Agrobiznes 13.20 Agro-pogoda – pr. inf. 13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 14.30 Program informacyjny 14.30 14.50 Pogoda 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – religijny 15.20 Serwis Info Dzień 15.30 Program lokalny 19.30 Z indekssem w rękę (2) – mag. 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.10 Pogoda 20.13 Gość Regionów 20.30 Telekurier 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.30 Złoty chłopak (185) – obycz.

HGTV

11.40 Usterka 11 (6, 7) – serial fab. dok. 13.05 Moje miasto, mój dom 8 (1, 2) – pr. rozrywk.
15.05 Mieszkanie na miarę (1, 2) – rozr. 17.00 Polowanie na ogród 7 (9) – pr. rozr. 17.35 Polowanie na ogród (1) – pr. rozr. 18.10 Złoty remont 4 (3) 19.05 Będzie pięknie (7) – rozr. 20.05 Dorota inspiruje 3 (7) – reality show 21.00 Dorota was urządzi! (5, 6) 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 7 (5, 6) 23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 (1, 2) 0.45 Kupujemy dom na plaży 29 (3, 4) – dok.

TVP KOBIECI

12.00 Okrasa łamie przepisy 12.30 Złota apteka (5) 12.50 Przeps dnia (49) – mag. 13.00 Na dobre i na złe (575) 14.00 Omnibus – szybci i mądry (13) 14.35 Omnibus – szybci i mądry – dogrywka (13)
15.00 Piękno, zgłoś się! (1) – reality show 15.30 Ojciec Mateusza 34 (439, 440) – krym. 17.30 Wyspa Świętej Heleny 18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza (4) 19.30 Miłość i nadzieja (291) 20.30 Wichrowe wzgórce (272) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (264) 22.30 Figurant – dramat obycz., Polska 2023

BBC EARTH

12.20 Malownicze trasy kolejowe 2 (1) – dok. 13.20 Mroźna planeta (6) 14.25 W okowach mrozu 3 (4) – dok. 15.25 Życie na pustkowiu: powroty 3 (9) 16.25 Cywilizacje: rozkwit i upadek (3) – dok. 17.40 Dziewicze zakątki Ziemi (1) – serial dok. 18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 (6) – serial dokum.
19.45 Pociągami przez starożytną Grecję (2) 20.55 Życie na pustkowiu: powroty 4 (1) 21.55 W okowach mrozu 3 (5) – dok. 22.55 Cywilizacje: rozkwit i upadek (4) 0.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice (1)

HISTORY

14.00 Tajemnice skryte w mroku (8) 14.50 Największe tajemnice świata 6 (11) – dok. 15.45 Gwiazdy lombardu 12 (55) 16.15 Gwiazdy lombardu 25 (1) 17.10 II wojna światowa w kolorze (11) – serial dok. 18.10 Największe tajemnice świata 5 (3) – dok. 19.05 Starożytni kosmici (13) – serial dok. 20.00 Starożytni kosmici 17 (6) – dok. 21.00 Premiera: David Duchovny: archiwum tajemnic 2 (4) – dok. 22.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (5) 17) – dok. 23.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 2 (7) – dok.

FILMOWE HITY DNIA



20.00 TVN 7

Millerowie

HIT

KOMEDIA KRYMINALNA Udaający rodzinę sąsiedzi chcą dokonać przemytu. Sprawy się komplikują.

Diler marihuany, David (Jason Sudeikis, zdj.), chce pomóc mieszkającemu w sąsiedztwie nastolatkowi. Traci towar i gotówkę. Staje się również dłużnikiem dostawcy (Ed Helms). Aby spłacić zobowiązanie, musi sprowadzić z Meksyku partię używek. Dla niepoznaki organizuje sobie pomocników,

którzy udają jego najbliższą rodzinę. W drogę wraz z nim wyruszają: striptizerka Rose (Jennifer Aniston, zdj.), fajtapowaty Kenny (Will Poulter, zdj.) oraz sprytna Casey (Emma Roberts, zdj.).

INFO: USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Jason Sudeikis 145 min do godz. 22.20



19.55 POLSAT

Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta

KOMEDIA Pewny siebie Alex (Will Smith) uczy mężczyzn sztuki uwodzenia. Jeden z jego klientów (Kevin James, zdj.) zakochuje się w Allegrze (Amber Valletta, zdj.). 145 min

USA 2005, reż. Andy Tennant, wyk. Will Smith, Kevin James, Amber Valletta, Eva Mendes



20.00 TV PULS

Kickboxer: Zemsta

SENSACYJNY Kurt Sloane (Alain Moussi, zdj.) jest świadkiem śmierci starszego brata Erica (Darren Shahlavi) podczas walki. Zamierza go pomścić. Prosi o pomoc Duranda (Jean-Claude Van Damme). 115 min

USA 2016, reż. John Stockwell, wyk. David Bautista, Alain Moussi, Gina Carano, T.J. Storm



20.00 CANAL+ PREMIUM

Thelma

KOMEDIA 93-letnia Thelma (June Squibb, zdj.) pada ofiarą oszusta, który podszywa się pod jej wnuka Danny'ego (Fred Hechinger). Dziarska seniorka jest zdeterminowana, by odzyskać pieniądze. 95 min

Szwajcaria/USA 2024, reż. Josh Margolin, wyk. June Squibb, Fred Hechinger, Clark Gregg



20.00 STOPKLATKA

Kuloodporni

KOMEDIA SENSACYJNA Funkcjonariusz Carter (Damon Wayans, zdj.) przenika w szeregi mafii. Uduje mu się zaprzyjaźnić z Archie (Adam Sandler, zdj.), który stopniowo wtajemnicza go w plany szefa. 110 min

USA 1996, reż. Ernest R. Dickerson, wyk. Damon Wayans, Adam Sandler, James Caan



21.50 STOPKLATKA

G.I. Jane

DRAMAT OBYCZAJOWY Porucznik Jordan O'Neil (Demi Moore, zdj.) dołącza do oddziału komandosów. Ma udowodnić, że kobieta może służyć w armii. Szykanowana przez kolegów z uporem dąży do celu. 160 min

USA/Wielka Brytania 1997, reż. Ridley Scott, wyk. Demi Moore, Anne Bancroft, Jason Beghe



21.55 TV PULS

Legionista

PRZYGODOWY Alain Lefevre (Jean-Claude Van Damme, zdj.) wygrywa walkę bokserską wbrew zawartej z mafią umowie. Zaciąga się do Legii Cudzoziemskiej. Jego tropem podążają gangsterzy. 120 min

USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, Nicholas Farrell



22.00 TVN

Lepiej późno niż później

KOMEDIA Podstarzały uwodziciel Harry (Jack Nicholson, zdj.) dostaje ataku serca w letnim domku kochanki (Amanda Peet). Kłopotliwym gościem musi zająć się matka dziewczyny (Diane Keaton, zdj.). 155 min

USA 2003, reż. Nancy Meyers, wyk. Diane Keaton, Keanu Reeves, Jack Nicholson



22.20 POLSAT

Moja dziewczyna wychodzi za mąż

KOMEDIA Uwodziciel Tom (Patrick Dempsey, zdj.) odkrywa, że Hannah (Michelle Monaghan, zdj.), którą kocha, ma wyjść za mąż. Postanawia nie dopuścić do ślubu. 145 min

USA/Wielka Brytania 2008, reż. Paul Weiland, wyk. Patrick Dempsey, Michelle Monaghan



22.25 TVN 7

Jak boss

KOMEDIA Rośnie zadłużenie sklepu z kosmetykami Mii (Tiffany Haddish) i Mel (Rose Byrne). Doświadczona bizneswoman z branży beauty, Claire Luna (Salma Hayek, zdj.), proponuje przyjaciółkom pomoc. 95 min

USA 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek, Billy Porter



22.50 KINO POLSKA

Boże Ciało

DRAMAT OBYCZAJOWY Po opuszczeniu poprawczaka Daniel (Bartosz Bielenia, zdj.) trafia do prowincjonalnej parafii. Udaając księdza, pomaga lokalnej społeczności uporać się z tragicznymi zdarzeniami. 140 min

Polska 2019, reż. Jan Komasa, wyk. Bartosz Bielenia, Eliza Rycembel, Tomasz Ziętek



23.00 PULS 2

Iluzjonista

DRAMAT KOSTIUMOWY XIX wiek. Słynny magik Eisenheim (Edward Norton, zdj.) pragnie odzyskać ukochaną Sophie (Jessica Biel). Wykorzystuje sztukę iluzji w walce z rywalem (Rufus Sewell). 125 min

USA/Czechy 2006, reż. Neil Burger, wyk. Edward Norton, Paul Giamatti, Jessica Biel



23.50 TVP 2

Człowiek z magicznym pudełkiem

DRAMAT SF Warszawa, rok 2030. Sprzątaczkę Adam (Piotr Polak, zdj.) znajduje stare radio. Wkrótce odkrywa, że odbiornik emituje fale umożliwiające podróże w czasie. 110 min

Polska 2017, reż. Bodo Kox, wyk. Olga Bołądź, Piotr Polak, Sebastian Stankiewicz

TVP 1 TVP 1 DVB T2

5.55 Akacja 38 (888) – telen., Hiszpania
 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze – program religijny
 7.30 Dobre historie – magazyn
 8.00 Serwis Info – program informacyjny
 8.10 Pogoda Info
 8.20 Janosik (3) – serial przyg., Polska 1973
 9.15 Ranczo 6 (71) – serial obycz., Pol. 2012
 10.10 Komisarz Alex 7 (79) – serial krym.
 11.05 Ojciec Mateusz 15 (189) – krym., Pol.
 12.00 Serwis Info – program informacyjny
 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
 12.30 Agropogoda
 12.40 To się opla – magazyn
 13.00 Sprawa dla reportera – mag.
 14.00 Złoty chłopak (325) – serial obycz.
 15.00 Serwis Info – program informacyjny
 15.10 Pogoda Info
 15.25 Gra słów. Krzyżówka (1058) – telet.
 16.00 Dziedzictwo (966) – serial obycz.
 17.00 Teleexpress, pogoda
 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
 18.25 Akacja 38 (903) – telen., Hiszpania
 19.30 Program informacyjny 19.30
 19.55 Pytanie dnia – program publicyst.
 20.10 Sport, pogoda
 20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa
 LIVE świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



20.50 Mistrzostwa świata 2026
 LIVE – mecz 1/16 finału
 Na murawie Los Angeles Stadium możemy być świadkami piłkarskiego spektaklu z udziałem Hiszpanów. Jeśli mistrzowie Europy wygrają grupę H, czeka ich najprawdopodobniej starcie z Austrią lub Algierią. 160 min
 23.30 Bialo-Czerwoni z Chrząstawy – film dokumentalny, Polska 2013
 0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio
 LIVE
 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
 3.20 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst.
 3.40 Pytanie dnia – program publicyst.

TVP 2 TVP 2 DVB T2

4.55 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025
 5.30 M jak miłość (1786) – serial obyczajowy, Polska 2024
 6.25 Operacja zdrowie (73) – magazyn medyczny
 6.55 Barwy szczęścia (3345) – serial obyczajowy, Polska 2026
 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
 7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
 11.30 Rodzinka.pl (29, 30) – serial komediowy, Polska 2011
 12.35 Kolo fortuny (1877) – teleturniej
 13.15 Postaw na milion – teleturniej
 14.05 Va banque (1002) – teleturniej
 14.35 Na sygnale (867) – serial fab.-dok., Pol.
 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (424) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
 16.00 Kolo fortuny (1878) – teleturniej
 16.35 Familiada – teleturniej
 17.20 Panna młoda (135) – serial obyczajowy, Turcja 2024
 18.15 Va banque (1003) – teleturniej
 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
 19.25 Barwy szczęścia (3346) – serial obyczajowy, Polska 2026
 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy (14) – teleturniej
 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka (14) – teleturniej

ROZRYWKA



20.55 Kocham Cię, Polsko! (4)
 W drużynie Filipa Gurlacza do rywalizacji stają: Katarzyna Ankudowicz, Anna Rusowicz i Joanna Moro (wszyscy na zdj.). W ekipie Michała Koterskiego pojawiają się: Tomasz Oświeciński, Łukasz Zagrobelny i mecenas Piotr Kaszewiak. 90 min
 22.25 Daleko od szosy (4) – serial obyczajowy, Polska 1976
 23.50 Człowiek z magicznym pudełkiem – dramat s.f., Polska 2017, reż. Bodo Kox, 110 min
 1.40 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2021
 3.40 Rodzinka.pl – kom., Polska 2025

polsat POLSAT DVB T2

4.35 Disco Gramy – program muzyczny
 5.25 Telezakupy TV Okazje
 6.00 Nowy dzień z Polsat News
 8.30 Malanowski i partnerzy (314, 316) – fab.-dok., Polska 2011
 9.30 Trudne sprawy (1245, 1246) – serial paradokumentalny, Polska 2024
 11.35 Gliniarze (862, 863) – serial paradokumentalny, Polska 2023
 13.40 Dlaczego ja? (1492, 1493) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 Beata z dumą wspiera męża pianistę. Mężczyzna tuż przed recitale pada ofiarą ataku. Złamane palce przekreślają jego karierę. W trudnych chwilach kobieta odnawia kontakt z dawnym ukochanym. 130 min
 15.50 Wydarzenia, pogoda
 16.25 Interwencja – magazyn reporterów
 16.40 Gliniarze (1059, 1060) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 Do komendy trafia anonim. Adam i Olga wracają do zamkniętego śledztwa. Autor listu utrzymuje, że doszło do zbrodni, mimo że sprawę zakwalifikowano jako samobójstwo. 130 min
 18.50 Wydarzenia
 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
 19.30 Sport, pogoda

KOMEDIA



19.55 Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta
 – USA 2005, reż. Andy Tennant
 Oparta na sprawdzonym schemacie opowieść o zawiłościach relacji damsko-męskich. Kreację Willa Smitha (zdj.) przyćmił drugoplanowy Kevin James (zdj.) – znany m.in. z sitcomu „Diabli nadali”. 145 min
 22.20 Moja dziewczyna wychodzi za mąż – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008, 145 min
 0.45 Pitch Perfect – komedia muzyczna, USA 2012, reż. Jason Moore, 150 min
 3.15 Nasz nowy dom (371) – reality show, Polska 2026

tvn TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
 5.55 Ukryta prawda (1686) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywkowy
 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
 11.20 Doradca smaku (24) – magazyn kulinarny
 11.25 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywkowy
 12.35 Ukryta prawda (1465, 1466, 1719) – serial paradokumentalny, Polska
 15.45 Detektywi (103) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
 16.50 Szpital św. Anny (59) – serial obyczajowy, Polska 2025
 Daria czuwa przy matce, która powoli wraca do siebie, choć wypiera problem z alkoholem. Na SOR trafia młoda kobieta po punkcji jajników. 65 min
 17.55 Młode giny (11) – serial kryminalny, Polska 2026
 Szymon ratuje nastolatka przed samobójstwem. Chłopaka dręczący poczucie winy po tajemniczym zdarzeniu w lesie. 65 min
 19.00 Fakty, sport i pogoda
 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów
 20.15 Na Wspólnej (4239) – serial obyczajowy, Polska 2026

ROZRYWKA



20.50 Kuchenne rewolucje (4) – Pol. 2025
 Maciek prowadzi w Mrokowie Bistro Kociołek, które zmagają się z problemem braku klientów poza porą obiadową. Włamanie do lokalu dodatkowo komplikuje sytuację przed wizytą Magdy Gessler (zdj.). 70 min
 22.00 Lepiej późno niż później – komedia, FILM USA 2003, reż. Nancy Meyers, 155 min
 0.35 OSS 117: Kair, gniazdo szpiegów – komedia, Francja/Bel. 2006, 115 min
 2.30 Uwaga! – magazyn reporterów
 2.45 Największe polskie katastrofy (3)
 3.35 Detektywi (103) – serial fab.-dokum.
 4.25 Recepta na stary dom 3 (6) – pr. rozr.
 4.55 Nauka jazdy 5 (13) – pr. rozrywk.

4 TV4 DVB T2

6.00 Strażnik Teksasu (22, 1) – serial sens.
 7.55 Bogaty dom – biedny dom (69)
 8.55 Policjantki i Policjanci (498, 499) – serial obyczajowy, Polska 2019
 10.55 Na ratunek 112 (1156, 1157) – paradok.
 11.55 Dlaczego ja? (1525, 1526) – paradok., Pol.
 13.55 Trudne sprawy (1338, 1341, 1342) – serial paradokumentalny, Pol.
 16.55 Policjantki i Policjanci (1393) – obycz.
 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (488) – reality show, Polska
 19.00 Policjantki i Policjanci (1394) – obycz.
 20.00 Uroczysko (195, 196) – serial kryminalny
 21.00 Sprawiedliwi. Trójiasto (124) – krym.
 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1007) – serial kryminalny, Polska 2026
 23.00 Sisu – dramat wojenny, Finlandia/Wielka Brytania/USA 2022, 115 min
 0.55 Love Island. Wyspa miłości (25) – reality show
 2.00 Hardkorowy lombard 2 (18) – serial dok.
 2.30 Gwiazdy Kabaretu (77) – pr. rozrywk.
 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (10) – dok.
 3.25 Lubie disco! (272) – program muzyczny
 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
 5.30 Telezakupy TV Okazje

puls TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (23) – serial krym.
 7.00 Policjanci z Miami 3 (1) – serial krym.
 8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5) – serial sensacyjny, Niemcy
 10.00 Maria z przedmieścia (43, 44) – telenowela, Meksyk 1995
 12.00 Nie igraj z aniołem (108) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
 13.00 Wspaniałe stulecie (42) – kostium.
 14.00 Kurierzy (27) – serial fab.-dok., Pol. 2023
 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (526, 527) – serial obyczajowy, Polska 2022
 17.00 Kurierzy (28) – serial fab.-dok., Pol. 2023
 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (965, 966) – serial obyczajowy, Polska 2026
 20.00 Kickboxer: Zemsta – film sensacyjny, FILM USA 2016, reż. John Stockwell, 115 min
 21.55 Legionista – film przygodowy, USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, 120 min
 23.55 Miasto okupienia – film sensacyjny, FILM USA 2014, reż. Keith Parmer, 130 min
 2.05 Lombard. Życie pod zastaw 18 (961) – serial obyczajowy, Polska 2026
 3.00 Dzielnica strachu 9 (399) – serial krym.
 4.00 Zobacz to! – programy powtórkowe

puls PULS 2 DVB T2

7.00 Blaze i megamaszyny – anim., USA 2020
 7.30 Psi Patrol – serial anim., Kan./USA 2013
 7.50 Superkoty – serial animowany, USA 2023
 8.30 Wielkie przygody małego rekina (4)
 8.50 Masza i Niedźwiedź – serial anim., Rosja
 9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
 9.25 Swinka Peppa – serial anim., Wlk. Bryt.
 9.45 Bing – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
 10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial anim., Polska
 10.35 Spidey i superkumple – serial anim.
 11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
 12.00 Psi Patrol – serial anim., USA/Kan. 2021
 12.35 Marta mówi – anim., USA/Kanada/Filipiny
 13.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
 13.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
 14.00 Kacze opowieści – serial animowany
 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
 16.00 Fineasz i Ferb – serial animowany, USA 2011
 17.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
 17.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
 18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial anim.
 19.00 Kacze opowieści – serial animowany
 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (953)
 21.00 Dzielnica strachu 9 (405, 406) – krym.
 23.00 Iluzjonista – dramat kostiumowy, USA/FILM Czechy 2006, reż. Neil Burger, 125 min

7 TVN 7 DVB T2

5.30 Ten moment (49) – serial paradok., Polska
 5.55 Szkoła (766-768) – serial paradokum., Pol.
 8.45 Ukryta prawda (1332, 1433, 1434) – serial paradokumentalny, Pol.
 11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1081-1083) – serial fabularno-dokum., Polska
 14.00 Detektywi (116) – serial fabularno-dokum.
 15.00 Szpital (770, 771) – serial paradokum., Pol.
 17.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (500) – serial fab.-dokum., Polska 2009-2010
 18.00 SOS. Ekipy w akcji (12) – paradok., Pol.
 19.00 Ukryta prawda (1523) – serial paradok.
 20.00 Millerowie – komedia kryminalna, FILM USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Jennifer Aniston, Jason Sudeikis, Emma Roberts, Will Poulter, Ed Helms, 145 min
 22.25 Jak boss – komedia, USA 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek, Jennifer Coolidge, 95 min
 0.00 Kryptonim U.N.C.L.E. – komedia sensacyjna, USA/Wlk. Bryt. 2015, 145 min
 2.25 Zgłoś remont 11 (4) – program rozrywk.
 3.15 Fachowcy (5) – serial paradok., Pol. 2017
 3.50 Usterka 11 (2) – serial fab.-dok., Pol. 2019
 4.25 Dorota was urządzi! (3, 4) – pr. rozrywk.

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa
Piaseckiego – pr. publ.
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.55 Biznes – pr. publicyst.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.55 Biznes – pr. publicyst.
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.55 Biznes – pr. publicyst.
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.55 Biznes – pr. publicyst.
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.55 Biznes – pr. publicyst.
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny

INFORMACYJNY



19.30 Fakty po Faktach
Dziennikarze prowadzący główny serwis informacyjny stacji wraz z zaproszonymi gośćmi komentują makiełkawsze wydarzenia. 30 min
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.20 Fakty o Świecie – inf.
21.00 Polska i świat – inf.
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu – mag.
0.27 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach – inf.
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 4 – serial dokum.
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3
12.00 Miłość bez tłumaczenia
13.00 Przyjaciel wielkiej wagi 2 – reality show
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi (6) – serial dokumentalny
18.00 Pokonać otyłość (3) – serial dokumentalny
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show
20.00 Rodzina 10+ 8 (11)

REALITY SHOW



21.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
Trwają romantyczne przygody osób, które po utracie szansy na miłość za granicą, zapagnęły znowu poszukać drugiej połowy. 120 min
23.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu – reality show, USA 2025
1.00 Rodzina 10+ 8 (11)
2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
4.00 Suknie ślubne dla puszyszych – pr. rozr.

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1) – reality show, Polska 2018
5.50 Damy i wiesniaczki. PL 8 (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
6.45 Śluby marzeń (2) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry
LIVE wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (11, 12) – program kulinarno-rozrywkowy, Pol. 2016
13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – program rozrywkowy
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (2) – program rozrywkowy, Polska 2020

ROZRYWKA

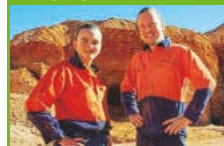


17.40 Kuchenne rewolucje (3-5)
Georgi i Vasył prowadzą restaurację Sakartvelo. Mimo ich wysiłków lokal Świeci pustkami. Magda Gessler (zdj.) próbuje im pomóc. 190 min
20.50 Jestem z Polski (6) – serial dokumentalny
21.50 Jestem z Polski 16 (18)
22.50 Hotel Paradise 6 (20)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (2) – program rozrywk.

Discovery

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 – serial dok.
10.00 Klan z Alaski – dok.
11.00 Przetrwać nad Jukonem – serial dok.
12.00 Włoska kontrola celna (3) – serial dokum.
13.00 Ed Stafford: inicjacja
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (2)
16.00 Teorie spiskowe pod lupą – serial dokum.
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (1) – dok.
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (10) – program rozrywkowy
19.00 Nagi instynkt przetrwania 12 – dok.
21.00 Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 – dok.

DOKUMENTALNY

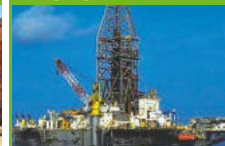


22.00 Łowcy opali 8
Przez chorobę Joego Kal-mara ekipa Misfits jest zdana sama na siebie. Zespół Bushmen zmaga się za to z presją kończącego się sezonu. 60 min
23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2 – dok.
0.00 Od samochodu do domu 2 – mag.
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Najwyższe pościgi Ameryki – serial dokum.
2.50 Królowie asfaltu 11 (12) – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Mega Metro (2) – dok.
11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Chiny (2) – dok., Wlk. Bryt. 2018
12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dzicz (3) – serial dokumentalny
13.00 Woenna szkoła przetrwania (1) – dok.
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda (1) – serial dokumentalny
15.00 Alarm na lotnisku: Peru (3, 4) – serial dok.
17.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokumentalny, USA 2021
18.00 USA kontra III Rzesza: Bitwy na Atlantyku (1, 2) – dok., Kanada 2021
20.00 Katastrofa w przestworzach (4) – serial dokumentalny

DOKUMENTALNY

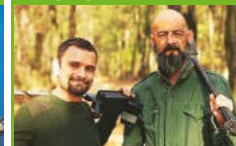


21.00 Katastrofy pod lupą (1)
Do tragedii promu Columbia, eksplozji platformy Deepwater Horizon oraz katastrofy jądrowej w elektrowni Fukushima. 60 min
22.00 Jak oni to zbudowali? (9) – serial dokumentalny
23.00 Mega Metro (1) – dok.
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny (4)
1.00 Ciemna strona świata

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu (702)
6.05 48h. Zaginięci (58) – serial kryminalny, Pol.
7.00 Byli sobie podróżnicy
8.55 Wehikuł czasu (702)
9.00 Starożytni kosmici (13) – serial dokum.
10.00 Gwiazdy lombardu (11, 3, 4) – reality show
12.00 Apokalipsa – wojny 1945-1991 (6) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (7, 8) – serial dokum.
14.00 Najśmieszniejsze akcje bojowe II wojny światowej (3, 4) – dok.
16.00 Dorwać tuncyja (4) – serial dokumentalny
17.00 Dorwać tuncyja 3 (5) – serial dokumentalny
18.00 Rolnicy. Podlasie (6, 7) – serial dokumentalny
20.00 Galileo (22)

DOKUMENTALNY



21.00 Poszukiwacze historii (3-6)
Każda miejscowość na szlaku walk z 1945 r. ma swoją legendę. Olaf Kopkiewicz sprawdzi historię o dwóch niemieckich pojazdach. 120 min
23.00 Mauthausen. Obóz śmierci – film dok., 2021
0.00 Starożytni kosmici (6) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (21-24) – serial dokum.
5.00 Kołowrotek (1, 2) – magazyn wędkarski

POLSAT NEWS

12.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 12.45 Pogoda
12.50 Wydarzenia 12.50 13.30
W rytmie dnia – serwis informacyjny 13.55 Pogoda 14.00
W rytmie dnia – serwis informacyjny 14.55 Pogoda 15.00
W rytmie dnia – serwis informacyjny 15.30 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15.50 16.10
Więcej „Wydarzeń” – inf. 16.30
Punkt widzenia Jankowskiego – publ.
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza – publ.
19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publ.
19.50 Debata Gozdry – publ.
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie – inf.

TVN 24 BIS

16.00 Dzień na świecie 18.30
Fakty o Świecie 19.00 Fakty
19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i 20.20 Fakty o Świecie 21.00 Rozmowy dnia 21.40 24 godziny 22.55
Fakty o Świecie 23.35 Polska i świat 0.35 Fakty po Faktach

WYDARZENIA 24

18.00 Wydarzenia, pogoda 18.50
Wydarzenia 18.50 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publicyst.
20.00 Wydarzenia 21.00 Wydarzenia, pogoda 21.40 Pogoda
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.25 Pogoda – pr. informac.

CANAL+ KUCHNIA

12.30 Nico wrzuca na ruszt (5, 6) 13.25 M jak mięso 6 (5, 6) 14.25 ABC gotowania – kuchnia francuska (3) 14.50 U sąsiadów w kuchni 12 (3, 4) 15.45 Z pola na stół 2 (3) – dok.
16.15 Jelit vs mózg (2) 16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie (4) 17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (7, 8) 18.30 Maximum Foodie 6 (7) – dok. 18.55 M jak mięso 6 (2) 19.25 M jak mięso 9 (1, 2) 20.15 M jak mięso 10 (7, 8) 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10 (6, 3) – dok. 23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11 (1) – serial dok.

TVP 3

13.00 Agrobiznes – mag. 13.20 Agropogoda 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 14.20 Poznaj region 14.30 Program informacyjny 14.30 14.50 Pogoda 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.12 Sierpień Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny 19.30
Calkiem niezła historia 19.45
Kryminalna siódemka – mag.
20.00 Dziennik regionów 20.10
Pogoda 20.13 Gość Regionów
20.30 Telekurier 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.30
Złoty chłopak (186) – obycz.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki – serial obycz., Polska 8.00 halo tu polsat cafe – mag. 10.30 Demakijaz
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show
12.30 Bogaty dom – biedny cafe – reality show 14.30 10 lat młodsza w 10 dni – pr. rozr.
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show 18.00
Nasz nowy dom – reality show
20.00 Kolacja w ciemno – rozr.
21.00 Wiezienie kobiet – dok.
22.00 Ambulans – dok. 23.00
Gry małżeńskie – reality show
1.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
3.00 Wiezienie kobiet – dok. 4.00 Zdrady – paradok.

HGTV

10.00 Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4 (1, 2) – serial dok. 11.05 Zrobić na remoncie 10 (15) – pr. rozrywk.
11.35 Usterka 11 (8, 9) – fab-dok., Pol. 13.00 Moje miasto, mój dom 8 (3, 4) 15.00 Mieszkanie na miarę 2 (3, 4) – rozr.
17.00 Polowanie na ogród (2, 3)
18.10 Weekendowa metamorfoza 2 (8) 19.05 Weekendowa metamorfoza 3 (1)
20.05 Dorota was urządzi! (7, 8)
21.35 Będzie pięknie (8) 22.35
House Hunters – Poszukiwacze domów 8 (3-6) 0.45 Kupujemy dom na plaży 29 (5, 6)

Discovery SCIENCE

6.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 11 – dok. 8.00 Jak działa wszechświat? – dok.
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – pr. rozr.
13.00 Kosmiczna mapa skarbów – serial dokumentalny
15.00 Autostrada spotkań z UFO – serial dokumentalny 18.00
Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 11 – serial dokum.
21.00 Jak to jest zrobione? – serial dokum. 23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 – serial dokum. 1.00
Autostrada spotkań z UFO – serial dok. 4.00 Poszukiwacze dinozaurów – serial dok.

TVP Kobieta

12.50 Przepis dnia (83) – mag. 13.00 Cafe Fogg (1) 14.00
Omnibus – szczyby i mądry (14) 14.35 Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka (14) 15.00
Operacja zdrowie (57) 15.30
Ojciec Mateusz 34 (441, 442)
17.25 Fontainebleau: prawdy dom francuskich monarchów 18.30 Żona dla Polaka. Toronto (4) 19.30 Miłość i nadzieja (292) – telen.
20.30 Wichrowe wzgórze (273) – serial obycz. 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (265)
22.30 Fucking Bornholm – komediodramat, Polska 2022

TVP DOKUMENT

12.15 Korona Gór Polski 2 (3) – cykl dok. 12.50 Największe wycieczkowe światła – dok., Fr. 2024 13.55 Szmaragdowe wyspy (3) 14.55 Król iak (3)
15.45 Ciemna strona Wszechświata 16.55 Podróż z Agatą Christie i Sir Davidem Suchtem (4) 17.55 Sanatorium miłości 4 (2) 18.50 Legenda. Hubert Jerzy Wagner
20.00 Moda na sportowo 21.05
Latające rzeki Amazonii 22.10
Lucia w pajęczej sieci (4) 23.10
Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 23.15 Katastrofa Air India. Jak do tego doszło? 0.15
Sanatorium miłości 4 (1)

BBC EARTH

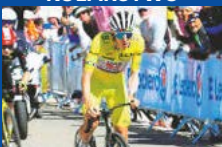
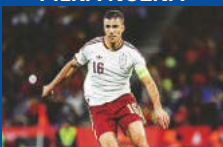
12.35 Malownicze trasy kolejowe 2 (2) – dok. 13.35 Mroźna planeta 2 (1) – dok. 14.40
W okowach mrozu 3 (5) – dok.
15.35 Życie na pustkowiu: powroty 4 (1) 16.35 Tajemnice wulkanów (1) – dok., Wlk. Bryt. 2025 17.40 Dziewicze zakątki Ziemi (2) 18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 (7) – dok.
19.45 Poszukiwacze ostatniego jednorozca – dok. 20.55 Życie na pustkowiu: powroty 4 (2) 21.55 W okowach mrozu 3 (6) – dok. 22.55 Zdrowa zmiana 2 (9, 10) – dok. 0.05 Superchirurg: szansa na życie 2 (2) – dok.

