

NETFLIX

Disney+

HBO
max

CANAL+

prime video

17.07.-23.07.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tygryser

Nr 29
13 lipca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ
EKRAŃU:QUIZ WAKACYJNY
SERIAŁ NASZEGO
DZIECIŃSTWA

PODRÓŻE:

• Dune de Pilat – tam, gdzie
piasek spotyka ocean

FINAL

MUNDIAL 2026



NA FAKTACH

HISZPAŃSKA
KSIĘŻNICZKAMOCNY
WATEK
NA
WSPÓLNEJTYDZIEŃ
Z GWIAZDĄBRUCE
WILLISPO ŚLADACH
MORDERCYRANDKA
W CIEMNOSZKLANA
PUŁAPKAWYŻSZA
SZKOŁA
JAZDY

WYWIAD

ALEKSANDRA
KOSTRZEWSKA

KUCHNIA PUSZYSTE ZWIJAŃCE Z SEZONOWYMI OWOCAMI

Numer
w sprzedaży
do 19.07.2026

ZŁÓŻ WNIOSEK O ZWROT PROWIZJI!

Miałeś kredyty w banku lub w SKOK-u?



Wciąż możesz odzyskać nawet KILKA TYSIĘCY!

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

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

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

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

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

O jakich kwotach mówimy?

Średni zwrot to ponad 2300 zł, ale bywają osoby,

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

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

Czy taką sprawę można załatwić na odległość?

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

Czy takie prawo do zwrotu może się przedawnić?

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

pieniądze przepadną na zawsze.

A czy są tu jakieś ukryte koszty lub ryzyko?

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

JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANCE?



DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE,

weryfikacja jest darmowa.



SPRAWDZAMY, które kredyty kwalifikują się do zwrotu.



ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE z banku, szybko i bez sądów.



WYPŁACAMY odzyskane pieniądze klientowi.

AJ FINANCE Łódź
ul. Sienkiewicza 82-84

☎ 733 355 571 ☎ 577 773 367
☎ 690 879 100 ☎ 62 584 20 80

Więcej informacji znajdą Państwo również na stronie:

www.uzyskajzwrot.pl

Sprawdzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych

Klaudia Klusak z AJ Finance

☎ 733 355 571

DETEKTYWI

Śledztwo na plaży

Fani serialowych „Detektywów” powinni zacząć pakować walizki. W sobotę 1 sierpnia w Pobierowie (w połowie drogi między Międzyzdrojami a Kołobrzegiem) odbędzie się wyjątkowy zlot miłośników produkcji. To okazja, żeby spotkać się z obsadą, zdobyć autograf, zapytać o kulisy powstawania serialu, ale też

wziąć udział w interaktywnej grze i jako śledczy samodzielnie rozwiązać zagadkę kryminalną. Wszystko to zresztą zaledwie początek atrakcji przygotowanych przez organizatorów – w planach jest również m.in. mecz siatkówki z udziałem aktorów. Cała impreza rozpocznie się na scenie Projektu Plaża. JK



MFF W WENECJI 2026

Artysta kompletny



George'a Clooneya spotkało nie lada wyróżnienie – podczas tegorocznego festiwalu filmowego w Wenecji (2-12 września) otrzyma Złotego Lwa za całokształt twórczości.

W uzasadnieniu jury nazwało aktora, reżysera i producenta artystą kompletnym, charyzmatycznym i pełnym pasji, łączącym styl i urok dawnych gwiazd kina z wrażliwością charakterystyczną dla czasów współczesnych. A co na to wszystko sam nagrodzony? – Przeżyłem wiele wspaniałych chwil w Wenecji. To bez dwóch zdań mój ulubiony festiwal. Otrzymać Złotego Lwa to wielki zaszczyt. Prawdopodobnie oznacza to też, że jestem stary, ale niech będzie – stwierdził. JK

Prowadzący świetnie dogadują się na planie.

o tym się mówi



Michał Wiśniewski w programie wystąpi w duecie z Mandaryną.

HITSTER

Wehikuł czasu

Już jesienią w Polsce zadebiutuje nowy muzyczny show. Jego uczestnicy będą musieli jak najszybciej rozpoznać znany szlagier i przyporządkować go do odpowiedniej epoki. Możemy więc liczyć na dużo dobrej zabawy i jeszcze więcej dobrej muzyki! – Wspomnienia będą odżywać. To muzyczny wehikuł czasu – zapowiadają

gospodarze programu, Ida Nowakowska i Piotr Kędzierzki. Do rywalizacji staną znane duety. Do tej pory udział potwierdzili m.in. Edyta Górniak z Allanem Enso, Justyna Steczkowska z Leonem Myszakowskim, Mandaryna i Michał Wiśniewski, Roxie Węgiel i Kevin Mglej oraz Paulina Sykut-Jeżyńska i Krzysztof Ibis. JK

TANIEC Z GWIAZDAMI

W nowej roli

Po tym, jak w poprzedniej edycji „Tańca z gwiazdami” zmierzyli się ze sobą w finale, małżonkowie Hanna Żudziwicz i Jacek Jęschke zgodnie ogłosili, że potrzebują przerwy i chwilowo odchodzą z programu. Okazuje się, że Jęschke co prawda nie pojawi się na parkiecie, ale za to został nowym choreografem show. Trudno

zresztą sobie wyobrazić, kto nadawałby się do tej roli lepiej niż trzykrotny zwycięzca! Od razu zapowiedział, że podczas pełnienia nowych obowiązków będzie chętnie korzystał z podpowiedzi żony. – Zawsze sobie pomagamy. Jestem bardzo dumna z Jacka, bo to jest też spełnienie jednego z jego marzeń – mówi Hanna. JK

Poza programem tancerze mają na koncie m.in. wygraną w Mistrzostwach Świata w Tańcach Standardowych 2011.





Adaptacja greckiego eposu ma zabrać nas do różnych zakątków świata. Na zdj. Matt Damon i Zendaya, czyli Odyseusz i Atena.



Anna Hathaway jako wiernie czekająca na męża Penelopa.

ODYSEJA

Premiera roku?

Wreszcie będziemy mogli obejrzeć jeden z najbardziej wyczekiwanych filmów ostatnich miesięcy! W piątek 17 lipca do kin w Polsce trafi „Odyseja” Christophera Nolana. Jeszcze wiele miesięcy przed premierą produkcja zdążyła zatrzęść przemysłem filmowym – w ciągu 24 godzin od uruchomienia

przedsprzedaży biletów w USA zarobiła okrągły milion dolarów. Kogo nie przekonuje nazwisko reżysera ani jego zapewnienia, że to będzie „najbardziej ekstremalna wersja tej opowieści”, może da się skusić obsadą. W produkcji występują m.in. Charlize Theron (Kalipso) i Tom Holland (Telemach). **JK**



ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

Randka dla seniora

W drugim sezonie w serialowym Podlesiu pojawi się ojciec Wioletty (Ewa Lorska). Wiktor Olecki to 72-letni wdowiec z klasą i błyskiem w oku. Podczas gdy cała rodzina będzie troszczyć się o jego serce, ciśnienie i ogólny stan zdrowia, on okaże się o wiele bardziej przejęty tym, czy... zdąży na kolejną rand-

kę. Po śmierci żony długo był sam, ale teraz jest gotów znów ruszyć na poszukiwania miłości. Zwłaszcza że wciąż ma w sobie mnóstwo radości życia, która łatwo udziela się innym. Co ważne, w roli pełnego energii seniora wystąpi Lech Dyblik! Nowe odcinki zadebiutują na antenie już pod koniec sierpnia. **JK**

EUROWIZJA 2027

Kanada bliżej Europy

Po latach starań ojczyzna Bryana Adamsa, Michela Bublé, Justina Biebera i syropu klonowego dołącza do Eurowizji. Kanada weźmie udział w przyszłorocznym konkursie w Bułgarii. Dla kraju będzie to debiut, ale tamtejsi artyści od dawna są obecni na eurowizyjnej scenie – tyle tylko, że do tej pory występowali na niej w barwach innych państw. Fani konkursu mogą pamiętać m.in. La Zarre (zdz.), która w 2023 roku wywalczyła dla Francji 16., czy Gary'ego Luxa, który trzykrotnie reprezentował Austrię. No



i oczywiście Céline Dion, która w 1988 roku wyśpiewała zwycięstwo dla Szwajcarii. **JK**

THE GREATEST

Dla fanów boksu

Nie tylko piłkarze mogą liczyć na uwagę filmowców. Już w listopadzie w Prime Video obejrzymy serial biograficzny poświęcony Muhammadowi Alemu (Jaalen Best, zdj.). Produkcja powstaje w porozumieniu ze spadkobiercami pięściarza, co dało twórcom dostęp do nieznanych wcześniej faktów z jego życia. 8-odcinkowy serial nosi tytuł „The Greatest”, czyli „Największy”. To nawiązanie do pierwszego (i dość niespodziewanego) zwycięstwa Alego w pojedynku o mistrzostwo świata – zaraz po walce 22-letni bokser biegał po ringu, wykrzykując „Wstrząsnąłem światem! Jestem największy!”. **JK**



GORĄCZKA 2

Jak Pacino

Po rocznych negocjacjach (i ponad 20 latach od premiery oryginału) prace nad drugą częścią „Gorączki” weszły w decydującą fazę! Ogłoszono też, że to Christian Bale (zdz.) zastąpi Alę Pacino w roli detektywa Vincenta Hanny. Z kolei Leonardo DiCaprio zagra Chisa Shiherlisa (w 1995 roku wcielił się w niego Val Kilmer) – jedynego ocalałego członka bandy McCauleya. Nowa produkcja jest oparta na książce reżysera Michaela Manna i ma zarówno opowiadać o wydarzeniach rozgrywających się zaraz po zakończeniu pierwszego filmu, jak i zdradzić więcej na temat przeszłości Hanny oraz ściganych przez niego przestępców. **JK**



Rewolucja

cenowa trwa!

Każdego dnia

tanio

także bez promocji.



To się opłaca.

**POLSKI CUKIER/
KUCHNIA LIDLA**
Cukier biały kryształ*
1 kg

1,99

**Cena
regularna**



VITA D'OR
Olej rzepakowy
Wyśmienity
1 L

4,59

**Cena
regularna**



Logo „Twoje niskie ceny” oznacza nasze niskie ceny regularne.

Na etykietach cenowych logo jest w kolorze czerwono-białym.

Lista produktów dostępna na www.lidl.pl/bezpromocji, w strefie kas
i u asystenta kas samoobsługowych. Więcej szczegółów na stronie internetowej.

* Dostępność poszczególnych produktów ze wskazanej tu pary produktowej może się różnić w poszczególnych sklepach.



Co to jest Nutri-Score? Nutri-Score jest dobrowolnym i dodatkowym systemem oznaczania wartości odżywczych z przodu opakowania jako uzupełnienie klasycznej, szczegółowej informacji o wartościach odżywczych, umieszczonej z tyłu produktu. System Nutri-Score nie wskazuje jednak, czy dana żywność jest zdrowa czy niezdrowa. Więcej informacji znajdziesz na www.lidl.pl.

PROUD HBO MAX

Jakie były Pana wrażenia po przeczytaniu scenariusza i poznaniu Filipa? Łatwo go polubić?

Przede wszystkim wciągnęła mnie sama historia. Rzadko zdarza się, żebym przeczytał scenariusz jednym tchem, bez chęci poprawiania czegośkolwiek. Tutaj tak było. Pomyślałem też, że stworzenie psychologicznego portretu tak złożonej postaci będzie atrakcyjnym wyzwaniem. Dla takich ról zostaje się aktorem. A czy go polubiłem? Próbując kogoś zrozumieć, siłą rzeczy zaczynamy darzyć go sympatią. Tak było z Filipem. Choć na początku żyje bezrefleksyjnie, a jego złe decyzje bywają ostentacyjne, ma w sobie urok. Zależało mi, by widz – mimo jego wad – również poczuł do niego pewną słabość.

„Proud” nawiązuje do motywu znanego jeszcze z kina przedwojennego – mężczyzny, który musi dorosnąć.

Kino od zawsze wraca do uniwersalnych tematów: miłości, dojrzewania, poszukiwania siebie. Zmieniają się jedynie realia, w których są osadzone. Tutaj poznajemy chłopaka, który funkcjonuje bez większej refleksji nad sobą, aż nagle staje przed ważnym wyborem. Nikt go do niczego nie zmusza – sam postanawia dorosnąć i wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

W KILKU SŁOWACH

Ur. 16 lutego 1998 r. w Czarlinie, dorastał w Tczewie w rodzinie o tradycjach muzycznych. Jest absolwentem warszawskiej Akademii Teatralnej (2022).

Znamy go z seriali „Otwórz oczy” i „Teściowie” oraz filmów „Marzec '68”, „Znachor” i „Światłoczuła”. Jego żoną jest charakterystorka Maria Wende.

W marcu para powitała na świecie syna Benia.

Bohater serialu „Proud”, Filip Raczyński, nie jest idealny. Aktor przekonuje jednak, że nikogo nie wolno skreślać.

IGNACY LISS

Ojcostwo to piękna lekcja

Na kilka dni przed rozpoczęciem zdjęć do serialu „Proud” dowiedział się, że zostanie ojcem. To doświadczenie pomogło mu lepiej zrozumieć bohatera, którego zagrał.

W rozmowie z nami opowiada o dojrzewaniu do odpowiedzialności, pracy z małą partnerką na planie oraz o tym, czego uczy nas historia Filipa.

Sercem tej opowieści jest relacja Filipa z Tosią (Alicja Lewczuk). Jak wyglądała praca z tak małym dzieckiem?

Dzieci mają własny rytm i własne pomysły. Często pracowaliśmy z włączoną kamerą, wiedząc jedynie, jaki efekt chcemy osiągnąć. Jeśli w scenie Tosia miała zasnąć, nie było z góry ustalone, jak do tego dojdzie. Mogłem ją nakarmić, ponosić albo pośpiewać jej. To było ciekawe doświadczenie, wymagające skupienia i otwartości. Praca z dzieckiem uczy, że zamiast forsować własne pomysły, trzeba reagować na to, co dzieje się tu i teraz. Bywały też trudniejsze chwile. Czasem Ala, która podczas zdjęć miała od 10 do 14 miesięcy, płakała. Kamera nadal pracowała, a my staraliśmy się wykorzystać jej autentyczne emocje w scenie. Oczywiście wszystko odbywało się pod czujnym okiem mamy. Alicja jest wspaniałą małą aktorką i jestem przekonany, że skradnie serca widzów.

W serialu pojawiają się ważne zagadnienia społeczne – od praw mniejszości, przez domy dziecka, po samotne rodzicielstwo. Który z tych wątków jest dla Pana najważniejszy?

Mam wrażenie, że wszystkie łączy jedna myśl – nie oceniamy ludzi zbyt pochopnie. Bardzo łatwo powiedzieć: „tej osobie bym nie zaufał” albo „oni są tacy czy inni”. Tymczasem gdy poznamy czyjąś historię, okazuje się, że rzeczywistość jest dużo bardziej złożona.