PLANETE+

11.25 Jak przetrwać w Australii (3) – serial dokum., Australia
12.35 Żywieli w akcji. Ziemia na krawędzi (2) – dok. 13.45
Ocalić raj (2) – dok. 14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2 (9)
15.50 Niezwykłe podróże kolejną 8 (4) 16.55 360° Świat bez granic (24) – dok., Fr. 18.00
Dokąd dzisiaj? 4 (57, 58) – dok. 18.45 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (2)
19.45 Wojna indochińska. 14 lat piekła (2) 20.50 Normanowie na Sycylii 22.00 Osierocone. Dzieci i wojna (1) 23.10 Strefa nagości (1) – dok. 0.20 Niezwykłe podróże kolejną 8 (5)

HISTORY

14.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 (1) 14.50 Największe tajemnice świata 6 (12) 15.45
Gwiazdy lombardu 12 (56)
16.15 Gwiazdy lombardu 25 (2)
17.10 II wojna światowa w kolorze (12) – serial dok. 18.10
Największe tajemnice świata 6 (1) – dok. 19.05 Starożytni kosmici 13 (17) – serial dok.
20.00 Starożytni kosmici 14 (13) – dok. 21.01 Premiera: Kłątwa Wyspy Dębów 13 (25) – reality show 22.00 Premiera: Wojny magazynowe 17 (5) 23.00 Absurdy przeszłości: historie pełne ryzyka (6) – serial dok., USA

POLSAT SPORT 1 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy 12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy 13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio 14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy	EUROSPORT II 7.15 Kolarstwo: Tour de France – 16. etap 8.30 Discovery golf – mag. 9.00 Racing on the Edge – magazyn sportowy 9.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały 11.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie: K. Wilson – J. Higgins 13.00 Cycling Essential Stories – mag. sportowy 13.15 Kolarstwo: Tour de France – 18. etap 15.30 Kolarstwo: Tour de France – 19. etap 18.15 Cycling Essential Stories – mag. sportowy 18.30 Kolarstwo: Tour de France – prezentacja zespołów	TVP SPORT 6.05 Mundial 2026 – Legendy miejskie (12) – cykl reportaży 6.40 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału 9.00 Mundialowy poranek (21) – magazyn piłkarski 10.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału 12.35 Karate tradycyjne: MP – Pruszków 2026 13.35 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026: Polska – Niemcy 15.45 Mistrzostwa Polski w motocrossie – Prabytu – reportaż 16.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału 18.35 Dzień na mundialu (21) – magazyn piłkarski	CANAL+ SPORT 6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia – Widzew Łódź 8.20 Premier League Stories (47) – mag. 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Real Madryt 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Real Madryt 13.30 Premier League Review – mag. piłkarski 15.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – Real Madryt 17.45 Zuzel: PGE Ekstraklasa – mecz: Gezet Stal Gorzów – FOGO Unia Leszno Beniaminek bardzo dobrze spisuje się w tym sezonie. 165 min	ELEVEN SPORTS 1 6.00 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski 6.20 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski 6.40 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski 7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Hamburger SV – FC Bayern Monachium 9.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Bologna FC 11.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – Gil Vicente FC 13.15 Ligue 1 Show (35) – magazyn piłkarski 14.00 Formula 1: Grand Prix Austrii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter Mediolan	TVP ABC 9.30 Domisie 10.00 Przyjaciele – widowisko 10.20 Bolek i Lolek na wakacjach – anim. 10.45 Rodzina Trefików 11.10 Odo – serial animowany 11.35 Stacyjkowo – anim. 11.55 Pszczołka Maja – anim. 12.25 Domisie 13.00 Ugotui nam bajkę 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo – anim. 13.45 Świnka Peppa – anim. 14.10 Pająk Lucas 2 – anim. 14.30 Oli i Luna – serial anim. 14.55 Oktonauci – serial anim. 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (6) – mag. 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat – anim. 16.35 Rev i Roll – serial anim. 17.05 Pszczołka Maja – anim.
TENIS  18.30 Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej Barbora Krejčíková (zdj.) ma już w dorobku triumf w Londynie. W 2024 roku pokonała w finale Włoszkę Jasmine Paolini 2:1. 150 min 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 1.00 Boks	KOLARSTWO  20.00 Tour de France – podsumowanie Najciekawsze wydarzenia 112. edycji Wielkiej Pętli. Tadej Pogačar (zdj.) zamierzał wygrać zmagania drugi raz z rzędu. 60 min 21.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins 22.00 Cycling Show – mag. 22.30 Kolarstwo: Tour de France – prezentacja zespołów	PIŁKA NOŻNA  20.00 Mistrzostwa świata – mecz 1/16 finału Na Los Angeles Stadium wystąpi zwycięzca grupy H. Mimo sensacyjnego potknięcia w pierwszym spotkaniu fazy grupowej z Wyspami Zielonego Przylądka (0:0) powinna być to Hiszpania. 290 min 0.10 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – mecz 1/16 finału	MAGAZYN  20.30 Speedway: Zapowiedź rundy Już jutro zmierzą się dwaj outsiderzy tego sezonu – Włokniarz Częstochowa i Falubaz Zielona Góra. 30 min 21.00 Liderzy. W centrum gry (1) – serial dokum. 22.10 Premier League Stories (47) – mag. 22.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 160 0.00 Liga+ Extra – mag. 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Motor – Lech	PIŁKA NOŻNA  18.00 Liga niemiecka: Lipsk – FC Bayern Monachium Byki w 18. kolejce podejmowały Bawarczyków. Gospodarze chcieli zrewanżować się liderowi za ostatnią dotkliwą porażkę. 120 min 20.00 Made in Italy (17, 15) – magazyn piłkarski 20.40 Formula 1: Grand Prix Austrii 22.40 Bundesliga Special (22) – magazyn piłkarski 23.10 Made in Italy (14, 13, 12) – mag.	ANIMOWANY  17.30 Petronix: Obróńcy zwierząt (11, 12) Czwórka przyjaciół i ich mali towarzysze nie są zwykłymi dziećmi. Kiedy na drugim końcu świata jakiś zwierzak ma kłopoty, organizują misję ratunkową. 30 min 18.00 Kucharz Shane – anim. 18.25 Leo da Vinci 2 – anim. 19.00 Płyś i Bill – serial anim. 19.10 Czterdziestkie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik – anim. 19.45 Wezaury 2 – anim.
POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 1.00 Sporty walki: FEN	EUROSPORT 2 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały 15.00 Triathlon: T100 World Tour – Singapur 17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały 18.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały 19.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie: Ronnie O'Sullivan – John Higgins 21.00 Cycling Show – magazyn sportowy 21.30 Discovery golf – mag. 22.00 Golf: John Deere Classic – 1. runda	TVN TURBO 10.15 Ciepłarówka przez RPA (2) 11.15 101 napraw 4 (1, 2) 12.15 Jędrzycki, obserwować (11) – dok. 13.00 Mobilni mechanicy (3, 4) – mag. 14.30 Zawodowi handlarze (4, 5) – pr. rozr. 16.00 Wojny samochodowe (10, 11) – rozr. 18.00 Raport Turbo – mag. inf. 18.15 Wojny samochodowe (6, 12) – pr. rozr. 20.15 Moto Kombi (6) – mag. 21.00 Ciepłarówka przez Chile – rozr. 22.00 Raport Turbo – inf. 22.15 Jędrzycki, obserwować (3, 4) – dok. 23.45 Zawodowi handlarze (11) 0.30 Nauka jazdy (22) 1.00 101 gadzetów motoryzacyjnych (2)	CANAL+ SPORT 5 6.00 Liga+ Extra – magazyn piłkarski 8.10 Zuzel: PGE Ekstraklasa: Betard Sparta Wrocław – GKM Grudziądz 11.15 Ligi mistrzów historie (1) – magazyn piłkarski 12.00 Snooker: Championship League – 1. runda 17.15 Premier League Stories (47) – magazyn piłkarski 18.00 Snooker: Championship League – 1. runda 23.00 Speedwaya – magazyn sportowy 23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – Widzew 2.15 Ligi mistrzów historie (3) – magazyn piłkarski 3.15 Przerwa techniczna	ELEVEN SPORTS 2 8.00 Magazyn piłkarski 9.30 Magazyn piłkarski 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Strasbourg – Paris Saint-Germain 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Köln – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Bologna FC 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Hoffenheim 18.00 Formula 1: Grand Prix Austrii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – SSC Napoli 22.00 Ligue 1 Show (35) 22.40 Bundesliga Special (21) 23.45 Bundesliga Clubs 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: AJ Auxerre – PSG	NICK JR. 12.25 Psi Patrol 3 – anim. 12.54 Świnka Peppa 8 13.40 Barba-papa i jego rodzinka 2 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 (9) – dla dzieci 15.36 Świnka Peppa 2 – anim. 16.00 Świnka Peppa 5 16.10 Małe Królestwo Bena i Holly 16.40 Psi Patrol 4 17.00 Rubble i jego ekipa 2 – anim. 18.00 Barba-papa i jego rodzinka – anim. 18.30 Tim Rex wśród gwiazd 2 18.55 Przygody Misia Paddingtona 2 – anim. 19.25 Przygody Misia Paddingtona 2 20.02 Świnka Peppa 20.30 Małe Królestwo Bena i Holly 21.00 Barba-papa i jego rodzinka 2
POLSAT SPORT 3 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 12.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy gry pojedynczej 18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 2. rundy 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – 2. runda 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – 2. runda 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	CI POLSAT 12.20 Zbrodnia prawie doskonała 2 (12, 13) 14.10 Kobiety z piekła rodem (2) 15.05 Tajemnice polskich morderstw (6) 16.00 Pogrzebani za domem 3 (2) 17.00 Lepiej nie otwierać drzwi (8) – dok. 18.00 Z archiwum 997 (5, 6) 19.00 Dowody zbrodni: ślady DNA (6) – dok. 20.00 Kobiety, które niosły śmierć 11 (1) – serial dok. 20.10 Zbrodnia: oszukać prawdę (5) – serial dokum. 22.00 Polowanie na pedofila (8) – serial dok. 23.00 Najbardziej szokujące posęgi 2 (11, 12) 23.55 Kobiety, które niosły śmierć 11 (3)	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy (2) 6.30 Kolorwrotek (197) 7.00 Dorwać tuńczyka (8, 9) 9.00 Wojny magazynowe 15 (349, 350) 10.00 Wojny kontenerowe (2, 3) 11.00 Hardkorowy lombard (16-21) – dok. 14.00 Polacy za granicą (141, 142) – serial dok. 16.00 Złomiarze (25, 26) 18.05 Poszukiwacze historii (147-150) 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (224-227) – dok., Pol. 22.00 Górale (236) – dok. 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (223, 150, 149, 152, 151, 153-158) 4.00 Starożytni kosmici (147, 148)	DTX 9.10 Militaria na warsztat (10, 11) – serial dok., Niem. 11.10 Dwa oblicza survivalu – serial dok. 13.10 Niemiecka budowlanka (4, 5) – pr. rozr. 15.10 Fani czterech kółek: w trasie (9) 17.10 Absurdy drogowe (1-4) 19.10 Fani czterech kółek 2 (2, 1) – serial dok. 20.10 Niechciani w Gas Monkey 21.10 Premiera: Mistrzowie logistyki (3) 22.10 Militaria na warsztat (3, 4) – dok. 0.10 Policjanci z Kent 2.10 Królowie asfaltu (3) 3.40 Motor po szwedzku (1) 4.25 Smigłowiec ratunkowy – Kornwallia (2)	ELEVEN SPORTS 3 11.45 Bundesliga Clubs – mag. 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Cagliari Calcio – Milan 14.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – Brestois 16.00 Ligue 1 Show (35) – mag. 16.30 Bundesliga Special (22) 17.00 Made in Italy (12-15) – mag. 18.00 Piłka nożna: Liga włoska: Fiorentina – AC Milan 20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Union – BVB 22.00 Piłka nożna: Liga francuska: AS Monaco – Olympique Lyon 0.00 Bundesliga Special (12) 1.30 Podróż do świata Calcio 1.50 Birds of paradise – film dok.	MINIMINI+ 14.03 Kicia Kocia 2 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun – anim. 15.36 Język Happy – anim. 15.55 Mały Charlie 16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 16.00 Tomek i przyjaciele 20 – anim. 17.25 Staś i fajna Babcia – anim. 17.50 Moje urodziny 17.56 Smierły – anim. 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frey 18.50 Babcze oczka 19.05 Kicia Kocia 2 19.25 Mały Charlie 19.36 Język Happy 19.52 Basia 2 20.05 Wierszyki domowe 20.35 Dolina Muminków 3 – anim.

FILMOWE HITY DNIA



19.55 POLSAT

Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara

HIT

PRZYGODOWY Morski awanturnik musi pokrzyżować zbrodniczy plan wroga. Zyskuje sojuszników.

Złowrogii kapitan Salazar (Javier Bardem) ucieka na statku z Diabelskiego Trójkąta. Udręczony duch pragnie zadać śmierć każdemu piratowi, którego napotka na swojej drodze. Aby go powstrzymać, Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) musi zdobyć Trójjąb Posejda, dający władzę nad morzami. W odnalezieniu go pomaga mu m.in. oskarżana przez władze o uprawianie czarnej magii Carina (Kaya Scodelario). Okazuje się, że do wyścigu o mityczną broń staje też Hector Barbossa (Geoffrey Rush).

INFO: USA 2017, reż. Joachim Ronning, Espen Sandberg, wyk. Johnny Depp 170 min do godz. 22.45

USA 2016, reż. David Ayer, wyk. Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Joel Kinnaman



20.00 TVN

Legion samobójców

SCIENCE FICTION Harley Quinn (Margot Robbie, zdj.), Deadshot (Will Smith, zdj.) i inni obdarzeni nadludzkimi mocami antybohaterowie mają szansę na odkupienie win. Biorą udział w ryzykownej misji. 155 min

USA 2016, reż. David Ayer, wyk. Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Joel Kinnaman



20.00 TVN 7

Walentynki

KOMEDIA Mozaika miłosnych historii. Julia (Jennifer Garner, zdj.) marzy o życiu u boku Harrisona (Patrick Dempsey, zdj.). Nie ma pojęcia, że jest on żonaty i nie wiąże z ich znajomością żadnych planów. 165 min

USA 2010, reż. Garry Marshall, wyk. Ashton Kutcher, Julia Roberts, Jamie Foxx, Anne Hathaway



20.00 TV PULS

Komando

SENSACYJNY Córka byłego żołnierza do zadań specjalnych, Johna Matriksa (Arnold Schwarzenegger, zdj.), zostaje porwana na zlecenie obalonego dyktatora z Ameryki Płd. Ojciec spieszy jej na ratunek. 115 min

USA 1985, reż. Mark L. Lester, wyk. Arnold Schwarzenegger, Rae Dawn Chong, Dan Hedaya



20.00 METRO

Adwokat diabła

THRILLER Kevin Lomax (Keanu Reeves, zdj.) dostaje posadę w prestiżowej kancelarii prawnej. Oddaje się pracy dla charyzmatycznego szefa Johna Milтона (Al Pacino, zdj.). Płaci za to jednak wysoką cenę. 180 min

USA/Niemcy 1997, reż. Taylor Hackford, wyk. Al Pacino, Charlize Theron, Keanu Reeves



21.00 SUPER POLSAT

Kod 7500

THRILLER Młody pilot Tobias Ellis (Joseph Gordon-Levitt, zdj.) musi przejąć stery samolotu z Berlina do Paryża, gdy jego kolega ginie z rąk terrorystów. Los niemal stu osób spoczywa w jego rękach. 115 min

Niem./Austria/USA/Fr. 2019, reż. Patrick Vollrath, wyk. Joseph Gordon-Levitt, Omid Memar



22.00 TV4

Patriot

DRAMAT HISTORYCZNY Rok 1776. Amerykanie walczą z Anglikami. Benjamin Martin (Mel Gibson, zdj.) zamierza pozostać neutralny. Zmienia zdanie, gdy ginie jego syn. Staje się bojownikiem o wolność. 205 min

USA/Niemcy 2000, reż. Roland Emmerich, wyk. Mel Gibson, Heath Ledger, Gregory Smith



22.00 STOPKLATKA

Taśmy Watykanu

HORROR Angela (Olivia Taylor Dudley, zdj.) w zagadkowy sposób sprawdza cierpienie i śmierć na innych ludzi. Doświadczeni egzorcyści nie zdają sobie sprawy, że czeka ich walka z potężnym demonem. 105 min

USA 2015, reż. Mark Neveldine, wyk. Olivia Taylor Dudley, Dougray Scott, Michael Pena



22.35 TVN

Jupiter: Intronizacja

SCIENCE FICTION Sprzątaczką Jupiter Jones (Mila Kunis, zdj.) w dramatycznych okolicznościach spotyka zwiadowcę przybyłego na Ziemię z kosmosu. Dowiaduje się, że ma do wypełnienia ważną misję. 160 min

USA/Wlk. Bryt. 2015, reż. Andy i Lana Wachowsky, wyk. Mila Kunis, Channing Tatum



22.45 POLSAT

Pamięć absolutna

DRAMAT SF Douglas (Colin Farrell, zdj.) poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Wbrew planom staje się renegatem poszukiwanym przez policję. Żeby się ratować, dołącza do ruchu oporu. 145 min

USA/Kanada 2012, reż. Len Wiseman, wyk. Colin Farrell, Kate Beckinsale, Jessica Biel



22.45 TVN 7

Footloose

MUZYCZNY Wychowany w Bostonie niepokorny Ren (Kenny Wormald, zdj.) przeprowadza się do konserwatywnej miejscowości Bomont. Wbrew zakazowi lokalnego pastora zamierza urządzić bal maturalny. 135 min

USA 2011, reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald, Julianne Hough, Dennis Quaid



23.00 PULS 2

Centurion

DRAMAT PRZYGODOWY Piktowie napadają na rzymską twierdzę. Biorą do niewoli Quintusa (Michael Fassbender, zdj.). Jeniec ucieka. Przejmuje dowództwo nad rozbitym przez wroga oddziałem. 120 min

Wlk. Bryt. 2010, reż. Neil Marshall, wyk. Michael Fassbender, Olga Kurylenko, Dominic West



23.50 TV6

Resident Evil: Retribution

HORROR SF Alice (Milla Jovovich, zdj.) ucieka z siedziby korporacji, która odpowiada za epidemię wirusa zmieniającego ludzi w zombi. Podczas misji odkrywa nieznane fakty ze swojej przeszłości. 125 min

Niem./Kan./USA 2012, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Milla Jovovich, Sienna Guillory

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

- 5.50 Akacja 38** (889) – telen., Hiszpania
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze – program religijny
7.30 Welon, fura i brawura (5)
8.00 Serwis Info – program informacyjny
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (4) – serial przyg., Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (72) – serial obycz., Pol. 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (80) – serial krym.
11.05 Ojciec Mateusz 15 (190) – krym., Pol.
12.00 Serwis Info – program informacyjny
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: Opowieści z dzikiego Madrytu – film dokumentalny, Hiszpania 2023
14.00 Złoty chłopak (326) – serial obycz.
15.00 Serwis Info – program informacyjny
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka (1059) – telet.
16.00 Dziedzictwo (967) – serial obycz.
17.00 Teleexpress, pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacja 38 (904) – telen., Hiszpania
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicyst.
20.00 Sport, pogoda

KRYMINALNY

- 20.15 Ojciec Mateusz 29** (370) – Pol. 2023
 W Sandomierzu dochodzi do napa-
 du na bank. Złodzieje noszą maski
 i są przebrani w sutaniny. W czasie
 ucieczki mają wypadek. Niebawem
 do kościoła wpada ranny mężczyzna.
 Proboszcz udziela mu pomocy. 45 min
21.00 Koncert
23.25 Piłka nożna: Mistrzostwa
LIVE świata 2026 – studio
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa
LIVE świata 2026 – mecz 1/16 finału
2.30 Zakochany anioł – komedia
 romantyczna, Polska 2005, 100 min
4.10 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst.
4.30 Pytanie dnia – program publicyst.

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

- 4.30 Piłka nożna: Mistrzostwa**
LIVE świata 2026 – studio
4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata
LIVE 2026 – mecz 1/16 finału
7.30 Pytanie na śniadanie
 – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11.30 Operacja zdrowie (74) – magazyn
12.00 Rodzinka.pl (31) – serial
 komediowy, Polska 2011
12.35 Kolo fortuny (1878) – teleturniej
13.15 Panna młoda (135) – serial
 obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque (1003) – teleturniej
14.35 Na sygnale (868) – serial
 fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (425)
 – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
 Cruz namawia Alonsa, by przekonał
 Catalinę do przekazania rodzinnego
 interesu Lorenzowi. Oznajmia też Pii,
 że odkryła jej sekret. 55 min
16.00 Kolo fortuny (1879) – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (136) – serial
 obyczajowy, Turcja 2024
18.15 Va banque (1004) – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Piłka nożna: Mistrzostwa
LIVE świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA

- 19.50 Mistrzostwa świata 2026**
LIVE – mecz 1/16 finału
 Na Dallas Stadium odbędzie się
 jedno z ostatnich spotkań 1/16 finału.
 Zmierzą się w nim drużyny, które
 zajęły drugie miejsca w grupach D i G.
 Niewykluczone, że jedną z nich będzie
 reprezentacja Australii. 160 min
22.30 To jest grane – wakacyjnie (95)
 – program muzyczny
23.10 63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno
podwórko 2 – skróty koncertu, Polska
0.15 Natalia Kukulska na dobry
wieczór – widowisko, Polska 2025
1.25 Akacja 38 – telen., Hiszpania 2015
2.20 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025

POLSAT **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News
 – program informacyjny
8.30 Małanowski i partnerzy (317, 318)
 – serial fabularno-dokumentalny,
 Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1247, 1248) – serial
 paradokumentalny, Polska 2024
11.35 Gliniarze (864, 865) – serial
 paradokumentalny, Polska 2023
13.41 Dlaczego ja? (1494, 1495) – serial
 paradokumentalny, Polska 2025
 Podczas spaceru zostaje porwany
 syn Adama i Barbary. Mężczyzna
 podejrzewa swojego podwładnego.
 Wkrótce wychodzi na jaw, że chłopiec
 jest owocem pozamałżeńskiego
 romansu żony. 129 min
15.50 Wydarzenia, pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1061, 1062) – serial
 paradokumentalny, Polska 2025
 Pobity i okradziony biznesmen nie
 chce pomocy policji. Detektywi
 próbują ustalić, co ukrywa. 130 min
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
 – program publicystyczny
19.30 Sport, pogoda

PRZYGODOWY

- 19.55 Piraci z Karaibów: Zemsta**
FILM Salazara – USA 2017, reż. Joachim
 Ronning, Espen Sandberg
 Pięta odsłona perypetii sprytnego
 kapitana, w którego wciela się Johnny
 Depp (zdj.). Role jego antagonisty
 powierzono Javierowi Bardemowi (zdj.)
 – laureatowi Oscara za kreację w „To
 nie jest kraj dla starych ludzi”. 170 min
22.45 Pamięć absolutna – dramat s.f.,
FILM USA/Kanada 2012,
 reż. Len Wiseman, 145 min
1.10 Państwo młodzi: Chuck i Larry
FILM – komedia, USA 2007,
 reż. Dennis Dugan, 150 min
3.40 Ewa gotuje (560) – magazyn kulinarny

TVN **DVB T2**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1687) – serial
 paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (4)
 – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.25 Babski biznes (4)
 – program rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda (1467, 1468, 1720)
 – serial paradokumentalny, Polska
15.45 Detektywi (104) – serial
 fabularno-dokumentalny, Polska 2024
16.50 Szpital św. Anny (60) – serial
 obyczajowy, Polska 2025
 Wojtek coraz bardziej odczuwa ciężar
 skrywanej tajemnicy. Podczas dyżuru
 spieszy na pomoc spadochroniarzowi,
 który uległ wypadkowi. W domu Kaśki
 dzieją się zaskakujące rzeczy, by zszedł
 mamę z Mackiem. 65 min
17.55 Młode giny (12) – serial
 kryminalny, Polska 2026
 Podczas próby układów walk rycer-
 skich biznesmen zostaje zraniony.
 Umiera w szpitalu. Podejrzanie pada
 na bibliotekarza wcielającego się
 w Krzyżaka. Wcześniej doszło między
 mężczyznami do kłótni. 65 min
19.00 Fakty, sport i pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów

SCIENCE FICTION

- 20.00 Legion samobójców**
FILM – USA 2016, reż. David Ayer
 Wysokobudżetowe kino akcji w reży-
 sery twórcy m.in. „Furii”. Na ekranie
 plejada gwiazd Hollywood. W tym gro-
 nie znaleźli się m.in. dwukrotnie nomi-
 nowany do Oscara Will Smith, a także
 Margot Robbie (oboje na zdj.). 155 min
22.35 Jupiter: Intronizacja – film s.f.,
FILM USA/Wielka Brytania 2015, 160 min
1.15 Godzilla – film s.f., USA/Japonia
FILM 2014, reż. Gareth Edwards, 135 min
3.30 Uwaga! – magazyn reporterów
3.45 Kuba Wojewódzki (12)
 – talk-show, Polska 2025
4.50 Recepta na stary dom 3 (7) – pr. rozr.

TV4 **DVB T2**

- 6.00 Strażnik Teksasu** (2, 3) – serial sens., USA
7.55 Bogaty dom – biedny
dom (70) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (500, 501)
 – serial obyczajowy, Polska 2019
10.55 Na ratunek 112 (1158, 1159)
 – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1527, 1528) – serial
 paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (1343-1345)
 – serial paradokumentalny, Pol. 2024
16.55 Policjantki i Policjanci (1394)
 – serial obyczajowy, Polska 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?
 (489) – reality show, Polska
19.00 Policjantki i Policjanci (1395)
 – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Gwiazdy Kabaretu (174, 165) – pr. rozr.
FILM USA/Niemcy 2000, 205 min
1.25 STOP Drogówka – magazyn policyjny
2.25 Love Island. Wyspa
miłości (26) – reality show
3.25 Lubię disco! (273) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TV PULS **DVB T2**

- 6.00 Policjanci z Miami 3** (1, 2)
 – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6)
 – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (45, 46)
 – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (109) – serial
 obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (43) – serial kostium.
14.00 Kurierzy (28) – serial fab.-dok., Pol. 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10
 (528, 529) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (29) – serial fab.-dok., Pol. 2023
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18
 (966, 967) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Komando – film sensacyjny, USA 1985,
FILM reż. Mark L. Lester, wyk. Arnold
 Schwarzenegger, Rae Dawn Chong, Dan
 Hedaya, Vernon Wells, 115 min
21.55 Uprowadzona 2 – film sensacyjny,
FILM Francja/USA/Turcja 2012, 110 min
23.45 Szalony lot – dramat sensacyjny, Wielka
FILM Brytania/Rumunia/USA 2007, 130 min
1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962)
 – serial obyczajowy, Polska 2026
2.55 Zobacz to! – programy powtórkowe

PULS 2 **DVB T2**

- 7.00 Blaze i megamaszyny** – anim., USA 2020
7.30 Psi Patrol – serial anim., Kan./USA 2013
7.50 Superkoty – serial animowany, USA 2023
8.30 Wielkie przygody małego rekina (5)
8.50 Masza i Niedzwiedź – serial anim., Rosja
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Swinka Peppa – serial anim., Wlk. Bryt.
9.45 Bing – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial anim., Polska
10.35 Spidey i superkumple – serial anim.
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim., USA/Kan. 2021
12.35 Marta mówi – anim., USA/Kanada/Filipiny
13.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
13.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
14.00 Kacze opowieści – serial animowany
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
16.00 Fineasz i Ferb – serial animowany, USA
17.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
17.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (954)
21.00 Dzielnica strachu 9 (406, 407) – krym.
23.00 Centurion – dramat przygodowy, Wielka
FILM Brytania 2010, reż. Neil Marshall, 120 min

TVN 7 **DVB T2**

- 5.30 Ten moment** (50) – serial paradok., Polska
5.55 Szkoła (769-771) – serial paradokum., Pol.
8.45 Ukryta prawda (1333, 1435, 1436)
 – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1084-1086)
 – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
14.00 Detektywi (117) – serial fabularno-dokum.
15.00 Szpital (772, 773) – serial paradokum., Pol.
17.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (501)
 – serial fabularno-dokumentalny, Polska
18.00 SOS. Ekipy w akcji (13) – serial paradok.
19.00 Ukryta prawda (1524) – serial paradok.
20.00 Walentynki – komedia romantyczna,
FILM USA 2010, reż. Garry Marshall, wyk. Julia
 Roberts, Ashton Kutcher, 165 min
22.45 Footloose – film muzyczny, USA 2011,
FILM reż. Craig Brewer, wyk. Kenny Wormald,
 Julianne Hough, Dennis Quaid,
 Andie MacDowell, 135 min
1.00 Wehikuł czasu – film s.f., USA/
FILM Zjednoczone Emiraty Arabskie 2002, reż.
 Simon Wells, wyk. Guy Pearce, 115 min
2.55 Żyjąc z potworem 8 (18) – serial
 dokumentalny, USA 2020
3.45 Usterka 11 (3) – serial fab.-dok., Pol. 2019
4.20 Dorota was urządzi! (5, 6) – pr. rozrywk.

TVP POLONIA

12.00 Polacy świata
12.10 Ja wam pokażę! (7, 8)
13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Słowo daje! – magazyn
15.10 Wszystko przed nami (93) – serial obycz., Pol.
15.40 Gwiazdy polskich kabaretów – pr. rozr.
16.00 Miłosz – dok., Pol. 2013
17.00 Gra słów. Krzyżówka (1054) – teleturniej
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra
18.15 Stacja Arktyka
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 63. KFPP w Opolu – Premiery
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (246) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka (1133) – teleturniej
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque (936) – telet.
9.25 Kolo fortuny (2043)
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (16) – serial obycz., Pol.
14.15 Pan Mama (34, 35) – serial komediowy, Pol.
15.20 Program rozrywkowy
15.35 Tak to leciało! (65)
16.35 Do śmiechu! (73) – rozr.
17.25 Va banque (937) – telet.
18.00 Kolo fortuny (2044)
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion

TTV HD DVB T2

5.10 Złomowisko PL 4
6.00 24 godziny (18) – inf.
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (5, 6)
8.30 Kartoteka (4, 5)
10.35 Detektywi (17, 18)
12.35 Zakup w ciemno 7 (26, 27) – reality show
14.35 Nic do zgłoszenia (3)
15.35 Złomowisko PL 5 (1)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, sport – pr. inf.
17.05 Usterka 14 (8) – serial fabularno-dokument., Polska
17.45 Życie na kredyt 8 (7, 8) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (2)
19.45 Express – pr. inform.
20.05 Zakup w ciemno 7 (33)
21.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show
21.45 Express – pr. inform.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (296) – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (919, 920) – serial parodokum., Polska 2024
8.30 Sekrety rodziny (372-374) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (946) – serial parodokum., Pol.
12.30 Dlaczego ja? (1342, 1343) – serial parodokum., Polska 2024
14.30 Świat według Kiepskich (514-518) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (149, 150) – serial krym.
19.00 Gliniarze (992) – serial parodokum., Polska 2024
20.00 Ślad (68) – serial krym.
21.00 Gliniarze (787) – serial parodokum., Polska 2023

POLSAT FILM

6.00 Jedziemy na ryby! (22) – serial dokum., Pol. 2023
6.55 Na ratunek 112 (860) – serial parodokum., Pol.
7.25 Doktor Martin 4 (31) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 Przyjaciółki (125, 126) – serial obycz., Pol. 2018
10.25 Świat według Kiepskich (163, 164, 50, 229) – serial kom., Polska
12.45 Nadchodzi Polly – komedia romantyczna, USA 2004, 110 min
14.35 Zabij mnie, kochanie – komedia romantyczna, Polska 2023, 120 min
16.35 Alfa – przyg., USA/Kan./Chiny 2018, 120 min
18.35 Jumanji: Przygoda w dżungli – film przyg., USA/Australia/Indie 2017, 145 min

AXN

6.15 FBI: Most Wanted 3 (13) – serial kryminalny, USA 2020
7.00 Agenci NCIS: Hawaje 3 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024
8.45 Castle 2 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2010
10.45 MacGyver 2 (14, 15) – serial akcji, USA 2017-2018
12.45 Agenci NCIS: Hawaje 3 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2024
14.45 Agenci NCIS 10 (16, 17) – serial sensacyjny, USA 2012
16.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 2 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2010

OBYCZAJOWY

20.50 Echo serca (5) Ordynator Stomma zleca Magdzie nietypowe zadanie. Borska ma nakłonić księdza Grzegorza, by poddał się badaniom. 50 min
21.40 Na sygnale (649, 650) – serial fabularno-dokument.
22.40 Moje przeboje (4)
23.15 Dziennik regionów
23.40 Matki, żony i kochanki (16) – serial obycz.
0.40 Rodzinka.pl (266) – serial komediowy, Pol.
1.05 Polacy świata

ROZRYWKA

22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (44) Wybór najlepszych skeczy Katarzyny Pakosińskiej (zdj.) i spółki. Scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle. 40 min
22.50 Kabaret Letnia Porą (10) – program rozrywk.
23.50 Do śmiechu! (75) – rozr.
0.45 Niepewne sytuacje 3 (5) – program rozrywk.
1.10 Kolo fortuny (2044, 2038) – teleturniej

ROZRYWKA

22.00 Ostre cięcie 12 (7) W Czechowicach-Dziedzicach styliści odwiedzają salon Patrycji, która nie ukrywa, że fryzjerskiego fachu nauczyła się z internetu. 60 min
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (1)
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (3)
1.00 Diabelnie boskie 2 (5, 6) – reality show, Pol.
1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (1, 2) – serial fabularno-dokument.

DRAMAT

22.00 Lzy słońca – USA 2003
FILM Oddział por. Watersa (Bruce Willis, zdj.) ewakuje lekarke i jej podopiecznych z ogarniętej wojną Nigerii. Ścigają ich rebelianci. 155 min
0.35 Pitch Perfect 3 – komedia muzyczna, USA/Chiny 2017, 120 min
2.35 Wydarzenia
3.15 Ewa gotuje (545) – mag.
3.45 Interwencja – mag.
4.00 Superludzie (31, 32)
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale (1) – serial dok.

THRILLER

21.00 Ukojenie – USA 2015, reż. Afonso Poyart Joe (Jeffrey Dean Morgan, zdj.) tropi seryjnego zabójcę. Próbuje zwerbować do pomocy eksperta od parapsychologii, Johna (Anthony Hopkins, zdj.). 130 min
23.10 Obcy – ósmy pasażer „Nostromo” – horror s.f., Wielka Brytania/USA 1979, 145 min
1.35 Ślad (7-9) – serial krym.
4.35 Na ratunek 112 (857, 858) – parodok., Pol.

SENSACYJNY

21.05 Uproszczona 3 – Fr./Hiszpania/USA 2014 Emerytowany agent wywiadu Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo byłej żony. Ucieka policji, żeby odnaleźć prawdziwego mordercę. 130 min
23.15 Olimp w ogniu – thriller, USA 2013, reż. Antoine Fuqua, 150 min
1.45 Castle 2 (21, 22) – krym.
3.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (15) – krym., USA/Kanada

TVP HISTORIA

8.05 Flesz historii (768)
8.40 Czwadziestolatek (13)
9.45 Płaze Europy (1)
10.50 Tajemnice kulturowych seriali (2)
11.45 Jacek Cygan. Życie jest sztuką 13.00 Starożytność mowstwa (4)
14.00 Królowie (50) – hist., Pol.
14.35 Czwadziestolatek (14) – obycz., Pol.
15.35 Sensacje XX wieku 18.00 Czasu honoru. Powstanie (11) – wojenny, Pol.
18.55 Wszystkie kolory świata – serial dok.
20.00 Mechanik: Czas zemsty – dramat sens., USA/Niemcy 2005
21.40 Historia w postaciach zapisana – cykl dokum.
23.30 Sensacje XX wieku

TVP KULTURA

12.10 Jim Morrison – ostatnie dni w Paryżu 13.20 Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego (1)
14.15 Muzeum Polskiej Piosenki (117)
14.35 Książę sezonu – komedia, Pol. 1970
15.45 Wakacje z Madonną – obycz., Pol. 1983
17.20 Siemdem zyczeń (7-ost.) – przyg.
18.20 Video Killed the Radio Star – dok. 18.55 Pan wzywał, milordzie! (4, 6) – serial kom.
20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (5)
21.00 Koncert 23.45 Czwartkowy klub filmowy 23.50 Czwartkowy klub filmowy: Kronika wypadków miłosnych – dram. obycz., Pol. 1985

SUPER POLSAT

8.00 Doktor Martin (49, 50) – obycz., Wlk. Bryt.
10.00 Wydarzenia 10.30 Świat według Kiepskich (441, 442) – kom.
11.35 Twoja Twarz Brzmi Znamo (193)
13.30 Bitwa o palety (24)
14.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia 6 (60)
16.30 Ninja Warrior Polska (32)
18.30 Świat według Kiepskich (457) – kom., Pol. 2015
19.00 Rolniczy (12) – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno (9)
21.00 Kod 7500 – thriller, Niem./Australia/USA 2019
22.55 Księga Clarence'a – komediodramat, USA/Wł. 2023
1.35 Backdoor. Wyjście awaryjne (9) – kom.

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (4, 5) – sens.
9.55 MacGyver 3 (1, 2)
12.05 Pułapki umysłu 7 (6)
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 (14, 15, 17, 16) – reality show
15.35 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 (2)
16.35 Dymno: Więcej niż magia (4) – serial dokum.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (17, 18) – sens.
20.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 (3)
23.00 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja (7) – rozr.
0.00 Magia nagości. Szwecja (4)
1.00 Magia nagości. Najsamczniejsze kaski (3)

METRO

8.30 Szpital (780, 781) – parodok., Pol.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (349, 350)
12.30 SOS Ekipy w akcji (27)
13.30 Brzydula (25, 26)
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (12)
15.45 The Floor (19)
17.00 Fani czterech kółek (17)
18.00 Prawo Agaty 7 (1)
19.00 Kartoteka 2 (4) – serial fab.-dokum.
20.00 Adwokat diabła – thriller, USA/Niem. 1997
23.00 Osułka przeznaczenie 4 – horror, USA 2009
0.40 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 (2) – dok.
1.40 Szpital (772)
2.35 Szkoła (525, 526)
4.15 Nowa Maja w ogrodzie 4 (23, 24)

ALE KINO +

6.30 Polska z góry 5 (3)
7.00 Wolna krowa – krótkometraż.
7.40 Królowa chmur – obycz., Pol. 2003
9.20 The Hero 10.00 Grantchester 10 (1) – krym.
12.05 Vera 5 (3)
14.00 Smak życia 3, czyli chińska układanka – komediodram., Francja 2013
16.15 Stan wyjątkowy – kom., Czechy 2024
18.15 Vera 5 (4)
20.10 Na fall ryzyka – thriller, USA 2023
22.15 Oddział dla zuchwałych (5, 6)
0.45 Nie wiemy – thriller, USA 2019
2.45 Powrót (5) – kom.
3.30 Na pastwę lasu – dram. obycz., Polska 2024
4.55 Kot 5.05 Kruk. Szeptaki słyszą po zmroku (3)

TV TRWAM

16.35 Harcerz nr 1. Rzecz o Andrzeju Mikołajewskim 17.30 Łączy nas historia 17.55 Poczet wielkich Polaków – hist.
18.00 Aniol Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć – w mijającym tygodniu – publ.
19.30 Historie Starożytności z telefoniznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Śladami historii (2) – dok.
21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z niebem w sercu

ANTENA HD

9.35 Co Polak potrafi na drodze? (11) – rozr.
10.40 Detektywi z Bordeaux 4 (1) – krym.
11.55 Kłatwa Wyspy Dębów 6 (26, 27)
13.50 Australijscy poszukiwacze złota 3 (1, 2) – dok.
15.50 Wojny kontenerowe 2 (3, 4)
16.50 77 TV 4 (17, 13)
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszy (6) – krym.
20.00 Morderstwa we Francji – Sarlat – thriller, Francja 2017
22.00 Morderstwa we Francji – Saint-Paul de Vence – krym., Fr. 2017
0.05 Uproszczona Elizabeth Smart – dramat biograf., USA 2017
1.50 77 TV (1)

TVS

5.30 Pasma ciekawostek – pr. popularnonaukowy 6.00 Teleprzebieg 10.05 Dzisiaj w regionie – pr. inf.
10.15 Pogoda – mag.
10.20 Ekonomia 10.50 Wochentblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie – inf.
11.15 Pogoda 11.25 Muzyczne dzień dobry – pr. muz.
12.45 Klachy i Lachy 14.25 Spotkanie z balladą 16.55 Muzyczne podróże – pr. muz.
18.00 Koncert zyczeń 19.05 Koncert w TVS – program muz.
22.55 Szlagierowa lista – pr. muz.
0.55 Program kulinarny 3.00 Pasma ciekawostek – pr. popularnonaukowy

WP

10.00 Zawody z piekła rodem – dok.
11.00 Premiera: Niepojęte: Strefa tajemnic (5) – dok.
12.00 Wariacje z kierownicą 5 (9)
13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (21, 22, 16) – dok.
16.50 Pogoda (61)
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (1) – serial krym.
19.00 Strażacy z sąsiedztwa (2)
20.00 Policjanci w akcji (7, 8)
21.55 Pogoda (61)
22.00 1, 2, 3... Kabaret! (5)
23.00 Przeboje kabarety (4, 0, 0)
Mistrzowie Kabaretu 5 (8)
1.00 Mistrzowie Kabaretu 12 (1)

ESKA TV

13.00 ESKA TV info – inf.
13.15 ESKA on the Beach 14.00 ESKA TV info 14.15 ESKA on the Beach 15.00 ESKA TV info – inf.
15.15 Podwójna Gorąca 20.18 Historia jednej piosenki 21.00 Polacy za granicą – dok.
19.00 Hardcorowy lombard

VIASAT EPIC DRAMA

6.00 Agenci NCIS 18 (3, 4) – sens.
7.35 Lekarze na start (25, 26)
9.05 Poirot 4 (1)
11.20 Zatrącenie w miłości (27, 28) – telen.
13.20 Agenci NCIS 18 (5, 6)
15.05 Lekarze na start (27, 28) – obycz., Pol.
16.40 Poirot 4 (2)
19.00 Premiera: Zatrącenie w miłości (29, 30)
21.00 Królowa weży (8)
22.15 Sprawy pana Booka (2)
23.20 Projekt Błękitna Księga (6) – s.f.
0.20 Zatrącenie w miłości (29, 30)
2.00 Królowa weży (8)
3.00 Sprawy pana Booka (2)
3.55 Projekt Błękitna Księga (6)
4.40 Lekarze na start (27, 28)

FILMOWE HITY DNIA



22.00 POLSAT

Wrogowie publiczni



GANGSTERSKI Znienawidzony przez władze, kochany przez tłumy – historia legendarnego przestępcy.

Rok 1933. John Dillinger (Johnny Depp) warunkowo opuszcza więzienie. Wkrótce razem z kompanami dokonuje serii napadów na banki. Popularność bandy wśród Amerykanów, zmęczonych życiem w czasach wielkiego kryzysu, rośnie równoległe z irytacją policji, która jest bezsilna. John zostaje ogłoszony wrogiem publicznym numer jeden. Żądanie jego schwytania otrzymuje nieustraszonego agent Melvin Purvis (Christian Bale, zdj.). Rozpoczyna się pościg, który przejdzie do historii.

INFO: USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Jason Clarke 120 min do godz. 0.00



20.00 TVN

Poznaj moich rodziców

KOMEDIA Konserwatywni rodzice Pam (Teri Polo) odwiedzają przyszłych teściów córki – byłych hipisów, Berniego (Dustin Hoffman) i Rozalin (Barbra Streisand, zdj.). Konflikt wywołuje się kwestią czasu. 150 min

USA 2004, reż. Jay Roach, wyk. Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Blythe Danner



20.00 TVN 7

Godziny szczytu 2

KOMEDIA SENSACYJNA W Hongkongu detektyw Lee (Jackie Chan, zdj.) zajmuje się sprawą morderstwa dwóch amerykańskich agentów. Pomaga mu Carter (Chris Tucker, zdj.), policjant z Los Angeles. 130 min

USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang



20.00 TVP KULTURA

Whiplash

DRAMAT OBYCZAJOWY Perkusista Andrew (Miles Teller, zdj.) dołącza do szkolnej orkiestry pod kierunkiem Fletchera (J.K. Simmons, zdj.). Surowy nauczyciel wyładowuje swoje frustracje na uczniach. 115 min

USA 2014, reż. Damien Chazelle, wyk. Miles Teller, J.K. Simmons, Paul Reiser, Austin Stowell



20.00 TV PULS

Najwyższy wyrok

SENSACYJNY Byli komandosi Manning (Steve Austin, zdj.) i Cross (Steven Seagal, zdj.) mają eskortować skazańców z likwidowanego zakładu karnego. Więzienie zostaje zaatakowane przez najemników. 125 min

USA 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Michael Paré, Steve Austin, Ian Robison



20.00 STOPKLATKA

Nietykalni

DRAMAT KRYMINALNY Chicago, czasy prohibicji. Agent Ness (Kevin Costner) kompletuje zespół, który ma doprowadzić do uwiecznienia słynnego gangstera, Ala Capone (Robert De Niro, zdj.). 155 min

USA 1987, reż. Brian De Palma, wyk. Kevin Costner, Sean Connery, Andy Garcia



20.45 PULS 2

Jak upolować faceta

KOMEDIA Rozwiedziona Stephanie (Katherine Heigl, zdj.) zatrudnia się u kuzyna, który tropi zbiegłych przestępców. Na początek ma namierzyć Joego (Jason O'Mara, zdj.), który kiedyś złamał jej serce. 95 min

USA 2012, reż. Julie Anne Robinson, wyk. Katherine Heigl, Jason O'Mara, Daniel Sunjata



21.00 CANAL+ PREMIUM

Smashing Machine

DRAMAT BIOGRAFICZNY Koniec lat 90. XX wieku. Mark Kerr (Dwayne Johnson, zdj.), zawodnik MMA, uzależnia się od opiatów. Po odwyku zaczyna przygotowania do najważniejszej walki w karierze. 120 min

USA 2025, reż. Benny Safdie, wyk. Dwayne Johnson, Emily Blunt, Ryan Bader, Bas Rutten



21.00 SUPER POLSAT

Wydział zabójstw, Hollywood

KOMEDIA SENSACYJNA Joe (Harrison Ford, zdj.) i Calden (Josh Hartnett, zdj.) tropią mordercę. Bardziej niż śledztwem przejmują się jednak prywatnymi sprawami. 150 min

USA 2003, reż. Ron Shelton, wyk. Harrison Ford, Josh Hartnett, Lena Olin, Bruce Greenwood



22.10 TVN 7

Drużyna potępionych

SENSACYJNY Pięciu komandosów wpada w pułapkę w boliwijskiej dżungli. Gdy Clay (Jeffrey Dean Morgan, zdj.) i jego towarzysze uświadamiają sobie, że zostali zdradzeni, obmyślają plan odwetu. 130 min

USA/Fr. 2010, reż. Sylvain White, wyk. Evan Mirand, Jeffrey Dean Morgan, Zoe Saldana



22.30 TVN

Kocha, lubi, szanuje

KOMEDIA Cal (Steve Carell) cierpi po odejściu żony Emily (Julianne Moore). Pomaga mu playboy Jacob (Ryan Gosling, zdj.). Wciąga on spokojnego domatora w świat rozrywek i przelotnych romansów. 150 min

USA 2011, reż. Glenn Ficarra, John Requa, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Emma Stone



22.30 TVP KOBIETA

Milionerzy

CZARNA KOMEDIA Historie ludzi, do których, jak się wydaje, uśmiechnął się los. Paul (Fabrice Eboué, zdj.) i jego żona próbują dotrzeć do Marsylii, by odebrać wygraną w lotto. Mają bardzo mało czasu. 115 min

Fr. 2024, reż. Maxime Govare, Romain Choay, wyk. Anouk Grinberg, Pauline Clément



23.05 TVP 2

Ślubne wojny

KOMEDIA Najlepsze przyjaciółki Liv (Kate Hudson, zdj.) oraz Emma (Anne Hathaway, zdj.) planują wesele w wymarzonym hotelu. Błąd w rezerwacji sprawia, że stają się zagorzałymi rywalkami. 100 min

USA 2009, reż. Gary Winick, wyk. Kate Hudson, Anne Hathaway, Chris Pratt

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

- 5.50 Słownik polsko@polski** (680) – talk-show prof. Jana Miodka, Polska
- 6.20 Balans bieli** – program religijny
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze** – program religijny
- 7.40 Rok w ogrodzie** – magazyn
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** – magazyn
- 8.20 Pełnosprawni** (659) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 6** (73) – serial obycz., Pol. 2012
- 9.45 Komisarz Alex 7** (81) – serial krym.
- 10.40 Ojciec Mateusz 15** (191) – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.40 Natura w Jedynce: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (5-ost.) – serial dokumentalny, Hiszp.
- 12.40 Gwiazdy w południe: Hondo** – western, USA 1953, reż. John Farrow, 125 min
- 14.45 Okrasa lamie przepisy** – mag. kulin.
- 15.20 Rozmowy na medal** (4) – magazyn sportowy
- 16.00 Dziedzictwo** (968) – serial obycz.
- 17.00 Teleexpress, pogoda**
- 17.25 Rolnik szuka żony 12** (5) – telenowela dokumentalna, Pol. 2025
- 18.20 Program informacyjny 19.30**
- 18.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio

PIŁKA NOŻNA

- 18.50 Mistrzostwa świata 2026** **LIVE** – mecz 1/8 finału
Czas zacząć walkę o awans do ćwierćfinału. Jedną z ekip, która wystąpi dziś na stadionie w Houston może być Holandia. Cztery lata temu podczas MŚ Katarze Pomarańczowi znaleźli się w najlepszej ósemce turnieju. 160 min
- 21.30 Deyna. Geniusz do zatracenia** – film dokumentalny, Polska 2024
- 22.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio
- 22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz 1/8 finału
- 1.30 Amok** – film psychologiczny, Polska 1998, 115 min

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

- 3.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio
- 3.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz 1/16 finału
- 5.55 Barwy szczyścia** (3343) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1917) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie** – magazyn
- 11.25 Górna półka smaku** (2) – magazyn kulinarny
- 11.55 Zmiennicy** (5) – serial komediowy, Pol.
- 13.05 Panna młoda** (136) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Kolo fortuny** (1880) – teleturniej
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026** (9) – widowisko, Polska 2025
- 16.20 Na dobre i na złe** (986) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 17.20 Panna młoda** (137) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.10 Va banque** (1005) – teleturniej
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy** (5) – magazyn motoryzacyjny
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (298) – serial komediowy, Polska 2025

WIDOWISKO

- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską** – Polska 2026
Trzecim przystankiem na wakacyjnej trasie koncertowej jest Zakopane. U podnóża Tatr wystąpią m.in. Justyna Steczkowska, Majka Jeżowska, Reni Jusis, Afromental, Piersi, Organek, Universe oraz Brathanki (zdj.). 130 min
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (4) – talk-show
- 23.05 Ślubne wojny** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Gary Winick, 100 min
- 0.45 Krytyczna godzina** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, 105 min
- 2.30 Akcyjowa 38** – telen., Hiszpania 2015

POLSAT **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 halo tv polsat** – magazyn
- 11.30 Pierwsza miłość** (4171-4174) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 14.40 Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** **FILM** – film przygodowy, USA/Kanada 2010, reż. Chris Columbus
Nastoletni Percy (Logan Lerman) doświadcza się, że jest synem Posejda. Zostaje oskarżony o kradzież pioruna należącego do Zeusa. Bogowie wysyłają za nim mitologiczne bestie, aby odebrały mu broń. 150 min
- 17.10 Jak rozpętałem II wojnę światową** (2/3) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski
Frank Dolas (Marian Kociniak) zostaje wcielony do Legii Cudzoziemskiej. Po apelu generała de Gaulle'a legioniści przechodzą na stronę aliantów. Pechowiec trafia do angielskiego obozu jenieckiego. 100 min
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** (458) – program publicystyczny
- 19.30 Sport, pogoda**

ROZRYWKA

- 19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (173) – Polska 2026
Olga Łasak (zdj.) i artyści z kabaretu Zdolni i Skromni przedstawiają m.in. skecz o naukach przedmażeńskich. 125 min
- 22.00 Wrogowie publiczni** **FILM** – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann
Scenariusz oparty na książce Bryana Burroughsa przybliża ostatni okres życia legendarnego przestępcy. 120 min
- 0.00 Escape Room: Najlepsi z najlepszych** **FILM** – horror, RPA/USA/Węgry 2021, reż. Adam Robitel, 175 min
- 2.55 Świat według Kiepskich** (383, 384)
- 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa** (102)

TVN **DVB T2**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1688) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Pogromcy chaosu** (9) – program rozrywkowy
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn
- 11.25 Niezwykłe Stany Prokopa 4** (1) – program rozrywkowy
- 12.00 Wspinaczka: Zawody World** **LIVE** Series w Krakowie – studio
- 12.20 Wspinaczka: Zawody World Series** **LIVE** w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały
Na Rynku Głównym do rywalizacji staną specjalistki i specjaliści we wspinaczce na czas. Po raz ostatni przed polską publicznością zaprezentuje się Aleksandra Mirosław. Mistrzini olimpijska po tym sezonie zakończy karierę. 60 min
- 13.20 Wspinaczka: Zawody World** **LIVE** Series w Krakowie – studio
- 13.30 Młode gliny** (13) – serial krym., Polska
- 14.35 Step Up: Taniec zmysłów** **FILM** – film muzyczny, USA 2006, reż. Anne Fletcher, 130 min
- 16.45 Nigdy w życiu!** – komedia romantyczna, Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski, 135 min
- 19.00 Fakty, sport i pogoda**
- 19.45 Uwaga!** – magazyn reporterów

KOMEDIA

- 20.00 Poznaj moich rodziców** **FILM** – USA 2004, reż. Jay Roach
Kontynuacja filmu „Poznaj mojego tatę” z 2000 roku. Grątką dla kinomaniaków jest ekranowy pojedynek hollywoodzkich gigantów: Roberta De Niro i Dustina Hoffmana (zdj.). 150 min
- 22.30 Kocha, lubi, szanuje** – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, John Requa, 150 min
- 1.00 Zmierzc** – film fantasy, USA 2008, reż. Catherine Hardwicke, 135 min
- 3.15 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.30 Wallander** (6) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010
- 5.10 Nauka jazdy 5** (14) – pr. rozrywk.

TV4 **DVB T2**

- 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (191) – reality show, Polska
- 7.00 Galileo** (1167, 1168) – program popularnonaukowy
- 9.05 Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
- 9.30 Galileo** (1169) – program popularnonaukowy
- 10.30 Mini Galileo** (95, 28) – program popularnonaukowy
- 11.05 Galileo** (1176, 1177) – program popularnonaukowy
- 13.05 Doktor Dolittle** – komedia, USA 1998, reż. Betty Thomas, wyk. Eddie Murphy, Ossie Davis, Oliver Platt, Peter Boyle, Richard Schiff, 110 min
- 14.55 Policjantki i Policjanci** (1381-1385) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.00 Sprawiedliwi. Trójiasto** (121-124) – serial kryminalny, Polska 2026
- 23.55 Gwiazdy Kabaretu** (180, 181) – pr. rozr.
- 1.55 STOP Drogówka** – magazyn policyjny
- 2.55 Interwencja** – magazyn reporterów
- 3.25 Lubie disco!** (274) – program muzyczny
- 4.25 Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny
- 5.30 Telezakupy TV Okazje**

TV PULS **DVB T2**

- 6.00 Kobra – oddział specjalny** (2-4) – serial sensacyjny, Niemcy 2016
- 9.00 Taki jest świat 11** (27) – program informacyjny
- 9.25 Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
- 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (521, 523, 525, 527, 529) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (963-967) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.00 Mocne sobotnie kino: Najwyższy wyrok** – film sensacyjny, USA 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Michael Paré, Steve Austin, Ian Robison, Aliyah O'Brien, 125 min
- 22.05 Pasażer** – thriller, USA/Francja 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson, Jonathan Banks, Sam Neill, Elizabeth McGovern, Killian Scott, 125 min
- 0.10 Polowanie na czarownicę** – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore, Stephen Graham, 115 min
- 2.05 Zobacz to!** – programy powtórkowe

PULS 2 **DVB T2**

- 5.50 Ale numer! 20** (10) – program rozrywk.
- 6.35 Smerfy** – serial animowany, Belgia 1988
- 7.35 Kacze opowieści** – serial animowany
- 8.35 Corgi, psia królowej** – film animowany, Belgia/USA 2019, 95 min
- 10.10 Gnomeo i Julia. Tajemnica zaginionych krasnali** – film animowany, Wielka Brytania/USA 2018, 105 min
- 11.55 Wojciech Cielkowski. Biso – Meksyk/Paragwaj** (10, 11) – serial dok., Pol. 2015
- 13.05 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (8, 9) – program rozrywk.
- 15.05 Kapitan Szablodzięby i skarb piratów** **FILM** – film familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014, reż. John Andreas Andersen, 135 min
- 17.20 Toto rozrabia 2** – komedia, Francja **FILM** 2023, reż. Pascal Bourdieu, 100 min
- 19.00 Snoopy i Charlie Brown** – film animowany, USA 2015, 105 min
- 20.45 Jak upolować faceta** – komedia romantyczna, USA 2012, 95 min
- 22.20 Kasyno** – dramat kryminalny, USA/Francja **FILM** 1995, reż. Martin Scorsese, 220 min
- 2.00 Wstydlive choroby 7** (1, 2) – serial dok.
- 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4** (188)
- 5.00 Kręcimy z gwiazdami** (8) – pr. rozrywk.

TVN 7 **DVB T2**

- 5.25 Szkoła** (772) – serial paradok., Pol. 2019
- 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (1) – program rozrywkowy
- 7.15 Nowe Zwirowane Melodie** – anim.
- 8.00 Kompas szkieletora** – film familijny, **FILM** USA 2022, reż. Sandra L. Martin, wyk. Luke Loveless, Caleb Baumann, 100 min
- 9.40 Złoty remont 11** (5) – program rozrywk.
- 10.45 Bitwa o gości** (1) – reality show
- 11.50 Ukryta prawda** (1427-1429) – serial paradokumentalny, Polska
- 14.55 Szpital św. Anny** (17, 18) – serial obycz.
- 16.55 Detektywi** (329) – serial fabularno-dok.
- 17.55 Kroniki Spiderweb** – film fantasy, USA **FILM** 2008, reż. Mark Waters, wyk. Freddie Highmore, Sarah Bolger, 125 min
- 20.00 Godziny szczytu 2** – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, 130 min
- 22.10 Drużyna potężnych** – film sensacyjny, USA/Francja 2010, 130 min
- 0.20 Matrix Zmartwychwstania** **FILM** – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves, 160 min
- 3.00 Złoty z potworem 8** (19) – serial dok.
- 3.50 Fachowcy** (6) – serial paradok., Pol. 2017
- 4.25 Dorota was urządzi!** (7, 8) – pr. rozrywk.

FILMOWE HITY DNIA



20.00 POLSAT

Dom Gucci



KRYMINAŁ Małżeński kryzys wpływowej i zamożnej pary prowadzi do tragicznego finału.

Mediolan, 1978 rok. Wnuk założyciela domu mody, Maurizio (Adam Driver), poślubia ambitną oraz kochającą luksus Patrizię Reggiani (Lady Gaga, zdj.). Z czasem kobieta nabiera przekonania, że w sposobie zarządzania słynną firmą powinny zająć zmiany. Kieruje decyzjami męża, który pozba-

wiony jest instynktu biznesmena. Ich związek zaczyna trawić kryzys. Mężczyzna porzuca Patrizię dla innej kobiety. Gdy przyznaje żonie zbyt małe alimenty, ta decyduje się podjąć drastyczne kroki.

INFO: Kanada/USA 2021, reż. Ridley Scott, wyk. Lady Gaga, Adam Driver, Al Pacino **200 min do godz. 23.20**



19.45 TVN

Transformers

SCIENCE FICTION Ziemia staje się areną odwiecznej walki inteligentnych maszyn z kosmosu. W środek konfliktu trafia para nastolatków: Sam (Shia LaBeouf, zdj.) oraz Mikaela (Megan Fox, zdj.). **190 min**

USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel, Tyrese Gibson



20.00 TVN 7

Krytyczna decyzja

SENSACYJNY Terrorysty przejmują kontrolę nad odrzutowcem pasażerskim. W akcji odbicia maszyny bierze udział David Grant (Kurt Russell, zdj.). Władze podejmują decyzję o zestrzeleniu samolotu. **175 min**

USA 1996, reż. Stuart Baird, wyk. Kurt Russell, Halle Berry, David Suchet, Steven Seagal



20.00 TVP KULTURA

Reguła milczenia

DRAMAT OBYCZAJOWY Prawnik Jim Grant (Robert Redford) ukrywa, że przed 30 laty brał udział w napadzie na bank. Młody reporter Ben Shepard (Shia LaBeouf, zdj.) burzy jego spokojne życie. **130 min**

USA 2012, reż. Robert Redford, wyk. Robert Redford, Shia LaBeouf, Susan Sarandon



20.00 TV PULS

Ostatni ślad

THRILLER Will (Gerard Butler zdj.) na własną rękę próbuje odnaleźć swoją żonę Lisę (Jaimie Alexander, zdj.), która zniknęła na stacji benzynowej. Kiedy bada kolejne tropy, sam staje się podejrzanym. **120 min**

USA 2022, reż. Brian Goodman, wyk. Gerard Butler, Jaimie Alexander, Russell Hornsby



20.00 HBO

Sisu: Droga do zemsty

WOJENNY Aatami (Jorma Tommila, zdj.) rozbiera dom, w którym podczas wojny zamordowano jego rodzinę. Chce go odbudować gdzie indziej. Plany krzyżuje mu odpowiedzialny za zbrodnię radziecki dowódca. **90 min**

Wlk. Bryt./Fin./USA 2025, reż. Jalmari Helander, wyk. Jorma Tommila, Stephen Lang



20.00 STOPKLATKA

Niezgodna

SCIENCE FICTION Przyszłość. Wyjątkowa nastolatka Beatrice (Shailene Woodley, zdj.) nie pasuje do systemu funkcjonującego w utopijnym państwie. Postanawia zbuntować się przeciwko opresji władz. **170 min**

USA 2014, reż. Neil Burger, wyk. Shailene Woodley, Theo James, Ashley Judd, Jai Courtney



20.00 FILMBOX+ ONE

Projekt Koliber

THRILLER Anton (Alexander Skarsgard, zdj.) i Vincent (Jesse Eisenberg, zdj.) chcą zyskać przewagę na Wall Street. Zamierzają umieścić pod ziemią kabel światłowodowy wiodący do serwerów giełdowych. **150 min**

Kan./Bel. 2018, reż. Kim Nguyen, wyk. Salma Hayek, Jesse Eisenberg, Alexander Skarsgard



22.30 TVP KOBIETA

Eiffel

DRAMAT BIOGRAFICZNY Lata 80. XIX w. W Paryżu ma się odbyć światowa wystawa. Francuski rząd chce olśnić gości. Zleca Gustave'owi Eiffelowi (Romain Duris, zdj.) stworzenie wyjątkowego projektu. **120 min**

Francja/Belgia/Niemcy 2021, reż. Martin Bourboulon, wyk. Romain Duris, Emma Mackey



22.50 STOPKLATKA

Family Man

KOMEDIODRAMAT Bogaty i samotny Jack (Nicolas Cage, zdj.) budzi się w alternatywnej rzeczywistości. Niechętnie gra rolę męża oraz ojca. Po pewnym czasie jednak zaczyna sprawać mu to przyjemność. **165 min**

USA 2000, reż. Brett Ratner, wyk. Nicolas Cage, Don Cheadle, Jeremy Piven, Téa Leoni



22.55 TVN

Nieznośny ciężar wielkiego talentu

KOMEDIA SENSACYJNA Gwiazdor z Hollywood Nicolas Cage (zdj.) leci na Majorce, żeby uświetnić urodziny tajemniczego milionera. Staje się częścią niebezpiecznej gry. **125 min**

USA 2022, reż. Tom Gormican, wyk. Nicolas Cage, Pedro Pascal, Jacob Scipio, Demi Moore



22.55 TVN 7

Oszukać przeznaczenie 5

HORROR W drodze na integracyjne spotkanie Sam (Nicholas D'Agosto, zdj.) ma wizję walącego się mostu. Przekonuje towarzyszy podróży, aby uciekli z autobusu. To jednak dopiero początek ich koszmaru. **110 min**

USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D'Agosto, Emma Bell, Miles Fisher



23.30 SUPER POLSAT

Boogeyman

HORROR W domu Sadie (Sophie Thatcher, zdj.) i jej siostry, pograżonych w żałobie po śmierci matki, zjawia się pacjent ich ojca. Przybywa za nim nadprzyrodzona istota, która karmi się cierpieniem ofiar. **135 min**

Kan./USA 2023, reż. Rob Savage, wyk. Sophie Thatcher, Chris Messina, Vivien Lyra Blair

FILMOWE HITY DNIA



20.00 POLSAT

Szybcy i wściekli 5



SENSACYJNY Brawurowa ucieczka z więziennego transportu staje się wstępem do wielkiego rabunku.

Skazany na dwadzieścia pięć lat więzienia Dominic Toretto (Vin Diesel, zdj.) z pomocą byłego policjanta Briana O'Connora (Paul Walker, zdj.) i swojej siostry Mii (Jordana Brewster, zdj.) wychodzi na wolność. Cała trójka trafia do Rio de Janeiro. Tam narażają się oni groźnemu bossowi narkotykowemu Hernanowi Reyesowi (Joaquim de Almeida). Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i wolność, planują spektakularny skok.

INFO: USA 2011, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson 170 min do godz. 22.50



20.00 TVN 7

Gniew oceanu

DRAMAT PRZYGODOWY Rok 1991. Załoga kutra pod wodzą kpt. Tyne'a (George Clooney, zdj.) wyrusza na połów mieczników. Czeka ich starcie z potężnym żywiołem. 160 min

Niemcy/USA 2000, reż. Wolfgang Petersen, wyk. George Clooney, Mark Wahlberg



20.00 TV PULS

Człowiek zasad

SENSACYJNY Coates (Steven Seagal, zdj.) ma zabić gangstera zamieszanego w handel ludźmi. Podczas akcji ratuje jedną z zakładniczek. Naraża się na zemstę przestępcy. 120 min

Rum./USA 2015, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Byron Mann, Howard Dell



22.00 TVN

Saga „Zmierzch”:
Księżyc w nowiu

FANTASY Edward (Robert Pattinson, zdj.) porzuca Bellę (Kristen Stewart, zdj.). Załamana dziewczynę wspiera Jacob (Taylor Lautner). 160 min

Australia/USA 2009, reż. Chris Weitz, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner



22.30 TVP KOBIETA

Miłość i turbulencje

KOMEDIA Antoine (Nicolas Bedos, zdj.) spotyka na pokładzie samolotu swoją byłą dziewczynę, Julie (Ludivine Sagnier, zdj.). Oboje mają szansę rozliczyć się z przeszłością. 100 min

Fr. 2013, reż. Alexandre Castagnetti, wyk. Ludivine Sagnier, Nicolas Bedos, Jonathan Cohen

Zamów najbliższe wydania swojego ulubionego tytułu!

Prenumerata Teleświata

Teleświat możesz kupić dla siebie i swoich bliskich bez wychodzenia z domu.

5 wydań za 21,45 zł lub 13 wydań za 55,77 zł

Możesz też zamówić e-wydanie na www.czytelnia.pl

– to wygodny i szybki dostęp do najlepszych treści na Twoim smartfonie, tablecie czy komputerze.

**Aby zamówić kolejne wydania
TELEŚWIATA**

→ przez internet: wejdź na www.czytelnia.pl

→ telefonicznie (w godz. 8.00-17.00)

zadzwoń pod numer: 67 210 86 05, 67 354 16 05

→ prenumerata@bauer.pl



*Najdogodniejszą formą składania zamówień jest nasz sklep www.czytelnia.pl

*Szacowany czas dostawy: 4 dni od daty ukazania się w kiosku

*Wysyłka za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, na terenie Polski. W przypadku wysyłki poza granice kraju do cen prenumeraty doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej.

FILMOWE HITY DNIA



20.00 TVN 7

Player One



SCIENCE FICTION Uczestnicy gry chcą uratować wirtualny świat przed zagrożeniem.

Rok 2045. Na wyniszczonej Ziemi panuje chaos. Jedyną formą ucieczki od ponurej rzeczywistości jest gra OASIS, oferująca możliwość wcielania się w dowolnie wybraną istotę. Gdy umiera twórca wirtualnego imperium, zostaje ogłoszony konkurs na jego

zastępcę. Wychowany w biedzie Wade (Tye Sheridan, zdj.) podejmuje wyzwanie. Jako Parzival wkracza do rozgrywki. Musi odnaleźć trzy klucze.