W serialu widzimy chłopaka, który naprawdę się stara i chce wziąć odpowiedzialność za dziecko. Chciałbym, żeby widzowie dostrzegli właśnie to – że warto dawać ludziom szansę i nie krzywdzić ich pochopnymi ocenami. Zamiast udawać, że pewne problemy nie istnieją, powinniśmy o nich rozmawiać. Samotne ojcostwo czy prawa osób homoseksualnych w Polsce są ważnymi tematami, ale najistotniejsze jest przesłanie, by patrzeć na człowieka nie przez pryzmat etykietek i uprzedze.

W „Proud” spotkało się

wielu znakomitych aktorów. Trudno wskazać słabą rolę.

Może zabrzmi to nieskromnie, ale podzielałem tę opinię. Każdy wniósł na plan ogromne zaangażowanie i serce. Wśród młodszej części obsady – Marii Sobocińskiej, Kamila Studnickiego czy Mateusza Więclawka – panowało silne poczucie wspólnoty. Miałem wrażenie, że tworzymy prawdziwą rodzinę i gramy do jednej bramki. Z kolei obserwowanie pracy Mai Ostaszewskiej i Joanny Kulig było dla mnie cenną lekcją. Choć pojawiają się na ekranie stosunkowo krótko, stworzyły role, które na długo zapadają w pamięć. To najlepszy dowód, że nie liczy się liczba scen, lecz ich jakość.

Wiosną przyszedł na świat Pana syn...

Rzeczywiście, ciekawie się to zrymowało z serialem. Kilka dni przed wejściem na plan dowiedziałem się, że zostanę tatą. Wierzę, że to nie był zbieg okoliczności i że Pan Bóg dał mi w ten sposób coś, co pomogło mi lepiej wykonać to aktorskie zadanie. Wraz z tą wiadomością poczułem, że kończy się pewien etap mojego życia. Zacząłem inaczej myśleć o odpowiedzialności i dorosłości. To zresztą proces, który trwa do dziś. Wciąż odkrywam w sobie

nawyki wyniesione z młodości i uczę się odnajdywać w nowej roli. W pewnym sensie przypomina to drogę, którą

przechodzi Filip. Oczywiście u niego wszystko dzieje się gwałtownie. Ja miałem dziewięć miesięcy, żeby oswoić się z myślą o ojcostwie, on zostaje wrzucony w tę sytuację z dnia na dzień. Serial będzie już zawsze szczególną pamiątką z momentu, w którym zostałem ojcem. **Filip jest buntownikiem, tak jak hrabia Leszek Czyński ze „Znachora” czy Siczka z „Idź pod prąd”.**

Paradoksalnie największym buntem Filipa jest decyzja o zostaniu tatą Tosi. W tym momencie buntuje się przeciwko własnym nawykom i dotychczasowemu stylowi życia. Idzie pod



IDŹ POD PRĄD (2024) Jako Eugeniusz „Siczka” Olejarczyk, założyciel zespołu KSU. Na zdj. z Zuzanną Galewicz.

prąd. To samotny gej, człowiek z problemami i uzależnieniami, który nagle mówi sobie: „Dość. Kończę z tym. Chcę poświęcić energię czemuś, co naprawdę ma sens”. Fascynują mnie takie historie, bo w człowieku najbardziej interesują mnie przemiany i to, jak do nich dochodzi. Wracamy tu do myśli, o której mówiłem wcześniej – ludzie potrafią się zmieniać, a my nigdy nie wiemy, kiedy nastąpi ten przełom. Nagle okazuje się, że ktoś, kogo wszyscy skryślili, staje się kochającym i odpowiedzialnym człowiekiem. To trochę jak szlifowanie diamentu.

Lato sprzyja ładowaniu baterii. Znajdź Pan chwilę, żeby zwolnić tempo?

Tak, na szczęście będę miał trochę mniej pracy niż zwykle. Bardzo się z tego cieszę, bo dzięki temu poświęcę więcej czasu mojemu synowi i żonie. To dla mnie teraz najważniejsze i chcę jak najlepiej wykorzystać ten czas.

**Rozmawiał
MACIEJ MISIORYN**



PROUD (2026) Po stracie siostry Filip może liczyć na sąsiadkę Beatę (Maja Ostaszewska, w środku) i przyjaciół.



MARZEC '68 (2022) Hania (Vanessa Aleksander) i Janek muszą odnaleźć się w rzeczywistości naznaczonej konfliktami.



ZNACHOR 2 (2023) Hrabia Leszek Czyński początkowo traktuje Marysię (Maria Kowalska) jedynie jako obiekt flirtu.

PANNA Z MOKRĄ GŁOWĄ

(1994) Na podstawie czyjej powieści powstał ten serial? Na zdj. Paulina Tworzyńska i Marek Kondrat.

- a) Marii Konopnickiej
- b) Kornela Makuszyńskiego
- c) Henryka Sienkiewicza

➔ SO 18.07

godz. 12.05 TVP POLONIA

WAKACYJNE SERIALE DZIECIŃSTWA

Bohaterowie sprzed lat

Kiedyś seriale dla dzieci i młodzieży stanowiły pełnoprawną część rodzimej kinematografii. Powstawały znakomite produkcje z ciekawymi scenariuszami i świetną obsadą. Ich bohaterowie, kultowe sceny, a nawet piosenki na stałe zapisały się w pamięci widzów. Sprawdźmy więc swoją wiedzę na temat seriali, na których wychowało się kilka pokoleń Polaków.

JANKA (1989)

Co jest wielką pasją tytułowej bohaterki, którą zagrała Agnieszka Krukówna?

- a) jazda na hulajnodze
- b) jazda na rowerze
- c) jazda konno

➔ CZ 23.07 godz. 22.25 TVP ABC

DO PRZERWY 0:1 (1969)

Jaką dyscyplinę sportu najbardziej kochają bohaterowie serialu? Na zdj. „Paragon” (Marian Tchórznicki).

- a) piłkę nożną
- b) koszykówkę
- c) siatkówkę

➔ PT 17.07

godz. 17.00 TVP KULTURA

GRUBY (1972)

Z jakimi problemami mierzy się tytułowy „Gruby” (Mariusz Kozłowski, na zdj. z Katarzyną Łaniewską)?

- a) z nauką
- b) z brakiem słuchu muzycznego
- c) z akceptacją rówieśników i własnymi kompleksami

➔ PT 17.07 godz. 22.25 TVP ABC



ZNAK ORŁA (1977)

Jak ma na imię główny bohater serialu? Na zdj. Jarosław Makowski i Eliaż Kuziemski.

- a) Mieszko
- b) Gniewko
- c) Ziemowit

SO 18.07 godz. 08.55 TVP HISTORIA



TYLKO KAŚKA (1980)

Kto zagrał ojca tytułowej bohaterki, w którą wcieliła się Katarzyna Surmiak?

- a) Jan Machulski
- b) Stanisław Mikulski
- c) Wiesław Gołas

ND 19.07
godz. 22.25
TVP ABC



WOJNA DOMOWA (1965)

Dokończ słowa piosenki, napisanej przez Pawła (Krzysztof Janczar): „Tak mi źle, tak mi źle, tak mi szaro. / Każdy dzień ciągnie się jak...”

- a) ...makaron
- b) ...wagon
- c) ...paragon

WT 21.07 godz. 17.00 TVP KULTURA

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 tabletkę 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

PRAWIDŁOWE ODPOWIEDZI:
Panna z mokrą głową – b), Janina – c), Do przerwy 0:1 – a)
, Gruby – c), Znak orła – b), Wojna domowa – a), Tylko kaśka – b)

REKLAMA

POTWIERDZENIE SOJUSZU

Małżeństwo Katarzyny (Charlotte Hope) z Arturem miało zagwarantować trwałość przymierza Hiszpanii i Anglii.

MISJA WYPEŁNIONA

Może Artur (Angus Imrie) jej nie zachwycił, ale córka Izabeli i Ferdynanda wiedziała, że działa dla dobra Hiszpanii.



WIERNA ŻONA

Choć Henryk VIII oddalił ją i wziął za żonę Annę Boleyn, ona do końca swoich dni utrzymywała, że jest jego prawną żoną.

HISZPAŃSKA KSIĘŻNICZKA

A jednak królowa!

Henryk VIII odebrał jej nie tylko swą uwagę, ale i tytuł królowej Anglii. Dopiero jej córka, Maria I Tudor, zadbała, by w 1553 roku przywrócono matce godność.

● HISZPAŃSKA KSIĘŻNICZKA SO 18.07 godz. 23.00

VIASAT EPIC DRAMA

Na przełomie XV i XVI wieku Anglią rządził Henryk VII, pierwszy król z dynastii Tudorów. Choć jego prawo do tronu było mocno dyskusyjne, bo opierało się na linii sukcesji z nieprawego łoża, udało mu się utrzymać na tronie przez prawie ćwierć wieku.

I to mimo licznych zakusów przedstawicieli rodu Yorków i innych pretendentów. Jednym z filarów władzy Henryka VII był sojusz z Hiszpanią, a miało go przypieczętować małżeństwo jego syna Artura z Katarzyną Aragońską.

Krótkie małżeństwo

Trudno stwierdzić, kiedy najmłodsza córka

hiszpańskich królów katolickich – rządzącej Kastylii Izabeli oraz władcy Aragonii Ferdynanda – dowiedzia się, że gdy osiągnie odpowiedni wiek, wyruszy do Anglii i zostanie żoną księcia. Traktat przewidujący to małżeństwo parafowano w 1489 roku, gdy dziewczynka miała trzy lata. Formalnie Katarzyna i Artur zostali poślubieni przez pełnomoc-

nika 19 maja 1499 roku, ale po raz pierwszy spotkali się dopiero 4 listopada 1501 roku w miejscowości Dogmersfield. Dziesięć dni później odbył się ich ślub.

Nowożeńcy zamieszkali na zamku w Ludlow, gdzie Artur pełnił obowiązki księcia Walii. Niestety, okazało się, że pierworodny syn Henryka VII ma problemy ze zdrowiem. Kilka miesięcy



NIE TAK NAMIĘTNIE

W rzeczywistości Katarzynę i Henryka (Ruairi O'Connor) połączyły względy polityczne, a nie – jak w serialu – miłość...

po ślubie ciężko zachorował i zmarł 2 kwietnia 1502 roku. Katarzyna została wdową...

Niewdzięczny mąż

Aby uniknąć komplikacji związanych m.in. ze zwrotem posagu, Henryk VII postanowił wydać wdówkę za młodszego syna, Henryka. Ten jednak się migał. A kiedy w 1504 roku zmarła matka Katarzyny i znacznie sojuszu z Ferdynandem

REKLAMA

(władął już tylko Aragonią) zmalało, sytuacja Katarzyny stała się kłopotliwa. Żeby poprawić jej pozycję, ojciec mianował ją ambasadorem hiszpańskim na angielskim dworze – była pierwszą kobietą w Europie pełniącą taką funkcję.

Ostatecznie Henryk zgodził się pojąć ją za żonę. Ale zanim 11 czerwca 1509 roku Katarzyna powiedziała „tak” nowemu królowi Anglii (Henryk VII zmarł 21 kwietnia 1509 roku), para musiała

uzyskać papieską dyspensę. Prawo kanoniczne zabraniało bowiem małżeństwa z wdową po bracie. Wtedy to Katarzyna oświadczyła, że jej związek z Arturem nigdy nie został skonsumowany. Choć wydawało się, że Katarzyna znajdzie szczęście u boku młodszego o sześć lat męża, sytuacja szybko się zmieniła. Bo królowa nie była w stanie urodzić Henrykowi męskiego potomka. W ciąży zachodziła aż sześć razy, ale dorosłości dożyła tylko Maria I Tudor.

Henryk VIII, już wcześniej szukający pocieszenia w ramionach kochanek, postanowił pozbyć się Katarzyny. Tym bardziej że w 1525 r. zakochał się w damie dworu, Annie Boleyn. Zakwestionował więc papieską dyspensę, która zezwalała na ślub z wdową. W końcu arcybiskup Canterbury, Tomasz Cranmer, orzekł, że małżeństwo Henryka z Katarzyną było nieważne, a 5 dni później uznał ważność jego związku z Anną. Król obwołał się głową Kościoła Anglii oraz ogłosił jego niezależność od Rzymu i papieża. Z tym nie dało się już dyskutować...

Resztę życia (zmarła w 1536 roku) Katarzyna spędziła w areszcie domowym, nosząc tytuł księżnej Walii. Tytuł królowej Anglii Henryk jej odebrał, ale dzięki staraniom Marii I, został jej w 1553 roku pośmiertnie przywrócony!

HANNA MIŁKOWSKA

RANISILVER® na wypadek RAN

Maść i spray. Skuteczny na rany.



TT_RSV_6_26_PC

www.ranisilver.pl

Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący reklamę: Kafarm Sp. z o.o., Sierosław, ul. Ciepłowa 18, 62-080 Tarnobrzeg, Podgórze.
Producent: Sakura Italia Srl, Via Mantova, 24, 25017 Lonate del Garda (BS), Włochy.
www.kadefarm.pl

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

epi-za.pl/a/79000005

ZASADY W GENACH

Anna Dymna pochodzi z Legnicy, ale większość życia spędziła w Krakowie.

ANNA DYMNA

Robię wszystko, by nie zabić radości

20 lipca 75. urodziny obchodzi Anna Dymna – znakomita aktorka, piękna kobieta i wspaniały człowiek, który dzieli się z nami swoim optymizmem, talentem i dobrocią.

📺 **ZNACHOR ND 19.07**
godz. 13.45 TVP KULTURA

Miała cudowne dzieciństwo i wspaniałych rodziców, którzy ją ukształtowali i wpoili zasady, jakimi kieruje się do dziś. Od dziecka brała udział w zajęciach teatralnych,

ale marzyła jej się praca mikrobiologa morskiego lub psychologa. Kiedy Jan Niwiński, jej mentor i człowiek, który odkrył jej talent, dowiedział się, że złożyła papiery na psychologię, wpadł w furję. – Nie po to włożyłem w ciebie, kretynko,

ZNACHOR

Jako Marysia Wilczurówna, której życie ratuje tytułowy znachor – jej ojciec (Jerzy Bińczycki).

tyle pracy, żebyś mi teraz uciekła! Masz być wielką aktorką! Inaczej zamorduję! – wykrzyczał. Jako grzeczna dziewczynka spełniła jego żądanie. Z nawiązką.

Trudne lata

Szybko zaczęła grać i równie szybko zdobyła sympatię publiczności – zachwycała jako hrabianka w „Janosiku”, temperamentna Ania w „Nie ma mocnych”, nieszczęśliwa Melania w „Trędowatej” czy wreszcie eteryczna Marysia w „Znachorze”. W 1971 r. na planie filmu „Pięć i pół bladego Józka” zakochała się w wzajemnością w starszym od niej o 15 lat, wtedy jeszcze żonатыm, scenarzystcie Wiesławie Dymnym. Był jej największą miłością i jednocześnie największym koszmarem. Nieprzeciętnie inteligentny, zdolny i kochający, był też alkoholikiem, który często wpadał w ciąg. – Nigdy nie byłam pewna, czy kiedy wrócę do mieszkania, nie zastanę męża pobitego albo czy nie przepadnie gdzieś na kilka dni. Nieraz zastawałam mieszkanie kompletnie zdemolowane. Nie było łatwo. Najdziwniejsze było to, że kiedy Wiesiek przestawał pić, natychmiast wybaczałam mu wszystko – wspomina aktorka.