INFO: USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke **180 min do godz. 23.00**



20.00 POLSAT

Niezniszczalni

SENSACYJNY Najemnicy pod wodzą Barneya Rossa (Sylvester Stallone, zdj.) mają obalić południowoamerykańskiego tyrana, Garzę (David Zayas). Wpadają na trop spisku. **130 min**

USA/Bułg./Hiszp./Niem. 2010, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham



20.00 TV PULS

Zakon

SENSACYJNY Naukowiec badający tajemniczy rękopis z XI wieku znika bez śladu. Jego syn, przemytnik Rudy (Jean-Claude Van Damme, zdj.), rozpoczyna poszukiwania. **115 min**

USA/Aruba 2001, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff



20.50 TVN

Dziewczyna z pociągu

DRAMAT KRYMINALNY Rachel (Emily Blunt, zdj.) codziennie obserwuje zza okna pociągu parę zajmującą mijany po drodze dom. Staje się świadkiem niepokojących zdarzeń. **145 min**

USA 2016, reż. Tate Taylor, wyk. Emily Blunt, Haley Bennett, Rebecca Ferguson, Luke Evans



22.10 POLSAT

Kryzys

DRAMAT SENSACYJNY Historie, których tłem jest epidemia uzależnień od opioidów w USA. Zmagająca się z nałogiem Claire (Evangeline Lilly, zdj.) poszukuje syna. **160 min**

Kan./Bel. 2021, reż. Nicholas Jarecki, wyk. Gary Oldman, Armie Hammer, Evangeline Lilly

ROZWIĄŻ DLA PRZYJEMNOŚCI!

nauczycielka	▼	fakt prawny	▼	szara papuga	▼	Patryk ..., reżyser	słodka w torcie	▼	na grzbiecie wielbłąda	▼	Katarzyna ..., „Botoks”	▼	wykluwa się z niego pisklę	▼	rywalka Marusi
„... Pana Kleksa”	▶								usterka maszyny	▶				2	
▶	3			obok kleru		zastąpiła pierzynę	krawędź	▶					silnik w trabancie		działo
symbol graficzny			7	▼				▼	Monika ..., piosenkarka	▶		4	▼		
oddzielna sala dla chorego		wschodni dostojnik	Blanchett, „Babel”		do przybijania gwoździ	rzadko się odzywa		gromada zwierząt		faza procesu		gorąco, żar	▶		
▶			▼	6	▶						5	... Kamińska, aktorka	▼	drewno na okręty	
Joe ..., „Chłopcy z ferajny”		współbrzmienie dźwięków	▶					niewieźrzący	▶						
▶					atrakcyjność fizyczna	▶					mniej niż trio	▶			
„Schindlera”, film		normy moralne	▶					w niej szkła okularowe	▶	1					

Rozwiązanie krzyżówki: Litery z numerowanych pól utworzą hasło.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

TVP 1 TVP 1 DVB T2

7.30 Kościół z bliska – magazyn religijny
8.00 Serwis Info – program informacyjny
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (6) – serial przyg., Polska 1973
9.15 Ranczo (6/75) – serial obycz., Pol. 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (83) – serial krym.
11.05 Ojciec Mateusz 15 (194) – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program informacyjny
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: Rzeki Chorwacji – film dokumentalny, Chorwacja/Hiszpania 2020
14.00 Złoty chłopak (328) – serial obycz.
15.00 Serwis Info – program informacyjny
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka (1061) – telet.
16.00 Dziedzictwo (971) – serial obycz.
17.00 Teleexpress, pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akcyjowa 38 (906) – telen., Hiszpania
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicyst.
20.10 Sport, pogoda
20.30 Prokurator (8) – serial kryminalny, Pol.
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa
LIVE świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



21.50 Mistrzostwa świata 2026
LIVE – mecz 1/8 finału
 W meczu na stadionie w Vancouver możemy zobaczyć reprezentację Portugalii. Zespół Cristiano Ronaldo (zdj.) liczy na jeszcze lepszy wynik niż w 2022 roku. Wówczas Portugalczycy zakończyli swoją mundialową przygodę w ćwierćfinale. 160 min
0.30 Zwycięstwo za wszelką cenę – film dokumentalny, Francja 2024
1.35 Warszawa – film obyczajowy, Polska 2003, reż. Dariusz Gajewski, 110 min
3.25 Wkrzywacz kłamstw – pr. publicyst.
3.45 Pytanie dnia – program publicyst.
4.05 Reporterzy – magazyn reporterów

TVP 2 TVP 2 DVB T2

5.00 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025
5.35 M jak miłość (1788) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Eleos znaczy miłosierdzie – reportaż, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3348) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11.30 Rodzinka.pl (32, 33) – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny (1882) – teleturniej
13.15 Panna młoda (138) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque (1006) – teleturniej
14.35 Na sygnale (870) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
 Romek i Ela przeżywają dramatyczne chwile w lesie, gdzie dochodzi do starcia między myśliwym a kłusownikiem. Jedna osoba wpada w sidła, a dwie zostają ranne. 30 min
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (427) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 Koło fortuny (1883) – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa
LIVE świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



17.50 Mistrzostwa świata 2026
LIVE – mecz 1/8 finału
 Jeśli Argentyni zagrają w pierwszych dwóch fazach turnieju zgodnie z przewidywaniami ekspertów, powinni przystąpić do boju o ćwierćfinał w Atlancie. Ich rywalem może być wicemistrz grupy D lub G. 170 min
20.40 Omnibus – szybcy i mądry (16)
21.15 Omnibus – szybcy i mądry – dogrywka (16) – teleturniej
21.35 Program rozrywkowy
23.00 Na sygnale (863) – serial fab.-dokum.
23.30 Berlin Ku'damm 56 (1) – obycz.
0.25 PiłBull (5) – serial sensacyjny, Pol. 2005
1.20 Karol, władca Hiszpanii (4)

polsat POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny
5.25 Teleszakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.30 Malanowski i partnerzy (321, 322) – serial fab.-dok., Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1251, 1252) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.35 Gliniarze (868, 869) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1498, 1499) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 Julia trafiła do szpitala po upadku w parku. Policja podejrzewa, że ktoś ją popchnął. W jej rzeczach matka znajduje cenny wisiorek. Okazuje się, że kupił go ojciec przyjaciółki Julii. 130 min
15.50 Wydarzenia, pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1065, 1066) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 Na warszawskim osiedlu dochodzi do śmiertelnego potrącenia samochodem kobiety. Ślady i zeznania świadków wskazują na celowe działanie. Kluczem do rozwiązania sprawy okazuje się przeszłość ofiary. 130 min
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.35 Sport, pogoda

SENSACYJNY



20.00 Niezniszczalni – USA/Bulgaria/
FILM Hiszpania 2010, reż. Sylvester Stallone
 Przebój z udziałem gwiazd kina akcji lat 80. i 90. ubiegłego wieku. Sylwestrowi Stallone'owi (zdj.), który stanął po obu stronach kamery, udało się połączyć nostalgię za epoką kultu macho z pastiszem. 130 min
22.10 Kryzys – dramat sensacyjny, **FILM** Kanada/Belgia 2021, 160 min
0.50 Alfa – film przygodowy, USA/Kanada/
FILM Chiny 2018, reż. Albert Hughes, 125 min
2.55 Nasz nowy dom (289) – reality show, Polska 2023
4.00 Kabaretowa Ekstraklasa (82) – program rozrywkowy

tvn TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1691) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Doradca smaku (14) – magazyn kulinarny
11.25 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda (1471, 1472, 1722) – serial paradokumentalny, Polska
15.45 Detektywi (106) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
 Pracownica ośrodka wychowawczego dla chłopców otrzymuje przesyłkę z bombą. Wkrótce po tym incydencie jej mąż znika. 65 min
16.50 Szpital św. Anny (62) – serial obyczajowy, Polska 2025
17.55 Młode gliny (15) – serial kryminalny, Polska 2026
 Nad stawem odkryto ciała zamordowanej pary. Policja ustala tożsamość ofiar. Na miejscu zbrodni pojawia się tajemniczy obserwator. 65 min
19.00 Fakty, sport i pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów
20.15 Na Wspólnej (4241) – serial obyczajowy, Polska 2026

DRAMAT KRYMINALNY



20.50 Dziewczyna z pociągu – USA 2016
FILM Adaptacja bestsellerowej powieści Pauli Hawkins. Aktorski popis dała tu Emily Blunt (zdj.), która za swoją rolę w „Oppenheimerze” była nominowana do Oscara. 145 min
23.15 Kuba Wojewódzki (13) – talk-show, Polska 2025
0.20 Nostalgia anioła – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/
FILM Nowa Zelandia 2009, 145 min
2.45 Uwaga! – magazyn reporterów
3.00 Wallander 3 (7) – serial kryminalny
4.35 Nauka jazdy 5 (15) – pr. rozrywk.
5.00 Recepta na stary dom 3 (10) – program rozrywkowy

4 TV4 DVB T2

6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sens., USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (72) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (504, 505) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.55 Na ratunek 112 (1162, 1163) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1531, 1532) – paradok., Pol.
13.55 Trudne sprawy (1349-1351) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1396) – obycz.
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (514) – reality show, Polska
19.00 Policjantki i Policjanci (1397) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Uroczysko (199, 200) – serial kryminalny
21.05 Sprawiedliwi. Trójiasto (126) – serial kryminalny, Polska 2026
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1009) – serial kryminalny, Polska 2026
23.05 Czesy ostateczne: Pozostawieni – film **FILM** sensacyjny, USA/Kanada 2014, 140 min
1.25 Love Island. Wyspa miłości (28) – reality show
2.30 Hardcorowy lombard 3 (20) – serial dok.
3.05 SuperLudzie Extra (62) – magazyn
3.20 SuperLudzie (40, 41, 1) – serial dok., Pol.
5.30 Teleszakupy TV Okazje

puls TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (3, 4) – serial krym.
8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (49, 50) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (111) – serial obycz.
13.00 Wspaniałe stulecie (45) – serial kostium.
14.00 Kurierzy (30) – serial fab.-dok., Pol. 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (532, 533) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (31) – serial fab.-dok., Pol. 2023
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968, 969) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Zakon – film sensacyjny, USA/Aruba 2001, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff, Charlton Heston, Sofia Milos, 115 min
21.55 Krwawy biznes – film sensacyjny, Kana-
FILM da 2015, reż. Ernie Barbarash, 125 min
0.00 Kickboxer: Zemsta – film sensacyjny, **FILM** USA 2016, reż. John Stockwell, wyk. David Bautista, Alain Moussi, 120 min
2.00 Dzielnica strachu 9 (401) – serial krym.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to! – programy powtórkowe

puls PULS 2 DVB T2

7.00 Blaze i megamaszyny – anim., USA 2020
7.30 Psi Patrol – serial anim., Kan./USA 2013
7.50 Superkoty – serial animowany, USA 2023
8.30 Wielkie przygody małego rekina (7)
8.50 Masza i Niedzwiedź – serial anim., Rosja
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Swinka Peppa – serial anim., Wlk. Bryt.
9.45 Bing – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial anim., Polska
10.35 Spidey i superkumple – serial anim.
11.35 Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim., USA/Kan. 2021
12.35 Marta mówi – anim., USA/Kanada/Filipiny
13.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
13.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
14.00 Kacze opowieści – serial animowany
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
16.00 Fineasz i Ferb – serial animowany, USA
17.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
17.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
19.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (956)
21.00 Dzielnica strachu 10 (438, 439) – krym.
23.00 Miasto odkupienia – film sensacyjny, **FILM** USA 2014, reż. Keith Parmer, 120 min

7 TVN 7 DVB T2

5.30 Ten moment (52) – serial paradok., Polska
5.55 Szkoła (777-779) – serial paradokum., Pol.
8.45 Ukryta prawda (1335, 1439, 1440)
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1090-1092) – serial fabularno-dokum., Polska 2013
13.55 Kryminalni (2) – serial kryminalny, Polska
15.00 Szpital (776, 777) – serial paradokum., Pol.
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (503) – serial fabularno-dokum., Pol. 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (15) – serial paradokumentalny, Polska 2018
19.00 Ukryta prawda (1526) – serial paradokumentalny, Polska 2023
20.00 Player One – film s.f., USA/Indie 2018, reż. Steven Spielberg, wyk. Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller, Simon Pegg, Lena Waithe, 180 min
23.00 Oszukać przeznaczenie 5 – horror, **FILM** USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D'Agosto, Emma Bell, 110 min
0.50 Drużyna potępionych – film **FILM** sensacyjny, USA/Francja 2010, 110 min
2.40 Zgłoś remont 11 (5) – program rozrywk.
3.30 Fachowcy (9) – serial paradok., Pol. 2017
4.05 Usterka 11 (5) – serial fab.-dok., Pol. 2019
4.40 Dorota was urządzi! (12) – pr. rozrywk.

TVN 24

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

TLC

7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
8.00 Dom wygrany na loterii 17 – dok.
9.00 Poligamista szuka żony 4 – serial dokum.
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show
11.00 Wiza na miłość 12 (6)
13.00 Klinika bez tajemnic (1, 2) – program med.
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi – serial dokumentalny
18.00 Pokonał otyłość (6) – serial dokumentalny
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karibach 3 – reality show

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4)
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (2) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
6.50 Pogromcy chaosu (6) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry LIVE wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (5, 6) – program kulinarno-rozrywkowy, Pol. 2016
13.30 Kuchenne rewolucje (12, 11) – program rozrywkowy
Magda Gessler odwiedza wrocławską restaurację Beaty. Pandemia spowodowała spadek liczby klientów. 125 min
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1, 2)

Discovery

6.00 Dorwać komandosa (1) – serial dokumentalny
7.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 – serial dok.
10.00 Klan z Alaski (7) – dok.
11.00 Przetrwać nad Jukonem – serial dok.
12.00 Włoska kontrola celna (6) – serial dokum.
13.00 Ed Stafford: inicjacja
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (5)
16.00 Teorie spiskowe pod lupą – serial dokum.
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (3) – dok.
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (13)

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.00 Wyprawa na dno (6) – serial dokumentalny
8.00 UFO: Przełomowe śledztwa (5) – dok.
9.00 Tajemnice zaginionych miast (3)
10.00 Mega Metro (1) – dok.
11.00 Piętna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari (2)
12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dzicy (3) – serial dokumentalny
13.00 Wojenna szkoła przetrwania (2) – dok.
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda (3)
15.00 Alarm na lotnisku: Peru (10, 11) – serial dok.
17.00 Zatonione grobowce Nilu – dok., USA 2021
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie (5) – dok.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu (707) – program informacyjny
6.05 48h. Zaginieli (61) – serial kryminalny, Pol.
7.00 Byli sobie wynalazcy – Francja 1994
8.55 Wehikuł czasu (707) – program informacyjny
9.00 Starożytni kosmici (1) – serial dokumentalny
10.00 Gwiazdy lombardu (9, 10) – reality show, USA
12.01 II wojna światowa w liczbach (2) – serial dokumentalny
13.00 Poszukiwacze historii (1, 2) – serial dokum.
14.00 Tajne akta nazistów (3, 4) – serial dokum.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (10, 11) – serial dokum.
18.00 Rolnicy. Podlasie (12, 13) – serial dokum.

INFORMACYJNY

20.20 Fakty o świecie
Najważniejsze informacje ze świata z danego dnia, które uzupełniają materiały reporterów i relacje korespondentów z miejsc najciekawszych wydarzeń. 40 min
21.00 Polska i świat – inf.
22.00 Szkło kontaktowe – program rozrywkowy
23.00 Dzień po dniu – mag.
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach – inf.
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.

DOKUMENTALNY

20.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
W dzień ślubu Liz i Bri-ce'a miejsce, gdzie odbywa się ceremonia, zostaje zalane. 60 min
21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8 (12) – pr. rozrywk.
22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7 (12)
23.00 Klinika koszarnej stopy – serial dokum.
0.00 Dr Przystyczyła – kulisy
1.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 – dok.
2.00 Rodzina 10+ 8 (12)

ROZRYWKĄ

17.05 W czym do ślubu? (1)
Izabela Janachowska (zdj.) szuka sukni dla Anety. Uczestniczka odcinka marzy o efektownej kreacji z trenem i koronką. 35 min
17.40 Kuchenne rewolucje (11-13) – pr. rozrywk.
20.50 Jestem z Polski (13, 8) – serial dokumentalny
22.50 Hotel Paradise 6 (23)
23.50 Ślub od pierwszego wejścia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (5) – program rozrywk.

DOKUMENTALNY

19.00 Nagi instykt przetrwania 10:
Wytrwać do końca. Dwoje byłych narkomanów usiłuje wytrwać w gorących górach Black Hills w RPA. Czekają na spotkanie z groźnymi drapieżnikami. 120 min
21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (1) – serial dok.
22.00 Premiera: W oku cyklonu: Łowcy burz (3) – serial dokumentalny
23.00 Premiera: Bimbrownicy 14 – serial dokum.

DOKUMENTALNY

19.00 Wojna widziana z powietrza (1)
W maju 1941 roku Bismarck wyruszył na misję. HMS Hood, okręt flagowy brytyjskiej floty, nie mógł pozwolić, aby pancernik dotarł na Atlantyk. 60 min
20.00 Katastrofa w przestworzach (10)
21.00 Służby ratownicze: Jukon (3, 4) – serial dok.
23.00 Premiera: Procesy czarownic: Prawdziwe historie (2)

POPULARNONAUKOWY

20.00 Galileo (24)
Widzowie poznają różne rodzaje frytek, nie tylko ziemniaczanych. Twórcy szukają odpowiedzi na pytanie, na czym polega kwantowy internet. 60 min
21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy (6) – serial dok.
22.00 Zaginione złoto II wojny światowej (3, 4)
0.00 Starożytni kosmici (8)
1.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) – serial dokum.

POLSAT NEWS

12.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 12.45 Pogoda
12.50 Wydarzenia 12.50 13.30
W rytmie dnia – serwis informacyjny 13.55 Pogoda 14.00
W rytmie dnia – serwis informacyjny 14.55 Pogoda 15.00
W rytmie dnia – serwis informacyjny 15.50 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15.50 16.10
Więcej „Wydarzeń” – inf. 16.30
Punkt widzenia Jankowskiego – publ.
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza – publ.
19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publ.
19.50 Debata Gozdry – publ.
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie – inf.

CANAL+ KUCHNIA

13.25 Kulinarne szlaki: Poludniowa Afryka (2) – dok. 13.55
Podróż przez smaki Chin 3 (2) – dok. 14.50 U sąsiadów w kuchni 12 (9, 10) – dok. 15.45
Z pola na stół 2 (6) – dok., Kan. 16.15
Jelita vs mózg (5) 16.40
Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (3, 4, 13, 14) 18.25
Maximum Foodie 4 (10) – dok. 18.55
M jak mięso (2, 3) – dok. 19.50
Nie bój naby! (2) 20.15
Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia (7) 21.10
Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11 (4, 5) – dok. 23.00
Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 8 (4) – serial dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki – obycz. 8.00
Co ludzie powiedzą – kom. 9.25
Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show
12.30 Bogaty dom – biedny dom – reality show 14.30
10 lat młodsza w 10 dni – pr. rozr. 16.30
Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 18.00
Nasz nowy dom – reality show
20.05 Kolacja w ciemno – pr. rozr. 21.05
Wieżenie kobiet – dok., Pol. 22.00
Bogaty dom – biedny dom – reality show 23.00
Gry małżeńskie – reality show 1.00
Kolacja w ciemno – rozr. 3.05
Wieżenie kobiet – dok. 4.00
Zdrady – paradok.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki (6, 8-10) – serial dokum. 8.00
Jak działa wszechświat? – serial dokum. 10.00
Autostrada spotkań z UFO – serial dok. 11.00
Kosmiczna mapa skarbów – serial dok. 13.00
Podziemne sekrety – dok. 15.00
NASA – archiwum tajemnic – serial dok. 18.00
Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki (13, 15, 17-19, 1) – serial dok. 21.00
Czy jest z nami inżynier? (5, 6) – serial dok. 23.00
Wybuchowy program – pr. rozrywk. 1.00
NASA – archiwum tajemnic – serial dokum. 4.00
Podziemne sekrety – dok.

TVP DOKUMENT

12.10 Korona Gór Polski 2 (8)
12.45 Kości na handel 13.45
Najwspanialsze drzewo Australii (2) 15.00
Rajskie zakątki Europy (2) – dok., Niem. 2023
15.55 Wielkie misie kosmiczne Artemis 2 16.45
Magicyz Adriaty (2) 17.50
Sanatorium miłości 4 (7) 18.50
Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd – dok., Fr. 2024
20.00 Kto rządzi światem? (1) – dok., USA 21.05
Mieszkańcy skandynawskich wód 22.10
Niebezpieczne drogi (2) 23.15
Barbara Włodarczyk zaprasza 23.20
Dzieci w niewoli lajków 0.30
Sanatorium miłości 4 (6)

PLANETE+

11.25 Motyle. Superbohaterowie przyrody (2) – dok., Fr. 2023
12.35 Świetliki. Boskie światło natury 13.45
Targowiska świata (1) – dok., Francja 14.50
Zaginione światy (2) – serial dok. 15.50
Niezwykłe podróże kolejną 8 (7) 16.55
Świat zawarty w obrazie (2) – dok. 18.00
Dokąd dzisiaj? 4 (66, 67) – serial dok. 18.40
Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi (1) – dok. 19.45
Zagadka pustynnych la-tawców – dok. 20.50
Oumu-a, przybysz z gwiazd 22.00
Szepty dawnej Ziemi 23.10
Strefa nagości 4 0.20
Niezwykłe podróże kolejną 9 (1)

TVN 24 BIS

16.00 Dzień na świecie 18.30
Fakty o świecie 19.00
Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i 20.20
Fakty o świecie 21.00
Rozmowy dnia 21.40
24 godziny 22.55
Fakty o świecie 23.35
Polska i świat 0.35
Fakty po Faktach
0.35 Wydarzenia 24 0.35
18.00 Wydarzenia, pogoda 18.50
Wydarzenia 18.50 19.15
Gość „Wydarzeń” – pr. publicyst.
20.00 Wydarzenia 21.00
Wydarzenia, pogoda 21.40
Pogoda 21.50
Wydarzenia wieczorne 22.25
Pogoda – pr. informac.

TVP 3

13.20 Agropogoda – inf. 13.30
Bez retuszu 14.20
Poznaj region – cykl fel. 14.30
Program informacyjny 14.30 14.50
Pogoda 15.00
Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20
Serwis Info Dzień – inf. 15.30
Program lokalny 19.30
Ciekawą niełatwa historia 19.45
Kryminalna siódemka – mag. 20.00
Dziennik regionów 20.10
Pogoda 20.13
Gość Regionów 20.30
Telekurier 21.00
Program lokalny 22.00
Dziennik regionów 22.20
Pogoda 22.30
Złoty chłopak (189) – obycz. 23.30
Kryminalna siódemka

HGTV

9.00 Remontujemy dom na plaży 10 (6) – pr. rozr. 10.00
Najgorętsze nieruchomości pod słońcem (11, 12) – dok. 11.05
Usterka 11 (12, 13) – fab. dok. 12.35
Moje miasto, mój dom 8 (7, 8) – pr. rozr. 14.35
Mieszkanie na miarę 4 (1, 2) – pr. rozr. 16.30
Polowanie na ogród 2 (5-7) 18.10
Będzie pięknie (8) 19.05
Złoty remont 4 (4) – rozr. 20.05
Dorota inspiruje (3) – reality show 21.00
Dorota was urządzi! (11, 12) 22.30
House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (3-6) 0.40
Kupujemy dom na plaży 29 (13) – dok.

TVP Kobieta

12.00 Okrasa łamie przepisy 12.30
Kwiaty na warsztat 2 (24-ost.) 14.25
Przepisy dnia (86) 13.00
Na dobre i na złe (577) – obycz. 13.55
Kradzież Księgi Świętego Jakuba (1) 15.00
Rocznik polski (30) – mag. 15.30
Ojciec Mateusz 5 (6) 17.25
Najwspanialsze ikony natury (3) – dok. 18.30
Łato z Radiem i Telewizją Polska 19.30
Miłość i nadzieja (297) – telen. 20.30
Wichrowe wzgórze (278) – obycz. 21.30
La Promesa – pałac tajemnic (268) 22.30
Książę i ja: Królewskie wesela – komedia romant., USA 2006

BBC EARTH

12.20 Malownicze trasy kolejowe 2 (5) – dok. 13.20
Mroźna planeta 2 (4) – dok. 14.30
W okowach mrozu 3 (11, 12)
16.25 Pociągami przez starożytną Grecję (2) – dok. 17.40
Dzieńcie zakątki Ziemi (5) – serial dok. 18.45
Malownicze trasy kolejowe 3 (3) – dok. 19.45
Słynne indyjskie tygrysy – dok., Wlk. Bryt. 2023 20.55
W okowach mrozu 3 (13, 14) – serial dok. 22.55
Superchirurdzy: szansa na życie 2 (3) – dok. 23.55
W 80 kilo dookoła świata (1) – dok. 1.00
Dziwne zakątki Ziemi (5) – dok.

HISTORY

13.05 Starożytni kosmici 16 (5) – dok. 14.00
Niewyjaśnione tajemnice świata 4 (5) – dok. 14.50
Największe tajemnice świata 6 (15) – dok. 15.45
Gwiazdy lombardu 13 (4)
16.15 Gwiazdy lombardu 25 (3)
17.10 Jak Hitler przegrał wojnę (1) 18.10
Największe tajemnice świata 6 (4) – dok. 19.05
Starożytni kosmici 13 (20)
20.00 Starożytni kosmici 16 (1) – dok. 21.01
II wojna światowa w kolorze: największe bitwy (1, 2) – dok. 23.00
II wojna światowa w kolorze: przełomowe momenty (3) – dok.

POLSAT SPORT 1

- 6.00 Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
8.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy
12.00 Kronika Wimbledonu
14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
 Najlepsza ósemka turnieju może liczyć na 480 tys. funtów oraz sporą ilość punktów rankingowych. 120 min

TENIS



- 18.30 Turniej Wimbledon** – ćwierćfinał
 Daniil Medwediew (zdj.) to podwójny półfinalista Wimbledonu. Przed rokiem sprawił sensację, odpadając już w 1. rundzie. 150 min
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
1.00 Boks
4.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Turcja – Polska

POLSAT SPORT 2

- 6.00 Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej kobiet
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet
18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 Sporty walki: FEN

POLSAT SPORT 3

- 6.00 Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

EUROSPORT 1

- 11.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
12.00 Kolarstwo: Tour de France – 3. etap
12.45 Cycling Essential Stories – mag. sportowy
13.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap
18.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuile
18.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuile
19.30 Motocross: MS w Johannesburgu – wyścig w klasie MX2
20.00 Motocross: MS w Johannesburgu – wyścig w klasie MXGP
20.30 Endurance Uncovered: Racing for Excellence – mag.

FORMUŁA E



- 21.00 ePrix Chin** – podsumowanie
 Na torze Shanghai International ponownie odbyły się 2 wyścigi. O drugie z rzędu zwycięstwo na nim walczyli Nick Cassidy (zdj.). 60 min
22.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap: Carcassonne – Foix
0.00 Snooker: Turniej Scottish Open: Chris Wakelin – Chang Bingyu
1.30 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap

EUROSPORT 2

- 15.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
16.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały
17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
18.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał: Mark Selby – Judd Trump
20.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap 22.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Sydney 2000 – mag. 23.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Ateny 2004 – mag. sportowy

CI POLSAT

- 12.20 Zbrodnia prawie doskonała** (7, 8) 14.10 Morderca z internetu (6, 7) 15.05 Ferie, impreza, morderstwo (3)
16.00 Pogrzebani za domem (3) 17.00 I nie opuścisz mnie aż do śmierci (5, 2) – dok. 18.00 Z archiwum 997 2 (1, 2) 19.00 Dowody zbrodni: ślady DNA (9)
20.00 Kobiety, które niosły śmierć (12, 1) – dok. 21.00 Dowody zbrodni: Morderstwa na bagnach (1) – dok. 22.00 Seryjni mordercy: zło z bliska (3) – dok. 23.00 Dzieci, które zabijają (29) 23.55 Kobiety, które niosły śmierć (16)

TVP SPORT

- 6.00 Strongman:** Mistrzostwa Polski – Międzyzdroje 2026
7.00 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Holandia
9.00 Mundialowy poranek (26) – magazyn piłkarski
 Podsumowanie najciekawszych nocnych wydarzeń na MŚ. 75 min
10.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
12.35 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy
13.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
15.30 Dzień na mundialu (26) – magazyn piłkarski

PIŁKA NOŻNA



- 17.05 Mistrzostwa świata** 2026 – mecz 1/8 finału
 Leo Messi (zdj.) już w pierwszych meczu strzelił hat-tricka. Czy jego znakomita celność doprowadzi Argentynę do medalu? 285 min
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
1.00 Boks: Gala w Nowym Jorku – podsumowanie
3.00 Boks: Gala w Los Angeles: Badou Jack – Noel Mikaellan

TVN TURBO

- 11.15 101 napraw** (4, 7, 8)
12.15 Jeździć, obserwować (3) – dok. 13.00 Mobilni mechanicy (9, 10) – mag. 14.30 Zawodowi handlarze (10, 2) – rozr.
16.00 Wojny samochodowe (4, 5) 18.00 Raport Turbo – inf. 18.15 Zawodowi handlarze (8)
19.00 Moto kombat (2) – mag. 19.45 Duda kontra Szafranski (1) 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad (3) 21.15 Z drugiej ręki (3) 22.00 Raport Turbo – inf. 22.15 Jeździć, obserwować (7, 8) 23.45 Naprawy nie do naprawy (3) 0.30 Nauka jazdy (24) 1.00 101 gadzetów motoryzacyjnych (4)

POLSAT PLAY

- 7.00 Dorwać tuńczyka** (4, 5) – dok., USA 9.00 Wojny magazynowe (181, 182) 10.00 Wojny kontenerowe (8, 9) – dok. 10.55 Hardkorowy lombard (34-39) – dok. 14.05 Polacy za granicą (147, 148) – serial dok. 16.00 Złomiarze (31, 32) 18.05 Poszukiwacze historii (155-158)
20.00 Trzecia Rzeka w obiektywie amatorskiej kamery (1) – dok. 21.10 Tajna historia XX wieku (47, 48) – dok. 22.10 Poszukiwacze historii (246) – dok. 22.35 Pociągi (1) 23.10 Wakacje z Bałtykiem (8-17) 4.05 Starożytni kosmici (3, 4)

CANAL+ SPORT

- 6.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań
8.20 Premier League Stories (24) – magazyn piłkarski
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Sevilla FC
11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lechia Gdańsk – Lech Poznań
13.30 Liderzy. W centrum gry (2) – serial dokum.
14.40 Premier League Review – mag. piłkarski
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Sevilla FC
18.00 Żużel: PGE Ekstraliga: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – KS Toruń

DOKUMENTALNY



- 21.00 Liderzy. W centrum gry** (2): Rifet Kapić Bośniak był jedną z kluczowych postaci Lechii Gdańsk w minionym sezonie. 75 min
22.15 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – waga półśrednia: C. Vancamp – G. Cisneros
23.25 Premier League Stories (46) – mag.
0.00 Liga+ Extra – mag.
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka Gdynia – Radomiak Radom

CANAL+ SPORT 5

- 6.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Arka Gdynia – Radomiak Radom 9.00 Żużel: PGE Ekstraliga: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – KS Toruń
12.00 Snooker: Championship League – 1. runda
16.45 Premier League Stories (2) – magazyn piłkarski 17.30 Snooker: Championship League – 1. runda
22.15 Górnik. Chłopcy z Zabrza (2) – serial dok. 23.15 Ligomistrzowie historie (5) – magazyn piłkarski 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań 3.00 Przerwa techniczna

DTX

- 7.05 Fani czterech kółek** 9.10 Militar na warsztat (2, 3)
11.10 Dwa oblicza survivalu
13.10 Niemiecka budowlanka (10) 14.10 Pogromcy kanałów
15.10 Fani czterech kółek 17.10 Absurdy drogowe (5-8) 19.10 Fani czterech kółek – dok.
20.10 Niechciani w Gas Monkey 21.10 Premiera: Dzik Frank w Afryce (2) 22.10 Militar na warsztat (3, 4) – dok. 0.10 Policjanci z Kent 2.10 Królowie asfaltu 3.40 Metro po szwedzku (4) 4.25 Śmigłowiec ratunkowy – Karmalia (5) 5.15 Drwal zawodowiec – dok.

ELEVEN SPORTS 1

- 6.00 Najlepsi napastnicy Bundesligi lat 90.** – magazyn piłkarski
6.45 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski
7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Werder Breme – FC Bayern Monachium
9.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa SC
11.00 Formuła 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 Formuła 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 Made in Italy (17) – magazyn piłkarski
14.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter Mediolan

PIŁKA NOŻNA



- 18.00 Liga niemiecka:** Bayern – TSG 1899 Hoffenheim Die Roten chcieli jak najszybciej powrócić na właściwe tory po serii gorszych wyników. Czekalo ich starcie z Hoffenheim. 120 min
20.00 Made in Italy (18, 13) – magazyn piłkarski
20.40 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 Ligue 1 Season Review (36) – magazyn piłkarski
23.45 Ligue 1 Show (35) – magazyn piłkarski

ELEVEN SPORTS 2

- 8.55 Bundesliga Special** (21)
10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Rennais FC – PSG
12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Eintracht Frankfurt 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder – FC Bayern Monachium 18.00 Formuła 1
20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Inter 22.00 Serie A – mag. 23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) – mag. 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Olympique Marsylia

ELEVEN SPORTS 3

- 12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Genoa
14.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris FC – Lens
16.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) 17.00 Serie A 18.00 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Fiorentina
20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfL Wolfsburg – BVB 22.00 Piłka nożna: Liga francuska: FC Nantes – Olympique Lyon 0.00 Birds of paradise – film dok. 0.35 Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskheli – dok. 0.55 Najlepsi pomocnicy Bundesligi lat 90. – mag.

TVP ABC

- 10.00 Figu Migu** na planecie Czocharas (14)
10.20 Bolek i Lolek na wakacjach – anim.
10.45 Rodzina Treflików 2
11.10 Odo – serial animowany
11.35 Stacyjkowo – anim.
11.55 Pszczółka Maja – anim.
12.25 Domisie
13.00 Zagadki zwierozgro-madki (15) – mag.
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo – anim.
13.45 Świnka Peppa 7
14.10 Pająk Lucas 2 – anim.
14.30 Oli i Luna – serial anim.
14.55 Oktonauci – serial anim.
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (11) – mag.
15.40 Billy – chomik, który został kowbojem
16.05 Pat i świat – anim.
16.35 Rev i Roll – serial anim.

ANIMOWANY



- 17.05 Pszczółka Maja**
 Gucio i Maja pomagają pani Pachnicy, która straciła dom. Starszuszka chce odnaleźć brata, który mieszka po drugiej stronie sadzawki. 25 min
17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt – serial anim.
18.00 Kucharak Shane – anim.
18.25 Leo da Vinci 2 – anim.
19.00 Pety i Bill – serial anim.
19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia
19.25 Piotrusz Królik – anim.
19.45 Wegezaury 2 – anim.

NICK JR.

- 12.54 Świnka Peppa 8** – anim.
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 2 (14)
15.34 Świnka Peppa 2 – anim.
15.56 Świnka Peppa 5 16.11 Świnka Peppa 2 16.16 Świnka Peppa 5 16.35 Psi Patrol 4
17.05 Rubble i jego ekipa 2 – anim. 17.30 Pan krokodyl 2 – anim. 17.55 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka – serial anim. 18.10 Barbapapa i jego rodzinka 18.10 Dora 2 19.00 Przygody Misia Paddingtona 20.07 Świnka Peppa 20.30 Male Królestwo Bena i Holly 20.55 Barbapapa i jego rodzinka

MINIMINI+

- 14.03 Kicia Kocia 2** 14.22 Cloudy & Stormy 14.45 Gazu, pieski, gazu! 15.10 Baranek Shaun – anim. 15.36 Język Harry – anim. 15.55 Mały Charlie
16.05 Mega Ekspres 16.30 Ciekawski George 6 17.00 Tomek i przyjaciółce 20 – anim. 17.25 Staś i fajna Babcia – anim. 17.50 Moje urodziny 17.56 Smierły – anim. 18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frey 18.50 Baczne oczka 19.05 Kicia Kocia 2 19.25 Mały Charlie 19.36 Język Harry 19.52 Basia 2
20.05 Wierszyki domowe 20.35 Dolina Muminków 3 – anim.

FILMOWE HITY DNIA



21.30 TVP 1

Tożsamość zdrajcy

HIT

SENSACYJNY Była agentka wywiadu odkrywa spisek i zostaje skompromitowana. Musi udaremnić zamach.

CIA zatrzymuje mężczyznę podejrzanego o planowanie ataku na Londyn. Odsunięta od służby Alice (Noomi Rapace, zdj.) niespodziewanie otrzymuje polecenie, by uczestniczyć w przesłuchaniu przestępcy. Szybko odkrywa, że wśród agentów jest zdrajca. Wskutek

jego działań Alice zostaje oskarżona o szpiegostwo. Musi uciekać. W misji udaremnienia biologicznego ataku na miasto pomaga jej tajemniczy Jack (Orlando Bloom). **INFO:** Czechy/Szwaj./Wlk. Bryt./USA/Fr. 2017, reż. Michael Apted, wyk. Noomi Rapace 105 min do godz. 23.15



19.55 POLSAT

Słyszeliście o Morganach?

KOMEDIA Będący w separacji Meryll (Sarah Jessica Parker, zdj.) i Paul (Hugh Grant, zdj.) zostają świadkami koronnymi. Ukrywają się na prowincji. To szansa dla ich związku. 135 min

USA 2009, reż. Marc Lawrence, wyk. Sarah Jessica Parker, Hugh Grant, Natalia Klimas



20.00 TVN 7

Legends ringu

KOMEDIA Byli bokserzy, Sharp (Sylvester Stallone, zdj.) i McDonnen (Robert De Niro), chcą po latach wyrównać rachunki i rozstrzygnąć, który z nich jest lepszy. 155 min

USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin



20.00 TV PULS

Jacht

THRILLER Po wyjściu z więzienia Bella (Ruby Rose, zdj.) odkrywa, że odziedziczyła po ojcu jacht. Spędza na nim noc. Rano odkrywa, że stała się zakładniczką najemników. 120 min

USA 2021, reż. Declan Whitebloom, wyk. Ruby Rose, Frank Grillo, Patrick Schwarzenegger



20.50 TVN

Godzilla II: Król potworów

SCIENCE FICTION Ludzkości grozi zagłada, kiedy pojawia się grupa potworów. W sprawę angażuje się mąż porwanej przez ekoterrorystów dr Russell (Vera Farmiga, zdj.). 165 min

Jap./USA 2019, reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown

HOROSKOP

Od 26 czerwca do 9 lipca



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Nie czekaj na pierwszy krok. Zaproponuj spotkanie i przejmij inicjatywę. **PRACA** Zwolnij tempo i spojrzysz z dystansu na cele. Wyznacz sobie jeden priorytet dziennie. **ZDROWIE** Spróbuj złagodzić stres poprzez ruch. Pamiętaj o nawodnieniu w upały.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Spróbuj spędzić popołudnie z ukochanym bez presji ku perfekcji i telefonowi w dłoni. **PRACA** Ustal godziny, po których nie odpowiadasz na wiadomości. Unikaj pochopnych decyzji finansowych. **ZDROWIE** Gdy trudne emocje narastają, pomoże kąpiel i muzyka.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Teraz kluczowa stanie się harmonia. Czekaj Cię romantyczny wieczór. **PRACA** Stawiaj na dyplomację, jednak nie kosztem własnych potrzeb. Zamiast milczeć, proponuj alternatywę. **ZDROWIE** Spróbuj zadbać o równowagę psychiczną. Joga przyniesie Ci ulgę.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Stabilność budujesz działaniami, więc pokaż ją w drobniaczkach i dotrzymaj obietnic. **PRACA** Zrób przegląd zadań. Zrezygnuj z tych, które nie prowadzą do pożądanego wyniku. **ZDROWIE** Rozważ suplementację witamin po konsultacji ze specjalistą.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskoczysz partnera oryginalnym pomysłem. Doceni także Twoją szczerość. **PRACA** Wybierz jeden projekt i zaplanuj trzy niewielkie kroki, które zrobisz bez forsownych przygotowań. **ZDROWIE** Twój układ nerwowy może być teraz bardziej wrażliwy.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ W uczuciach postaw na spokój i przewidywalność zamiast fajerwerków. **PRACA** Twoją konsekwencję najlepiej potwierdzą liczby i przykłady efektów. Odetnij rozpraszacze. **ZDROWIE** Chroń skórę przed słońcem. Aktywność fizyczna poprawi formę.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Lwy będą błyszczeć w towarzystwie. Wakacyjny romans doda im skrzydeł. **PRACA** Możesz otrzymać pochwałę od szefa. Nie ignoruj żadnych szczegółów w umowach. **ZDROWIE** Po intensywnym dniu kluczowa jest regeneracja. Medytacja ułatwi wyciszenie.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Uczucia będą intensywne. Możliwa napięta relacja. W stałym związku unikaj zazdrości. **PRACA** Zamknij załęgą sprawę formalną. Skup się na strategicznych decyzjach. **ZDROWIE** Wycieczki za miasto, jazda na rowerze lub pływanie poprawią kondycję.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Otworzysz się na ludzi, co może zaowocować ekscytującą znajomością. **PRACA** Pojawi się szansa na doskonałe kompetencje, udział w projekcie lub szkoleniu. **ZDROWIE** Zorganizuj letnią wyprawę, aby złapać dystans i odciąć się od problemów.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Odezwiw się do kogoś, z kim dawno nie miałaś okazji rozmawiać. **PRACA** Lista zadań pozwoli zapanować nad chaosem. Dopilnuj obowiązków przed urlopem. **ZDROWIE** Wypisanie się i ograniczenie czasu przed ekranem zwiększą koncentrację.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Zrób porządek w sprawach, które obciążają Twój związek. Zdecyduj, co odpuścić. **PRACA** Działania w zespole przyniosą lepsze efekty, jeśli ograniczysz krytyczne uwagi. **ZDROWIE** Zatrósz się o swój kręgosłup oraz ergonomię miejsca do pracy.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wybieraj łagodność, ale nie rezygnuj ze stawiania granic i odmawiaj bez poczucia winy. **PRACA** Intuicja pomoże Rybom w decyzjach. Kreatywność przyniesie dodatkowy dochód. **ZDROWIE** Postaw na rozwój wewnętrzny: mniej rozpraszaczy, więcej oddechu.

Adres redakcji 04-035 Warszawa, ul. Motorowa 1, e-mail: redakcja@teleswiat.pl;

Redaktor naczelna Marta Lubartowska

Redaktor zarządzający Artur Kosiński

Hub Rozrywki i TV: Red. zarządzająca Anita

Nawrocka Planner Adam Piosik Koordynator

Dorota Skalska Redaktorzy Andrzej Czapki,

Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena

Juraczko, Joanna Kolakowska, Iwona Leonczuk,

Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej

Misiorny, Joanna Pastelańska, Mirosław Piwowarek,

Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka Hub Poradniki: Red.

zarządzająca Monika Bobowska Hub Graficzni:

Dyrektor Robert Latek Lider Mirosław Orzechowski

Koordynator Marcin Makarewicz Graficy Edyta

Ciuchta, Dominika Krasnicka-Waliniowicz, Sławomir

Kozłowski, Agnieszka Głębicka, Małgorzata

Porebska, Piotr Piórkowski Hub Fotograficy: Lider

Agata Zasada Koordynatorzy Emil Przygodzki,

Magdalena Wojno Fotoedytorzy Magdalena

Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna

Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska,

Mirela Tafińska Sekretariat Aleksandra Kominiek

Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j.

Zarząd: Prezes Tomasz Namysł

Członkowie Andrzej Chojnowski, Marek Lasota

Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu

Wydawniczego Marek Lasota Publisher/Wydawca

Justyna Hałas Biuro reklamy Izabela Sarnecka

(dyrektor biura reklamy), Aneta Rym-Gałka,

e-mail: Aneta.Rym@bauer.pl, ul. Motorowa 1,

04-035 Warszawa, www.bauer.pl/reklama/

Dyrektor ds. dystrybucji i obsługi klienta

Piotr Ludwicki, e-mail: kolportaz@bauer.pl

Druk Okładka – Drukarnia Prasowa S.A.

w Łodzi, Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp. j.,

Copyright Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j.

Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców

Prasy i Polskich Badań Czytelnictwa (PBC).

Serwis TV – współpraca: Agencja AKPA.

Prenumerata krajowa i zagraniczna

czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl,

tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zmiany w programie TV wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.50 **Akacja 38** (892) – telen., Hiszpania
 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze** – program religijny
 7.30 **Rodzina (nie od) święta** – mag.
 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny
 8.10 **Pogoda Info**
 8.20 **Janosik** (7) – serial przyg., Polska 1973
 9.15 **Ranczo 6** (76) – serial obycz., Pol. 2012
 10.10 **Komisarz Alex 7** (84) – serial krym.
 11.05 **Ojciec Mateusz 15** (195) – krym., Pol.
 12.00 **Serwis Info** – program informacyjny
 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
 12.30 **Agropogoda**
 12.40 **Magazyn rolniczy**
 12.55 **Natura w Jedynce: Borneo** – cudowna dżungla – film dokumentalny, Francja/Niem. 2025
 14.00 **Złoty chłopak** (329) – serial obycz.
 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny
 15.10 **Pogoda Info**
 15.25 **Gra słów. Krzyżówka** (1062) – telet.
 16.00 **Dziedzictwo** (972) – serial obycz.
 17.00 **Teleexpress, pogoda**
 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz.
 18.05 **Reportery** – magazyn reporterów
 18.25 **Akacja 38** (907) – telen., Hiszpania
 19.30 **Program informacyjny** 19.30
 19.55 **Pytanie dnia** – program publicyst.
 20.10 **Sport, pogoda**

KRYMINALNY



- 20.30 **Prokurator** (9) – Polska 2015
 Ciało prezesa firmy meblarskiej zostaje znalezione w mieszkaniu hodowcy papająkow, który zniknął bez śladu. Zespół wszczyna śledztwo. 60 min
FILM 21.30 **Tożsamość zdrajcy** – film sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wielka Brytania 2017, reż. Michael Apted
 Za kamerą stanął twórca jednej z odsłon losów Jamesa Bonda („Świat to za mało”). 105 min
FILM 23.15 **Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Korczak** – film biograf., Pol./Niemcy/Wielka Brytania 1990, 130 min
FILM 1.25 **Carte Blanche** – dramat obyczajowy, Polska 2015, 135 min

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
 5.30 **M jak miłość** (1789) – serial obyczajowy, Polska 2024
 6.25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
 6.55 **Barwy szczyścia** (3349) – serial obyczajowy, Polska 2026
 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
 7.55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
 11.30 **Rodzinka.pl** (34, 35) – kom., Pol. 2011
 12.35 **Kolo fortuny** (1883) – teleturniej
 13.15 **Postaw na milion** – teleturniej
 14.05 **Va banque** (1007) – teleturniej
 14.35 **Na sygnale** (871) – serial fab.-dok., Pol.
 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (428) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
 16.00 **Kolo fortuny** (1884) – teleturniej
 16.35 **Familiada** – teleturniej
 17.20 **Panna młoda** (139) – serial obyczajowy, Turcja 2024
 18.15 **Va banque** (1008) – teleturniej
 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
 19.25 **Barwy szczyścia** (3349) – serial obyczajowy, Polska 2026
 20.05 **Omnibus – szycy i mądzy** (17) – teleturniej
 20.35 **Omnibus – szycy i mądzy – dogrywka** (17) – teleturniej
 20.55 **Postaw na milion** – teleturniej

FABULARNO-DOK.



- 21.50 **Na sygnale** (864, 865) – Polska 2026
 Róża i Romek muszą poradzić sobie z nastoletnim narkomanem, który stał się agresywny w karetce. Ratownicy pomagają też aktorowi ukrywającemu swoją chorobę. Piotr mierzy się z oskarżeniami o brutalność podczas jednej z akcji. 65 min
FILM 22.55 **Berlin Ku'damm 56** (2) – serial obyczajowy, Niemcy 2016
FILM 23.50 **Pitbull 2** (6) – serial sensacyjny, Polska 2026
FILM 0.50 **Karol, władca Hiszpanii** (5) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
FILM 1.45 **Nasz dom w górach** (12) – serial obyczajowy, Niemcy 2020
FILM 2.40 **Jak zostać Japończykiem** – dok.

polsat POLSAT DVB T2

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny
 5.25 **Teledziękoty TV Okazje**
 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
 8.30 **Malanowski i partnerzy** (323, 324) – serial fab.-dok., Polska 2011
 9.30 **Trudne sprawy** (1253, 1254) – serial paradokumentalny, Polska 2024
 11.35 **Gliniarze** (870, 871) – serial paradokumentalny, Polska 2023
 13.40 **Dlaczego ja?** (1500, 1501) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 Postrzegany jako nieudaczny Jan zostaje porzucony przez Zuzię. Niebawem dowiaduje się, że otrzymał spadek po niej jakimś Biernackim. Na wieść o majątku dziewczyna postanawia odbudować relację. 130 min
FILM 15.50 **Wydarzenia, pogoda**
FILM 16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
FILM 16.40 **Gliniarze** (1067, 1068) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 Detektywi wyjaśniają sprawę porwania piętnastolatki. Zrozpaczonego ojciec oskarża byłą żonę, która straciła prawa rodzicielskie. 130 min
FILM 18.50 **Wydarzenia**
FILM 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
FILM 19.30 **Sport, pogoda**

KOMEDIA



- 19.55 **Komediodwa środa:**
FILM **Słyszeliście o Morganach?** – USA 2009, reż. Marc Lawrence
 Pełna humoru opowieść o nietypowym remedium na kryzys małżeński. Drugie filmowe spotkanie Sarah Jessiki Parker i Hugh Granta (oboje na zdj.). Wcześniej aktorzy mieli okazję współpracować na planie thrilleru „Krytyczna terapia” z 1996 r. 135 min
FILM 22.10 **Sąsiedzi** – komedia, USA 2014, reż. Nicholas Stoller, 135 min
FILM 0.25 **Zła kobieta** – komedia, USA 2011, reż. Jake Kasdan, 120 min
FILM 2.25 **Boski żigolo** – komedia, USA 1999, reż. Mike Mitchell, 135 min

tvn TVN DVB T2

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 5.55 **Ukryta prawda** (1692) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 6.50 **Kuchenne rewolucje** (7) – program rozrywkowy
 7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
 11.20 **Doradca smaku** (22) – magazyn kulinarny
 11.25 **Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywkowy
 12.35 **Ukryta prawda** (1473, 1474, 1723) – serial paradokumentalny, Polska
 15.45 **Detektywi** (107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
 16.50 **Szpital św. Anny** (63) – serial obyczajowy, Polska 2025
 Na oddziale Żyty przebywa młody mężczyzna z podejrzeniem nowotworu jądra. Nieprzemyślny Tomek pozostaje pod opieką Marty i Krystyny. 65 min
 17.55 **Młode giny** (45) – serial kryminalny, Polska 2026
 Marian, ojciec Angeliki, która kilka lat temu zmarła wskutek napadu przed klubem, bierze zakładników w centrum sportu i rekreacji. 65 min
 19.00 **Fakty, sport i pogoda**
 19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
 20.15 **Na Wspólnej** (4242) – serial obyczajowy, Polska 2026

SCIENCE FICTION



- 20.50 **Godzilla II: Król potworów**
FILM – Japonia/USA 2019
 Widowiskowy film akcji. Jego produkcja kosztowała ponad 170 milionów dolarów. W rolach głównych występują nominowana do Oscara za film „W chmurach” Vera Farmiga oraz znana z serialu „Stranger Things” Millie Bobby Brown (obie na zdj.). 165 min
FILM 23.35 **Legion samobójców** – film s.f., USA 2016, reż. David Ayer, 155 min
FILM 2.10 **Uwaga!** – magazyn reporterów
FILM 2.25 **Wallander 3** (8) – serial krym., Wielka Brytania/Szwajcaria/Niem. 2014
FILM 4.00 **Detektywi** (107) – serial fab.-dokum.
FILM 5.00 **Nauka jazdy 5** (16) – pr. rozrywk.

TV4 TV4 DVB T2

- 6.00 **Strażnik Teksasu** (8, 9) – serial sens., USA
 7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (73) – reality show
 8.55 **Policjantki i Policjanci** (506, 507) – serial obyczajowy, Polska 2019
 10.55 **Na ratunek 112** (1164, 1165) – paradok.
 11.55 **Dlaczego ja?** (1533, 1534) – paradok., Pol.
 13.55 **Trudne sprawy** (752-754) – paradok., Pol.
 16.55 **Policjantki i Policjanci** (1397) – serial obyczajowy, Polska 2026
 18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (515) – reality show, Polska
 19.00 **Policjantki i Policjanci** (1398) – serial obyczajowy, Polska 2026
 20.00 **Uroczysko** (201, 202) – serial kryminalny
 21.00 **Sprawiedliwi. Trójięmiasto** (127) – serial kryminalny, Polska 2026
 22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1010) – serial kryminalny, Polska 2026
 23.00 **Patriota** – dramat historyczny, USA/Niemcy 2000, 200 min
FILM 2.20 **Hardkorowy lombard 3** (21) – serial dok.
 2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (11) – dok.
 3.25 **Lubię disco!** (276) – program muzyczny
 4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
 5.30 **Teledziękoty TV Okazje**

puls TV PULS DVB T2

- 6.00 **Policjanci z Miami 3** (4, 5) – serial krym.
 8.00 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
 10.00 **Maria z przedmieścia** (51, 52) – telenowela, Meksyk 1995
 12.00 **Nie igraj z aniołem** (112) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
 13.00 **Wspaniałe stulecie** (46) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
 14.00 **Kurierzy** (31) – serial fab.-dok., Pol. 2023
 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (534, 535) – serial obyczajowy, Polska 2022
 17.00 **Kurierzy** (32) – serial fab.-dok., Pol. 2023
 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (969, 970) – serial obyczajowy, Polska 2026
FILM 20.00 **Jacht** – thriller, USA 2021, reż. Declan Whitebulla, wyk. Ruby Rose, Frank Grillo, Patrick Schwarzenegger, 120 min
FILM 22.00 **Negociator** – film sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, 175 min
FILM 0.55 **Krwawa gra** – film sensacyjny, Kolumbia 2015, reż. Ken Sanzel, 125 min
 3.00 **Dzielnica strachu 9** (402) – serial krym.
 4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (965) – serial obyczajowy, Polska 2026
 5.00 **Dzielnica strachu 9** (405) – serial krym.

puls PULS 2 DVB T2

- 7.00 **Blaze i megamaszyny** – anim., USA 2020
 7.30 **Psi Patrol** – serial anim., Kan./USA 2013
 7.50 **Superkoty** – serial animowany, Belgia 2023
 8.30 **Wielkie przygody małego rekina** (8)
 8.50 **Masza i Niedźwiedź** – serial anim., Rosja
 9.20 **Straszne historie Maszy** – serial anim.
 9.25 **Swinka Peppa** – serial anim., Wlk. Bryt.
 9.45 **Bing** – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
 10.00 **Język i Przyjaciele** – serial anim., Polska
 10.35 **Spidey i superkumple** – serial anim.
 11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
 12.00 **Psi Patrol** – serial anim., USA/Kan. 2021
 12.35 **Marta mówi** – anim., USA/Kanada/Filipiny
 13.00 **Smerfy** – serial animowany, Belgia 1988
 13.35 **Gumisie** – serial animowany, USA 1992
 14.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
 15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot**
 16.00 **Fineasz i Ferb** – serial animowany, USA
 17.00 **Smerfy** – serial animowany, Belgia 1988
 17.35 **Gumisie** – serial animowany, USA 1992
 18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial anim.
 19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
 20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (957)
 21.00 **Dzielnica strachu 10** (439, 440) – krym.
 23.00 **Kasyno** – dramat kryminalny, USA/Francja
FILM 1995, reż. Martin Scorsese, 210 min

TVN 7 TVN 7 DVB T2

- 5.30 **Ten moment** (53) – serial paradok., Polska
 5.55 **Szkola** (780-782) – serial paradokum., Pol.
 8.45 **Ukryta prawda** (1336, 1441, 1442) – serial paradokumentalny, Polska
 11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (1093-1095) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
 13.55 **Kryminalni** (3) – serial kryminalny, Polska
 15.00 **Szpital (778, 779)** – serial paradokum., Pol.
 17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (504) – serial fabularno-dokument., Pol. 2009-2010
 18.00 **SOS Ekipy w akcji** (16) – serial paradok.
 19.00 **Ukryta prawda** (1527) – serial paradok.
 20.00 **Legendy ringu** – komedia, USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin, Kim Basinger, Jim Lampley, 155 min
FILM 22.35 **Godziny szczytu 2** – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, 120 min
FILM 0.35 **Jak Boss** – komedia, USA 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek, 95 min
 2.10 **Żyjąc z potworem 9** (2) – serial dok., USA
 3.00 **Fachowcy** (10) – serial paradokumentalny
 3.35 **Usterka 11** (6) – serial fab.-dok., Pol. 2019
 4.10 **Dorota was urządzi!** (1, 2) – pr. rozrywk.

TVP POLONIA

15.00 Słowo daje! – magazyn
15.10 Zakochaj się w Polsce (197) – magazyn
15.35 20 x 20 lat TVP Kultura
16.00 Zaraz wracam 2 (107) – serial obyczaj., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3338) – obyczaj., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka (1057) – teleturniej
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – magazyn informacyjny
18.15 Mały kawalek Polski – film dokum., Pol. 2017
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (251) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka (1069) – teleturniej
7.10 Okrasa lamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque (939) – telet.
9.25 Kolo fortuny (2048)
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (19) – serial obyczaj.
14.15 Rodzinka.pl (196) – serial komediowy, Pol.
14.45 Program rozrywkowy 15.20
15.45 Program rozrywkowy 15.20
16.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską
17.25 Va banque (940) – telet.
18.00 Kolo fortuny (2049) – teleturniej
18.35 Okrasa lamie przepisy (353) – magazyn kulin.

TTV HD DVB-T2

5.10 Złomowisko PL 5 (1)
6.00 24 godziny (21) – inf.
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (11, 12)
8.30 Kartoteka (10, 11) – serial fabularno-dokum.
10.35 Detektyw (23, 24) – serial fabularno-dokum.
12.35 Zakup w ciemno 7 (32, 33) – reality show
14.35 Nic do zgłoszenia (6)
15.35 Złomowisko PL 5 (4)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, sport – pr. inf.
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (2)
18.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (1) – pr. rozr.
19.45 Express – pr. inform.
20.00 Pogoda – pr. inform.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (300) – reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (925, 926) – serial parodokum., Polska 2024
8.30 Sekrety rodziny (381-383) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (949) – serial parodokum., Pol.
12.30 Dlaczego ja? (1348, 1349) – serial parodokum., Polska 2024
14.30 Świat według Kiepskich (529-533) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (155, 156) – serial krym.
19.00 Gliniarze (995) – serial parodokum., Polska 2024
20.00 Ślad (71) – serial krym.
21.00 Gliniarze (790) – serial parodokum., Polska 2023

POLSAT FILM

6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (142-144) – dok., Polska 2019-2026
7.30 Doktor Martin (34) – serial obyczaj., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (131, 132) – serial obyczaj., Pol. 2018
10.25 Świat według Kiepskich (169, 170, 234, 235, 92, 185) – serial komediowy, Polska
14.05 Pacific Rim: Rebelia – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018, 145 min
16.30 Plan lotu – thriller, USA 2005, reż. Robert Schwentke, wyk. Jodie Foster, 125 min
18.35 Logan Lucky – komedia kryminalna, USA/Chiny 2017, reż. Steven Soderbergh, 145 min

AXN

6.00 FBI: Most Wanted 3 (18, 19) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 Ostry dyżur (1, 2) – serial obyczajowy, USA 1994-1995
9.25 Castle 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010
11.15 MacGyver 2 (20, 21) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 Dowody zbrodni (3, 4) – serial kryminalny, USA 2003
15.10 Agenci NCIS 10 (22, 23) – serial sensacyjny, USA 2012
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (21, 22) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 3 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2010

OBYCZAJOWY

20.50 Miłość nad rozlewiskiem (4, 5) Kaska trafia do szpitala. Najbliżsi i znajomi oddają dla niej krew. Magosia jedzie do Warszawy szukać pomocy u profesora. 105 min
22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.25 Dziennik regionów
23.50 Tamte lata, tamte dni
0.20 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza

MAGAZYN

19.40 Makłowicz w podróży Prowadzący gości w Bremie. Na tarasie restauracji raczy się gładzicą. Sam zaś przygotowuje zupę krem z kalafiorów. 35 min
20.15 Postaw na milion
21.10 Kabaret Letnią Porą (23) – program rozrywk.
22.10 Rodzinka.pl (56) – kom.
22.50 Tak to leciało! (67)
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (6) – talk-show
0.50 Kolo fortuny (2049, 2041) – teleturniej

REALITY SHOW

20.05 Zakup w ciemno 7 (36) Handlarze walczą o produkty w kategoriach mix, hobby i chemia. Mix zapewni emocje, hobby doprowadzi do konfliktu, a chemia nie polaczy licytujących. 60 min
21.05 Zakup w ciemno extra (33) – reality show
21.45 Express – pr. inform.
22.00 Idź na calość 2 (11)
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3)
0.00 Nic do zgłoszenia 6 (8) – serial dokum., Pol. 2025

DOKUMENTALNY

22.00 Ambulans (6) Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem i trudnymi sytuacjami. Wymaga odwagi, szybkiego działania oraz empatii. 60 min
23.00 Świat według Kiepskich (359, 360)
0.00 Ślad (93) – krym., Pol. ●
1.00 Zdrady II (12) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (549, 550)
4.00 Atleci – mag. sportowy
5.10 Drwale (6) – serial dok.
5.30 Telezakupy TV Okazje

HORROR

21.00 Dracula: Historia nieznaną – USA/Japonia 2014, reż. Gary Shore Rok 1462. Transylwania rządzi Vlad (Luke Evans, zdj.). Chcąc ratować rodzinę i poddanych przed sultanem, oddaje duszę demoni. 115 min
22.55 Zakładnik z Wall Street – film kryminalny, USA 2016, 120 min
0.55 Fala zbrodni (76, 77)
2.55 Ślad (32, 33) – krym., Pol.
4.50 Na ratunek 112 (862, 863) – parodok., Pol.

SENSACYJNY

21.05 Zabójcza broń 3 (14, 15) – USA 2018 Wbrew ostrzeżeniom Murtaugh Cole prosi Barnes'a o pomoc w prywatnej sprawie. Wywołuje to napięcie między partnerami. 115 min
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (21, 22) – serial krym.
0.50 Castle 3 (3, 4) – krym.
2.45 Zabójcza broń 3 (14, 15) – sens., USA 2018
4.40 Walker: Strażnik Teksasu (11) – krym.

TVP HISTORIA

8.30 Czerdziestolatek (16) 9.50 Tajemnice początków Polski: Z otchłani pradziejów 11.00 Legenda 27. Wołyński dywizji Piechoty AK – dok., Pol. 2013
11.55 Wszystkie kolory świata – dok. 13.00 Starożytny Egipt – kroniki imperium (1) – dok.
14.00 Królowie (53) – hist.
14.35 Czerdziestolatek (17)
15.35 Sensacje XX wieku 18.10 Tajemnica twierdzy sztyfów (2) 19.00 Film dokumentalny 20.05 Oficer (8) – sens. 21.10 Zapomniane agentki II wojny światowej (2) – hist. 22.10 Czarnobyl. Polska perspektywa 23.20 Sensacje XX wieku

TVP KULTURA

12.30 Tajemnice kulturowe seriali (2) – serial dok. 13.30 Co mówią lekarze – film krótkomet. 10.50 Serialowa nostalgia: Noce i dnie (2) – obyczaj.
15.20 Ludzie Wisły – melodram. Pol. 1938 16.50 Stawiam na Tolka Banana (4, 5) – obyczaj.
18.10 Muzeum Polskiej Piosenki (3) – pr. rozrywk. 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Rawhide (3) – serial przyg.
20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
21.05 Panorama kina polskiego: Ikar. Legenda Mietka Kosza – dramat biograf., Polska 2019
23.15 Informacje kulturalne

SUPER POLSAT

6.55 Na ratunek 112 (710, 711) – parodok. 7.55 Doktor Martin (55, 56) 10.00 Wydarzenia 10.30 SuperLudzie (37, 38)
11.30 Świat według Kiepskich (359-362) – kom. 13.30 Bitwa o palety (3) 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (61)
16.05 Ninia Warrior Polska (35)
18.00 Świat według Kiepskich (462, 463, 554, 555) – kom.
20.00 Złomiarze (7) 21.00 Gran Turismo – dramat przyg., USA/Japonia 2023 23.50 Kod 7500 – thriller, Niemcy/Austria/USA 2019 1.40 Świat według Kiepskich (394-397) – kom. 3.50 Nasz nowy dom (251, 252)

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (7, 8) – sens., USA 9.55 MacGyver 3 (4) – sens. 10.55 MacGyver (5)
12.05 Pułapki umysłu (3) – dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 (20-23) – reality show
15.35 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 (5) 16.35 Dynamo: Więcej niż magia 2 (3) – serial dok. 17.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (1, 2) – sens. 22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 (6) 23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 (6) – rozr.
0.00 Magia nagości (2) – rozr. 1.05 Magia nagości (9)

METRO

8.30 Szpital (786, 787) – parodok., Pol. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (355, 356)
12.30 SOS Ekipy w akcji (30)
13.30 Brzydula (31, 32) 14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (15)
15.45 The Floor (5, 6) 17.00 Fani czterech kolek 17 (6) 18.00 Prawo Agaty 7 (4) – obyczaj.
19.00 Kartoteka 2 (9, 10) 21.05 Kryminalni 3 (5, 6) 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (8) 0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 (7) – dok. 1.15 Szpital (779) 2.15 Szkoła (530, 531) 3.50 Nowa Majja w ogrodzie 4 (28, 29) 4.40 SoS Ekipy w akcji (28)

ALE KINO +

6.30 Polska z góry 5 (8) 7.00 The Hero – krótkometraż. 7.45 Królowa chmur – obyczaj., Pol. 2003 9.25 Wolna krowa 10.00 Grantchester 10 (7, 8) – krym.
12.05 Vera 6 (2) 14.00 Pod Starą Dębem – dram. obyczaj., Bel./Fr./Wielka Brytania 2023
16.15 Alfa – dramat przyg., Szwajcaria/Hol./Słowenia 2024
18.15 Vera 6 (3) – krym.
20.10 Premiera: Karen Pirie (2) – krym. 22.00 Ucieczka z Preterii – thriller, Australia/Niem./RPA 2020 0.10 Django (3, 4) 2.25 Król (4) – sens. 3.35 Fuks – kom. sens. Pr. 1999 5.05 Kruk. Czorny Woron nie śpi (2)

TV TRWAM

16.00 Informacje dnia 16.10 Na zdrowie – mag. 16.30 Rozmowy o edukacji (6) 17.00 Po stronie prawdy 17.55 Poczet wielkich Polaków – hist. 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Odnałazł siebie (33) 19.30 Bóg z nami
20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc Ojczyzną 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przerwałam 22.30 Władysław hr. Zamyski. Pan z Wielkopolski. Władca Tatr – dok., Pol. 2013

ANTENA HD

8.50 Żar tropików (1) – sens., Kan./Meksyk 10.00 Detektywi z Bordeaux 4 (4) – serial krym.
11.05 77 TV 2 (4) – pr. rozrywk.
12.00 Co Polak potrafi na drodze? (14) 13.00 Cieszarówką przez śnieg 2 (1) 14.00 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (32) 15.00 Wojny kontenerowe 2 (7, 8)
15.55 Australijski poszukiwacz złota 3 (7, 8) – serial dok. 17.55 77 TV 4 (21) 19.00 77 TV 5 (1)
20.00 Alex Hunter – górski detektyw (11) – krym. 22.05 Astrid i Raphaële: Kryminalne Geniuzsi (5, 6) – krym. 0.30 Co Polak potrafi na drodze? (3-5)

TVS

12.05 Dzisiaj w regionie – pr. inf. 12.10 Pogoda 12.25 Muzyczne dni dobry 13.30 Emeryci na tropie – krym. 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: Rosamunde Pilcher: Melodia miłości – film obyczaj., Niemcy 2008 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Niespodziewana miłość – film obyczajowy, Niemcy 2015

WP

12.00 Wariaci z kierownicą 3 (2) – pr. rozr. 13.00 Makłowicz w podróży 14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 (3) – dok.
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (23, 24) – dok.
16.50 Pogoda (66) 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 5 (4) – serial krym. 19.00 Straczący z sąsiedztwa 5 (5) – dok.
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 (25, 27) – dok. 21.45 Pogoda (66) – pr. inf. 21.50 Przebojeowy kabarety (5) – pr. rozr. 22.50 Mistrzowie Kabarety 13 (8) – rozr. 23.55 Tajemnice polskich morderstw (4-6) – dok.

ESKA TV

13.00 ESKA TV info – inf. 13.15 ESKA TV info 14.15 ESKA TV info 15.00 ESKA TV info – inf.
15.15 Podwójna Gorąca 20
18.00 Historia jednej piosenki
19.00 Polacy za granicą – dok. 21.00 Hardcorowy lombard
15.00 Disco i relax z Tomkiem Samborskim (93) – pr. muz.
16.00 Hit za hitem – pr. muz.
20.00 Kochamy Lata 90! 21.00 Chłopaki do wzięcia (77, 78) – dok. 22.00 Wakacje z Bałtykiem (19, 20) 23.00 Zdrady (71)

VIASAT EPIC DRAMA

7.35 Lekarze na start (31, 32) – obyczaj. 9.05 Poirot 5 (1, 2)
11.20 Zatraceni w miłości (33, 34) – telen. 13.25 Agenci NCIS 18 (11), 12.15 15.15 Lekarze na start (33, 34) – obyczaj., Pol.
16.45 Poirot 5 (3, 4) – serial krym. 19.00 Premiera: Zatraceni w miłości (35, 36) – telen.
21.00 Sprawy pana Booka (3) – krym. 22.10 Projekt Błękitna Księga (7) 23.05 Zatraceni w miłości (35, 36) 1.10 Sprawy pana Booka (3) 2.05 Projekt Błękitna Księga (7) 2.50 Lekarze na start (33, 34) 4.50 Zatraceni w miłości (35, 36)

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa Piaseckiego – pr. publ.
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.55 Biznes – pr. publicyst.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.55 Biznes – pr. publicyst.
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.55 Biznes – pr. publicyst.
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.55 Biznes – pr. publicyst.
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.55 Biznes – pr. publicyst.
15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny
16.00 Fakty po południu – program informacyjny

PUBLICYSTYCZNY



18.00 Tak jest
Prowadzący przedstawia wydarzenia z areny politycznej, które wzbogacają uwagi komentatora. 75 min
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.20 Fakty o świecie – inf.
21.00 Polska i świat – inf.
22.00 Szkoło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu – mag.
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach – inf.
1.20 Kropka nad i – pr. publ.

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych: Beneluks (5, 6) – program rozrywk.
7.00 Suknie ślubne dla poszyszystych – pr. rozr.
8.00 Dom wygrany
9.00 Poligamiasta szuka żony 4 – serial dokum.
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 – reality show
11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami
13.00 Dr Przyszczyla 4 – dok.
15.00 Wiza na miłość 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otęłość (7) – serial dokumentalny
19.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show
20.00 Twarz od nowa – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 Skórce na ratunek 8
Chris ma 120 narośli. Jakki walczą z zacierzeniem i opuchlizną na twarzy. 60 min
22.00 Premiera: Moje paranoje – wydanie specjalne 2 – serial dok.
23.00 Moje koszarne stopy 2 – serial dokum.
0.00 Dr Przyszczyla – kulisy serial dokumentalny
1.00 Twarz od nowa – dok.
2.00 Skórce na ratunek 8
3.00 Moje paranoje – wydanie specjalne 2

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2018
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (3) – serial fabularno-dokum., Polska
6.45 Śluby marzeń (3) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry
LIVE wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (7, 8) – pr. kulin.-rozrywk., Pol. 2016
13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – program rozrywkowy
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (2) – program rozrywkowy
17.40 Kuchenne rewolucje (14, 1, 2) – program rozrywkowy

DOKUMENTALNY



20.50 Jestem z Polski (14)
Alicja mieszka w hiszpańskim mieście Torrevieja. Prezentuje m.in. główny plac miejscowości, starą kamienną wieżę oraz molo. 60 min
21.50 Jestem z Polski 16 (22)
22.50 Hotel Paradise 6 (24)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (6) – program rozrywk.
2.20 Nieoczywiste miejsca (5) – serial dokumentalny
2.55 Dieta czy cud? (5, 6)

Discovery DISCOVERY CHANNEL

7.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 – serial dok.
10.00 Klan z Alaski – dok.
11.00 Przetrwać nad Jukonem – serial dok.
12.00 Włoska kontrola celna (7) – serial dokum.
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (1) – dok.
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (6)
16.00 Teorie spiskowe pod lupą – serial dokum.
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (4) – dok.
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (14) – program rozrywkowy

DOKUMENTALNY



19.00 Złomowisko PL 3 (3-5)
Krzykacz i Edek, chcąc zarobić na starej maszynie rolniczej, powodują pożar. Kasia zamierza ofiarować domowi opieki mały prezent. 180 min
22.00 Premiera: Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata
0.00 Od samochodu do domu 2 – mag.
1.00 Hot rod wg Kingida – serial dokumentalny
2.00 Najszybsze pościgi Ameryki – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Mega Metro (2) – dok.
11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari (3)
12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dzicz (7) – serial dokumentalny
13.00 Wojenna szkoła przetrwania (6) – dok.
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda (4)
15.00 Alarm na lotnisku: Peru (12, 13) – serial dok.
17.00 Tajemnicze mumie z Sakkary (1) – film dokumentalny, USA 2020
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie (1) – dok.
19.00 Wojna widziana z powietrza (6) – dok.
20.00 Katastrofa w przestworzach (9) – serial dokumentalny

DOKUMENTALNY



21.00 Ukryte pod miastami (6)
Włoscy naukowcy badają tunele. W Niemczech robotnicy trafiają na groby. W Londynie archeolodzy odsłaniają fundamenty bazyliki. 60 min
22.00 Inżynieria po katastrofie (2) – dok.
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (2)
0.00 Katastrofa w przestworzach (2)
1.00 Ciemna strona świata (5) – serial dokumentalny

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu (708) – program informacyjny
6.05 48h. Zaginięci (62) – serial kryminalny, Pol.
7.00 Byli sobie wynalazcy – Francja 1994
8.55 Wehikuł czasu (708)
9.00 Starożytni kosmici (2) – serial dokumentalny
10.00 Gwiazdy lombardu (11, 12) – reality show
12.00 I wojna światowa w liczbach (3) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (3, 4) – serial dokum.
14.00 Tajne akta nazistów (11, 12) – serial dokum.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (12, 13) – serial dokum.
18.00 Rolnicy. Podlasie (14, 15) – serial dokum.
20.00 Galileo (25) – program popularnonaukowy

DOKUMENTALNY



21.00 Symbole zła – Niemcy 2020
Historia symboli, które pierwotnie miały pozytywne znaczenie, a z czasem zostały przejęte przez ideologię totalitarne. 60 min
22.00 Zaginięcie zło II wojny światowej (5, 6) – serial dokumentalny
0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (17-20) – serial dokum.
5.00 Kolowrotek (3, 4)

POLSAT NEWS

12.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 12.45 Pogoda
12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia – serwis informacyjny 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 15.30 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” – inf. 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego – publ. 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza – publ. 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publ.
19.50 Debata Gozdry – publ.
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie – inf.