Ich szczęście nie trwało długo – przerwała je nagła

MIŁOŚĆ ŻYCIA

Z Wiesławem Dymnym związała się podczas pracy przy filmie „Pięć i pół bladego Józka”.



FUNDACJA „MIMO WSZYSTKO”
Kocha występować ze swoimi niepełnosprawnymi podopiecznymi.

śmierć Dymnego. Do dziś Anna Dymna wierzy, że za tym zgonem kryło się coś więcej niż zawał czy przebieg. Ale to wydarzenie i wcześniejszy o rok pożar ich wspólnego mieszkania zapoczątkowały najtrudniejszy okres w życiu aktorki. Najpierw w drodze na plan węgierskiego filmu uległa wypadkowi samochodowemu – doznała wstrząsu mózgu, miała połamane żebra i uszkodzony kręgosłup. Kilka lat później na panie „Epitafium dla Barbary Radziwiłłówny” konie poniosły sianie z aktorką, uderzyła głową w drzewo i znowu trafiła do szpitala. Serię dramatycznych wydarzeń zakończyła kilka miesięcy później – tym razem w wypadku samochodowym poraniła twarz. Wsparcie dawał jej drugi mąż, masażysta Zbigniew Szot, z którym ma syna, Michała. Jednak ich związek nie przetrwał. Szczęście znalazła dopiero u boku reżysera Krzysztofa Orzechowskiego, za którego wyszła na początku lat 90.

Najwspanialsze rzeczy
Tragiczne wydarzenia nie poskromiły jej życia-

wego optymizmu. – Szczęściem jest to, że mogę rano wstać z łóżka, otworzyć oczy i widzieć świat. Są ludzie, którzy nigdy nie będą już chodzić ani widzieć. Szczęściem jest, że mamy dwie sprawne ręce i możemy nimi zrobić najwspanialsze rzeczy – twierdzi. I te rzeczy robi. Nie tylko gra znakomite role, ale też działa na rzecz innych.

Po tym, jak w 2003 r. dzięki księdzu Tadeuszowi Isakowiczowi-Zaleskiemu poznała ludzi z niepełnosprawnością intelektualną, założyła Fundację „Mimo Wszystko”, która organizuje warsztaty artystyczne, festiwale teatralne i najbardziej znany Festiwal Zaczarowanej Piosenki. Pomaga też fizycznie, dba o chorych i służy wsparciem w codziennym życiu. Skąd czerpie siłę do działania na tak wielu polach? – Ratuje mnie to, że te wszystkie rzeczy, które robię, mnie cieszą. Radości życia uczę się od moich przyjaciół z niepełnosprawnością intelektualną. I robię wszystko, żeby jej nie zabić – mówi Anna Dymna.

EGP

REKLAMA

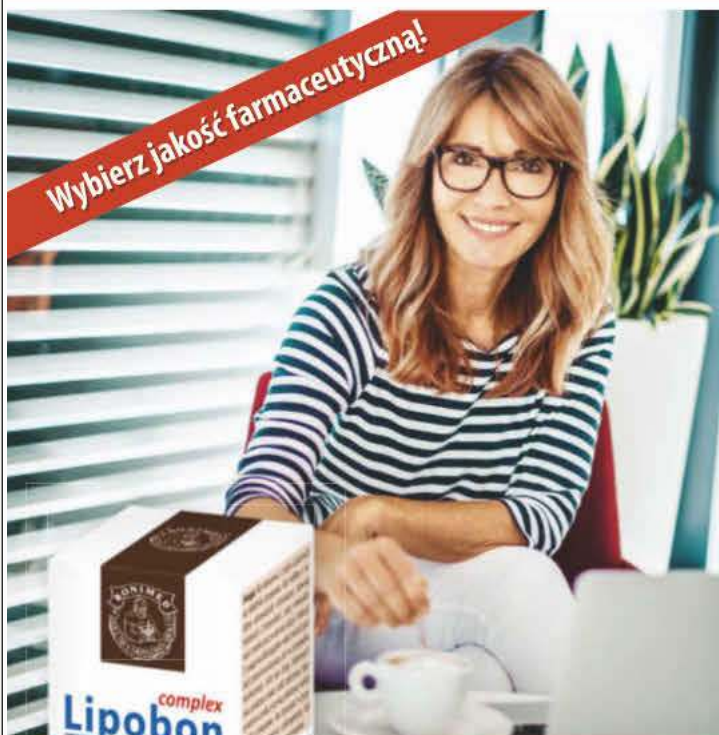
ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Lipobon complex

suplement diety

Na cholesterol



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

- **Kwas foliowy** oraz witaminy B₆ i B₁₂ sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B₂** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

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

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

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



Ania i jej bliscy mają wiele problemów...

Gdy Remek prosi Brygidę o rękę, a ona przyjmuje oświadczy...

...z uzależnioną od narkotyków Julką.

Na Wspólnej

Córka Nowaka pograża się w nałogu. Brzozowski wzorem przyjaciółki nie chce dłużej odkładać ważnych życiowych decyzji.

TVN, 20.15 PO ODC. 4248
Synek Igora i Ani trafia po wypadku do szpitala. Lekarka podejrzewa wstrząśnienie mózgu i dziecko zostaje na obserwacji. Rodzice czuwają przy nim całą noc. W tym czasie Julka kradnie Ewie pieniądze i kupuje narkotyki. Matka Fiony składa zeznania na policji w sprawie in-

ternetowego hejtu i defraudacji. Tłumaczy się chorobą. Nalepa i Weronika zapraszają Kalskiego z żoną na kolację. **35 min**

WT ODC. 4249
Roztocka widzi, jak Greg gra w piłkę z synem pacjenta, którego operował, i zaczyna patrzeć na niego inaczej. Julka po nocy



...Michał, który ma u swojego boku Lucy, też zaczyna myśleć o przyszłości.

zażywania narkotyków szuka środków na kolejną działkę. Igor odmawia dania jej pieniędzy, a Ewa nie chce pożyczyć wnuczce gotówki, wspominając o zaginionych 200 złotych. Dziewczyna zrzuca winę na kolegę Maćka. Szulc przekonuje ojca, by nie rezygnował z wizyty kontrolnej po przeszczepie nerki. **35 min**



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

SR ODC. 4250

Remek budzi Brygidę pocałunkami i wręcza jej pierścionek zaręczynowy. Para pod pretekstem występu Oliwki w przedszkolu zaprasza rodziców do sali, gdzie na scenie czeka urzędnik i ma odbyć się ślub. Ich bliscy są w szoku. Przejęty Michał chce iść w ślady przyjaciółki. **35 min**

CZ ODC. 4251

Igor i Ania wracają z Jasiem ze szpitala i zastają Julkę w kiepskim stanie. Sąsiadka skarży się na hałas. Jarek wpada na Martynę, z którą spędził upojne chwile. Kobieta nie ma do niego żalu, że przestał się odzywać. **35 min**

Barwy szczęścia

Ambitna dziennikarka naraża się właścicielowi gazety „Szok”.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3356
Basia zamyka firmę i przechodzi na emeryturę. Swoją decyzję świętuje z Tolkkiem. Natalia, na prośbę Rawiczowej, idzie na widzenie do Cezarego. **40 min**

PO ODC. 3357

Ewa spędza z Romeo weekend, który kończy się oświadczeniami. Czesław odwiedza córkę w szpitalu psychiatrycznym. **40 min**

WT ODC. 3358

Z okazji andrzejek Jola sięga po karty tarota. Zachęcona wróżbą Wanda zaczyna szukać miłości. Bierze na cel Marczaka. **40 min**



Modrzycki staje w obronie ukochanej.

SR ODC. 3359

Karolina daje Kajtkowi podwyżkę i awans, każąc mu wytypować pracowników do zwolnienia. Na kolejnego sąsiedzkiego brydza Marczak przychodzi z żoną. **40 min**

CZ ODC. 3360

Artykuł Weroniki ukazuje się w prestiżowym miesięczniku, co wywołuje konflikt z Kornelem. Interweniuje Modrzycki. **40 min**

Na sygnale

Ratowniczki udzielają pomocy panu młodemu. Nowy znika bez śladu.

TVP 2, 21.50 PO ODC. 873, 874
Wiktor i Benio spędzają dzień z Walerią. Zabierają matkę do kawiarni, nie wiedząc, że to ich

WT ODC. 875, 876

Góra podejmuje walkę o zdrowie ciężarnej z objawami listeriozy. Następnie diagnozuje chłopca z urazem klatki piersiowej po meczu bejsbolowym. Nowy znika bez śladu. Sprawę zaginięcia bada policja. **65 min**

SR ODC. 877, 878

Dyżur Basi i Soni obfituje w miłosne dramaty. Pomagają mężczyźnie, który łamie nogę, pędząc na ślub byłej partnerki, i panu młodemu, który dostał udaru. **65 min**



Basia i Sonia dostają wezwanie na ceremonię ślubną.

NOWOŚĆ!

Piłowanie i cięcie nigdy nie było tak proste! Zadbaj o porządek w ogrodzie i na działce bez wysiłku dzięki minipilarsce WoodRaptor PRO!

Męczy Cię ręczne cięcie gałęzi, korzeni, desek i opatu? Zapomnij o bólu rąk, ciężkich piłach spalinowych i kłopotliwych kablach płaczących się pod nogami! Odkryj nową jakość pracy w ogrodzie z ultralekką pilarką akumulatorową, która przecina drewno w sekundy – bez wysiłku, benzyny, ograniczeń. Waży zaledwie 1,5 kg, a jej potężna moc pozwoli Ci na precyzyjne przycinanie, piłowanie i cięcie nawet najtwardszego drewna!

Mały rozmiar, potężna moc

Ręczne piłowanie zajmuje wieczność, a teraz możesz ciąć drewno 4 razy szybciej! Zaawansowany bezszczotkowy silnik nie wymaga konserwacji i zapewnia aż 10 razy dłuższą żywotność oraz 74% większą siłę cięcia niż tradycyjne narzędzie. Specjalna prowadnica redukuje opór podczas pracy, gwarantując płynne i kontrolowane cięcie drewna o grubości 8-12 cm. Efekt? Uporasz się z najtwardszymi konarami w kilka minut – a resztę dnia spędzisz tak, jak lubisz!

Swoboda pracy bez kabli, benzyny i spalin

Nie musisz już potykać się o kable ani robić mieszanek do pił spalinowych. Wydajny akumulator litowo-jonowy zapewnia aż 45-60 minut nieprzerwanej pracy – jedno ładowanie wystarczy na uporządkowanie całego ogrodu czy działki. Możesz swobodnie poruszać się po posesji, sięgając do każdego zakątka.

MINIPILARKA AKUMULATOROWA WoodRaptor PRO

Z BATERIĄ LITOWO-JONOWĄ

Ta pilarka w mig poradziła sobie z grubymi gałęziami i drewnem na opat. Nie spodziewałem się takiej mocy od tak małego sprzętu. Szczerze polecam!

REWOLUCJA W OGRODZIE – 1H PRACY BEZ BENZYNY, KABLI I SPALIN!

Wysokoobrotowa

Maksymalna moc cięcia przy minimalnej wadze

12cm

**LETNIA
OFERTA
DO WYCZERPANIA
ZAPASÓW**



Zetniesz gałęzie i grube konary – szybko, bezpiecznie i bez wysiłku



Idealnie pocięte drewno na opat w kilka sekund za jednym pociągnięciem

Prosta i bezpieczna obsługa

Pilarka wyposażona jest w osłonę bezpieczeństwa, która chroni dłonie przed skałeczeniami oraz specjalnie zaprojektowany, antypoślizgowy uchwyt. Zapewnia on stabilny i wygodny chwyt oraz pełną kontrolę nad narzędziem. Prosta obsługa sprawia, że z pilarki może korzystać każdy – wystarczy nacisnąć przycisk i możesz rozpocząć pracę.

Koniec z męczącym piłowaniem

Kiedyś piłowanie gałęzi i opatu oznaczało ból rąk i zmęczenie. Teraz możesz ciąć bez wysiłku, nawet jeśli masz słabszą siłę w dłoniach. Minipilarka WoodRaptor PRO waży tylko 1,5 kg – tyle co butelka wody! Dzięki lekkiej konstrukcji i łatwym manewrowaniu, jest idealna szczególnie dla seniorów do samodzielnej pracy wokół domu czy na działce.

Cięcie nigdy nie było tak proste!

Po co się męczyć, skoro możesz pracować szybko i komfortowo? Zamawiając pilarkę WoodRaptor PRO, otrzymasz **GRATIS** profesjonalne okulary ochronne. Oznacza to, że od razu jesteś w pełni przygotowany do pracy – nie musisz dokupywać żadnych dodatkowych elementów ani akcesoriów. **Zadzwoń i odbierz pilarkę w ramach wiosennej oferty!**

Wszystko, czego potrzebujesz do pracy,

**OTRZYMASZ
W ZESTAWIE!**

- + Pilarka jednoręczna WoodRaptor PRO
- + Akumulator litowo-jonowy
- + Ładowarka
- + Klucz do regulacji
- + Okulary ochronne GRATIS!



**Zadzwoń
a WoodRaptor PRO
„zrobi robotę”
za Ciebie!**

Zadzwoń, aby otrzymać minipilarkę WoodRaptor PRO za **199 zł!** Ta sprytna jednoręczna pilarka pomoże Ci bez wysiłku zadbać o porządek w ogrodzie i na działce!

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.

58 319 38 02

Linia czynna: Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00.
Standardowy koszt połączenia dla danego operatora.

Ekspresowa i bezpieczna dostawa prosto do rąk własnych – 23 zł!