TVN 24 BIS

16.00 Dzień na świecie 18.30 Fakty o świecie 19.00 Fakty
19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i 20.20 Fakty o świecie 21.00 Rozmowy dnia 21.40 24 godziny 22.55 Fakty o świecie 23.35 Polska i świat 0.35 Fakty po Faktach
WYDARZENIA 24
18.00 Wydarzenia, pogoda 18.50 Wydarzenia 18.50 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publicyst.
20.00 Wydarzenia 21.00 Wydarzenia, pogoda 21.40 Pogoda 21.50 Wydarzenia wieczorne
22.25 Pogoda – pr. inf.

CANAL+ KUCHNIA

12.30 Kolacja z Gavinem Rossdale'em (1) – serial dok. 13.25 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka (3) 13.55 Podróż przez smaki Chin 3 (3) 14.50 U sąsiadów w kuchni 12 (11, 12) 15.45 Z pola na stół 2 (7) – dok., Kan.
16.15 Jelitwa vs mózg (6) 16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (5, 6, 15, 16) 18.30 Tajemnice indyjskich smaków (1) 18.55 M jak mięso (3, 4)
19.50 Nie bój ryby! (3) 20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (13, 14) 21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 8 (2-4) 23.55 Kolacja z Gavinem Rossdale'em (2)

TVP 3

12.00 Telekurier 12.30 Górna polka smaku 13.00 Agrobiznes 13.20 Agropogoda 13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 14.30 Program informacyjny 14.30 14.50 Pogoda 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego 15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny 19.30 Z indeksem w rękę (3) – mag.
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów 20.10 Pogoda 20.13 Gość Regionów 20.30 Telekurier 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.30 Złoty chłopak (190) – obycz.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki – obycz. 8.00 Co ludzie powiedzą – kom.
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show
12.30 Bogaty dom – biedny dom – reality show 14.30 10 lat młodsza w 10 dni – pr. rozr.
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show 18.00 Nasz nowy dom – reality show
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr. 21.05 Wieżenie kobiet – dok. 22.00 Rolniczy – serial dokum. 23.00 Gry małżeńskie – reality show 1.00 Kolacja w ciemno – pr. rozrywk. 3.05 Wieżenie kobiet – dok., Pol.
4.00 Zdrady – paradok., Pol.

HGTV

11.05 Usterka 11 (14, 15) – serial fabularno-dokum.
12.31 Moje miasto, mój dom 8 (9, 10) – pr. rozr. 14.30 Mieszkanie na miarę 4 (3, 4) – rozr.
16.30 Polowanie na ogród 2 (8)
17.00 Polowanie na ogród 3 (1, 2) 18.10 Złoty remont 4 (4)
19.05 Będzie pięknie (8) – rozr.
20.05 Dorota inspiruje (4) – reality show 21.00 Dorota was urządzi! (1, 2) 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (7, 8) 23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 (1, 2) 0.45 Kupujemy dom na plaży 20 (2, 3) – dok.

Discovery DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki (13, 15, 17, 18) – dok.
8.00 Autostrada spotkań z UFO – dok. 11.00 Kosmiczna mapa skarbów – dokum. 13.00 Podziemne sekrety – dok.
15.00 NASA – archiwum tajemnic 18.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki (2) – dok.
18.30 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 16 – dok. 19.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki (4-6, 8) – serial dokum.
21.00 Śladami Wielkiej Stopy – dok. 23.00 Zaginione miejsca (3) – dok. 1.00 NASA – archiwum tajemnic – dok. 4.00 Podziemne sekrety – dok.

TVP KOBIECI

12.00 Okrasa łamie przepisy 12.30 Złota apteka (6) 12.45 Przepsis dnia (87) – mag. 13.00 Na dobre i na złe (578) 14.00 Omnibus – szybki i mądry (16) 14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka (16) – telet. 15.00 Piękno, zgłoś się! (2) 15.30 Ojciec Mateusz (7, 8) 17.25 Najwspanialsze ikony natury (4) – dok. 18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza (5) 19.30 Miłość i nadzieja (298) – telen. 20.30 Wichrowe wzgórce (279) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (269) 22.30 Zwerbowana miłość – sens., Polska 2009

TVP DOKUMENT

11.05 Magiczny Adriatyk (2)
12.05 Korona Gór Polski 2 (9)
12.40 Kto rządzi światem? (1) – dok. 13.40 Zagadkowe życie ptaków europejskich (1) 14.45 Rajskie zakątki Europy (3) – dok.
15.40 Fale gorąca 16.40 Magiczny Adriatyk (3) 17.45 Sanatorium miłości 4 (8) 18.45 Bohdan Smoleń. W cieniu sceny
20.00 Kto rządzi światem? (2) 21.05 Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku 22.05 Niebezpieczne drogi (3) 23.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – mag. 23.15 Tajwan. Niewidzialny naród 0.25 Sanatorium miłości 4 (7)

BBC EARTH

10.10 Życie na pustkowiu: powroty 4 (1) 11.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice (2) – dok.
12.10 Malownicze trasy kolejowe 2 (6) – dok. 13.10 Mroźna planeta 2 (5) – dok. 14.15 W okowach mrozu 3 (13, 14)
16.20 Cywilizacja: rozkwit i upadek (4) 17.40 Dziewicze zakątki Ziemi (6) 18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 (4) – dok.
19.45 Pociągami przez starożytną Grecję (3) – dok. 20.55 W okowach mrozu 3 (15, 16) – dok. 22.55 Człowiek: historia ewolucji (1) 0.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice (2)

PLANETE+

11.25 Motyle. Superbohaterowie przyrody (3) – dok., Fr. 2023
12.35 Dzikie iberyjskie opowieści (1) – dok. 13.45 Targowiska świata (2) – serial dok. 14.45 Zaginione światy (3) – dok., Fr.
15.50 Niezwykłe podróże kolejną 9 (1) 16.55 Świat zawarty w obrazie (3) – dok. 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 (68, 69) – serial dok. 18.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi (2) – dok. 19.45 Organizacja rewolucja
20.50 O wolny Tybet. Głosy wygnanych – dok., Fr. 2024 21.55 Czy warto pościć? 23.10 Premiera: Adonis 0.20 Niezwykłe podróże kolejną 9 (2) – dok., Fr.

HISTORY

14.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 (6) 14.50 Najwiksze tajemnice świata 6 (16) 15.45 Gwiazdy lombardu 13 (5)
16.15 Gwiazdy lombardu 25 (4) – reality show 17.10 Jak Hitler przegrał wojnę (2) – serial dok. 18.10 Największe tajemnice świata 6 (5) – dok. 19.05 Starożytni kosmici (7) – dok.
20.00 Starożytni kosmici (16) – dok. 21.00 Premiera: David Duchovny: archiwum tajemnic 2 (5) 22.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? 5 (18) 23.00 Niewyjaśnione tajemnice wszechświata (1) – serial dokumentalny

POLSAT SPORT 1

7.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska
Biało-Czerwone nie mają szczęścia w starciach z reprezentacją Turcji. Dwa ostatnie mecze zakończyły się porażkami 2:3. 60 min

11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy

12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy

14.30 Tenis: Turniej Wimbledon **LIVE** – ćwierćfinał

16.30 Tenis: Turniej Wimbledon **LIVE** – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej



TENIS

18.30 Turniej Wimbledon **LIVE** – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
Jelena Rybakina (zdj.) ma w dorobku triumf na Wimbledonie z 2022 roku, jednak w ubiegłorocznej edycji odpadła już w 3. rundzie. 150 min

21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

1.00 Boks

EUROSPORT 1

6.30 Snooker: Turniej Scottish Open: Chris Wakelin – Chang Bingyu

8.30 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap

9.45 Cycling Essential Stories – mag. sportowy

10.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały

11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały

12.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w La Thuille

13.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap

13.45 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap

18.15 Race bikes – mag.

18.45 Formula E: ePrix Chin – podsumowanie



SNOOKER

19.45 Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu
Chris Wakelin (zdj.) stoi przed szansą na pierwszy w karierze triumf w Edynburgu. 75 min

21.00 Biegi górskie: GT World Series – Quebec – podsumowanie

21.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały

22.00 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap

TVP SPORT

6.00 Strongman: PP – Polkowice 2026

7.00 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata: Francja – Finlandia

9.00 Mundialowy poranek (27) – magazyn piłkarski

10.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału

12.30 Piłka nożna kobiet: ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz półfinałowy

14.35 Piłka nożna kobiet: ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – mecz półfinałowy

16.35 Dzień na mundialu (27) – magazyn piłkarski

17.20 Piłka nożna: ME U-19 **LIVE** – Walia 2026 – półfinał

19.35 Sportowe ABC – mag.



PIŁKA NOŻNA

19.50 ME U-19 – Walia **LIVE** 2026 – półfinał
W ubiegłym roku do najlepszej czwórki awansowała reprezentacja Hiszpanii. 140 min

22.10 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – podsumowanie 1/8 finału

23.05 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

1.15 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

3.15 Boks: Gala w Leeds: S. Hickey – A. Venko

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Arka Gdynia

8.20 Premier League Stories (25) – mag.

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt – Atletico Madryt

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Valencia CF

13.30 Magazyn PGE Ekstraliga – magazyn żużlowy

15.05 Ligomistrzowe historie (3): Manchester United 1998/99

16.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt – Atletico Madryt

18.15 Magazyn PGE Ekstraliga – magazyn żużlowy



MAGAZYN

20.00 Premier League Stories (48)
Historie piłkarzy, trenerów, zespołów, legend, a także sędziów jednej z największych lig na świecie. 45 min

20.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Stelmet Falubaz Zielona Góra

23.50 Liga+ Extra – mag.

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

6.00 Najlepsi pomocnicy Bundesligi lat 90. – magazyn piłkarski

6.45 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski

7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – Eintracht Frankfurt

9.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan

11.00 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii

12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii

13.40 Made in Italy (18) – magazyn piłkarski

14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii

16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa SC



PIŁKA NOŻNA

18.00 Liga niemiecka – mecz: Werder Brema – Bayern W trzech ostatnich potyczkach z Bayernem ekipa Werderu straciła łącznie 12 goli, nie strzelając przy tym nawet jednej bramki. 120 min

20.00 Made in Italy (19, 12)

20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii

22.40 Bundesliga Special (21) – magazyn piłkarski

23.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) – mag.

TVP ABC

10.00 Zagadki zwierzędomadki (16) – mag.

10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat – serial anim.

10.45 Rodzina Treflików 2

11.10 Odo – serial animowany

11.35 Stacyjkowo – anim.

11.55 Pszczołka Maja – anim.

12.25 Domisie

13.00 Przyjaciele (3)

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo – anim.

13.45 Świnka Peppa 7

14.10 Pajak Lucas 2 – anim.

14.30 Oli i Luna – serial anim.

14.55 Oktonauci – serial anim.

15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (12) – mag.

15.40 Billy – chomik, który został kowbojem

16.05 Pat i świat – anim.

16.35 Rev i Roll – serial anim.

17.05 Pszczołka Maja – anim.



ANIMOWANY

17.30 Petronix: Obroncy zwierząt (23, 24)
Czwórka przyjaciół i ich mali towarzysze organizują misję ratunkową, gdy jakiś zwierzątko ma kłopoty. 30 min

18.00 Mała Marinette

18.30 Leo da Vinci 2 – anim.

19.00 Prys i Bill – serial anim.

19.15 Czarodziejskie miasteczko Pinokia

19.25 Piotruś Królik – anim.

19.50 Wegezaury 2 – anim.

19.55 Lupin wśród bajek

20.10 Grizzly i lemingi

POLSAT SPORT 2

5.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Belgia – Dominikana

8.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Tajlandia – USA

12.05 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Japonia – Brazylia

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

1.00 Sporty walki: FEN

EUROSPORT 2

13.00 Snooker: Turniej Scottish Open: Chris Wakelin – Chang Bingyu

15.00 Wspinaczka: World Series w Pradze – bouldering kobiet i mężczyzn

17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały

18.00 Snooker: Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu

19.30 Race bikes – magazyn kolarski

20.00 Kolarstwo: Tour de France: Lannemezan – Pau 2022

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

TVN TURBO

10.15 Ciepłarówka przez RPA (6)

11.15 101 napraw 5 (1, 2)

12.15 Jeździć, obserwować (4) – dok. **13.00** Mobilni mechanicy (11, 12) – mag. **14.30** Zawodowi handlarze (4, 8) – rozr.

16.00 Wojny samochodowe (6, 7) **18.00** Raport Turbo – inf.

18.15 2 drugiej rejki (3, 4) – mag.

19.45 Moto Kombat (2) – mag.

20.30 Zawodowi handlarze (8) **21.15** Naprawy nie do naprawy (3) **22.00** Raport Turbo – inf.

22.15 Jeździć, obserwować (9, 10) – dok. **23.45** Duda kontra Szafrański (1) **0.30** Nauka jazdy (25) **1.00** 101 gadzetów motoryzacyjnych (5)

CANAL+ SPORT 5

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Górnik Zabrze

9.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Stelmet Falubaz Zielona Góra

12.30 Snooker: Championship League – 1. runda

16.45 Premier League Stories (3) – magazyn piłkarski

17.30 Snooker: Championship League – 1. runda

22.15 Górnik. Chłopcy z Zabrza (3) – serial dok. **23.15** Boks: Gala w El Paso: S. Han – H. Holm

0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Arka Gdynia

3.00 Przerwa techniczna

ELEVEN SPORTS 2

8.50 Bundesliga Special (18, 20) – mag. **10.00** Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Metz

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: BVB – Bayern

14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Eintracht Frankfurt

18.00 Formula 1: Grand Prix Włoch

22.00 Made in Italy (14-17) – mag. **23.00** Bundesliga Special (22) – mag.

23.30 Ligue 1 Show (35) **0.00** Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Stade Rennais – PSG

NICK JR.

13.11 Świnka Peppa **13.40** Barabapa i jego rodzinka **14.35** Zwierzęce zagadki **15.05** Rogata ekipa 2 (15) **15.34** Świnka Peppa 2 **15.56** Świnka Peppa 7 **16.00** Świnka Peppa 5 **16.11** Świnka Peppa 2 **16.16** Świnka Peppa 5 **16.35** Psi Patrol 4 **17.05** Rubble i jego ekipa 2 – anim. **17.30** Pan krokodyl 2 – anim. **17.55** Barabapa – szczęśliwa rodzinna – serial anim. **18.10** Barabapa i jego rodzinka 2 **18.40** Dora 2 **19.00** Przygody Misia Paddingtona **20.07** Świnka Peppa **20.30** Male Królestwo Bena i Holly **20.55** Barabapa i jego rodzinka

POLSAT SPORT 3

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

10.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Ukraina – Włochy

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry podwójnej

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał 19.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał 1.00 Sporty walki: Babilon MMA

CI POLSAT

12.20 Zbrodnia prawie doskonała 3 (9, 10) **14.10** Morderca z internetu (8, 9) **15.05** Ferie, impreza, morderstwo (4)

10.45 Pogrzebani za domem 3 (6) **17.00** I nie opuścisz mnie aż do śmierci 5 (3) **18.00** Z archiwum 997 2 (3, 4) **19.00** Dowody zbrodni: ślady DNA (10)

20.00 Kobiety, które niosły śmierć 12 (6) **21.00** Chippendales: mroczne sekrety (2)

22.00 Spowiedź seryjnego mordercy (4) **23.00** Kroniki seryjnych morderców – Zimny chirurg (1) **23.55** Kobiety, które niosły śmierć 11 (7)

POLSAT PLAY

6.00 Budowlancy (6) **6.30** Kolowrotek (201) **7.00** Dorwać tuńczyka (6, 7) **9.00** Wojny magazynowe (183, 184) **9.55** Wojny kontenerowe (10, 11)

10.55 Hardkorowy lombard (40-45) – dok. **14.00** Polacy za granicą (149, 150) – serial dok.

16.00 Złomiarze (33, 34) **18.05** Poszukiwacze historii (159-162)

20.00 Zawód glina (1) – serial dok. **21.00** Złomiarze (54) – dok. **22.00** Wzięcie (21) – dok. **22.30** Łowca pedofilów (244) – dok. **23.00** Wzięcie (190-199) – dok. **4.00** Starożytni kosmici (5, 6) – serial dok.

DTX

7.05 Fani czterech kółek **9.10** Militar na warsztat (4, 5)

11.10 Dwa oblicza survivalu (1, 5) **13.10** Pogromcy kanałów **15.10** Fani czterech kółek **17.10** Absurdy drogowe (9-11) **18.40** Ale jazda (1) **19.10** Fani czterech kółek – serial dok.

20.10 Niechciani w Gas Monkey **21.10** Premiera: Królowie kempingu (3) **22.10** Militar na warsztat (5, 6) **0.10** Najszczęśliwsze posęgi Ameryki **2.10** Królowie asfaltu **3.40** Metro po szwedzku (5) **4.25** Śmigłowiec ratunkowy – Kornwalla (6) **5.15** Drwal zawodowiec

ELEVEN SPORTS 3

11.00 Bundesliga Special (18, 16) – magazyn piłkarski

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Sassuolo **14.00** Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – OGC Nice

16.00 Ligue 1 Show (36) – mag.

17.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) – mag. **18.00** Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Como

20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Stuttgart – FC Köln **22.00** Piłka nożna: Liga francuska: Paris FC – Lens **0.00** Bundesliga Dino – dok. **0.45** Najlepsi obrońcy Bundesligi lat 90.

MINIMINI+

14.03 Kicia Kocia 2 **14.22** Cloudy & Stormy **14.45** Gazu, pieski, gazu! **15.10** Baranek Shaun – anim. **15.36** Jeżyk Happy – anim. **15.55** Mały Charlie

16.05 Mega Ekspres **16.30** Ciekawski George **6.17.00** Tomek i przyjaciele 20 – anim. **17.25** Staś i fajna Babcia – anim. **17.50** Moje urodziny **17.56** Smierły – anim. **18.25** Leśna rodzina: Pamiętnik Frey **18.50** Baczne oczka **19.05** Kicia Kocia 2 **19.25** Mały Charlie **19.36** Jeżyk Happy **19.52** Basia 2 **20.05** Wierszyki domowe **20.35** Dolina Muminków 3 – anim.

FILMOWE HITY DNIA



22.00 TVN

Rocketman

HIT

DRAMAT BIOGRAFICZNY Artysta zdobywa sławę. W jego życiu wzloty przeplatają się z upadkami.

Pochodzący z angielskiej prowincji Reginald Dwight od małego wykazuje zdolności wokalne i zachwyca grą na pianinie. Mimo braku wsparcia ze strony rodziców jako dorosły mężczyzna (Taron Egerton, zdj.) osiąga sukces pod pseudonimem Elton John. Wraz ze sławą, pieniędzmi i uzna-

niem w jego życiu pojawiają się używki, rozpusta, wolna miłość, nieudane związki, a w efekcie poważne problemy osobiste. Twórca pogrąża się w nałogach. W końcu trafia na odwyk.

INFO: Wlk. Bryt./Kan./USA 2019, reż. Dexter Fletcher, wyk. Taron Egerton, Jamie Bell 150 min do godz. 0.30



20.00 POLSAT

Wpadka

KOMEDIA Alison (Katherine Heigl, zdj.) świętuje awans w klubie. Spędza upojne chwile z nieznajomym. Gdy odkrywa, że zaszła w ciążę, chce odnaleźć ojca dziecka. Okazuje się nim Ben (Seth Rogen, zdj.). 170 min

USA 2007, reż. Judd Apatow, wyk. Seth Rogen, Katherine Heigl, Paul Rudd, Leslie Mann



20.00 TVN 7

Stażyści

KOMEDIA Dwaj koledzy po czterdziestce, Billy (Vince Vaughn, zdj.) i Nick (Owen Wilson, zdj.), tracą pracę. Po długich poszukiwaniach trafiają na staż. Rywalizują z bystrzejszymi od nich studentami. 165 min

USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Max Minghella



20.00 TV PULS

Kula w łeb

KRYMINAŁ Nowy Orlean. Zawodowy zabójca Bonomo (Sylvester Stallone, zdj.) i policjant Kwon (Sung Kang, zdj.) zawierają sojusz w celu schwytania wspólnego wroga. Wpadają na trop afery korupcyjnej. 115 min

USA/Indie/Szwajcaria 2012, reż. Walter Hill, wyk. Sylvester Stallone, Sung Kang, Sarah Shahi



20.00 TVN FABUŁA

Ocean's 8

KOMEDIA KRYMINALNA Profesjonalna złodziejka Debbie Ocean (Sandra Bullock, zdj.) zamierza zdobyć naszyjnik o wartości 150 milionów dolarów. W tym celu kompletuje zespół ekspertek. 145 min

USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna



20.00 STOPKLATKA

Podwodna pułapka

THRILLER Siostry Kate (Claire Holt, zdj.) i Lisa (Mandy Moore, zdj.) nurkują w specjalnej klatce do obserwacji rekinów. Dochodzi do awarii. Dziewczyny mają tylko godzinę na wydostanie się z pułapki. 115 min

Wlk. Bryt./USA/Dominikana 2017, reż. Johannes Roberts, wyk. Mandy Moore, Claire Holt



21.35 CANAL+ PREMIUM

Powrót do Silent Hill

HORROR James (Jeremy Irvine, zdj.) na prośbę byłej ukochanej wraca do Silent Hill. Odkrywa, że jego mieszkańcy zapadli na dziwną chorobę, a miasto opanowały potwory. Próbuje rozwiązać zagadkę tego miejsca. 105 min

Fr./Wlk. Bryt./Niem./Serb./Jap./USA 2026, reż. Christophe Gans, wyk. Jeremy Irvine



21.55 TV PULS

Pitbull. Ostatni pies

SENSACYJNY Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kolegi. Despero (Marcin Dorociński, zdj.) wnika w szeregi ludzi Gawrona (Cezary Pazura). W wojnę włącza się również żona mafiosa. 145 min

Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński



22.30 TVP KOBIETA

Powrót do tamtych dni

DRAMAT OBYCZAJOWY Alek (Maciej Stuhr, zdj.) powraca z USA, gdzie pracował. Chce nadrobić stracony czas z żoną (Weronika Książkiewicz, zdj.) i synem (Teodor Kozia, zdj.). Pogrąża się w nałogu. 120 min

Pol. 2021, reż. Konrad Aksinowicz, wyk. Maciej Stuhr, Weronika Książkiewicz, Teodor Kozia



22.45 FILMBOX+ ONE

12 godzin

SENSACYJNY Will (Nicolas Cage, zdj.) wychodzi z więzienia, w którym odbywał karę za napad na bank. Dawny wspólnik mężczyzny porwuje jego córkę, żeby wymusić na nim zwrot łupu sprzed lat. 120 min

USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, Josh Lucas, Danny Huston, Sami Gayle



22.50 POLSAT

Mój chłopak się żeni

KOMEDIA Autorka poradników Julianne (Julia Roberts, zdj.) dowiaduje się, że jej przyjaciel Michael (Dermot Mulroney, zdj.) planuje ślub. Uświadamia sobie, że go kocha. Postanawia nie dopuścić do ceremonii. 130 min

USA 1997, reż. P.J. Hogan, wyk. Julia Roberts, Cameron Diaz, Dermot Mulroney, Philip Bosco



23.00 TV4

W jak morderstwo

KOMEDIA KRYMINALNA W Podkowie Leśnej dochodzi do zbrodni. Magda (Anna Smołowik, zdj.), miłośniczka kryminałów, postanawia pomóc komisarzowi Sikorze (Paweł Domagała, zdj.) w śledztwie. 140 min

Pol. 2021, reż. Piotr Mularuk, wyk. Anna Smołowik, Paweł Domagała, Piotr Adamczyk



23.35 TVP KULTURA

Ikar. Legenda Mietka Kosza

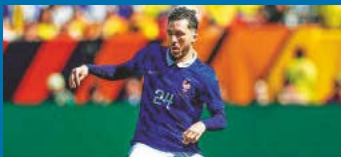
DRAMAT BIOGRAFICZNY Niewidomy pianista Mieczysław Kosz (Dawid Ogrodnik, zdj.) odnosi wielki sukces. Kariera nie przynosi mu jednak spełnienia. Swoje problemy stara się zagłuszyć alkoholem. 135 min

Pol. 2019, reż. Maciej Pieprzyca, Ewa Brodzka, wyk. Dawid Ogrodnik, Cyprian Grabowski

TVP 1 TVP 1 DVB T2

5.50 Akacjowa 38 (893) – telen., Hiszpania
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze – program religijny
7.30 Pełnia wiary – magazyn religijny
8.00 Serwis Info – program informacyjny
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (8) – serial przyg., Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (77) – serial obycz., Pol. 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (85) – serial krym.
11.05 Ojciec Mateusz 15 (196) – krym., Pol.
11.00 Serwis Info – program informacyjny
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 To się oplać – magazyn
13.00 Sprawa dla reportera – mag.
14.00 Złoty chłopak (330) – serial obycz.
15.00 Serwis Info – program informacyjny
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka (1063) – telet.
16.00 Dziedzictwo (973) – serial obycz.
17.00 Telexpress, pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (908) – telen., Hiszpania
19.30 Program informacyjny 19.30
20.10 Sport, pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 30 (388) – krym., Pol.
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa
LIVE świata 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



21.50 Mistrzostwa świata 2026
LIVE – mecz ćwierćfinałowy
 Wielu kibiców nie wyobraża sobie, by w walce o awans do strefy medalowej zabrakło Francuzów. Trójkolorowi zagraли w finale dwóch poprzednich mundialów – w 2018 roku triumfowali, a cztery lata później musieli przelknąć gorzkie porażki. 160 min
0.30 Morderstwa w Cantal – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen, 110 min
2.20 Korczak – film biograficzny, Polska/Niemcy/Wielka Brytania 1990, 120 min
4.20 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny

TVP 2 TVP 2 DVB T2

4.30 Na dobre i na złe – obycz., Pol. 2023
5.30 M jak miłość (1790) – serial obycz.
6.20 Operacja zdrowie (75) – magazyn medyczny
6.55 Barwy szczęścia (3350) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11.30 Rodzinka.pl (36, 37) – kom., Pol. 2011
12.35 Kolo fortuny (1884) – teleturniej
13.15 Panna młoda (139) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque (1008) – teleturniej
14.35 Na sygnale (872) – serial fabularno-dokumentalny, Polska
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (429) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 Kolo fortuny (1885) – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (140) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.15 Va banque (1009) – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3350) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Omnibus – szycy i mądzy (18) – teleturniej
20.35 Omnibus – szycy i mądzy – dogrywka (18) – teleturniej

ROZRYWKA



20.55 Kocham Cię, Polsko! (5)
 W drużynie Michała Koterskiego (zdj.) wystąpią II Wicemiss Świata 2025 Maja Kłajda (zdj.), Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec i Miss Polonia 2025 Maja Todd. W ekipie Filipa Gurłacza zobaczymy m.in. Kazimierza Mazura. 90 min
22.25 Daleko od szosy (5) – serial obyczajowy, Polska 1976
23.50 Pitbull 2 (7) – serial sensacyjny, Polska 2007
0.45 Krytyczna godzina – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven C. Miller, 105 min
2.30 Kruk 2. Czorny Woron nie śpi (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2021

polsat POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.30 Malanowski i partnerzy (325, 326) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1255, 1256) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.35 Gliniarze (872, 873) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.35 Dlaczego ja? (1502, 1503) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 Maria spiera się z Barbarą o spadek. Twierdzi, że siostra została adoptowana i powinna zrzec się domu. Powołuje się na wolę zmarłej matki. 135 min
15.50 Wydarzenia, pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1069, 1070) – serial paradokumentalny, Polska 2025
 Zgwałcona nastolatka walczy o życie w szpitalu. Podejrzenia padają na mężczyznę, który w wieczór napadł zaczął poszkodowaną w lokalnym bistro. 130 min
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.35 Sport, pogoda

KOMEDIA



20.00 Wpadka – USA 2007, reż. Judd Apatow
 Reżyser „40-letniego prawniczka” ponownie eksploruje temat dojrzewania do związków. U boku gwiazdy „Chirurgów” Katherine Heigl (zdj.) wystąpił Seth Rogen (zdj.) – tegoroczny laureat Złotego Globu za kreację w serialu komediowym „Studio”. 170 min
22.50 Mój chłopak się żeni – komedia romantyczna, USA 1997, reż. P.J. Hogan, 130 min
1.00 Pitch Perfect 2 – komedia muzyczna, USA 2015, reż. Elizabeth Banks, 155 min
3.35 Nasz nowy dom (290) – reality show, Polska 2023

tvn TVN DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1693) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Doradca smaku (28) – magazyn kulinarny
11.25 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda (1475, 1476, 1724) – serial paradokumentalny, Polska
15.45 Detektywi (108) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
 Chłopak klientki zostaje zatrzymany przez policję pod zarzutem handlu narkotykami. Dziewczyna zwraca się do śledczych z prośbą o udowodnienie jego niewinności. 65 min
16.50 Szpital św. Anny (64) – serial obyczajowy, Polska 2025
 Bartek postanawia wyprowadzić się od Darii. Na kardiologię trafia emerytowany strażak z podejrzeniem zawału. Zachowanie dzieci mężczyzny sprawia, że jego stan się pogarsza. 65 min
17.55 Młode gliny (17) – serial kryminalny, Polska 2026
19.00 Fakty, sport i pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów

OBYCZAJOWY



20.15 Na Wspólnej (4243) – Polska 2026
 Smolny trafia na trop Jana Ryby, pośrednika w sprzedaży fałszywych dyplomów. Rozważa prowokację z udziałem Marceliny. 35 min
20.50 Kuchenne rewolucje (5) – pr. rozr.
22.00 Rocketman – dramat biograficzny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2019, reż. Dexter Fletcher
 Poruszająca opowieść o życiu Eltona Johna w reżyserii producenta „Bohemian Rhapsody”. 150 min
0.30 OSS 117: Rio nie odpowiada
FILM – komedia, Francja 2009, 115 min
2.25 Uwaga! – magazyn reporterów
2.40 Największe polskie katastrofy (4)

4 TV4 DVB T2

6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) – serial sens.
7.55 Bogaty dom – biedny dom (74) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (508, 509) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.55 Na ratunek 112 (1166, 1167) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1535, 1536) – paradok., Pol.
13.55 Trudne sprawy (755-757) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1398) – obycz.
18.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (516) – reality show, Polska
19.00 Policjantki i Policjanci (1399) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Uroczysko (203, 204) – serial kryminalny
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (128) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1011) – serial kryminalny, Polska 2026
23.00 W jak morderstwo – komedia
FILM kryminalna, Polska 2021, 140 min
1.20 Love Island. Wyspa miłości (29) – reality show
2.30 Interwencja – magazyn reporterów
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (12) – dok.
3.25 Lubie disco! (277) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

puls TV PULS DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (5, 6) – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (53, 54) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (113) – serial obycz.
13.00 Wspaniałe stulecie (47) – serial kostium.
14.00 Kurierzy (32) – serial fab.-dok., Pol. 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (536, 537) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (33) – serial fab.-dok., Pol. 2023
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970, 971) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.00 Kula w łeb – film kryminalny, USA/Indie/**FILM** Sylvester Stallone, reż. Walter Hill, wyk. Sylvester Stallone, Wong Kang, 115 min
21.55 Pitbull. Ostatni pies – film sensacyjny, Polska 2018, 145 min
FILM 1992, reż. Quentin Tarantino, wyk. Harvey Keitel, Tim Roth, 120 min
2.20 Dzielnica strachu 9 (403) – serial krym.
3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 Zobacz to! – programy powtórkowe

puls PULS 2 DVB T2

7.00 Blaze i megamaszyny – anim., USA 2020
7.30 Psi Patrol – serial anim., Kan./USA 2013
7.50 Superkoty – serial animowany, USA 2023
8.30 Wielkie przygody małego rekina (9)
8.50 Masza i Niedzwiedź – serial anim., Rosja
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.
9.25 Swinka Peppa – serial anim., Wlk. Bryt.
9.45 Bing – serial anim., Wielka Brytania/Irlandia
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial anim., Polska
10.35 Spidey i superkumple – serial anim.
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
12.00 Psi Patrol – serial anim., USA/Kan. 2021
12.35 Marta mówi – anim., USA/Kanada/Filipiny
13.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
13.35 Gumisie – serial anim., USA 1991-1992
14.00 Kacze opowieści – serial animowany
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
16.00 Fineasz i Ferb – serial animowany, USA
17.00 Smerfy – serial animowany, Belgia 1988
17.35 Gumisie – serial animowany, USA 1992
18.00 Pingwiny z Madagaskaru – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958)
21.00 Dzielnica strachu 10 (440, 441) – krym.
23.00 Jak upolować faceta – komedia romantyczna, USA 2012, 110 min

7 TVN 7 DVB T2

5.30 Ten moment (54) – serial paradok., Polska
5.55 Szkoła (783-785) – serial paradokum., Pol.
8.45 Ukryta prawda (1337, 1443, 1444) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1096-1098) – serial fabularno-dokum., Polska 2013
13.55 Kryminalni (4) – serial kryminalny, Polska
15.00 Szpital (780, 781) – serial paradokum., Pol.
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (505) – serial fabularno-dokum., Pol. 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (17) – serial paradokumentalny, Polska 2018
19.00 Ukryta prawda (1528) – serial paradokumentalny, Polska 2023
20.00 Stażysci – komedia, USA 2013, reż. **FILM** Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Aasif Mandvi, 165 min
22.45 Walentynki – komedia romantyczna, **FILM** USA 2010, reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts, Ashton Kutcher, Jamie Fox, Anne Hathaway, 155 min
1.20 Za duży na bajki – film familijny, Polska **FILM** 2022, reż. Kristoffer Rus, wyk. Maciej Karas, Amelia Fijałkowska, 115 min
3.15 Złoty remont 11 (5) – program rozrywk.
4.05 Dorota was urządzi! (3, 4) – pr. rozrywk.