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@globaladvice.info. Regulamin: <https://customers-statute.com/statute/pl/>.

eprasa.pl / 790d0be5

REKLAMA



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.977-981

Kasia po śmierci ojca dostaje tajemniczy klucz. Przypomina sobie o ukrytym skarbie. Magda prowadzi kurs tańca, w którym bierze udział także jej córka. Musi wybrać trzy osoby na konkurs w Brazylii. Pola wbrew woli ojca, kuratora sądownego, spotyka się z jednym z jego podopiecznych, Łukaszem. Marek, prowadzący zajęcia w domu kultury, chce uwieść Kasię. Do sieci wycieka korespondencja prezydenta Kapicy. Nastoletnia Hania bierze bezdomnego za swojego zaginionego rodzica. Becię atakują gangsterzy. Ratuje ją Edward. Kazimierz próbuje dodzwonić się do Komornickiej. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1405-1409

Lena i Bartosz odnajdują zaginionego Rafała. Mężczyzna jest ranny i zdezorientowany. Marek i Daria próbują pomóc kobietom, którym ktoś wysłał roznegliżowane zdjęcia. Sprawa może się łączyć ze zniknięciem nastolatki. Mikołaj i Miłosz prowadzą śledztwo dotyczące ataku na kierowcę taksówki. Szulc i Sołtys przyjmują zgłoszenie o zaginięciu Ryszarda. Kłócił się on z bratem, Maćkiem, o spadek po matce. Lena tajemniczo spotyka się z ojcem Bartka. Przekazuje mu wstrząsającą wiadomość. Korwicz i Włodarczyk muszą przywrócić się do normalności dwóch właścicieli warzywniaków. **60 min**



Drelich

TVP 1, 21.25 **PT** ODC.1/7 Marek

Drelich, włamywacz z Warszawy, przed laty zdecydował się opuścić gang i działać na własną rękę. Z powodzeniem balansuje na granicy dwóch światów – skrupulatnie organizuje kolejne skoki, jednocześnie trzymając z dala od szemranych interesów swoich bliskich – dwójkę dzieci i żonę Izę, z którą mimo separacji jest w przyjaźni. Wszystko zmienia się feralnego dnia podczas jednej z akcji – napadu na konwój z gotówką. Ktoś zdradza bowiem plany Marka, a na przeszkodzie stają mu fałszywi policjanci. Równocześnie gdański gangster Wójcik dowiaduje się o romansie partnerki. Wysłała tropem rywala swoich ludzi. **55 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 16.20 **SO** ODC.988

Iga przechodzi operację mózgu. Kiedy odzyskuje przytomność, jest w szoku. Próbuje uciec i w efekcie spada z łóżka. Bart przeprowadza badanie kontrolne, które wykazuje, że lekarka straciła zdolność mówienia. Tymczasem na SOR trafiają ofiary wypadku. Aleś zajmuje się kilkuletnim chłopcem, który ma krwotok wewnętrzny. Dziadek małego pacjenta doznał poważnego urazu nogi. To przypadek dla Konicy. Agata chce pomóc młodemu mężczyźnie, którego życie zniszczyły klasterowe bóle głowy. Po pracy jedzie z Rafałem do urzędu, by wziąć ślub. Jednym z nieuczestników ich małżeńskiej przysięgi jest Mania. **55 min**

Ranczo 7



TVP 1, 9.20

PT-CZ ODC.84-89

Fabian wraca z Brukseli odmieniony. Zamierza walczyć o Klaudię.

Witebski szuka osoby, która przejmie jego telewizję internetową. Lucy staje się celem prokuratury. Senator Kozioł i Czerepach próbują ustalić, kto stoi za tymi działaniami. **55 min**

Splątane losy



TVP 1, 14.00

PT-CZ ODC.3-7

Kerem chce zbliżyć się do Yasemin, co nie umyka uwadze Buraka.

W szpitalu pojawia się nieznajomy, który szuka dziewczyny. Munever i Halil z niepokojem oczekują na wyniki testu DNA. Şengül odkrywa, że Zubeyde jest matką Yasemin. **60 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.70-74

Przed wejściem do szpitala zostaje znaleziony nieprzytomny Robson – były zawodnik freak fightów. Kaja prezentuje innowacyjny biustonosz monitorujący pracę serca. Majka, ciężarna córka Kasi, nagle mdleje. Zaczyna się walka o życie jej i dziecka. **65 min**

Maxima. Droga na tron



TVP 2, 17.15

ND ODC.4

Zachowanie ukochanego łamie Maximie serce. Kobieta wraca

do Argentyny. Przeprowadza szczerą rozmowę z ojcem. Skruszony Aleksander stara się odzyskać miłość swojego życia. Niebawem ich związek przechodzi kolejną próbę. **60 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.435-439

Manuel podejmuje przełomową decyzję w relacji z Janą. Cruz

przekonuje męża, by przekazał firmę Lorenzowi. Vera potwierdza, że jest córką de Carrilów. Martina błaga Curra, by nie jechał na wojnę. **55 min**

Młode gliny



TVN, 17.55

PT-CZ ODC.24-29

Monika infiltruje gang złodziei aut. Śmierć reżyserki Olgi daje początek

serii zbrodni. Policjanci tropią sprawcę. Michalina i Kacper wyjaśniają okoliczności zabójstwa współwłaściciela firmy handlującej bronią. **65 min**

Zmiennicy



TVP 2, 11.55

SO ODC.7

Przybyły z Bangkoku Krashan czeka na odprawę celną. Trafia na wzmożoną kontrolę.

Pomóc mu w wyniesieniu walizki z lotniska ma Kuśmider W ich perypetie wplątuje się Jacek, z którego usług obaj korzystają. **70 min**

Niezwykłe miejsce na śmierć



Ale kino+, 20.10

ND ODC.3

Na polu biwakowym docho- dzi do zbrodni. Anais i Simon wszczynają

śledztwo, by wyjaśnić okoliczności podwójnego morderstwa. Tragedia może mieć związek z wydarzeniami z przeszłości policjantów. **115 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.914-918

Ranny Riera mówi Blance i Diegowi, że Pallero zginął z rąk

najemników, a mały Moises zniknął bez śladu. Leonor, Flora i Inigo idą na dworzec. Na ich drodze staje żona mężczyzny wraz z ich synem. **65 min**

Rok za rokiem

OSTATNI



CANAL+ PREMIUM,

21.00 **PT** ODC.6

Reżim Viv Rook staje się coraz bardziej przytłaczający.

Rządzący podejmują decyzję o wzmożeniu kontroli obywateli, co wywołuje zamieszki. Członkowie rodziny Lyonsów postanawiają działać. **65 min**

Grey's Anatomy: Chirurgdzy



FX, 22.00

PT ODC.18

Dochodzi do wypadku na moście. Obecny na

miejsu Owen rusza poszkodowanym na ratunek. Meredith i Amelia czuwają przy Nicku. W przeszczepionej mu nerce powstał zakrzep. **55 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05

PO ODC.14

W apartamencie Marleny Klein w Wenecji zostaje zamordowa-

na jej pracownica Caitlyn Priolo. Okazuje się, że właścicielka mieszkania padła ofiarą finansowego przekrętu. Caitlyn gromadziła dowody. **55 min**



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 **SO** ODC. 1, 2

Lata 50. XX wieku. Znika pracujący dla brytyjskiego wywiadu szpieg o kryptonimie Cień. Szukają go UB oraz centrala w Londynie. Minister Bezpieczeństwa Publicznego misję jego przechwycenia powierza majorowi Witoldowi Koskowi. Dołącza on do komórki kontrwywiadu. Jej szef, pułkownik Bartman, zaczyna zbierać na niego haki. Lekarka Helena Bielawska zostaje oskarżona o zabójstwo pacjentki, działaczki partyjnej. Skazana na dożywocie, trafia do zakładu w Olkusz. Kosk odkrywa, że przejął tam gryps zaszyfrowany w sposób charakterystyczny dla Cienia. Tomasz, narzeczony Heleny, robi wszystko, by ją uwolnić. **55 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 **PO** ODC. 213, 214 Ginie autorka mrocznych baśni dla dorosłych. Olek odnajduje skradziony maszynopis jej nowej książki. Treść powieści okazuje się kluczowa dla rozwiązania zagadki zbrodni. **WT** ODC. 215, 216 Podczas meczu koszykówki umiera trener. Olek i Anka przesłuchują kapitana drużyny. Ważnym tropem są wydarzenia z głośnej imprezy w Poznaniu. **ŚR** ODC. 217, 218 Ekipa bada sprawę śmierci nastolatka w trakcie szkolnej wycieczki. Filip bezskutecznie szuka Kasi. Ona zaś próbuje uwolnić się z rąk oprawcy. **CZ** ODC. 219, 220 Milena i Michał w swoim nowym mieszkaniu stają się świadkami zbrodni. Morderca Kasi znika bez śladu. **60 min**



Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.00 **PO** ODC. 133 Gzymski i Dąbek badają sprawę pobicia nastolatki. Ojciec twierdzi, że nie miała wrogów, ale okazuje się, że pół roku temu została zgwałcona. **WT** ODC. 134 Ginie niepełnosprawny brat właściciela zakładu pogrzebowego. Osica i Serafin ustalają, że w sprawę mogą być zamieszani członkowie Zakonu Maltańskiego. **ŚR** ODC. 135 Znalezione zamrożone ciało Stanisława Gajdy. Leśniczy kieruje podejrzenia na synów ofiary, wskazując przy tym na lata przemocy domowej. **CZ** ODC. 136 Patrycja i Maksym badają okoliczności śmierci Elizy Wojas. Trop wiedzie do jej koleżanki z leczenia odwykowego. **60 min**



Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 22.00 **PO** ODC. 1016 Krystyna wyjawia Kubisowi, kto zamordował Bożenę. Sprawę przejmuje Owczar. Ujawnia, że w programie ochrony świadków działa kret. **WT** ODC. 1017 Sławek i Basia podczas prowokacji w barze Borowiaka znajdują ciało nauczyciela chemii. Okazuje się, że mógł on być uwikłany w handel mefedronem. **ŚR** ODC. 1018 Dagmara i Michał wpadają na trop perfekcyjnie sfalszowanych banknotów. Ślady wiodą do Antoniego Olecha, zwolnionego z więzienia anarchysty. **CZ** ODC. 1019 Znika Nadia, matka sześciorga dzieci. Jej siostra twierdzi, że była w kolejnej ciąży i chciała dokonać aborcji. **60 min**

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30

PO-ŚR ODC. 1-3

Do gangu Inżyniera zostaje przyjęty nowy członek. Przestępcy nie mają pojęcia, że to porucznik Sławomir Borewicz. Niebawem policjant rozpoczyna śledztwo w sprawie skradzionego wisiora z brylantem. Rozpracowuje też szajkę złodziei aut. **65 min**

Ojciec Mateusz 31



TVP 1, 20.30

PT-CZ ODC. 401, 405

W domu spokojnej starości w podejrzanych okolicznościach umiera stryj Pączka. Proboszcz angażuje się w śledztwo. W tym czasie odwiedza go dawna sympatia, Wanda. Kolejna kryminalna zagadka dotyczy śmierci testerki wierności Leny. **55 min**

Rekrut 8



AXN, 21.05

WT ODC. 17, 18

Tim i Lucy pomagają Aaronowi, który został okradziony. Policjanci we współpracy z FBI eskortują do sądu Heatha Everetta. Przestępcę odbijają najemnicy. Tim oświadcza się Lucy. Chwilę później zostają porwani. **115 min**

Berlin Ku'damm 56



TVP 2, 22.55

WT-ŚR ODC. 5, 6

Siostry mówią Heldze, że Wolfgang jest gejem. Monika orientuje się, że zaszła w ciążę. Żona Rudiego popełnia samobójstwo. Dręczona wyrzutami sumienia Eva przyjmuje oświadczenia profesora Fassbendera. **55 min**

Daleko od szosy **OSTATNI**



TVP 2, 22.30

CZ ODC. 7

Leszek i jego ukochana wynajmują pokój. Kiedy Ania rodzi syna, matka zabiera ją z wnuczką do siebie. Oddane do żłobka dziecko zaczyna chorować. Młodzi zmagają się z kolejnymi trudnościami. **95 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.00

PO ODC. 17

Ekipa rusza tropem Patricka, który stworzył grupę na wzór sekty. Podporządkował sobie siostrę i jej przyjaciółki. Razem okradają sklep z bronią i napadają na banki. Agenci zastawiają pułapkę. **60 min**

REKLAMA



WEŹ UDZIAŁ W BEZPŁATNYM WEBINARZE T-MOBILE!

Sztuczna inteligencja dla seniorów

Jak rozmawiać ze sztuczną inteligencją, żeby nas rozumiała? Wystarczy zastosować kilka prostych trików! T-Mobile, dostawca usług połączonych obejmujących telefon, internet oraz telewizję dla klientów indywidualnych i biznesowych, zaprasza na bezpłatne szkolenie online. Podczas webinaru dowiesz się między innymi:

- Jak zadawać AI lepsze pytania?
- Czym są prompty?
- Jak wykorzystać sztuczną inteligencję w codziennym życiu?

Webinar odbędzie się **15 lipca o godz. 10:00.**

Udział jest bezpłatny, jednak obowiązują wcześniejsze zapisy. Rejestracja możliwa jest za pomocą **kodu QR** – wystarczy uruchomić aparat w telefonie i skierować go na kod, aby przejść do formularza zgłoszeniowego.





PREMIERA 24.07

Stuart nie ratuje wszechświata

➔ SERIAL KOMEDIOWY

Nadchodzi kolejny spin-off z uniwersum „Teorii wielkiego podrywu”. Tym razem poznamy losy Stuarta Blooma (Kevin Sussman). Właściciel sklepu z komiksami, w którym częstymi gośćmi bywali Sheldon (Jim Parsons), Leonard (Johnny Galecki), Howard (Simon Helberg) i Raj

(Kunal Nayyar), jest o krok od doprowadzenia do katastrofy. Otóż Bloom przez przypadek niszczy wynalazek Sheldona i Leonarda. Aby powstrzymać armagedon, prosi o pomoc swoją dziewczynę Denise (Lauren Lapkus), geologa Berta (Brian Posehn) oraz fizyka Barry'ego Kripke (John Ross Bowie).

HBO
max

CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM



PREMIERA 17.07

23 000 istnień

➔ DRAMAT

Kiedy w roku 2015 grupa młodych ludzi bez doświadczenia w morskich akcjach ratunkowych założyła w Berlinie organizację pozarządową mającą na celu ratowanie uchodźców, niewielu wierzyło w powodzenie tej akcji. Ale środki ze zbiórki crowdfundin-

gowej pozwoliły im kupić niszczący kuter rybacki, który po remoncie przekształcili w statek ratowniczy luventa. W ten sposób zyskali narzędzie, dzięki któremu ocalili życie blisko 23 tysiącom osób. W inspirowanym prawdziwymi wydarzeniami filmie występuje m.in. znany z serialu „Dark” Louis Hofmann.

PREMIERA 21.07

Diamenty

➔ KOMEDIODRAMAT

Rzym, lata 70. Siostry Alberta (Luisa Ranieri) i Gabriella Canova (Jasmine Trinca) prowadzą jeden z najsłynniejszych zakładów krawieckich we Włoszech. To właśnie u sióstr Canova powstają kostiumy filmowe, które przechodzą do historii i pomagają aktorom wczuć

się w grane przez nie postaci. W zrealizowanym z wyjątkową czułością filmie Ferzana Özpeteka, którego akcja rozgrywa się zarówno w latach 70., jak i współcześnie, występuje plejada gwiazd włoskiego kina. W obsadzie znalazły się m.in. Elena Sofia Ricci oraz polska aktorka Kasia Smutniak.



NETFLIX

CANAL+

JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 23.07

Ransom Canyon 2

➔ **SERIAL NEOWESTERN**

Czas na powrót do Teksasu i miasteczka, gdzie każdy wie o sobie wszystko. Mija pół roku od kiedy Staten Kirkland (Josh Duhamel) zaczął walczyć o odzyskanie swojego dziedzictwa po odsunięciu go od zarządzania rodzinnym ranczem Double K. Teraz musi walczyć również o miłość.

Przed Quinn O'Grady (Minka Kelly) bowiem ostateczna decyzja, czy jej serce należy do Kirklanda i małego miasteczka, przed którym kiedyś uciekała, czy do życia w Nowym Jorku... Z kolei Cap Fuller (James Brolin) próbuje utrzymać rodzinę w jedno, a Davis (Eoin Macken) wciąż nie rezygnuje z walki o wpływ.

NETFLIX

PREMIERA 16.07

Allegiance 3

➔ **SERIAL KRYMINALNY**

Policjantka z kanadyjskiego Surrey, Sabrina Sohal (Supinder Wraich), musi zmierzyć się z konsekwencjami swoich wcześniejszych decyzji. Ale po rzuceniu odznaką i działaniach na własną rękę dociera do niej, że będzie zmuszona wrócić do służby w policji fede-

ralnej (CFPC). Dla pracującej zazwyczaj w pojedynkę Sabriny przystosowanie się do pracy zespołowej nie będzie łatwe. Zwłaszcza że po piętach wciąż depte jej skorumpowany były komisarz Oliver Campbell, który szantażem zmusza sierżanta Gabińskiego, by donosił mu, co dzieje się w wydziale.



skySHOWTIME



PREMIERA 24.07

Dink

➔ **KOMEDIA SPORTOWA**

Niegdyś świetny tenisista Dusty Boyd (Jake Johnson) ma twardy orzech do zgryzienia. Próbuje nie zawieść ojca (Ed Harris), właściciela klubu tenisowego, w którym pracuje, a jednocześnie – nie chce stracić reputacji. Kiedy klub wpada w kłopoty, a na kortach modna się staje gra

w pickleball, wszystko zaczyna się zmieniać. W międzyczasie Dusty'emu odzywa się stara kontuzja i w ramach rehabilitacji postanawia spróbować wyśmiewanego sportu. Ku swojemu zaskoczeniu, grając w duecie z Candice (Mary Steenburgen), odkrywa, że pickleball bardzo mu się podoba.



PREMIERA 24.07

72 godziny

➔ **KOMEDIA**

Czterdziestoletni dyrektor (Kevin Hart) przechodzi trudny okres w życiu zawodowym i prywatnym. Gdy przez przypadek zostaje dodany do czatu uczestników nadchodzącego wieczoru kawalerskiego, początkowo bierze to za zabawną pomyłkę. Wkrótce jednak, pod wpływem

rosnącej presji otoczenia i coraz wyraźniejszych oznak kryzysu wieku średniego, postanawia zaszaść. Dołącza do grupy dwudziestolatków i wyrusza z nim na trzydniową imprezę do Miami. Z czasem kawalerski weekend zaczyna wymykać się spod kontroli niczym w słynnym „Kac Vegas”.



NETFLIX

TELETYDZIEŃ 19

PRZYRODA I PODRÓŻE

W stolicy Wielkiej Brytanii można spotkać m.in. papugi, węże, stado jeleni, mew czy rodzinę lisów.

Londyn Davida Attenborough

ND BBC Earth, 11.00 Zrealizowany w roku setnych urodzin przyrodnika osobisty i poruszający film to aktualne spojrzenie na to, że miasta mogą stać się domem zarówno dla dzikich zwierząt, jak i dla nas.

Po wielu latach spędzonych na podróżowaniu po całym świecie najsłynniejszy biolog wszech czasów koncentruje się tym razem na obszarze znajdującym się znacznie bliżej swojego domu, aby odkrywać dziką przyrodę stolicy Anglii. Sir David Attenborough, który mieszka w Londynie już od 75 lat, posiada obszerną wiedzę na temat historii naturalnej tego miasta. Jedno jest pewnie – nie ma lepszego przewodnika, który wprowadziłby

widzów w jego najbardziej spektakularne oraz zaskakujące przyrodnicze tajemnice.

Sokoły nad parlamentem

Londyn jest uważany za najbardziej zieloną metropolię świata. To tutaj stada jeleni wkraczają do ogrodów, gołębie dojeżdżają metrem, węże suną wzdłuż Kanału Regenta, papugi eksplorują tereny zielone, a mewy uczą się nowych sposobów zdobywania pożywienia. Sir David opowiada

o parze sokołów gniazdujących na Pałacu Westminsterskim, gdzie ich pisklęta próbują pierwszych lotów, czy rodzinie lisów żyjących w sercu Tottenhamu, zmagających się z groźnymi rywalami i ruchliwymi ulicami. Inspiruje go, jak mieszkańcy stolicy dbają, by niektóre z najbardziej ukochanych gatunków Wielkiej Brytanii mogły nadal nazywać Londyn domem. Dołącza do działań mających na celu przywrócenie zwierząt, które zniknęły z miasta.

Pociągiem po Europie

SO Fokus TV, 9.00



Manchán Magan konsekwentnie wybiera ekologiczne formy przemieszczania się, pozostając wiernym idei slow travel. W Holandii odwiedza innowacyjną, pływającą farmę.

20 TELETYDZIEŃ

Największe na świecie...

ND National Geogr. Wild, 17.00



Badacze poszukują gigantycznych ostronosów, między innymi u wybrzeży Nowej Zelandii. Ich niezwykle odkrycia dają nadzieję na odrodzenie się zagrożonych gatunków.

Triest – miasto o wielu...

PO TVP Dokument, 13.05

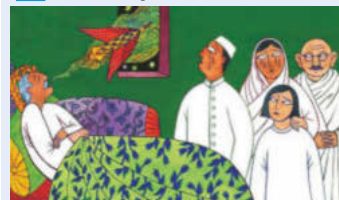


Triest jest miejscem styku trzech kultur – rzymskiej, słowiańskiej i germańskiej. Zawdzięcza rozwój Marii Teresie, która uczyniła je ośrodkiem handlu. Twórcy ukazują jego historię.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Dynastia Nehru-Gandhi

SO Planete+, 22.00



Dokument przedstawia dzieje pięciu pokoleń rodziny Nehru-Gandhi, która odegrała kluczową rolę w walce o niepodległość, jak również w kształtowaniu współczesnych Indii.

Tajna historia Białego Domu

ND WP, 11.05



Dziennikarze, dokumentaliści i znawcy polityki pochylają się nad zagadką tego historycznego obiektu. Przybliżają też ściśle tajny projekt budowlany zwany „Wielkim wykopalskiem”.

Pirackie historie: Legenda...

WT National Geographic, 23.00



Sylwetki buntowniczek, które łamały zasady. Anne Bonny i Mary Read dołączyły do załogi kapitana Johna Rackhama. Obie zostały schwytane przez ludzi gubernatora Bahamów.

Poświęciłem wszystko...

CZ TVP 1, 22.25



Portret jednego z najwybitniejszych polskich aktorów. Jerzy Stuhr udawał swą kunszt na wielu polach – od komediiowej „Seksmissji” po dramatyczne role w „Wodzireju” i „Amatorze”.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Najniebezpieczniejsze...

SO Fokus TV, 18.00



W Kirgistanie dzieci codziennie pokonują niebezpieczne trasy, by dotrzeć do szkoły. W filmie obserwujemy ich determinację w zmaganiach z mrozem oraz stromymi i odludnymi szlakami.

Świat po pracy

SO TVP Dokument, 20.05



Erik Gandini obserwuje, jak wygląda praca w różnych krajach świata. Docieka, czy jest ona jedynie smutną koniecznością. Odwiedza USA, Koreę Południową, Włochy i Kuwejt.

Celnicy na straży Niemiec

PO Discovery Channel, 23.00



Na lotnisku we Frankfurcie pasażer buntuje się przeciwko przepisom celnym. Pociąg z Czech jedzie z kolei mężczyzna podający się za turystę. Nie ma on jednak bagażu.

Las

SR Planete+, 22.00



Asia i Marek znaleźli swój raj na skraju Puszczy Białowieskiej. Gdy kamery przeznaczone do obserwacji zwierząt zaczęły nagrywać uchodźców, w idylę rodziny wkroczyła polityka.

DOM I KUCHNIA

Usterka 16

PT TVN Turbo, 20.00



Właścicielka domu chce odnowić kuchnię podczas nieobecności męża. Zadaniem fachowców będzie odświeżenie szafek, poprzez oklejenie ich folią. To zadanie wymaga dokładności.

Mistrzowie przekąsek...

SO CANAL+ KUCHNIA, 21.40



Tom Sainsbury i Kim Crossman biorą na tapetę słynnego Whoopera z sieci Burger King. Dariush Lolai i Jess Daniell spróbują odtworzyć jego smak, konsystencję, wygląd i zapach.

Domy na krańcu świata

ND CANAL+ DOMO, 21.00



George Clarke udaje się na Antypody. Jego cel to Great Barrier Island. Ekspert zobaczy tu trzy niezwykle domy, które są przykładem projektowania w ekstremalnych warunkach.

Ogniem i patelnią 2

SR Food Network, 20.50



Eric Adjepong zaprosił szefów kuchni specjalizujących się we włoskich specjałach. Kucharze wybierają składniki do dań, które według nich pokonają potrawę Alex Guarnaschelli.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Inżynierskie tragedie

SO National Geographic, 9.00



Opowieść o wypadkach kolejek górskich. W Battersea Park zawinił brak zabezpieczeń, w Dreamworld – konserwacji. Zdarzenie w Gröna Lund to nieprzewidziane zagrożenie.

Z drugiej ręki

ND TVN Turbo, 10.15



Grzegorz Leszko prezentuje tym razem sportowe kompakt do 50 tys. zł, jak Renault Megane RS z 2012 roku, Ford Focus ST z 2017 roku czy Honda Civic Type R z 2008 roku.

Skanowanie historii

PO Fokus TV, 21.00



W serialu nowoczesne technologie, które skutecznie rewolucjonizują archeologię. Drony, lidar, skanowanie 3D i obrazowanie satelitarne odśladają to, czego nie widać gołym okiem.

Lotnisko

WT Discovery Channel, 18.00



Widzowie przekonają się, że Port Lotniczy im. Fryderyka Chopina w Warszawie funkcjonuje jak potężny organizm. Zobaczą, z jakimi wyzwaniemia mierzą się jego pracownicy.

MOCNE OPOWIEŚCI

Sekta Mary

ND ID, 21.00



Analiza zarzutów, które są stawiane Mary Cosby – gwiazdzie reality TV – oraz tych wysuwanych pod adresem jej kościoła. Widzowie poznają prawdę ukrytą za nagłówkami w mediach.

Niepojęte: Strefa tajemnic

PO WP, 11.00



William Shatner zastanawia się, czy można by uniknąć straszliwych katastrof, wykorzystując dar osób, które są w stanie przeopowiedzieć nieszczęścia, takich jak Craig Hamilton-Parker.

Pułapki mediów...

WT TVP Dokument, 23.15



Twórcy opowiadają o wpływie mediów społecznościowych na życie oraz zachowanie ludzi, zwłaszcza młodzieży. Ustawodawcy i rodzice stają do walki z cyfrowymi gigantami.

Ciała w wodzie

SR ID, 21.00



W 1985 roku policja odnajduje porzucony samochód w jeziorze, co uruchamia poszukiwania jego właścicielki. Śledczy próbują odtworzyć ostatnie godziny zaginionej kobiety.

FAMILIJNY



Pan niania

PT Warner TV, 18.15

Zapaśnik Hulk Hogan w zabawnej rodzinnej opowieści. Przestępca czyha na wynalazek konstruktora Aleksa Masona. Ten, obawiając się o życie swoich dzieci, wynajmuje ochroniarza.

105 min USA 1993 reż. M. Gottlieb, wyk. H. Hogan, A. Pendleton, K. Erin, R. H. Gorman

KOMEDIA



Sztos

PT STOPKŁATKA, 20.00

Debiut reżerski Olafa Lubaszenki, w którym oddano realia trójmiejskiego półświatka. Sopot, lata 70. Dwaj cinkciarze przygotowują brawurowy przekręt. Chcą zemścić się na znajomym, który ich oszukał.

115 min Polska 1997 reż. O. Lubaszenko, wyk. J. Nowicki, C. Pazura, E. Gawryluk, K. Zaleski

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Miłość jest blisko

PT TVP 1, 22.20

Dwoje przyjaciół nawiązuje obiecujące znajomości. Los szykuje im jednak niespodziankę. Miłosne perypetie na poprawę nastroju z dobrymi rolami Olgi Bołądź i Weroniki Książkiewicz.

120 min Polska 2021 reż. R. Dunaszewski, wyk. W. Książkiewicz, W. Solarz, O. Bołądź

DRAMAT



Król Richard: Zwycięska rodzina

PT TVN 7, 22.15

Zdeterminowany ojciec postanawia wypromować córki, Venus i Serenę, na gwiazdy tenisa. Stosuje niekonwencjonalne metody treningowe. Oscar i Złoty Glob dla Willa Smitha.

180 min USA/Australia 2021 reż. R. M. Green, wyk. W. Smith, A. Ellis, J. Bernthal, S. Sidney



Pszczołka Maja: Miodowe Igrzyska

SO PULS 2, 19.00

Rezulutna Maja sprzeciwia się nierównemu traktowaniu mieszańców ula przez cesarzową. Kolejna pełnometrażowa produkcja poświęcona słynnej postaci.

110 min Australia/Niemcy 2018 reż. N. Cleary, S. Delfino, A. Stadermann, dub. A. Fajlhauer



Państwo młodzi: Chuck i Larry

SO Polsat 2, 20.05

Popis komediowego talentu Adama Sandlera. Samotny ojciec chce zapewnić dzieciom finansową stabilizację. Prosi przyjaciela, aby udawał jego partnera.

135 min USA 2007 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, K. James, J. Biel, D. Aykroyd



Witamy na Hawajach

SO TVN, 20.00

Brian przybywa do bazy wojskowej, aby nadzorować przygotowania do wysłania satelity szpiegowskiego. Na miejscu spotyka dawną miłość, Tracy. Za kamerą twórca „Jerry'ego Maguire'a”.

140 min USA 2015 reż. C. Crowe, wyk. B. Cooper, E. Stone, R. McAdams, B. Murray



Penguin Bloom

SO TVN, 22.20

Ekranizacja autobiograficznej książki Cameron Bloom. Sparaliżowana Sam zupełnie traci radość życia. Odzyskuje ją, dopiero kiedy zaczyna opiekować się rannym młodym ptakiem.

115 min Australia/USA 2020 reż. G. Ivin, wyk. N. Watts, G. Murray-Johnston, A. Lincoln



O Yeti!

ND Polsat Film, 12.30

Yi znajduje na dachu stworzenie rodem z legend. Yeti uciekł z niewoli okrutnemu biznesmenowi. Nastolatka razem z przyjaciółmi postanawia pomóc sympatycznej istocie wrócić do domu.