TVP POLONIA

12.00 Polacy świata
12.10 Miłość nad rozewiskiem (4, 5)
13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (17) – talk-show
14.40 Turystyczna jazda
15.00 Słowo daje! – magazyn
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (682) – talk-show
16.10 Rozrywka retro
16.30 Barwy szczęścia (3339) – obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka (1058) – teleturniej
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra
18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dok., 2025
18.45 Inio Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (252) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka (1070) – teleturniej
7.05 Przepis dnia – mag.
7.15 Okrasa lamie przepisy (353) – magazyn kulin.
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque (940) – telet.
9.30 Kolo fortuny (2049)
10.10 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (20) – serial obycz.
14.20 Pan Mama (35, 36) – serial komediowy, Pol.
15.30 Tak to leciało! (66) – teleturniej muz., Polska
16.30 Do śmiechu! (74) – rozr.
17.25 Va banque (941) – telet.
18.00 Kolo fortuny (2050) – teleturniej

TTV HD

5.10 Złomowisko PL 5 (2)
6.00 24 godziny (22) – inf.
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (13, 14)
8.30 Kartoteka (12)
9.35 Kartoteka 2 (1)
10.35 Detektywi (25, 26)
12.35 Zakup w ciemno 7 (34, 35) – reality show
14.35 Nic do zgłoszenia (7)
15.35 Złomowisko PL 5 (5)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, sport – pr. inf.
17.05 Goggebox. Przed telewizorem 23 (1)
18.05 Nauka jazdy 6 (2) – rozr.
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (2) – pr. rozr.
19.45 Express – pr. inform.
20.05 Zakup w ciemno 7 (37)
21.05 Zakup w ciemno extra (34) – reality show
21.45 Express – pr. inform.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (301) – serial show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (927, 928) – serial paradowym, Polska 2024
8.30 Sekrety rodziny (384-386) – paradow., Pol.
11.30 Trudne sprawy (950) – serial paradowym, Pol.
12.30 Dlaczego ja? (1350, 1396) – serial paradowym, Polska 2024
14.30 Świat według Kiepskich (534-538) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (157, 158) – serial krym.
19.00 Gliniarze (996) – serial paradowym, Polska 2024
20.00 Ślad (72) – serial krym.
21.00 Gliniarze (791) – serial paradowym, Polska 2023

POLSAT FILM

6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (145-147) – dok., Polska 2019-2026
7.30 Doktor Martin (35) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (133, 134) – serial obycz., Pol. 2018
10.25 Świat według Kiepskich (171, 172, 236, 237, 170, 22, 23) – serial komediowy, Pol.
14.30 Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów – komedia, USA 2000, reż. Peter Segal, 130 min
16.40 Nie zadzieraj z fryzjerem – komedia, USA 2008, 135 min
18.55 Moja dziewczyna wychodzi za mąż – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2008, 125 min

AXN

6.25 FBI: Most Wanted 3 (21) – serial kryminalny
7.10 Ostry dyżur (3, 4) – serial obyczajowy, USA
9.10 Castle 3 (3, 4) – serial kryminalny, USA 2010
11.10 MacGyver 2 (22, 23) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 Dowody zbrodni (5, 6) – serial kryminalny, USA
15.10 Agenci NCIS 10 (24) – serial sensacyjny, USA
16.10 Agenci NCIS: Hawaje (1) – serial kryminalny
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (23) – krym., USA/Kanada
18.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (1) – krym., USA/Kanada
19.05 Castle 3 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2010



OBYCZAJOWY

19.15 Ranczo 3 (27)
W wyniku pożaru Wioletka zostaje pozbawiona pracy. Michałowa nie chce dopuścić do odbudowy restauracji. Wójt ja w tym popiera. 55 min
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
20.50 Korona Gór Polski – cykl dokumentalny, Pol.
21.20 Polonia 24 Tygodnik
22.25 Profilakcja Jastrzę (10) – serial kryminalny, Pol.
23.15 Dziennik regionów



MAGAZYN

18.35 Okrasa lamie przepisy
Kucharz przygotowuje dania z ryb. Pierwszą propozycją jest rosół z wędzonym węgorem i makaronem. Druga – smażony lin. 65 min
19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
20.10 Postaw na milion
22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (44) – pr. rozrywk.
22.50 Kabaret Letnią Porą (11) – program rozrywk.
23.50 Do śmiechu! (74) – rozr.



REALITY SHOW

22.00 Życie na kredycie 8 (9, 10) – Polska 2026
Wiesia zaskakuje przyjaciółki zwierzeniami o lękach dotyczących związku. Jarek zamierza powiedzieć dzieciom o problemach. 65 min
23.05 Żony Podlasia 3 (6)
0.05 Ostre cięcie 12 (7)
1.05 Orzeł czy reszka? 3 (2)
2.05 Dobra robota 3 (21)
2.30 Osadzone. Blok F (19-21) – serial paradow.
3.45 Dami i wieśniaczki. Ukraina 8 (7) – fab. dok.



KRYMINALNY

22.00 Komisarz Mama (5)
Zamordowano chorego na białaczkę Stefana. Poodejście pada na grupę nielegalnych pokerzystów. Świadcówkę zeznają, że meczynnyż zatakował Azjata. 60 min
23.00 Świat według Kiepskich (361, 362)
0.00 Ślad (94) – krym., Pol. ●
1.00 Zdrady II (13) – paradow.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (551, 552)
3.45 Interwencja – mag.
4.00 SuperLudzie (36, 37)



KOMEDIA

21.00 Jeszcze dłuższe zaryczyny – USA 2012
Violet (Emily Blunt, zdj.) i Tom (Jason Segel, zdj.) rozpoczynają przygotowania do ślubu. Muszą zmierzyć się z niespodziankami losu. 160 min
23.40 King's Man: Pierwsza misja – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2021, 160 min
2.20 Ślad (9, 34, 35) – serial krym., Polska 2018-2019
5.20 Na ratunek 112 (864) – serial paradowym, Pol.



SENSACYJNY

21.05 Agenci NCIS 20 (21)
Zabójstwo w archiwach marynarki wojennej okazuje się powiązane z rosyjskimi szpiegami. Trop prowadzi śledczych do informacji o planowanym ataku. 60 min
22.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (10) – krym.
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (23) – krym., USA/Kanada
23.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (1) – krym., USA/Kanada

TVP HISTORIA

8.30 Czerdziestolatek (17) – obycz., Pol. 9.40 Korona Gór Polski 10.20 Wszystkie kolory świata – dok. 11.20 Ex Libris
11.45 Podziemne Włochy (6)
12.50 Zapomniane agentki II wojny światowej (2) – hist.
13.30 Królowie (54) – hist.
14.30 Czerdziestolatek (18)
15.40 Sensacje XX wieku 18.10 Tajemnica twierdzy sztyrfon (3) – wojenny 19.05 Ex Libris 19.35 Flesz historii (769)
20.00 Oficer (9) 21.05 Zbrodnie sprzed lat (6) 22.00 Fundusz Obrony Narodowej (1) 22.55 Sensacje XX wieku 1.05 Encyklopedia II wojny światowej

TVP KULTURA

11.55 Reżyserzy (4) – dok. 12.50 Na kredyt – obycz. 13.40 Seialowa nostalgia: Noce i dnie (3) – obycz. 14.45 Chce się żyć – dramat obycz., Polska 2013
16.50 Stawiam na Tolka Banana (6, 7-ost.) 18.15 Dzien, w którym umarła gwiazda rocka 18.55 Rawhide (4) – przyg.
20.00 Czwartkowy klub filmowy – mag. 20.05 Czwartkowy klub filmowy: Wielki Tydzień – dram. wojenny, Polska 1995
21.55 Genesis – suma talentów – dok., Wlk. Bryt. 22.22 23.35 Panorama kina polskiego: Ikar. Legenda Mietka Kosza – dramat biograficzny, Polska 2019

SUPER POLSAT

6.55 Na ratunek 112 (712, 713) – paradow. 7.55 Doktor Martin (57, 58) – obycz. 10.00 Wydarzenia 10.30 SuperMocni (4)
11.00 Świat według Kiepskich (363-367) – kom. 13.30 Bitwa o palety (4) 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (62)
16.00 Ninia Warrior Polska (36)
18.00 Świat według Kiepskich (464, 465, 556, 557) – kom.
20.00 Złomiarze (8) 21.00 Patriotka – dram. hist., USA/Niem. 2000 0.20 Wydział zabójstw, Hollywood – kom. sens., USA 2003 2.45 Świat według Kiepskich (398, 399) – kom. 3.55 Nasz nowy dom (253, 254)

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (8, 9) – sens. 9.55 MacGyver (5, 6)
12.05 Pułapki umysłu (4) – dok. 13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 (22-25) – reality show
15.35 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 (6) 16.35 Dynama: Więcej niż magia 2 (4) – serial dok. 17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (2, 3) – sens. 22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 (7) – reality show 23.00 Magia nagości. Szwecja (5) – rozr. 0.00 Magia nagości 7 (1) 1.05 Magia nagości. Dania (5) 1.55 I love kabaret (3-5)

METRO

7.35 Tajemnice miłości (27) – paradow., Pol. 8.30 Szpital (788, 789) 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (357, 358)
12.30 SOS Ekipy w akcji (31)
13.30 Brzydula (33, 34) 14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (16)
15.45 The Floor (7, 8) 17.00 Fani czterech kółek 17 (17) 18.00 Prawo Agaty 7 (5) – obycz.
19.00 Kartoteka 2 (11, 12) 21.05 Kryminalni 3 (7, 8) 23.15 Kuba Wojewódzki (7) 0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 (8) – dok. 1.25 Szpital (781) 2.20 Szkoła (531, 532) 3.50 Nowa Majja w ogrodzie 4 (29, 30) 4.40 SOS Ekipy w akcji (29)

ALE KINO +

9.25 The Hero – krótkometraż.
10.00 Patience (1, 2) – krym.
12.05 Vera 6 (3) – krym. 14.00 Na pustyni nie ma cienia – dramat obycz., Fr./Izrael 2023
16.15 Exodus – dramat obycz., Szwecja 2023 18.15 Vera 6 (4)
20.10 Premiera: Gorący temat – dramat biograficzny, USA/Kan. 2019 22.25 Wind River. Na przekrociej ziemi – thriller, Wlk. Bryt./Kanada/USA 2017
0.35 Pokusa – thriller, USA 2012 2.35 Król (5) – sens. 3.40 W kogo ja się wrodziłem? – film obycz., Pol. 2001 4.40 Warszawa, Holandia 5.00 Kruk. Czorny Woron nie śpi (3)

TV TRWAM

16.35 Sól ziemi 17.05 Akademia pro-life 17.15 Muzyczne chwile 17.30 Odpowiedzialni za Kościół 17.55 Poczet wielkich Polaków 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokonywane 19.25 Święty na każdy dzień 19.30 Każdy maluch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonem i udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia 20.20 Róznice 20.50 Śladami historii 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca (135) – obycz., USA

ANTENA HD

8.50 Żar tropików (2) – sens. 9.55 Detektywi z Bordeaux 4 (5) – krym. 11.05 77 TV 2 (5) – rozr.
12.00 Co Polak potrafi na drodze? (15) 13.05 Cieczarówka przez śniegi 2 (2) 14.00 Kłatwa Wypsy Dębów 6 (33) 15.00 Wojny kontenerowe 2 (8, 9)
15.55 Australijski poszukiwacz złota 3 (9, 10) – serial dok. 18.00 77 TV 5 (3, 2) – pr. rozr.
20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (12) – krym. 22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniustwy (7, 8) – krym. 0.30 Nostradamus: prooroctwa na XXI wiek 2.20 Celnicy 3 (5, 6) – dok.

TVS

12.05 Dzisiaj w regionie – pr. inf. 12.10 Pogoda 12.25 Muzyczne dzień dobry 13.30 Emeryci na tropie – krym. 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: Rosamunde Pilcher: Mięczyna moich marzeń – obycz., Niemcy/Austria 2007 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Serca na wieżach – film obycz., Niem. 2008

WP

12.00 Wariaci za kierownicą 3 (3) 13.00 Makłowicz w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (25, 26) – dok. 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 (1) – dok., Kan. 16.55 Pogoda (67) 17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 6 (1) – krym. 19.00 Stracy z sąsiedztwa (6) – dok. 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 (29, 30) – dok. 21.55 Pogoda (67) 22.00 Mistrzowie Kabaretu 10 (5) 23.00 Mistrzowie Kabaretu 11 (3) 0.00 Mistrzowie Kabaretu 4 (6) – rozr. 0.55 Mistrzowie Kabaretu 15 (9)

ESKA TV

13.00 ESKA TV info – inf. 13.15 ESKA TV info 14.15 ESKA TV info 15.15 ESKA TV info – inf. 15.15 Podwójna Gorąca 20 18.00 Historia jednej piosenki 19.00 Polacy za granicą – dok. 21.00 Hardcorowy lombard
POLO TV
15.00 Disco Polo Live (849)
16.00 Hit za hitem – pr. muz.
20.00 Kochamy Łatą 90! 21.00 Chłopaki do wzięcia (79, 80) – dok. 22.00 Wakacje z Bałtykiem (21, 22) – dok. 23.00 Czekaając na imprezę (7, 8) – dok.

VIASAT EPIC DRAMA

7.35 Lekarze na start (33, 34) – obycz. 9.05 Poirot 5 (3, 4)
11.20 Zatraceni w miłości (35, 36) – telen. 13.30 Agenci NCIS 18 (13, 14) 15.10 Lekarze na start (35, 36) – obycz., Pol.
16.45 Poirot 5 (5, 6) – serial krym. 19.00 Premiera: Zatraceni w miłości (37, 38) – telen. 21.00 Premiera: Detektywi Murdoch 19 (4) 21.55 Agenci NCIS 17 (1, 2) 23.45 Morderstwo to nie trudnego (3) 0.50 Zatraceni w miłości (37, 38) 2.25 Detektywi Murdoch 19 (4) 2.10 Agenci NCIS 17 (1, 2) 4.40 Lekarze na start (35, 36)

KINO POLSKA

6.55 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.25 Bolek i Lolek – anim.
7.55 Reksio – serial anim.
8.20 Siedem życzeń (7)
9.20 Stawiam na Tola
Banana (1, 2) – obycz.
11.05 Podróże Pana Kleksa
FILM (1/2) – film przygodowy,
 Pol./ZSRR 1986, 115 min
13.00 To nie ze mną (7, 8)
14.30 Ranking najpolskiego kina (3) – pr. rozrywk.
15.15 Syn szczęścia – film krótkometrażowy, 2024
15.35 Halo Szpicbrodka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – kom. krym., 1978, 130 min
17.45 Cztery pancerni i pies (8) – wojenny
18.50 Stawka większa niż życie (2) – wojenny

KOMEDIA

20.00 Horror Story – 2023,
FILM reż. Adrian Apanel
 Tomek (Jakub Zając, zdj.), absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się ze współlokatorami. 125 min
22.05 Ostatnia misja – film
FILM sens., 1999, 140 min
0.25 Wesele – dramat
FILM obyczajowy, Polska/Łotwa 2021, 155 min
3.00 7 uczuć – komediodramat, 2018, 165 min
5.45 Szumy i fonie

CANAL+ PREMIUM

11.50 Wszyscy święci – film obycz., Polska 2002
13.10 To nie jest zagadka kryminalna (4) – krym.
14.10 Ocean, nasz dom – dok., Szwajcaria 2024
15.45 Saga „Zmierzch”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
17.40 Hollywood Buzz 2018 Łąpu capu
18.15 Niania w Nowym Jorku – komedia romant., USA 2007
20.00 Aftermath. Most w ogniu – thriller, USA 2024
21.55 Premiera: Powrót do Silent Hill – horror, Fr./Wlk. Bryt./Niemcy 2026
23.20 Pila 2 – thriller, USA 2005
0.50 Malpa – horror, USA/Wlk. Bryt./Kan. 2025

CANAL+ 360

13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (4)
14.00 Wykrzywka historii 4 (4) – dok.
15.00 Grip – w świecie supersamochodów (6) – dok.
16.00 Supersamoloty bojuje 11 (5) – dok.
17.00 Złoty – cieżarówki w opalach 9 (3) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (8) – dok.
18.55 Wykrzywka historii 4 (3) – dok.
19.50 Premiera: Złoty – cieżarówki w opalach 9 (4)
20.50 Premiera: Kolej przez świat 4 (3)
22.00 Grip – w świecie supersamochodów (7)
23.00 Supersamoloty bojuje 11 (3)

TVP SERIALE

5.25 Rodzinka.pl (102, 103) – serial komediowy, Pol.
6.25 Na sygnale (485, 486) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 3 (35) – serial kryminalny, Pol.
8.35 Komisarz Alex 2 (24) – serial kryminalny, Pol.
9.30 Rodzinka.pl (104) – serial komediowy, Pol.
10.05 Klan (1451, 1452)
11.00 Ranczo 8 (102, 103)
12.40 Komisarz Alex 2 (25)
13.35 Ojciec Mateusz 30 (386, 387) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 2 (26) – serial kryminalny, Pol.
16.20 Na sygnale (487, 488) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 8 (104) – obycz.
18.30 Ranczo 9 (105) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 30 (388) – krym., Pol. 2023

KRYMINALNY

20.25 Komisarz Alex 24 (305)
 Pożar domu, w którym ginie kobieta, okazuje się próbą zatarcia śladów zabójstwa. Gustaw podejrzewa o zbrodnię byłego męża ofiary. 60 min
21.30 Ranczo 9 (106, 107)
23.25 Ojciec Mateusz 30 (389) – krym., Pol. 2023
0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (4) – serial obycz., Polska
1.20 PiłBull (19, 20) – sens.
3.20 Wojna zastępcza (12)
4.15 Klan (1451) – telen., Pol.

CANAL+ FILM

11.35 Zgred – dram. obycz., Pol. 2025
13.00 Liza Minnelli. Nieśamowita historia absolutnie prawdziwa
14.40 Zmierzch – film fantasy, USA 2008
16.35 Łąpu capu 16.40 Ida – dram. obycz., Polska/Dania/ Fr. 2013
18.00 Tożsamość Bourne'a – thriller, USA/Niemcy/ Czechy 2002
19.55 Łąpu capu
20.00 Siedem zaskon – dramat psychologiczny, Kan./Finlandia/USA 2023
21.45 Wiele nie zła – horror, Meksyk 2024
23.10 30 dni mroku – horror, USA/Nowa Zelandia 2007
0.55 Utrata równowagi – dramat psychologiczny, Polska 2024

BBC FIRST

6.55 Death Valley (3, 4)
8.40 Lewis 5 (2)
9.35 Ojciec Brown (3)
10.40 Śmierć pod palmami (4)
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (5)
12.55 Death Valley (5, 6)
15.00 Ojciec Brown 7 (8)
16.00 Lewis 5 (2)
17.00 My Life is Murder 3 (2)
18.00 Morderstwa w Midsomer 21 (4)
19.50 Śmierć pod palmami (5) – krym.
21.00 Na niebieskich świątłach 3 (5, 6)
23.10 Lynley (3, 4)
1.10 Death Valley (6)
2.10 Morderstwa w Midsomer 21 (4)
3.55 My Life is Murder 3 (2) – krym.
4.40 Moja rodzinka 2 (11)
5.10 Ojciec Brown 7 (8)

13 ULICA

6.05 Blanca 3 (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.15 Morderstwo na Archipelagu Frioul – film kryminalny, Francja 2021, reż. Sylvie Ayme, wyk. Francis Huster, Jeremy Banster, Myra Bitout, 125 min
10.20 Mentalista (9-12) – serial kryminalny, USA
14.00 Blanca 3 (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.15 Morderstwo w Guilvinec – film kryminalny, Francja 2024, reż. Jean-Marc Thérin, wyk. Evelyne Bouix, Jeremy Banster, Antoine Chappay, Karina Marimon, 125 min
18.20 Mentalista (13-16) – serial kryminalny, USA

SENSACYJNY

22.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8) – Niemcy 2021
 Vicky potrzebuje pilnego przeszczepu nerki. Jej dawcą ma być Marc. Semir prowadzi ważne poszukiwania. 120 min
0.00 Flashback (3) – serial kryminalny, Francja 2024
1.10 Morderstwo w Guilvinec – film kryminalny, Francja 2024, 125 min
3.15 Blanca 3 (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025

FILMBOX+ ONE

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher (2) – krym.
9.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (2) – krym.
11.00 Panna Marple: Morderstwo odbędzie się... – film krym., USA/Wlk. Bryt. 2005
13.05 Poirot 15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher (3) – serial krym.
16.40 Panna Scarlet i komisarz 3 (3)
17.50 Poirot (3, 4)
20.00 Mississippi w ogniu – dramat krym., USA 1988
22.45 12 godzin – sens., USA 2012
0.45 Honor zabójcy – film sens., Kanada/Wlk. Bryt. 1996
2.50 Zaczyni od śniadania – kom., Kan. 2020
4.50 Kłasyka krótkich animacji – filmy anim.

ROMANCE TV

8.45 Górski lekarz (144, 145) – serial obycz.
10.40 Trening z Nancy – kom., Niemcy 2019
12.30 Stracona szansa – komedia romantyczna, USA 2024
14.20 Przyjaźń to coś więcej – Na chwałę dnia – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
16.15 Rejs ku szczęściu – Podróż posłubna do Toskanii – film obycz., Niem. 2021
18.05 Górski lekarz (146, 147) – obycz.
20.00 Inga Lindström: Pisarz i ja – film obycz., Niemcy 2022
21.55 Toni akuszer – Szczęście innych – obycz., Niemcy 2024
23.50 Górski lekarz (146, 147)

TVN FABUŁA

5.10 Szkoła (781) – paradok.
6.00 Top 100: filmy wszech czasów (8) – pr. rozrywk.
6.30 Kino Buzz Top 5 (3)
6.45 Zakochani po uszy (91, 92) – telen., Pol. 2019
7.45 Detektywi (81-84) – serial fabularno-dokum.
9.50 Prawo Agaty 3 (13) – serial obycz., Pol. 2013
10.55 Szpital św. Anny (70) – serial obycz., Pol. 2025
11.55 Miłość czy pomyłka? (37, 38) – telen., Turcja
13.55 Prawo Agaty 3 (12)
14.55 Detektywi – fab.-dok.
16.00 Seriale: rozmowy (2)
16.50 Alfabet filmowy (32)
16.55 Wakacje w krzywym zwierciadle – komedia, USA 1983, 125 min
19.00 Szpital św. Anny (71) – serial obycz., Pol. 2025

KOMEDIA

20.00 Ocean's 8
FILM – USA 2018
 Debbie (Sandra Bullock, zdj.) chce zrealizować największy skok w życiu. Kompletuje ekipę wspólniczkę. 145 min
22.25 Jak stracić chłopaka w 10 dni – komedia romantyczna, USA/ Niemcy 2003, 140 min
0.45 Zakonnica 2 – horror, USA/Wielka Brytania 2023, 135 min
3.00 Top 100: filmy wszech czasów

COMEDY CENTRAL

6.00 Tata ma plan 2 (15, 16)
7.00 Dwóch i pół 5 (11-14) – kom., USA 8.55 Przyjaciele 7 (13-18)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (5-10) – kom., USA 14.30 Dwójce i pół 5 (15-18) – kom.
16.30 Przyjaciele 7 (19-24) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (11-16) – kom.
22.00 The Office PL 3 (5, 6) – kom.
23.05 Comedy Club 6 (3, 4) – pr. rozr.
0.05 Miasteczko South Park 2 (13, 14) – kom.
1.00 Pracochłonie (13, 14) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 6 (17, 18)
3.15 Miasteczko South Park 2 (10-12)
4.20 Comedy Club 7 (12)
4.45 Comedy Club 8 (1-3)

FILMBOX+ HITS

11.25 Mój najlepszy przyjaciel – kom. obycz., Fr. 2006
13.10 W harmonii – dramat obycz., Fr. 2015
14.50 Melodia wiatru – dramat obycz., Boliwia 2019
16.20 Książę i ja: Królewskie wesele – komedia romant., USA 2006
18.10 Magik z Nowego Jorku – komediodramat, USA 2014, reż. Tom McCarthy
20.00 Powodzenia, Leo Grande! – komediodramat, Wielka Brytania/USA 2022
21.50 Wyspa śmierci – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023
23.30 Ostatni gliniarz – komedia kryminalna, Niemcy 2019

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (990) – serial obycz., Pol. 2026
6.55 Ranczo 6 (75) – obycz.
7.55 Rodzinka.pl (223, 224) – serial komediowy, Pol.
8.55 Ojciec Mateusz 21 (266, 267) – serial krym.
10.45 Gra słów. Krzyżówka (1059) – teleturniej
11.20 Na sygnale (654, 655) – serial fabularno-dokum.
12.25 Ojciec Mateusz 6 (78)
13.20 Komisarz Alex 4 (42)
14.15 Ranczo 7 (83, 84)
16.10 Tańcząca ze światem – Maroko (3) – magazyn
16.40 Wyższa Szkoła Jazdy (5) – magazyn motor.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (321) – krym., Pol. 2021
19.20 Ranczo 7 (88) – obycz.

KOMEDIOWY

20.10 Rodzinka.pl (289, 290)
 Boscy wspólnie z Marią i Markiem rozmawiają o wyzwaniach młodego pokolenia. Kuba przedstawia rodzicom swoją dziewczynę. 75 min
21.25 Komisarz Alex 25 (313)
22.20 Córka trenera
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2018, 105 min
0.05 Wykapany ojciec
FILM – komedia, USA 2013, reż. Ken Scott, 115 min
2.00 Kocham Cię, Polsko! (6) – program rozrywk.

HBO HBO

11.20 Green Book – dramat obyczajowy, USA 2018
13.30 Nierozłączni – film anim., Bel./ Fr./Hiszpania 2023
15.00 Pan Azaavour – dramat biograficzny, Fr. 2024
17.10 Bambi: Opowieść leśna – film familijny, Francja 2024
18.25 Jane Austen zrujnowała mi życie – kom. romant., Fr. 2024
20.00 Miasto złodziei – dramat kryminalny, USA 2010
22.00 Macierzyństwo inaczej – dok., Węgry 2024
23.20 Premiera: Wieczne Wartości: Kult piękna (1) – film dok., USA 2026
0.15 Assassin's Creed – film przyg., USA/Fr./Wlk. Bryt. 2016

TV 6

8.55 Kobra – oddział specjalny (26, 27)
 serial sens., Niemcy 10.55 48h. Zaginięcia (145-147) – krym.
13.55 Policjanci i Policjanci (199) – obycz.
14.55 Uroczysko (44, 44) – krym.
16.00 Kobra – oddział specjalny (28, 29) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (12, 13) – serial sens.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (47, 48) – krym.
22.00 Czarna lista 2 (24) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (709, 710)
1.00 Kości (109, 110)
3.00 Cobra Kai (28)
3.35 Septagón (4, 5)
5.45 Teleszkapy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Złoty interes (8) – rozr.
6.50 Wojciech Cejrowski – bosy przez świat – cykl reportaży, Polska
7.50 Robert Makłowicz (162, 188) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (7) – serial kryminalny, Australia
10.55 Górski lekarz (5, 6) – serial obycz., Niemcy
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (8) – serial kryminalny, Australia
14.00 Katastrofy w przestworzach (10, 7) – serial dok., Kan.
17.00 MacGyver 4 (8) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (9) – reality show, Kanada 2013
19.10 Aukcja w ciemno 2 (8, 9) – serial dok., USA

THRILLER

20.00 Podwodna pulapka
FILM – Wielka Brytania/USA/ Dominikana 2017, reż. Johannes Roberts
 Kate (Claire Holt, zdj.) i jej siostra nurkują w klatce do obserwacji rekinów. Gdy dochodzi do awarii, muszą walczyć o życie. 115 min
21.55 Taśmy Watykanu
FILM – horror, USA 2015, reż. Mark Neveldine, 105 min
23.40 Obrońca – film sens., USA/Niemcy/Rumunia 2004, 125 min

FX FX

9.00 Z archiwum X 2 (22) – serial s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4) – krym.
13.45 Agenci NCIS 10 (9, 10)
15.35 Premiera: Skymed 2 (6)
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16, 17) – krym.
18.20 Z archiwum X 2 (23) – s.f., USA
19.15 FBI 4 (10) – serial krym.
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6) – krym.
22.00 Premiera: Zakłamanie (1)
23.00 Z archiwum X 2 (23) – s.f.
0.00 Speed: Niebezpieczna predkość – sens., USA 1994
2.20 Tropiciel (21)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Policijna grupa pościgowa 16 (6)
10.25 Pingwin z Madagaskaru 11.00 Zostaliśmy przyjaciółmi – kom. romant., Niem./USA/Kan. 2005
13.00 Czarodziejki 3 (13, 14)
15.00 Mission: Impossible – film sensacyjny, USA 1996
17.20 Mission: Impossible 2 – film sensacyjny, USA/Niem. 2000
20.00 Forrest Gump – komediodramat, USA 1994
23.00 Psczelarz – thriller, USA/Wlk. Bryt. 2024
1.00 Złap mnie, jeśli potrafisz – kom. krym., USA/Kan. 2023
3.40 Policijna grupa pościgowa 16 (7, 8)

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.55 Biznes – pr. publicyst.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.55 Biznes – pr. publicyst.
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.55 Biznes – pr. publicyst.
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.55 Biznes – pr. publicyst.
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.55 Biznes – pr. publicyst.
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu – program informacyjny
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.20 Fakty o świecie – inf.

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych: Beneluks (7, 8) – program rozrywk.
7.00 Suknie ślubne dla pustyżyst – pr. rozr.
8.00 Dom wygrany na loterii 17 – dok.
9.00 Poligamista szuka żony 4 – serial dokum.
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 – reality show
11.00 Wiza na miłość: Stephanie i Erika
12.00 Miłość bez tłumaczenia
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show
15.00 Wiza na miłość 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (8)
19.00 Wiza na miłość: rajska romans 4 (2)

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) – reality show, Polska 2018
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (4) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
6.45 Śluby marzeń (1) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry LIVE wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (9, 10) – program kulinarno-rozrywkowy, Pol. 2016
13.30 Kuchenne rewolucje (5, 4) – program rozrywkowy
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (3) – program rozrywkowy, Polska 2019

Discovery DISCOVERY CHANNEL

7.00 Budowa na końcu świata – serial dokum.
8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow 7 – serial dok.
10.00 Klan z Alaski (11) – dok.
11.00 Przetrwać nad Jukonem – serial dok.
12.00 Włoska kontrola celna (8) – serial dokum.
13.00 Pojedynki Eda Stafforda (2) – dok.
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowski PL 6 (7)
16.00 Teorie spiskowe pod lupą – serial dokum.
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (5) – dok.
18.00 Lotnisko (1) – serial dok.
19.00 Nagi instykt przetrwania 10 – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Mega Metro (3) – dok.
11.00 Piemienna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari (4)
12.00 Przetrwanie w kanadyjskiej dzicyz (8) – serial dokumentalny
13.00 Wojenna szkoła przetrwania (4) – dok.
14.00 II wojna światowa: Ukryta prawda (5)
15.00 Alarm na lotnisku: Peru (14, 15) – serial dok.
17.00 Tajemnicze mumie z Sakkary (2) – film dokumentalny, USA 2020
18.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie (3) – dok.
19.00 Wojna widziana z powietrza (3) – dok.
20.00 Katastrofa w przestworzach (7) – serial dokumentalny

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu (709) – program informacyjny
6.05 48h. Zaginieli (63) – serial kryminalny, Pol.
7.00 Byli sobie wynalazcy – Francja 1994
8.55 Wehikuł czasu (709)
9.00 Starożytni kosmici (3) – serial dokumentalny
10.00 Gwiazdy lombardu (13, 14) – reality show
12.00 I wojna światowa w liczbach (4) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (5, 6) – serial dokum.
14.00 Tajne bazy nazistów (1, 2) – serial dokum.
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (14, 15) – serial dokum.
18.00 Rolnicy. Podlasie (16, 17) – serial dokum.
20.00 Galileo (26) – program popularnonaukowy

INFORMACYJNY

21.00 Polska i świat
Autorski program informacyjny, który podsumowuje najważniejsze wydarzenia z kraju i z zagranicy. 60 min
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu – mag.
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach – inf.
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.
2.50 Nowa Maja w ogrodzie – mag.
3.10 Akademia ogrodnika
3.20 Kropka nad i – pr. publ.

ROZRYWKI

20.00 Rodzina 10+ 8 (12)
Członkowie rodziny konfrontują się z Lidą i Zakiem, zarzucając im skłonność do oceniań innych. 60 min
21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi (1)
22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
23.00 Skórze na ratunek 7
0.00 Dr Przychyła – kulisy
1.00 Rodzina 10+ 8 (12)
2.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show

ROZRYWKI

17.40 Kuchenne rewolucje (3-5)
Magda Gessler (zdj.) pomaga ocalić hotel z restauracją. Prowadzącej są Kamila i Patryk nie mają doświadczenia w tej branży. 190 min
20.50 Jestem z Polski 13 (11) – serial dokumentalny
21.50 Jestem z Polski 16 (21)
22.50 Hotel Paradise 6 (25)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
1.35 Dorota was urządzi! (7) – program rozrywk.

DOKUMENTALNY

21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
Gdy w kopalni dochodzi do poważnej awarii, wśród pracowników narasta bunt. Freddy i Juan starają się opanować kryzys. 120 min
23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2 – dok.
0.00 Od samochodu do domu 2 – mag.
1.00 Hot rod wg Kindiga
2.00 Mistrzowie logistyki (1) – serial dokumentalny

DOKUMENTALNY

21.00 Katastrofy pod lupą (2): Droga na skróty
W Nowym Jorku do-chodziło do zaważenia dźwigu, we Włoszech runie fragment mostu, a w Korei – centrum handlowe. 60 min
22.00 Jak oni to zbudowali? (10) – serial dokum.
23.00 Mega Metro (2) – dok.
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny (5)
1.00 Ciemna strona świata (10) – serial dokum.

DOKUMENTALNY

21.00 Poszukiwacze historii (7-10)
Lotnisko w Toruniu zostało zbudowane przed I wojną. Olaf z Radkiem próbują odnaleźć pozostałości po historii tego miejsca. 120 min
23.00 Premiera: Kulisy historii. Ładowanie w Normandii. Niespodziewane zwycięstwo – film dokumentalny, Fr. 2020
0.00 Starożytni kosmici (10) – serial dokum.

POLSAT NEWS

12.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 12.45 Pogoda
12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia – serwis informacyjny 13.55 Pogoda 14.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 14.55 Pogoda 15.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny 15.30 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15.50 16.10 Więcej „Wydarzeń” – inf. 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego – publ. 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza – publ. 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publ.
19.50 Debata Gozdry – publ.
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie – inf.

CANAL+ KUCHNIA

13.30 Kulinarne szlaki: Poludniowa Afryka (4) – dok. 13.55 Podróż przez smaki Chin 3 (4)
14.50 U sąsiadów w kuchni 13 (1, 2) 15.45 Z pola na stół 2 (8)
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii (1) 16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień (7, 8, 17, 18) 18.30 Tajemnice indyjskich smaków (2) – dok. 18.55 M jak mięso (4, 5) – dok. 19.50 Nie bój ryby! (4) 20.15 M jak mięso 10 (8) – mag. 20.40 M jak mięso 7 (1) – dok. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 (5) – dok. 22.05 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 (1, 2) – serial dok.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki – obycz. 8.00 halo tu polsat café – mag. 11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show
12.30 Bogaty dom – biedny dom – reality show 14.30 10 lat młodsza w 10 dni – pr. rozr. 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show 18.00 Nasz nowy dom – reality show 20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr. 21.05 Wieżenie kobiet – dok. 22.00 Ambulans – dok., Polska 23.00 Gry małżeńskie – reality show 1.00 Kolacja w ciemno – pr. rozrywk. 3.05 Wieżenie kobiet – dok., Pol. 4.00 Zdrady – paradok., Pol.

DISCOVERY SCIENCE

7.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki (4, 5) 8.00 Autostrada spotkań z UFO – dok. 11.00 Kosmiczna mapa skarbow 13.00 Podziemne sekrety 15.00 NASA – archiwum tajemnic (16)
17.00 The Ocean Race: Zeglarska obsesja (1) – film dokum., Wlk. Bryt. 2023 18.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 21.00 Jak to jest zrobione? – dok. 23.00 Jak to jest zrobione – samochozy marzeń 2 – dok. 1.00 NASA – archiwum tajemnic (16) 3.00 The Ocean Race: Zeglarska obsesja (1) 4.00 Podziemne sekrety 5.00 Poszukiwacze dinozaurów

TVP DOKUMENT

12.05 Mokradła 12.40 Kto rządzi światem? (2) – dok., USA 13.40 Zagadkowe życie ptaków miejskich (2) – dok. 14.50 Rajskie zakątki Europy (4) – serial dok. 15.45 Pszczeli dyktant – profity czy ochrona gatunku 16.45 Magiczny Adriatyk (4) 17.50 Sanatorium miłości 4 (9) 18.50 Lubie wracać tam, gdzie byłem 20.00 Kto rządzi światem? (3) – dok. 21.05 Kerki – grecka przysła ptaków 22.10 Niebezpieczne drogi (4) 23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza 23.20 Kim Jo Dzong. Czerwno na księżniczkę – dok., Fr. 2022 0.30 Sanatorium miłości 4 (8)

PLANETE+

11.25 Najmniejsze cuda świata (1) – film dokum., Niem. 2023 12.35 Dzikie iberyjskie opowieści (2) – dok. 13.45 Targowiska świata (3) – serial dok. 14.50 Zaginione światy (4) – dok., Fr. 15.50 Niezwykłe podróże koleją 9 (2) 16.55 Świat zawarty w obrazie (4) – dok. 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 (70, 71) – serial dok. 18.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi (3) – dok. 19.45 Żydowski nazista (1) 20.50 Tutanchamon: wielkie odkrycie 22.00 Osierocone. Dzieci i wojna (2) 23.10 Stręła nagości (5) – dok. 23.20 Niezwykłe podróże koleją 9 (3) – dok., Fr.