120 min Chiny/USA 2019 reż. T. Wilderman, J. Culton, dub. W. Humaj, M. Ceran, I. Borecki



Ocean's Twelve: Dogrywka

ND TVN, 23.05

Sequel kinowego przeboju. Mistrzowie złodziejskiego fachu szukają skok, by uniknąć zemsty właściciela kasyn, którego okradli. Po łupy ruszają do Europy. Tropi ich policjantka Lahiri.

145 min USA/Australia 2004 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, J. Roberts, B. Pitt, A. Garcia



Wieczny student

ND STOPKŁATKA, 20.00

Podrywacz i lekkoduch musi zdobyć fundusze na życie. Zamierza urządzić wielką imprezę. Pełna niewyszukanych gagów historia z doskonale pasującym do roli Ryanem Reynoldsem.

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



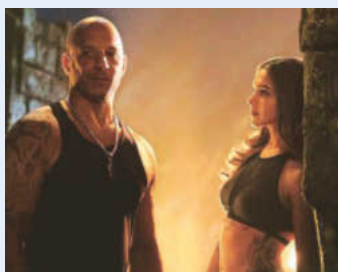
Le Mans '66

ND Polsat, 19.55

Ford versus Ferrari, czyli pasjonująca historia projektanta aut i kierowcy, którzy podjęli się detronizacji etatowego mistrza w prestiżowym wyścigu. Obraz nagrodzono dwoma Oscarami.

195 min USA/Francja 2019 reż. J. Mangold, wyk. M. Damon, C. Bale, J. Bernthal, C. Balfe

SENSACJA I THRILLER



xXx: Reaktywacja

PT TVN, 20.00

Xander Cage przyjmuje zlecenie od agentki rządowej. Wraz z kompaniami mierzy się z Xiangiem, który przechwycił śmiercionośną broń. Trzecia odsłona losów amatorów adrenaliny, którzy ratują świat.
140 min Chiny/Kan./USA 2017 reż. D.J. Caruso, wyk. D. Yen, D. Padukone, K. Wu, T. Jaa, V. Diesel

AKCJA I PRZYGODA



Hobbit: Pustkowia Smauga

PT Polsat, 19.55

Bilbo z czarodziejem Gandalfem i kompanią krasnoludów kontynuuje niebezpieczną podróż. Rozmach twórców epickiej baśni przełożył się na trzy nominacje do Oscara, w tym za efekty specjalne.
240 min USA/Nowa Zelandia 2013 reż. P. Jackson, wyk. I. McKellen, M. Freeman

HORROR I SF



PREMIERA W TV

Ciche miejsce: Dzień pierwszy

PT HBO, 20.00

Nowy Jork. Istoty z kosmosu likwidują wszystko, co wydaje dźwięk. Samira i inni ocalali muszą zachować ciszę, by przetrwać. Prequel postapokaliptycznego horroru Johna Krasinskiego z 2018 roku.
100 min USA 2024 reż. M. Sarnoski, wyk. L. Nyong'o, D. Hounsou, J. Quinn, A. Wolff

KLASYKA



Stary Gringo

PT TVP Kultura, 20.00

Rok 1913, Meksyk. Guwernantka Harriet Winslow zostaje porwana przez generała Arroyo. W jego domu spotyka tajemniczego Amerykanina. Ekranizacja książki Carlosa Fuentes.
130 min USA 1989 reż. L. Puenzo, wyk. G. Peck, J. Fonda, J. Smits, P. Contreras, J. Gago



American Assassin

SO TV Puls, 22.00

Ukochana Mitcha Rappa ginie z rąk terrorystów. Szukając zemsty, mężczyzna wnika w szeregi zamachowców w Libii. Niebawem wpada na trop tureckiego agenta. Na podstawie powieści Vince'a Flynna.
130 min USA/Hongkong 2017 reż. M. Cuesta, wyk. D. O'Brien, C. Vega, M. Keaton, C. Bombard



Eskorta

SO TV Puls, 20.00

Kolejne spotkanie aktora Marka Wahlberga z reżyserem Peterem Bergiem. Członek specjalnej jednostki CIA ma eskortować do samolotu informatora. Misja okazuje się wyzwaniem.
120 min Chiny/USA/Kolumbia 2018 reż. P. Berg, wyk. M. Wahlberg, L. Cohan, I. Uvais



Venom 3: Ostatni taniec

SO Polsat Film, 21.00

Ścigany przez FBI Eddie ukrywa się w Meksyku. Wraz z symbiotem niszczy każdego, kto wejdzie mu w drogę. Na ich trop wpada żołnierz potężnego Knulla. Finał widowiskowej serii.
130 min USA/Wlk. Bryt./Kanada 2024 reż. K. Marcel, wyk. T. Hardy, C. Ejiofor, J. Temple



Człowiek demolka

SO TVN 7, 20.00

Odhibernowany przestępca budzi grozę w Los Angeles. Ściga go bezkompromisowy John Spartan. Pomysłowe kino oferujące rozrywkę w starym stylu. Znakomita obsada i wciągający scenariusz.
150 min USA 1993 reż. M. Brambilla, wyk. S. Stallone, W. Snipes, S. Bullock, N. Hawthorne



Furioza

ND TV Puls, 22.00

Dawid, w zamian za skrócenie wyroku brata, idzie na współpracę z policją. Chce odzyskać zaufanie dawnego kumpla. W ramach przygotowań do roli Mateusz Damięcki wytrwale trenował na siłowni.
175 min Polska 2020 reż. C. T. Olencki, wyk. M. Banasiuk, W. Książkiewicz, M. Damięcki



Ostatni samuraj

ND TVN 7, 20.00

Widowisko okraszone muzyką Hansa Zimmera. Rok 1876. Amerykański kapitan szkoli w Japonii armię cesarza. Trafia do niewoli. W obozie wroga znajduje wartości, których zawsze szukał.
195 min USA/Nowa Zelandia/Jap. 2003 reż. E. Zwick, wyk. T. Cruise, Koyuki, K. Watanabe



Transformers 3

ND TVN, 19.45

Deceptikony zyskują przewagę nad Autobotami, sojusznikami ludzi. Zbliża się kolejne starcie robotów. Ważną rolę ponownie odegra w nim Sam. Nominacja do Oscara za efekty specjalne.
200 min USA 2011 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, R. Huntington-Whiteley, J. Turturro



Imię róży

ND TVP Kultura, 20.00

Ekranizacja bestsellerowego dzieła Umberto Eco. Włochy, XIV wiek. Franciszkanin Wilhelm z Baskerville oraz jego uczeń Adso szukają sprawcy morderstw w zakonie benedyktynów.
140 min RFN/Francja/Wł. 1986 reż. J. J. Annaud, wyk. S. Connery, C. Slater

FAMILIJNY



Mała Wielka Stopa

PO TVN Fabuła, 18.10

Adam Harrison pragnie odszukać ojca, z którym od lat nie miał żadnego kontaktu. Z zaskoczeniem odkrywa, że jego tata jest potomkiem legendarnego yeti. Animacja oparta na klasycznych motywach.

110 min Belgia/Fr./USA 2017 reż. J. Degruon, B. Stassen, dub. F. Rogowski, P. Grabowski

KOMEDIA



U Pana Boga za miedzą

PO TVP 2, 22.55

Kontynuacja cyklu przedstawiającego idylliczny obraz prowincji. Zbliżają się wybory burmistrza. Podlaski Królowy Most zmienia się w arenę ostrej walki politycznej. Spokój mieszkańców miasteczka zakłóca też banda Gruzina.

125 min Polska 2009 reż. J. Bromski, wyk. K. Dzierma, A. Zaborski, W. Solarz, E. Kamiński

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Paryż może poczekać

PO TVP Kobieta, 22.30

Osamotniona Anne Lockwood jedzie na wycieczkę z kolegą męża, producenta filmowego. Podróż staje się początkiem gorącego romansu. Za kamerą Eleanor Coppola, żona reżysera „Ojca chrzestnego”.

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

DRAMAT



Jesteś tam, Boże? To ja, Margaret

PO Super Polsat, 21.00

Lata 70. Dorastająca Margaret nie odnajduje się w nowej szkole. Zmaga się też z wątpliwościami dotyczącymi wiary. Może liczyć na wsparcie bliskich. Adaptacja książki Judy Blume.

130 min USA 2023 reż. K. F. Craig, wyk. R. McAdams, K. Bates, A. R. Fortson, B. Safdie



Horton słyszy Ktosia

WT HBO, 11.55

Pełna humoru adaptacja popularnej książki dla dzieci, której autorem jest Dr. Seuss. Dobroduszny słoń odkrywa, że na małym pyłku znajduje się mikroskopijne miasteczko, któremu grozi zagłada.

85 min USA 2008 reż. J. Hayward, dub. M. Żebrowski, B. Opania, M. Zajączkowska



Zmowa pierwszych żon

WT TVP 1, 21.35

Feministyczna komedia, której scenariusz bazuje na powieści Olivii Goldsmith. Zdradzane przez mężów Brenda, Elise i Annie dochodzą do wniosku, że ich niewiernym partnerom należy się nauczka.

110 min USA 1996 reż. H. Wilson, wyk. B. Midler, G. Hawn, D. Keaton, M. Smith



Mała wielka miłość

WT Kino Polska, 20.00

Los Angeles. Studentka z Polski ma romans z Ianem. Po powrocie do kraju odkrywa, że jest w ciąży. Amerykanin przybywa do Warszawy. U boku Agnieszki Grochowskiej zagrał znany z „Blair Witch Project” Joshua Leonard.

155 min Polska 2008 reż. Ł. Karwowski, wyk. J. Leonard, A. Grochowska, M. Grabowski



Piep*zyć Mickiewicza

WT Polsat Film, 21.00

Dante i jego koledzy uznawani są w szkole za czarne owce. Uczniów próbuje zrozumieć polonista Jan. Dawid Ogródnik, znany z filmów „Chce się żyć”, „Najmro” czy „Jesteś Bogiem”, w roli nietuzinkowego nauczyciela.

125 min Polska 2024 reż. S. Bustamante-Drozd, wyk. D. Ogródnik, H. Tarres



W 80 dni dookoła świata

ŚR Ale kino+, 14.00

XIX wiek. Wynalazca Fogg podejmuje wyzwanie rzucone przez londyńskich naukowców. Chce okrążyć Ziemię w niecałe trzy miesiące. Towarzyszą mu lokaj Passepartout i Monique. Adaptacja prozy Juliusza Verne’a.

145 min USA/Niemcy/Irl. 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. De France, R. Fyfe



Wystrzałowe wesele

ŚR Polsat, 20.00

Rozrywkowe kino, którego atuty to plejada gwiazd i egzotyczne plenery Dominikany. Początkowo rolę Toma miał grać Ryan Reynolds. Przyszła panna młoda zaprasza do pensjonatu dawnych adoratorów Lopez partneruje Josh Duhamel.

130 min USA 2022 reż. J. Moore, wyk. J. Lopez, J. Duhamel, L. Kravitz, J. Coolidge



Pulchna jak ja

ŚR Romance TV, 20.00

Carla prowadzi w berlińskim radiu autorską audycję. Christin, bo tak brzmi jej pseudonim, nazywana jest kulinarnym głosem stolicy. Pewnego dnia dostaje telefon, który przewraca jej życie do góry nogami...

115 min Niemcy 2007 reż. T. Nennstiel, wyk. C. Neubauer, H. Baum, J. Gehlen, G. Törzs, I. Lück



Powrót do tamtych dni

ŚR TVP Kultura, 21.05

Reżyser Konrad Akinowicz mierzy się na ekranie z demonami własnego dzieciństwa. Lata 90. Alkoholizm ojca odcisną piętno na życiu 14-letniego Tomka, który doświadcza lęku, wstydu oraz niepewności.

120 min Polska 2021 reż. K. Akinowicz, wyk. M. Stuhr, W. Książkiewicz, T. Koziar, K. Janusiński



Uwierz w Mikołaja

CZ Polsat Film, 21.00

Kilka historii w bożonarodzeniowym klimacie. Ich bohaterowie doświadczą magii świąt. Scenariusz na podstawie książki Magdaleny Witkiewicz napisała Ilona Łepkowska.

125 min Polska 2022 reż. A. Wińczur, wyk. T. Lipowska, D. Kolak, A. Pawlicki, A. Więdołcha



Mamma Mia!

CZ Polsat, 22.35

Ekranizacja broadwayowskiego musicalu, ilustrowana hitami ABBY. Przyszła panna młoda zaprasza do pensjonatu dawnych adoratorów matki. Jeden z nich jest jej ojcem...

145 min USA/Wlk. Bryt./Niem. 2008 reż. P. Lloyd, wyk. A. Seyfried, S. Skarsgård, M. Streep



Miłość na pierwszą stronę

CZ Polsat, 20.00

Nina pracuje jako paparazzo. Jej celem jest syn pani prezydent. Kobieta zakochuje się w nim, ale ukrywa prawdę o swoim zawodzie. Film reżyserki „Dziewczyn z Dubaju”.

155 min Polska 2022 reż. M. Sadowska, wyk. O. Bołądź, P. Stramowski, M. Schejbal, E. Telega



Pewnego razu... w Hollywood

CZ Super Polsat, 21.00

Rok 1969. Aktor i kaskader wracają do Los Angeles, by ratować chylącą się ku upadkowi karierę. Spotykają członków sekty Mansona. Opowieść o sławie i zbrodni w złotej erze Fabryki Snów.

205 min USA/Wielka Brytania/Chiny 2019 reż. Q. Tarantino, wyk. L. DiCaprio, B. Pitt, M. Robbie

SENSACJA I THRILLER



Bardzo poszukiwany człowiek

PO TVP 1, 22.05

Do Hamburga dociera wycieńczony Czeszen Karpow. Ściąga na siebie uwagę wywiadów brytyjskiego i niemieckiego. Pełna niedopowiedzeń psychologiczna rozgrywka według szpiegowskiej powieści Johna le Carré.

130 min Wlk. Bryt./USA/Niem. 2014 reż. A. Corbijn, wyk. G. Dobrygin, P. S. Hoffman

AKCJA I PRZYGODA



Szybcy i wściekli 9

PO Polsat, 20.00

Lider grupy mistrzów kierownicy Dominic Toretto musi pokrzyżować plany brata i jego kompanów. Vin Diesel kontra były wrestler John Cena w kontynuacji kasowej serii zapoczątkowanej w 2001 roku.

185 min Kan./Tajlandia/USA 2021 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, M. Rodriguez, J. Brewster, J. Cena

HORROR I SF



Wierna

PO TVN 7, 20.00

Dalsze losy naznaczonej piętnem niezgodnej Tris. Ona i jej towarzysze opuszczają odgrodzone miasto, by poznać rzeczywistość ukrytą przez okrutny system. Kino science fiction na podstawie trylogii Veroniki Roth.

155 min USA 2016 reż. R. Schwentke, wyk. S. Woodley, T. James, N. Watts, O. Spencer

KLASYKA



Top Gun

PO Paramount Network, 20.00

Pilot Maverick trafia na szkolenie do elitarniej jednostki. Rywalizuje o tytuł przyznawany najlepszemu absolwentowi. Tom Cruise ponownie wcielił się w brawurowego asa przestworzy w sequele z 2022 roku.