TVN 24 BIS

16.00 Dzień na świecie 18.30 Fakty o świecie 19.00 Fakty 19.30 Fakty po Faktach – inf.
20.00 Kropka nad i 20.20 Fakty o świecie 21.00 Rozmowy dnia 21.40 24 godziny 22.55 Fakty o świecie 23.35 Polska i świat 0.35 Fakty po Faktach
WYDARZENIA 24
18.00 Wydarzenia, pogoda 18.50 Wydarzenia 18.50 19.15 Gość „Wydarzeń” – pr. publicyst.
20.00 Wydarzenia 21.00 Wydarzenia, pogoda 21.40 Pogoda 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.25 Pogoda – pr. inf.

TVP 3

13.00 Agrobiznes – mag. 13.20 Agropogoda 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz 14.20 Poznaj region 14.30 Program informacyjny 14.30 14.50 Pogoda 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny 19.30 Calkiem niezła historia 19.45 Kryminalna siódemka – mag. 20.00 Dziennik regionów 20.10 Pogoda 20.13 Gości Regionów 20.30 Telekurier 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pogoda 22.30 Złoty chłopak (191) – obycz.

HGTV

9.05 Remontujemy dom na plaży 6 (3) 10.00 Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4 (3, 4) 11.00 Usterka 11 (16, 17) 12.31 Moje miasto, mój dom 8 (11, 12) – rozr. 14.35 Mieszkanie na miarę (1, 2) – pr. rozr. 16.30 Polowanie na ogród 3 (3, 4) – rozr. 17.40 Polowanie na ogród 4 (1) 18.15 Weekendowa metamorfoza 3 (7, 8) 20.05 Dorota was urządzi! (3, 4) – pr. rozrywk. 21.35 Złoty remont 4 (5) – rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 (3-6) 0.45 Kupujemy dom na plaży 20 (4, 5) – dok.

TVP Kobieta

12.30 Pięknie przypawiona 2 (8) – mag. 12.50 Przepsis dnia (88) 13.00 Cafe Fogg (2) 14.00 Omnibus – szybki i mądry (17) 14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka (17) 15.00 Operacja zdrowie (58) – mag. 15.30 Ojciec Mateusz (9, 10) – krym. 17.25 Najwspanialsze ikony natury (5) 18.30 Żona dla Polaka. Toronto (5) 19.30 Miłość i nadzieja (299) – telen. 20.30 Wichrowe wzgórze (280) – serial obycz. 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (270) 22.30 Powrót do tamtych dni – dramat obycz., Polska 2021

BBC EARTH

10.35 Życie na pustkowiu: powroty 4 (2) – dok., Wlk. Bryt. 11.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice (3) 12.35 Malownicze trasy kolejowe 2 (7) 13.35 Mroźna planeta 2 (6) 14.40 W okowach mrozu 3 (15, 16) 16.35 Tajemnice wulkanów (2) 17.40 Attenuborough i morski smok 18.45 Malownicze trasy kolejowe 3 (5) – serial dokum. 19.45 Mroźne Środzienie: przyroda w potrzasku (1) – dok. 20.55 W okowach mrozu 3 (17, 18) – dok. 22.55 Zdrowa zmiana 2 (11, 12) – dok. 0.05 Supercurridy: szansa na życie 2 (3)

HISTORY

13.05 Starożytni kosmici 16 (7) – dok. 14.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 4 (7) – dok. 14.50 Największe tajemnice świata 6 (17) – dok. 15.45 Gwiazdy lombardu 13 (6) 16.15 Gwiazdy lombardu 25 (5) 17.10 Jak Hitler przegrał wojnę (3) 18.10 Największe tajemnice świata 6 (10) – dok. 19.05 Starożytni kosmici 13 (22) 20.00 Starożytni kosmici 16 (3) 21.00 Premiera: Kłatwa Wyspy Dębów 13 (26) 22.00 Premiera: Wojny magazynowe 17 (6) 23.00 Absurdy przeszłości: historie pełne ryzyka (7) – dok.

POLSAT SPORT 1

5.45 Siatkówka kobiet: LIVE Liga Narodów – mecz: USA – Polska

8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy

12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy

13.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio

14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

16.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał kobiet

Przegrana tego starcia zainkasuje 900 tysięcy funtów i cenne punkty rankingowe. 120 min

18.00 Tenis: Turniej Wimbledon – studio

SIATKÓWKA KOBIET



19.45 Liga Narodów – mecz: LIVE Serbia – Francja

Ostatnie starcie pomiędzy Trójkolorowymi a Serbkami obfitowało w emocje. Po pięciostopowym meczu górą byli Francuzki. Reprezentacja Serbii będzie chciała zrewanżować się za tę porażkę przed własną publicznością. 135 min

22.00 Tenis: Turniej Wimbledon

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon

1.00 Boks

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy

8.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów

10.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów

12.05 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Japonia – Tajlandia. Brak zwycięstwa reprezentacji Kraju Kwitnącej Wiśni byłby niespodzianką. 14.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz półfinałowy gry podwójnej kobiet

16.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów

18.30 Tenis: Turniej Wimbledon

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon

1.00 Sporty walki: FEN

POLSAT SPORT 3

6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej

10.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Belgia – Kanada

14.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Chiny – Ukraina

16.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów: Czechy – Holandia

19.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz półfinałowy gry pojedynczej

23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – półfinał

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

EUROSPORT 1

6.30 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins

8.30 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap: Lannemezan – Pau

9.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008 – mag. sportowy

10.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012 – mag. sportowy

11.00 Kolarstwo: Tour de France – 5. etap: Lannemezan – Pau

12.15 Kolarstwo: Tour de France – 6. etap

18.15 Biegi górskie: GT World Series – Quebec – podsumowanie

18.45 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli

SNOOKER



20.15 Turniej Masters w Londynie – finał: K. Wilson – J. Higgins

Dziesiąty pojedynzek imprezy, w której uczestnicy elitarnego szesnastki czolowych graczy snookerowego rankingu. 105 min

22.00 Kolarstwo: Tour de France – 6. etap

23.45 Cycling Essential Stories – mag. sportowy

0.00 Snooker: Turniej Players Championship – finał: J. Higgins – Z. Xintong

EUROSPORT 2

12.15 Formula E: ePrix Chin – 2. wyścig

13.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie

15.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016 – magazyn sportowy

16.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020 – mag.

17.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024 – mag.

18.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: K. Wilson – J. Higgins

20.00 Kolarstwo: Tour de France: Pau – Gavarnie-Gedre

22.00 Golf: ISCO Championship – 1. runda

1.00 Kolarstwo: Tour de France – 6. etap

CI POLSAT

12.20 Zbrodnia prawie doskonała (1, 11, 12) 14.10 Morderca z internetu (11, 13) 15.05 Ferie, impreza, morderstwo (6) 16.00 Pogrzebani za domem (3) 17.00 I nie opuścisz mnie aż do śmierci (4) – dok. 18.00 Z archiwum 997 2 (5, 6) 19.00 Dowody zbrodni (3) (12) – dok. 20.00 Kobiety, które niosły śmierć (7) 21.00 Zbrodnia: oszukać prawdę (1) 22.00 Polowanie na pedofila (9) 23.00 Najbardziej szokujące pościgi 2 (13, 14) 23.55 Kobiety, które niosły śmierć (11) 0.50 Tajemnica mojej śmierci (3)

TVP SPORT

7.00 Retro TVP Sport (45) – magazyn sportowy

9.00 Mundialowy poranek (28) – magazyn piłkarski

9.40 Kamera TVP Sport

10.15 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/8 finału

12.35 Jeździectwo: WKW Strzegom Horse Trials 2026

13.40 Sportowe ABC – mag.

13.55 Piłka nożna: ME U-19 – Walia 2026 – półfinał

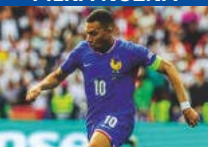
16.00 Piłka nożna: ME U-19 – Walia 2026 – półfinał

18.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 1/8 finału

19.00 Dzień na mundialu (28) – magazyn piłkarski

20.30 Piłka nożna: LIVE MŚ 2026 – studio

PIŁKA NOŻNA



21.50 Mistrzostwa świata 2026 – mecz ćwierćfinałowy

W dwóch ostatnich mundialach Francja grała w finale. Kylian Mbappé (zdj.) i jego koledzy liczą na kolejną walkę o złoto. 205 min

1.15 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

3.15 Boks: Gala w Los Angeles – waga lekka: J. Mansour – M. A. Juarez

4.00 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

TVN TURBO

10.15 Ciepłarówka przez RPA (7) 11.15 101 napraw 5 (3, 4) 12.15 Jeździć, obserwować (6) – dok. 13.00 Mobilni mechanicy (13, 14) – mag. 14.30 Zawodowi handlarze (9, 10) – rozr. 16.00 Wojny samochodowe (8, 9) – pr. rozr. 18.00 Raport Turbo – mag. inf. 18.15 Wojny samochodowe (7, 4) – pr. rozr. 20.15 Moto Kombi (2) – mag. 21.00 Ciepłarówka przez Chile (3) 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować (11, 12) – dok. 23.45 Zawodowi handlarze (8) 0.30 Usterka 16 (1) – fab.-dok. 1.00 101 gadzietów motoryzacyjnych (6) – mag.

POLSAT PLAY

6.00 Budowlancy (8) 6.30 Kolowrotek (202) 7.00 Dorwać tuńczyka (8, 9) 9.05 Wojny magazynowe (185, 186) 10.05 Wojny kontenerowe (12, 13) 11.00 Hardkorowy lombard (46-51) – serial dok. 14.05 Polacy za granicą (39, 40) – dok. 16.05 Złomiarze (35, 36) – serial dok. 18.00 Poszukiwacze historii (164, 165) – serial dok. 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadów (228-231) 22.00 Górale (237) 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (224, 160, 159, 162, 161, 163-168) 4.00 Starożytni kosmici (7, 8)

CANAL+ SPORT

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lechia Gdańsk – Motor Lublin

8.20 Premier League Stories (48) – magazyn piłkarski

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico Madryt – FC Barcelona

11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Celta Vigo

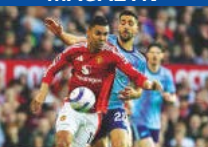
13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026

14.35 Ligomistrzowe historie (5) – mag.

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico Madryt – FC Barcelona

18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław

MAGAZYN



21.00 Premier League Review

Podsumowanie po kolejnych kolejkach ligi angielskiej, a w nim obszerne skróty wszystkich spotkań. 120 min

23.00 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia

0.00 Liga+ Extra – magazyn piłkarski

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Pogoń Szczecin

4.20 Magazyn PGE Ekstraliga – magazyn żużlowy

CANAL+ SPORT 5

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice

9.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta

12.00 Snooker: Championship League – 1. runda

16.45 Premier League Stories (48) – magazyn piłkarski

17.30 Snooker: Championship League – 1. runda

22.15 Górnik: Chłopcy z Zabrza (4) – serial dokum., Pol. 23.20 Ligomistrzowe historie (4) – magazyn piłkarski

0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa – GKS Katowice

3.00 Przerwa techniczna

DTX

7.05 Fani czterech kółek 9.10 Militaria na warsztat (6, 7) 11.10 Dwa oblicza survivalu (6) 13.10 Pogromcy kanałów 15.10 Fani czterech kółek 17.10 Ale jazda (2-5) – pr. rozr. 19.10 Fani czterech kółek – dok. 20.10 Niechciani w Gas Mon-key 21.10 Premiera: Mistrzowie logistyki (4) 22.10 Militaria na warsztat (3, 1, 2) – dok. 0.10 Najszybsze pościgi Ameryki – dok. 2.10 Królowie asfaltu (1, 2) 3.40 Metro po szwedzku (6) – dok. 4.25 Śmigłowce ratunkowe – Kornwalia (7) 5.15 Drwal zawodowiec – dok.

ELEVEN SPORTS 1

6.00 Najlepsi obrońcy Bundesligi lat 90. – magazyn piłkarski

6.45 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski

7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Borussia Dortmund – FC Bayern Monachium

9.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter Mediolan

11.00 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii

12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii

13.40 Made in Italy (19) – magazyn piłkarski

14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii

16.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan

PIŁKA NOŻNA



18.00 Liga niemiecka: Bayern – Eintracht Frankfurt

W poprzedniej rundzie Bayern pokonał Eintracht 3:0. Celem liderujących w tabeli Bundesligi Bawarczyków było powtórne zwycięstwo. 120 min

20.00 Made in Italy (20, 11) – magazyn piłkarski

20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii

22.40 Serie A – mag. piłkarski

23.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) – mag.

ELEVEN SPORTS 3

8.00 HHH – Hamburger SV – dok. 8.50 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6) 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: Le Havre AC – PSG

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Hoffenheim

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Pisa SC

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern 18.00 Formula 1

20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Udinese – Inter 22.00 Ligue 1 Show (36) – mag. 23.05 Made in Italy (13, 12, 11) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Paris Saint-Germain – FC Metz

ELEVEN SPORTS 3

11.00 Bundesliga Special (21) 12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – Napoli 14.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Marsylia – Olympique Lyon 16.00 Bundesliga Special (22) 16.30 Ligue 1 Show (35) 17.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) – mag. 18.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – SS Lazio 20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Mainz 23.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – OGC Nice 0.00 Werder Double – dok. 0.55 Podróż do świata Calcio

TVP ABC

10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat – serial anim.

10.45 Rodzina Treflików 2

11.10 Odo – serial animowany

11.35 Stacyjkowo – anim.

11.55 Oktonauci – serial anim.

12.25 Domisie

13.00 Ugóty nam bajkę

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo – anim.

13.45 Świnka Peppa 7

14.10 Pajak Lucas 2 – anim.

14.30 Oli i Luna – serial anim.

14.55 Oktonauci – serial anim.

15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (13) – mag.

15.40 Billy – chomik, który został kowbojem

16.05 Pat i Świat – anim.

16.35 Dino Rancho – anim.

17.05 Pszczołka Maja – anim.

17.30 Pteronix: Obrońcy zwierząt – serial anim.

ANIMOWANY



18.00 Mała Marinette

Dziewczynka chce się nauczyć wypasac kóz. Nikt z rodziny nie wierzy, że sobie poradzi. 30 min

18.30 Leo da Vinci 2 – anim.

19.00 Prys i Bill – serial anim.

19.15 Czarodziejskie miasteczko Pinokia – serial animowany

19.25 Piotruś Królik – anim.

19.50 Wegezaury 2 – anim.

19.55 Lupin wśród bajek

20.10 Grizy i lemingi – anim.

20.25 Opowieści z zielonego lasu

NICK JR.

15.34 Świnka Peppa 2 – anim.

15.56 Świnka Peppa 7 – anim.

16.00 Świnka Peppa 5

16.11 Świnka Peppa 2

16.16 Świnka Peppa 5

16.35 Psi Patrol 4

17.05 Rubble i jego ekipa 2 – anim.

17.30 Pan Krokodyl 2 – anim.

17.55 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka

18.10 Barbapapa i jego rodzinka 2

18.10 Dora 2

19.00 Przygody Misia Paddingtona 2

19.30 Przygody Misia Paddingtona 2

19.55 Przygody Misia Paddingtona – anim.

20.07 Świnka Peppa – anim.

20.30 Male Królestwo Bena i Holly

20.55 Barbapapa i jego rodzinka

MINIMINI+

14.03 Kicia Kocia 2

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, pieski, gazu!

15.10 Baranek Shaun – anim.

15.36 Język Happy – anim.

15.55 Mały Charlie

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George

16.70 Tomek i przyjaciółce

20 – anim.

17.25 Staś i fajna Babcia – anim.

17.50 Moje urodziny

17.56 Smierzy – anim.

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frey

18.50 Baczne oczka

19.05 Kicia Kocia 2

19.25 Mały Charlie

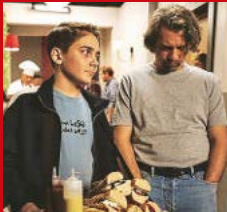
19.36 Język Happy

19.52 Basia 2

20.05 Wierszyki do mełode

20.35 Dolina Muminków 3 – anim.

18.20 TVP 2

**Pan Mama**

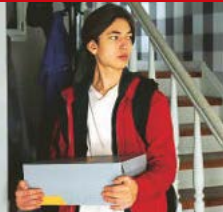
KOMEDIOWY

ND Miras próbuje odnaleźć się po długiej serii nieudanych przedsięwzięć biznesowych. Przypadkowo trafia na mukbang, czyli transmisję, podczas której prezentowane jest spożywanie dużej ilości jedzenia. Początkowo wydaje mu się to dziwne. Z czasem jednak zaczyna nagrywać podobne filmy. Szybko zdobywa fanów.

W tym samym czasie Renata organizuje nietypową sesję terapeutyczną, którą uczestnicy przeżywają bardzo emocjonalnie. Atmosfera staje się coraz bardziej intensywna, a wydarzenia szybko wymykają się spod kontroli. Sylwester oraz Patrycja całują się, czym zaskakują nie tylko terapeutkę, ale też siebie nawzajem.

odc. 59

19.25 TVP 2

**Barwy szczęścia**

OBYCZAJOWY

PT Łukasz spotyka się z czytelnikami. Następnie spędza z Celiną namiętny wieczór. Justin chce porozmawiać z Oliwką o tym, jak traktuje ona Ołę, jednak ukochana go powstrzymuje. Karol zostaje zaatakowany przez pacjenta uzależnionego od leków przeciwbólowych. Po kilku godzinach Hubert przekazuje Darkowi tragiczne wieści...

CZ W związku Oliwki i Tomka narasta napięcie. Sytuację pogarsza Madzia, której nie umknęło zainteresowanie Kępskiego sprawami Grażyny. Dominika usiłuje skłonić Renatę, by stawiała czoło uzależnieniu. Daniel przypomina byłej żonie, że wejście na drogę sądową w razie próby ograniczania jego kontaktów z Emilem.

odc. 3341, 3346

20.05 TVP 2

**Rodzinka.pl**

KOMEDIOWY

PT Dianka poznaje lepiej Ludwika i jego bliskich. Podczas nieobecności przyjaciela zjawia się Marek. Adela zastanawia się nad celem jego wizyty. U Tomka oraz Magdy gości Paula, która przy okazji spotyka Sonię. Między dziewczynami dochodzi do ostrej wymiany zdań. Natalia odkrywa marzenia męża. Jest nimi rozczarowana.

SO Boska zamierza zaprosić na kolację rodziców Magdy. Uważa, że młodych trzeba wesprzeć finansowo. Agata ma sercowe problemy. Ludwik jej doradza. Adela staje się świadkiem niejednoznacznej sytuacji. Viola zamierza poddać się operacjom plastycznym. Okazuje się, że Kacper kompletnie stracił głowę dla Pauli.

odc. 296, 297

20.15 TVN

**Na Wspólnej**

OBYCZAJOWY

PO Jolanta szantażuje Milenę kompromitującymi zdjęciami z aplikacji randkowej. Igor wyjeżdża służbowo. Julka wyłudza pieniądze od Anki, próbuje też zdobyć narkotyki.

WT Matka Brygidy oddaje Remkowi łupy. Basia przekonuje się, że Marcelina nie zamierza odejść z redakcji. Leon dochodzi do wniosku, że Julka jest niedojrzała. Zrywa z nią.

SR Syn Cieślaków wciąż mierzy się z falą hejtu. Fiona trafia na pewien trop. Krzysztof chwali wywiad Marceliny, ale Sandra nie szczędzi krytyki.

CZ Po powrocie do domu Igor kłóci się z córką. Fiona wyznaje Kajetanowi, że przesładowczynią jest Paulina. Chłopak konfrontuje się z koleżanką.

odc. 4236-4239

20.30 TVP 1

**Prokurator**

KRYMINALNY

WT W renomowanej agencji reklamowej w centrum Warszawy dochodzi do zbrodni. Ofiarą jest księgowa firmy, Beata. Sprawca pozbawił kobietę życia, wielokrotnie uderzając jej głową o pancerne okno. Sidlecka doszukuje się jednak innej przyczyny zgonu. Na tym nie koniec niespodzianek.

Okazuje się, że denatka mieszkała w ekskluzywnym apartamencie, chociaż niskie zarobki by jej na to nie pozwalały. W mieszkaniu zostaje znaleziony też podarty voucher na wakacje na Malediwach dla dwojga. Gdy do zabójstwa nieoczekiwanie przyznaje się koleżanka ofiary, Anna, Proch wie, że to jeszcze nie koniec śledztwa. Chce dojść do prawdy.

odc. 6

22.20 TVP 2

**Na sygnale**

FABULARNO-DOK.

PO Sylwia ulega wypadkowi na skuterze. Z pomocą spieszą jej ekipy Basi oraz Piotra. Podopiecznym doktor Reiter jest mężczyzna uczulony na mięso. Doznal reakcji anafilaktycznej po zjedzeniu dania z weganiaśkiego baru.

WT Zespół Góry zajmuje się dziewczyną, która za słabą próbowała szybko się odchudzić. Alek i Nowy pomagają psychiatrze, który ma problemy z kręgosłupem. Podają mu leki i zaczynają kłócić się o Britney.

SR Alek i Piotr zostają wezwani do ofiar wypadku. Jeden z kierowców ucieka ich karetką. Zszokowani ratownicy podejmują pościg. Nowy i Romek jadą do kobiety z bólem w klatce piersiowej.

odc. 855-860

2. tydzień: 3 – 9 lipca

18.20 TVP 2

**Pan Mama**

KOMEDIOWY

ND Sylwester obawia się zbliżenia z Patrycją. Nie potrafi jednak zdobyć się na szczerość wobec niej. Zamiast otwartej rozmowy, pozwala się ponieść niepraktycznej poradzie. W efekcie zaczyna udawać znawcę tantry. Liczy, że ten fałszywy wizerunek doda mu odwagi i sprawi, że spodoba się kobiecie, a nawet jej zaimponuje.

Miras oraz Bruno wpadają na zaskakujący pomysł. Tworzą kuriozalną, lekko żartobliwą pieśń na cześć patrona szkoły, do której chodzi chłopak. Wierzą, że taki niecodzienny wyczyn zwróci uwagę nauczycieli i poprawi kiepskie oceny. Absurdalny plan prowadzi do szeregu zabawnych oraz nieprzewidywalnych sytuacji.

odc. 60-ost.

19.25 TVP 2

**Barwy szczęścia**

OBYCZAJOWY

PO Oliwka zatrzymuje się u Madzi. Jest przekonana, że Tomek wciąż czuje coś do Grażyny. Marek doznaje kontuzji na imprezie Witka. Dzięki Oldze trafia pod opiekę Hermana. Mimo sprzeciwu Asi Daniel znów zabiera Emila na strzelnicę.

SR Załamanego po rozstaniu Patryka wspierają Justin i Ola. Oliwka wraca do Kępskiego, ale w ich relacji wciąż panuje napięcie. Stan Krystyny ulega pogorszeniu. Jaworski postanawia zorganizować wieczór brydżowy.

CZ Rawiczowa nie może uzyskać zgody na widzenie z synem. Błaga Natalię, aby odwiedzić Cezarego. Z kolei Tomasz odwołuje się po otrzymaniu wiadomości o końcu związku Grażyny i Patryka.

odc. 3347-3350

19.25 TVP 2

**Rodzinka.pl**

KOMEDIOWY

SO Majka jest mocno zaskoczona, gdy dowiaduje się, że ciocia Maria nocowała u dziadków. W tym czasie do Tomka oraz jego żony przyjeżdżają rodzice Magdy. Starają się lepiej poznać wnuczkę. Pragną nawiązać z dziewczynką bliższą relację.

Natalia już po raz kolejny porusza wraz ze swoimi przyjaciółkami temat operacji plastycznych. Żywa dyskusja nabiera tempa, gdy Paula włącza się do rozmowy, podając się za ekspertkę w tej dziedzinie. Później Boska oraz jej małżonek postanawiają nieco uatrakcyjnić i ożywić rutynowe spotkania towarzyskie. Dzięki wspólnej inicjatywie organizują wieczór przebiegaczy, co kończy się komicznie.

odc. 298

20.15 TVN

**Na Wspólnej**

OBYCZAJOWY

PO Julka kradnie ojcu pieniądze na używki. Leon zastaje ją w ciężkim stanie. Z kolei Sandra szantażuje Smolnego. Ten postanawia sprawdzić jej dyplom z poznańskiej uczelni.

WT Kalski zachęca kolegów do biegu charytatywnego. Leon stawia Julce, która przedawkowała narkotyki, ultimatum. Po powrocie do domu nastolatka musi poddać się testom.

SR Brygida pokazuje Bożydarowi lokal na dachu. Zachwycony nim Klusek jest pewien, że restauracja odniesie sukces. Igor postanawia kontrolować córkę.

CZ Kajetan dostaje niepokojącą wiadomość od Pauli. Krystyna wraca z sanatorium. Nowa znajomość z Januszem wyraźnie dodaje jej energii.

odc. 4240-4243

20.30 TVP 1

**Prokurator**

KRYMINALNY

ND W trakcie przedstawienia teatralnego ginie jeden z aktorów, który zgodnie z treścią dramatu przystawił sobie do głowy pistolet, a następnie nacisnął na spust. Okazuje się, że ktoś podmienił rekwizyt z atrapy na prawdziwą broń.

WT Policjanci wyjaśniają okoliczności zgonu pewnego lekarza. Wychodzi na jaw, że był wpłątany w głośną sprawę uśmiercenia terminalnie chorego mężczyzny, a jako poseł próbował przeformować ustawę o eutanazji.

SR Ciało prezesa firmy meblarskiej zostaje znalezione w mieszkaniu zaginionej hodowcy pajaków egzotycznych. Sidlecka przekazuje przybyłym do prosekuratorium śledczym pewną ciekawostkę.

odc. 7-9

21.50 TVP 2

**Na sygnale**

FABULARNO-DOK.

PO Britney zabiera matkę na wycieczkę, by oderwać ją od problemów. Dobroć próbuje porozmawiać z Wandą, która odciała się od rodziny. Na dyżurze zajmuje się starszą kobietą, która zaślabiła przez grype.

WT Pacjentką dr Reiter jest nastolatka z dużym krwawieniem, skarżącą się na silny ból brzucha. Zespół Vicka odpowiada na wezwanie do kuriera, imigranta z Pakistanu, który został ciężko pobity. Cudzoziemiec wpada w panikę.

SR Róża i Romek mierzą się z trudnym zadaniem, gdy nastoletni narkoman staje się agresywny w karetce. Ratownicy pomagają też aktorowi ukrywającemu chorobę. Piotr oraz Potocka zmagają się z oskarżeniami.

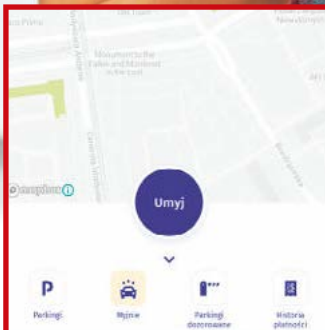
odc. 861-865

ZNAJDŹ I OPŁAĆ PARKING W APLIKACJI

Nie musisz już krążyć w poszukiwaniu parkingu – **dzięki tym bezpłatnym aplikacjom** szybko znajdziesz wolne miejsce, opłacisz postój lub pobierzesz bilet cyfrowy przy centrach handlowych.

PROSTE ROZWIĄZANIE

EASYPARK – ŁATWE PARKOWANIE pobierzesz z Google Play i App Store. Po zainstalowaniu otwórz apkę, podaj numer telefonu i wpisz kod z SMS-a, aby się zalogować. W menu (w prawym górnym rogu ekranu) wybierz „Pojazdy” i dodaj auto, wpisując numer rejestracyjny – możesz dodać kilka pojazdów. Kliknij lupę i wpisz nazwę miasta, by sprawdzić możliwość opłaty w strefach parkowania oraz lokalizację parkingów. Zapłać w apce kartą, Google Pay lub Blikiem.



AUTO POD NADZOREM

ANYPARK (DAWNIE PANGO) jest dostępna w Google Play i App Store (jako ANYPARK). Zainstaluj aplikację, zaakceptuj zgodę, podaj numer telefonu i wpisz kod z SMS-a. Możesz korzystać z wersji bezpłatnej lub włączyć premium (9,99 zł/mies.) – oferuje m.in. informacje o wolnych miejscach w czasie rzeczywistym i powiadomienie o zakończeniu parkowania. Konto doładujesz kartą, Blikiem lub szybkim przelewem. W aplikacji znajdziesz też myjnie i parkingi strzeżone.



DOBRA NA ZAKUPY

APCOA FLOW. PROSTE PARKOWANIE to apka, którą pobierzesz z Google Play lub App Store. Zarejestruj się, podając adres e-mail oraz numer telefonu. Dodaj pojazd, wpisując numer rejestracyjny (możesz dodać kilka aut), i wybierz metodę płatności. Zapłacisz za postój na blisko 50 parkingach, także tych ze szlabanami i automatycznym odczytem tablic. Włącz lokalizację lub wpisz miasto, aby sprawdzić parkingi na mapie. Aplikacja sprawdzi się m.in. przy centrach handlowych, gdzie darmowy postój wymaga pobrania biletu.

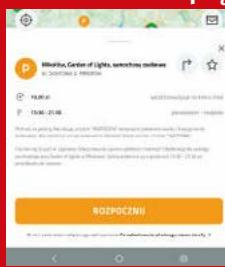
WOLNOŚĆ WYBORU

MOBILET to aplikacja dostępna na telefonach z Androidem i iPhone'y. Możesz w niej opłacić postój w strefach płatnego parkowania lub na parkingach przy centrach handlowych w ponad 200 miejscowościach. Po pobraniu apki podaj numer telefonu, adres e-mail i ustal hasło. Potem doładuj konto w systemie moBilet (np. przelewem lub Blikiem). Wpisz nazwę miasta, aby znaleźć parking dostępny w systemie. Kliknij i wybierz czas postoju – opłata zostanie pobrana automatycznie.

P	Centrum (09:00-20:00) GDA7
P	Włocława (09:00-20:00) GDA4
P	Zielona (09:00-20:00) GDA3
P	Złota (09:00-20:00) GDA5 parking Kucharskiego Obłęgowa
P	Auchan ul. Kołobrzeska 32
P	Stomatologia ul. Mieszana Czarnego rta
P	Bedniska ul. Pułaskiego 8
P	Bedniska ul. Przewyżsła Lecha Kaczmarskiego 5
P	CH VIBER
P	Parking ul. Krynki
P	Parking Galeria Morska - WESP
P	Parking ul. Czerwony dwór - WESP
P	Parking ul. Dąbrowskiego - WESP
P	Parking ul. Fajfiora - WESP
P	Parking ul. Smoluchowskiego - WESP
P	Parking ul. Włocławska - WESP

WYGODA PONAD GRANICAMI

CITYPARKAPP – PŁAĆ ZA PARKING działa w ponad 70 miastach. Pobierz apkę i zaloguj się przez konto Google lub zarejestruj się, podając adres e-mail. Ustaw hasło i wpisz kod weryfikacyjny z e-maila. Wybierz kraj (Polska, Litwa, Łotwa, Estonia), ustaw PIN, wpisz numer rejestracyjny i kliknij Kontynuuj. Dodaj metodę płatności (np. Blik, Google Pay). Przy włączonej lokalizacji zobaczysz parkingi w okolicy i ceny. Kliknij strzałkę, a nawigacja poprowadzi cię do celu.



PRZEŁOM 2026!

WYKONAJ PRACE W OGRODZIE Z LEKKOŚCIĄ

HEDGRO 8-W-1 MAX

Bezprzewodowe **MULTI-NARZĘDZIE 8-W-1!**

OD TRAWY, PRZEZ KRZAKI, PO GRUBE GAŁĘZIE – 1 URZĄDZENIE!



Stalowe Ostrza:
Tną twarde chwasty i małe krzewy

Tarcza Tnąca:
Przycina krzewy i grubsze gałęzie

Plastikowe Ostrza:
Koszą delikatną trawę

Podwójna Żyłka:
Wykrawa idealne krawędzie i długą trawę

3 RÓŻNE KĄTY
NACHYLENIA
OSTRZA

4 WYMIENNE
TYPY OSTRZY
W ZESTAWIE

KOMPAKTOWY
I SKŁADANY

MOCNY
SILNIK

REGULOWANY
TELESKOPOWY
UCHWYT

Dlaczego warto używać
multi-narzędzie
HEDGRO 8-W-1 MAX?



Lekkie i Przenośne:
komfortowa praca nawet
przez kilka godzin.



**Regulowane
i uniwersalne:**
3 wysokości, 3 kąty,
4 ostrza – idealnie do
każdego zadania.



Kompletny zestaw:
zawiera elementy
ochronne zapewniające
bezpieczne użytko-
wanie.



**Montaż =
Klik-Klik-Start:**
Od pudełka do pracy
w 5 minut – instrukcja
obrazkowa.

DO 90
MINUT
PRACY NA
1 ŁADOWANIU!

LEKKIE
I ŁATWE
W OBSŁUDZE

AKUMULATOR
LITOWO-JONOWY

HEDGRO 8-W-1 MAX zmienia 4-godzinną harówkę w 90-minutową przyjemność. 1 przycisk – 8 funkcji: kosa elektryczna, podkaszarka żyłkowa, nożyce do żywopłotu, piła ogrodowa, wykrawacz krawędzi, wykaszarka do zarośli, przycinarka teleskopowa do gałęzi, kosa do zboczy... Zero kabli, zero benzyny, duża wygoda.

W ZESTAWIE OTRZYMUJESZ:

- Narzędzie HEDGRO 8-W-1 MAX
- Akumulator litowo-jonowy 1300 mAh (90 minut pracy)
- Uchwyt teleskopowy (80–120 cm)
- 4 typy ostrzy: stalowe/tarcza/plastik/żyłka
- Osłona bezpieczeństwa + kółka prowadzące + ładowarka
- PREZENT: Okulary + rękawice (wartość 49 zł)



Tylko do wyczerpania zapasów – cena 299 zł

**Przytnij trawnik, zarośla i gałęzie
SZYBKO I WYGODNIE**

HEDGRO 8-W-1 MAX to jedyne narzędzie, którego potrzebujesz. Cisza (65dB), zero spalin, zero kabli. Bezprzewodowy, z wydajnym akumulatorem Li-Ion, daje do 90 minut pracy!

- 4 wymienne ostrza – od precyzyjnych krawędzi po grube gałęzie (Ø25mm)
- Teleskopowy uchwyt 80-120cm – praca w wygodnej pozycji!
- Lekka konstrukcja – 2,3 kg*
- Poziom dźwięku zbliżony do cichej rozmowy (ok. 65 dB)

CZERWCOWA OFERTA TELEFONICZNA:

Zadzwoń i zamów za 299 zł!

PREZENT: okulary ochronne + rękawice (wartość katalogowa 49 zł)

EKSPRESOWA DOSTAWA KURIEREM

Płatność przy odbiorze – 0 zł przedpłaty

Zadzwoń TERAZ:

42 300 33 85

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

* Masa urządzenia
bez akumulatora.

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