150 min USA 1986 reż. T. Scott, wyk. T. Cruise, K. McGillis, V. Kilmer, A. Edwards, T. Skeritt



Człowiek w mroku

WT TV Puls, 20.00

Syn informatorki agenta Interpolu zostaje porwany. Mężczyzna nie cofnie się przed niczym, by odbić zakładnika. Na jego drodze stają groźni ludzie. Jean-Claude Van Damme w typowej dla siebie roli twardziela.

130 min USA 2024 reż. J. C. Bressack, wyk. E. Min, J. C. Van Damme, K. Loken, S. Breslin, P.



Mroczny rycerz

WT TVN 7, 20.00

W Gotham City pojawia się nieobliczalny Joker. Grozi, że jeśli Batman nie ujawni swojej tożsamości, każdego dnia będą ginęli niewinni ludzie. Christian Bale kontra pośmiertnie nagrodzony Oscarem Heath Ledger.

195 min USA/Wlk. Bryt. 2008 reż. C. Nolan, wyk. C. Bale, H. Ledger, A. Eckhart, M. Caine



Annabelle

WT TVN 7, 23.15

Ciężarna Mia otrzymuje od męża lalkę. Wkrótce para staje się celem ataku satanistów. Po ich napadzie dom opuszczają z łupami. Scenariusz zainspirowany sprawą badana przez demonologów Eda i Lorraine Warrenów.

125 min USA 2014 reż. J. R. Leonetti, wyk. A. Wallis, W. Horton, T. Amendola, A. Woodard



Skazani na Shawshank

WT TVN, 20.50

Urzędnik bankowy zostaje niesłusznie skazany na dożywocie. Trafia do okrutnego ponurą sławą więzienia. Zyskuje tam przyjaciela. Nie traci nadziei na odzyskanie wolności. Mistrzowska adaptacja książki Stephena Kinga.

180 min USA 1994 reż. F. Darabont, wyk. T. Robbins, M. Freeman, B. Gunton, W. Sadler



Gang Story

SR TVN 7, 20.00

Wychowany w cygańskim taborze Momon należał do gangu. Wyrzeka się przemocy. Po latach spotyka kompana, który liczy na jego pomoc. Trzymająca w napięciu historia o lojalności w reżyserii twórcy filmu „36”.

135 min Francja/Belgia 2011 reż. O. Marchal, wyk. G. Lanvin, T. Karyo, D. Duval, D. Storage



Mumia: Grobowiec Cesarza Smoka

SR Polsat Film, 21.00

Łowca przygód i jego bliscy stawiają czoło okrutnemu chińskiemu władcy, który został przed wiekami obłożony klątwą. Trzecia odsłona cyklu nawiązującego klimatem do Indiany Jonesa.

145 min Niem./USA/Chiny 2008 reż. R. Cohen, wyk. B. Fraser, J. Li, M. Bello, J. Hannah, M. Yeoh



Grindhouse: Planeta Terror

SR Paramount Network, 22.30

Kino grozy według Roberta Rodriguez – reżysera, scenarzysty i autora zdjęć. W opuszczonej bazie wojskowej w Teksasie dochodzi do awarii. Mieszkańcy skażonej strefy zamieniają się w krwiożercze zombi.

120 min USA 2007 reż. R. Rodriguez, wyk. M. Biehn, R. McGowan, F. Rodríguez, J. Brolin



Popioły

SR TVP 1, 23.40

Młody szlachcic Rafał Olbromski wstępuje do armii Napoleona. Zrzuca mundur, by zająć się odbudową rodzinnej posiadłości. Nominowana do Złotej Palmy adaptacja powieści Stefana Żeromskiego.

115 min Polska 1965 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, B. Kierc, B. Tyszkiewicz, P. Raksa



Mission: Impossible – Ghost Protocol

CZ TVN Fabuła, 20.00

Oskarżeni o zamach agencji próbują oczyścić się z fałszywych zarzutów. Efektowne kino z zapierającymi dech w piersiach scenami kaskaderskimi.

175 min USA/Czechy/ZEA 2011 reż. B. Bird, wyk. T. Cruise, J. Renner, S. Pegg, P. Patton



Saga wikingów

CZ STOPKŁATKA, 20.00

Widowiskowa opowieść o wojownikach z Północy. Wygnani z ojczyzny wikingowie ruszają do Brytanii. Chcą zrabować złoto, by wykupić wolność. Gdy ich statek tonie, trafiają na szkockie wybrzeże.

120 min Szwajcaria/Niemcy/RPA 2014 reż. C. Fähr, wyk. E. Skrein, J. Norton, C. Murphy



Epidemia strachu

CZ TVN Fabuła, 22.55

Realistyczna opowieść o walce z pandemią. Beth, żona Mitcha, umiera po powrocie z Hongkongu do USA. Lekarze nie znają przyczyny. Choroba rozprzestrzenia się coraz szybciej.

125 min USA/ZEA 2011 reż. S. Soderbergh, wyk. M. Damon, M. Cotillard, L. Fishburne



Miś

CZ Kino Polska, 20.00

Jedna z najlepszych komedii w dorobku Stanisława Barei, w której reżyser puentuje absurdu PRL-u. Ryszard chce dotrzeć do banku w Londynie, zanim uda się to jego chciwej żonie.

155 min Polska 1981 reż. S. Bareja, wyk. S. Tym, B. Burska, C. Paul, K. Kowalewski



Michael Olise podczas mundialu potwierdził, że jest mistrzem asyst.

Lautaro Martinez to drugi po Lionelu Messim strzelec w argentyńskiej kadrze.

Mikel Oyarzabal bywa nazywany talizmanem reprezentacji Hiszpanii dowodzonej przez Luisa de la Fuente.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Ostatni pojedynek

Ten turniej był pełen piłkarskich thrillerów, strzeleckich popisów gwiazd i historii rodem z baśni o Kopciuszku. Czas na kulminację futbolowego święta. Miejsce akcji – East Rutherford.

➔ **MECZ FINAŁOWY ND**
19.07 godz. 20.50 TVP 1

Futbol potrafi pisać zaskakujące scenariusze. Autorem jednego z nich była reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka. Debiutująca w mundialu drużyna z małego archipelagu na Atlantyku wyszła z grupy H z trzema remisami na koncie. W 1/16 finału napędziła strachu mistrzom globu, Argentyńczykom, przegrywając z nimi dopiero po dogrywce 2:3. Duży zawód sprawili za to Niemcy. Nasi zachodni sąsiedzi odpadli już na starcie fazy pucharowej, ulegając Paragwajowi. Na tym samym etapie z marzeniami o zdobyciu Pucharu Świata pożegnali się Holendrzy i Chorwaci, którzy również uchodzili za kandydatów do miejsca na podium. W momencie pisania tego tekstu znana

była dopiero najlepsza ósemka turnieju.

Odrobina historii

Niezależnie od tego, komu ostatecznie uda się dotrzeć do finału, a kto zagra tylko o brązowy medal (SO 18.07 godz. 22.50 TVP 1), kibice liczą, że finisz 23. MŚ zapisze się w historii futbolu jak np. mecz o złoto mundialu w 1954 r. Wtedy w Bernie legendarna złota jedenastka Węgier przegrała 2:3 z RFN, mimo że po ośmiu minutach prowadziła 2:0. Znakomity był także finał poprzednich MŚ w Katarze. Argentyna i Francja stworzyły widowisko okraszone sześcioma golami (3:3) i rozstrzygnięte w serii rzutów karnych na korzyść Albicelestes. W ten sposób przeskodzili oni Trójkolorowym w powtórzeniu wyczynu Włochów

i Brazylijczyków, którzy jako jedyni obronili tytuł mistrzów świata.

Faworyci dają radę

Możliwe, że Les Bleus będą mieli okazję odegrać się na ekipie La Selección. Obie reprezentacje w fazie grupowej tegorocznych mistrzostw zdobyły komplet punktów, a później znalazły się po różnych stronach turniejowej drabinki. Francuzi bez problemów się po niej wspinali, przynajmniej do boju z Marokiem w 1/4 finału. Argentyńczycy zaś z trudem pokonywali szczeble, będąc o włos od porażki w starciach z Kabowerdeńczykami i Egipcjanami (3:2). Na ekipę, która może zagrozić faworytom, wyglądała m.in. Hiszpania. La Roja dotarła do ćwierćfinału, nie tracąc gola, a Unai Simón stał się najdłużej niepokonanym

bramkarzem w historii MŚ. Na czarnego konia turnieju wyrosła Norwegia. Jej kibice robili show na trybunach, imitując wiosłowanie, a Martin Ødegaard i jego koledzy błyszczeli na murawie. Po pokonaniu Brazylii (2:1) żaden rywal nie był im straszny, nawet czekająca w ćwierćfinale, głodna sukcesu Anglia.

Igrzyska snajperów

Arcyciekawa była też rywalizacja o tytuł króla strzelców między Lionelem Messim, Erlingiem Haalandem, Kylianem Mbappé i Harrym Kane'em. Po 1/8 finału najwięcej trafień miał na koncie Argentyńczyk – osiem. Norweg i Francuz, król strzelców mundialu w Katarze, mieli po siedem goli, a Anglik – sześć. Czy najlepszy snajper czempionatu będzie też mistrzem świata? **TJ**

Polacy w natarciu

➔ **1. RUNDA W ZIELONEJ
GÓRZE SO 18.07
godz. 17.50 TVP SPORT**

Udane eliminacje w wykonaniu Biało-Czerwonych sprawiły, że wśród stałych uczestników tegorocznej edycji indywidualnych mistrzostw Europy znajduje się rekordowa liczba naszych reprezentantów. Obok broniącego tytułu mistrza kontynentu Patryka Dudka w liczącym cztery rundy sezonie ścigać

się będą także Kacper Woryna, Maciej Janowski oraz bracia Piotr i Przemysław Pawliccy. Zwłaszcza dla tego ostatniego świetną wiadomością jest fakt, że inauguracyjne zawody cyklu zostaną rozegrane w Zielonej Górze. Cieszą się z tego także Andžejš Lebedevs i Leon Madsen, weterani mistrzostw Starego Kontynentu, którzy tak jak Polak na co dzień bronią barw miejscowego Falubazu. **TJ**



Magdalena Stysiak to obecnie największa gwiazda polskiej kadry.

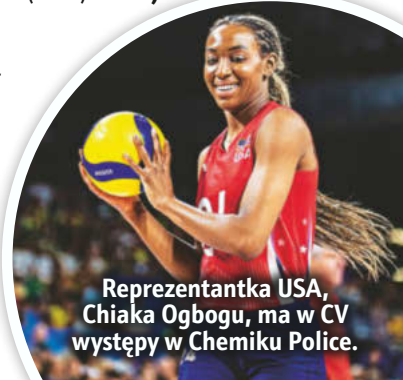
**SIATKÓWKA KOBIEĆ
• LIGA NARODÓW**

Walka o medale

➔ **MECZE ĆWIERĆFINAŁOWE
ŚR 22.07, CZ 23.07 godz.
8.45, 12.45, POLSAT SPORT 1**

Biało-Czerwone kończyły trzy poprzednie odsłony Ligi Narodów na najniższym stopniu podium. Gdy powstawał ten tekst, wszystko wskazywało na to, że zawalczą o kolejny medal. Już sam awans do turnieju finałowego byłby osiągnięciem, gdyż nasza drużyna w fazie interkontynentalnej występowała w mocno zmienionym względem poprzedniego sezonu składzie. Z różnych powodów w kadrze zabrakło: Joanny Wołosz, Malwiny Smarzek czy Agnieszki Korneluk. Monika Lampkowska, Julia Szczurowska i spółka stanęły jednak na wysokości zadania. Godnie zastąpiły nieobecne koleżanki, udowadniając selekcjonerowi Stefanowi Lavariniemu, że można na nie liczyć. W zawodach w Makau wystąpi osiem reprezentacji. W środę i czwartek zostaną rozegrane ćwierćfinały, w sobotę

25 lipca – półfinały, a dzień później – mecz o 3. miejsce i finał. Poza gospodyniami, Chinkami, w gronie uczestników imprezy będą m.in. Brzytylki, które już czterokrotnie wystąpiły w meczu o złoto Ligi Narodów, ale zawsze przegrywały, oraz Amerykanki. Wicemistrzyni olimpijskie zrobią wszystko, by po dwóch porażkach w ćwierćfinale z rzędu nawiązać do wyników z lat 2018-2021, kiedy były bezkonkurencyjne w najmłodszych rozgrywkach pod egidą Międzynarodowej Federacji Piłki Siatkowej (FIVB). **TJ**



Reprezentantka USA, Chiaka Ogbogu, ma w CV występy w Chemiku Police.



Andžejš Lebedevs już dwa razy był mistrzem Europy.

Patryk Dudek ściga się w tym roku także w cyklu Grand Prix. Idzie mu przeciętnie.

FORMUŁA 1 • GRAND PRIX BELGII

Rywalizacja kolegów

➔ **WYŚCIG NA TORZE SPA-FRANCORCHAMPS ND 19.07
godz. 14.55 ELEVEN SPORTS 1**

Andrea Kimi Antonelli nie mógł wymarzyć sobie lepszego początku sezonu. Przełom czerwca i lipca stał jednak pod znakiem kryzysu lidera klasyfikacji generalnej. W tym czasie Włoch zajął co prawda trzecie miejsce w GP Austrii, lecz z powodu awarii bolidu nie dopisał na swoje konto ani jednego

punktu w wyścigach na torach w Montmeló i Silverstone. Jeśli historia powtórzy się w Belgii, 19-latek może zostać zdetronizowany przez swojego kolegę z ekipy Mercedes, George'a Russella. Po niespodziewanym zwycięstwie w Wielkiej Brytanii groźny na Circuit de Spa-Francorchamps powinien być Charles Leclerc, który właśnie tu świętował swój pierwszy w karierze triumf w grand prix. **TJ**



George Russell do tej pory wygrał dwa wyścigi w bieżącym sezonie – w Australii i Austrii.

MISTRZOSTWA ŚWIATA

- SO** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 22.50 Mecz o 3. miejsce
- ND** Mistrzostwa świata 2026
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz finałowy



PIŁKA NOŻNA

- ND** Mecz
towarzyski CANAL+ Sport
- 15.45 Cracovia – Sevilla FC
- WT** Eliminacje Ligi
Mistrzów UEFA TVP Sport
- 18.55 Mecz 2. rundy: Aarhus GF
– Lech Poznań

BOKS

- SO** BKFC 91: Neapol
CANAL+ Sport
- 20.00 Waga iron: Lorenzo Hunt
– Walter Pugliesi

DART

- SO** **P** World
Matchplay CANAL+ Sport 5
- 20.00 2. dzień
- ND** World
Matchplay CANAL+ Sport 5
- 14.00 3. dzień
- ND** World
Matchplay CANAL+ Sport 5
- 20.00 3. dzień
- PO** World
Matchplay CANAL+ Sport 5
- 20.00 4. dzień
- WT** World
Matchplay CANAL+ Sport 5
- 20.00 5. dzień
- SR** World
Matchplay CANAL+ Sport 5
- 20.00 6. dzień
- CZ** World
Matchplay CANAL+ Sport 5
- 21.00 7. dzień

FORMUŁA 1

- PT** GP Belgii Eleven Sports 1
- 12.25 1. sesja treningowa
- PT** GP Belgii Eleven Sports 1
- 16.55 2. sesja treningowa
- SO** Grand Prix
Belgii Eleven Sports 1
- 12.25 3. sesja treningowa
- SO** Grand Prix
Belgii Eleven Sports 1
- 15.55 Sesja kwalifikacyjna
- ND** Grand Prix
Belgii Eleven Sports 1
- 12.55 Parada kierowców
- ND** Grand Prix
Belgii Eleven Sports 1
- 14.55 Wyścig

GOLF

- PT** The Open Polsat Sport 2
- 7.30 7. dzień
- PT** Corales Puntacana
Championship Eurosport 2
- 18.00 2. runda
- SO** The Open Polsat Sport 2
- 7.30 8. dzień
- SO** Corales Puntacana
Championship Eurosport 2
- 18.00 3. runda
- ND** The Open Polsat Sport 3
- 7.30 Finał
- ND** Corales Puntacana
Championship Eurosport 2
- 22.00 Finał
- CZ** 3M Open Eurosport 2
- 22.00 1. runda

KOLARSTWO

- PT** **P** Tour de France
Eurosport 1
- 12.45 13. etap: Dole – Belfort
- SO** **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.00 14. etap: Miluza
– Le Markstein
- ND** **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.00 15. etap: Champagnole
– Plateau de Solaison
- WT** **P** Tour de France
Eurosport 1
- 12.45 16. etap – jazda indywidualna na czas: Évian-les-Bains – Thonon-les-Bains
- SR** **P** Tour de France
Eurosport 1
- 13.15 17. etap: Chambéry
– Voiron
- CZ** **P** Tour de France
Eurosport 1
- 12.30 18. etap: Voiron – Orcières

LEKKOATLETYKA

- PT** **P** Mistrzostwa Europy
U-18 – Rieti 2026 TVP Sport
- 17.20 2. dzień

- SO** **P** Diamentowa Liga
w Londynie Polsat Sport 1
- 15.00 Novuna London
Athletics Meet 2026

SIATKÓWKA KOBIEC

- SR** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 8.45 Mecz ćwierćfinałowy
- SR** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.45 Mecz ćwierćfinałowy
- CZ** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 8.45 Mecz ćwierćfinałowy
- CZ** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.45 Mecz ćwierćfinałowy

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 5.45 Mecz: Kuba – Argentyna
- PT** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 12.05 Mecz: Japonia – Belgia
- PT** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 16.15 Mecz: Turcja – Ukraina
- PT** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Iran – Słowenia
- PT** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 22.45 Mecz: Chiny – Bułgaria
- PT** Liga Narodów
Polsat; Polsat Sport 1
- 2.45 Mecz: Brazylia – Polska



- SO** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 5.45 Mecz: Kanada – Kuba
- SO** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Argentyna – Włochy

- SO** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 16.15 Mecz: Turcja – Słowenia
- SO** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Serbia – Niemcy
- SO** Liga Narodów
Polsat; Polsat Sport 1
- 22.45 Mecz: Francja – Polska
- SO** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 2.45 Mecz: USA – Bułgaria
- SO** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 4.45 Mecz: Belgia – Kanada
- ND** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 8.15 Mecz: Kuba – Włochy
- ND** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 12.05 Mecz: Japonia – Argentyna
- ND** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 12.45 Mecz: Turcja – Iran
- ND** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 16.15 Mecz: Ukraina – Niemcy
- ND** Liga Narodów
Polsat Sport 2
- 18.45 Mecz: Chiny – Brazylia
- ND** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Serbia – Słowenia
- ND** Liga Narodów
Polsat Sport 1
- 22.45 Mecz: Bułgaria – Francja
- ND** Liga Narodów
Polsat; Polsat Sport 1
- 2.45 Mecz: USA – Polska

SPORTY WALKI

- PT** ONE Fight
Night 45 CANAL+ Sport
- 3.00 Walka: Luke Lessei
– Mohamed Younes Rabah
- SO** XTB KSW 120
w Gdyni CANAL+ Extra 1
- 19.00 Walka: Rafał Haratyk
– Bartosz Leško
- SO** UFC Fight Night
Polsat Sport 1
- 2.00 Walka: Dricus du Plessis
– Kamaru Usman

TENIS

- PT** Turniej ATP
w Gstaad Polsat Sport 3
- 10.30 Mecz ćwierćfinałowy
gry pojedynczej
- PT** Narodowe
Mistrzostwa Polski
– Gdynia 2026 Polsat Sport 1;
Polsat Sport Premium 1
- 11.00 Mecz finałowy gry
pojedynczej kobiet

PT	Turniej ATP w Gstaad	Polsat Sport 3
12.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026	Polsat Sport 1; Polsat Sport Premium 1
13.00	Mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn	
PT	Turniej ATP w Gstaad	Polsat Sport 3
14.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej ATP w Gstaad	Polsat Sport 3
16.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
16.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport Premium 1
18.30	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
18.30	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
18.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
20.30	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
21.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
PT	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport Premium 1
21.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	Turniej ATP w Gstaad	Polsat Sport 3
11.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	Turniej ATP w Gstaad	Polsat Sport 3
13.00	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
18.30	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	
SO	Turniej ATP w Umag	Polsat Sport 2
19.00	Mecz finałowy gry pojedynczej	
SO	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
20.30	Mecz półfinałowy gry pojedynczej	

ND	Turniej ATP w Gstaad	Polsat Sport 3
11.30	Finał gry pojedynczej	
ND	Turniej ATP w Bastad	Polsat Sport 3
14.00	Finał gry pojedynczej	
ND	Turniej WTA w Atenach	CANAL+ Sport 2
19.00	Finał gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Kitzbühel	Polsat Sport 2
11.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Pradze	CANAL+ Sport 2
11.00	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Kitzbühel	Polsat Sport 2
13.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Pradze	CANAL+ Sport 2
13.00	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Kitzbühel	Polsat Sport 2
15.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	
CZ	Turniej WTA w Pradze	CANAL+ Sport 2
15.00	Mecz 2. rundy gry pojedynczej	
CZ	Turniej ATP w Kitzbühel	Polsat Sport 2
17.00	Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej	

WYŚCIGI SAMOCHODOWE

ND	Driftingowe Mistrzostwa Polski	Eurosport 3
15.30	2. runda w Katowicach	

ŻUŻEL

SO	Indywidualne mistrzostwa Europy	TVP Sport
17.50	1. runda w Zielonej Górze	



REKLAMA

WĄTROBA I TŁUSZCZ

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

Za dużo dobrego?

Nadużywasz uroków życia?

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

W diecie naszych przodków 33% kalorii pochodziło z białka, podczas gdy dziś to jedynie 15%. Białko wspiera funkcjonowanie wątroby, a nadmiar węglowodanów i alkoholu zwiększa jej obciążenie, sprzyjając odkładaniu się tłuszczu. Przy złej diecie warto wspierać pracę wątroby i metabolizm tłuszczów. Pomocne mogą być składniki preparatu **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego. Zawiera on również cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, która wspomaga rozkład tłuszczów i ich zamianę w energię.

„Witamina” dla wątroby

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

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

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

Kod BLOZ 3795421

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Model Image

ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!

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

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



DRELICH

Złodziej z zasadami

Od 1. odcinka

Dla włamywacza Marka Drelicha najważniejsza jest rodzina.

Na premierze serialu pojawił się autor powieści, Jakub Ćwiek.

Wójcik jest przekonany, że Drelich miał romans z jego żoną.

➔ DRELICH PT 17.07
godz. 21.25 TVP 1

Trudno o dobry serial kryminalny bez misternie skonstruowanej intrygi. W przypadku „Drelicha” wszystko zaczęło się od powieści Jakuba Ćwika, która aż prosiła się o ekranizację. Scenariusz przygotował Bartosz Staszczyszyn, pracując ramię w ramię z pisarzem, który z trudem powstrzymywał się przed zdradzeniem fanom, że jego bohater ożyje na ekranie. Kiedy przyszła pora na wyłanianie obsady, jego entuzjazm wzrósł. – Nieoczywista, ale skompletowana lepiej niż „Avengersi”! Zwłaszcza Filip Pławiak i Marianna Żydek. Sam nie wpadłbym na taki duet, a dziś nie wyobrażam sobie lepszego – przyznał na krótko przed telewizyjną premierą we wrześniu 2025 roku. Teraz nadarza się okazja, by raz jeszcze obejrzyć siedmiodzielnikowy serial Grzegorza

Jaroszuka z gwiazdorską obsadą.

Tego nie przewidział

– Marek Drelich jest złodziejem, a więc uprawia dosyć kontrowersyjny zawód – tak Filip Pławiak przedstawił swojego bohatera w wywiadzie dla „Tele Tygodnia”. I dodał: – Ma jasno określone zasady i konsekwentnie ich przestrzega. Jest też niezwykle przezorny. W naszym serialu dochodzi jednak do wydarzeń, których nawet on nie był w stanie przewidzieć. Wpada w pułapkę, z której próbuje za wszelką cenę się wydostać, by chronić nie tylko siebie, ale przede wszystkim swoją rodzinę.

Poukładany świat Marka rozsypuje się w chwili, gdy gdański gangster Wójcik (Paweł Małaszyński) nabiera przekonania, że Drelich uwiódł jego żonę Milenę (Marta Żmuda Trzebiatowska). Rozwścieczony mafioso wysłał do Warszawy swoich ludzi, a zagrożenie

błyskawicznie dosięga żonę Marka, Izę (Marianna Żydek), i dwójkę dzieci. Jakby tego było mało, w przestępczym półświatku pojawia się zlecenie na zabójstwo Drelicha. Przyjmuje je Stryj (Olaf Lubaszenko) – dawny mentor bohatera, który przed laty wprowadził go do przestępczego półświatka. Czy włamywacz z zasadami zdoła ocalić rodzinę i odkryć, kto stoi za misternie utkaną intrygą?

Ostry trening

W ekranizacji „Drelicha” nie mogło zabraknąć adrenaliny. Dlatego Filip Pławiak przed wejściem na plan sporo ćwiczył. – Przygotowania trwały kilka miesięcy i opierały się głównie na treningach siłowych. Musiałem popracować nad sylwetką, żeby zbudować formę zbliżoną do tej, jaką ma Drelich. Jest sprawnym facetem, rewelacyjnie przygotowanym fizycznie do wykonywania swojego zawodu. Świet-

nie radzi sobie w walce, znakomicie posługuje się bronią. Chcieliśmy, żeby moja sylwetka to odzwierciedlała. Spędzałem więc mnóstwo czasu na siłowni, a dodatkowo mieliśmy intensywne treningi kaskaderskie – zdradził nam aktor. Miał zresztą dodatkowe asa w rękawie. Przez 8 lat, aż do drugiej klasy liceum, trenował karate. Umiejętności zdobyte wówczas przydały się na planie. – Dzięki nim mam lepszą kontrolę nad własnym ciałem. Łatwiej zapamiętuję choreografię scen kaskaderskich i odwzorowuję określone ruchy – powiedział.

Jeśli ktoś przegapił „Drelicha” rok temu, letnia powtórka jest świetną okazją, by nadrobić zaległości. A ci, którzy już tę historię znają, przekonają się, że dobrze opowiedziany kryminał, w którym akcja idzie w parze z wiarygodnymi emocjami, wcale się nie starzeje.

MACIEJ MISIŃNY

Na faktach

Taylor Kitsch, Josh Brolin i James Badge Dale jako strażacy.

Z dwudziestu przeżył tylko jeden...

TYLKO DLA ODWAŻNYCH

Rozszalały żywioł

➔ TYLKO DLA ODWAŻNYCH
PT 17.07 godz. 22.20 TVN

Przed nami opowieść o losach elitarnej jednostki Granite Mountain Hotshots, która 28 czerwca 2013 roku walczyła z potężnym pożarem w rejonie Yarnell Hill w Arizonie. W trakcie akcji zginęło 19 z 20 członków załogi – była to największa tragedia amerykańskich strażaków od czasów zamachów z 11 września.

Reżyser Joseph Kosinski postawił na widowiskowe sceny walki z żywiołem, braterstwo i poświęcenie, a aktorzy Josh Brolin, Taylor Kitsch i James Badge Dale stworzyli mocne kreacje, oddając hołd ludziom, którzy ryzykowali życie dla innych. By wypaść wiarygodnie, przeszli intensywne szkolenie pod okiem ratowników. Część scen nakręcono z użyciem prawdziwego ognia. **MAM**

NA KŁOPOTY... BEDNARSKI

Na pohybel przestępcom

➔ NA KŁOPOTY...
BEDNARSKI PT 17.07
godz. 08.15 TVP 1

Na pomysł serialu o detektywie z międzywojennego Gdańska wpadli scenarzysta i reżyser Paweł Pitera oraz aktor, Stefan Friedmann. Bednarski (nigdy nie poznaliśmy jego imienia) ma wyjątkowy talent do pakowania się w niebezpieczne sytuacje. Detektyw

m.in. tropi bezwzględnego dusiciela kobiet i współpracuje z polskim wywiadem w celu przekazania w przededniu II wojny światowej fałszywych planów Westerplatte niemieckim agentom. W pierwszym odcinku Bednarski zajmuje się tajemniczą śmiercią polskiego dyplomaty, która ma związek z przemycaaniem narkotyków z Ankary. **EGP**

Bednarski jest skuteczny i czarujący.

Od 1. odcinka



REKLAMA

NAJNOWSZE TRENDY: KOLAGEN

Więcej niż lifting twarzy



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

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

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



IRYTOWAŁY MNIE ZMARSZCZKI MIMICZNE

Lone, 58 lat.

„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę.

Stosuję **Skin Care** od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**.” – mówi Lone

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

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

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

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

Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1

- 5.00 Spłątane losy (2)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 38 (897)** – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura (7)** – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Na kłopoty... Bednarski (1):** Kurier z Ankarę – krym., Polska 1986 (patrz obok)
- 9.20 Ranczo 7 (84):** Słowa senatora – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.15 Komisarz Alex 22 (269):** Śmiertelna transakcja – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 16 (204):** Kometa – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 6** – film dokumentalny, Polska 2025
- 14.00 Spłątane losy (3)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo (981)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38 (914)** – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 31 (401)**
- 21.25 Drelich (1)** – serial kryminalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 22.20 Miłość jest blisko** – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Radosław Dunaszewski, wyk. Weronika Książkiewicz, Wojciech Solarz, Olga Boładź (patrz obok)
- 0.20 Patryk** – film familijny, Wielka Brytania 2018, reż. Mandie Fletcher, wyk. Sam Fletcher, Beattie Edmondson
- 2.00 Riffi po sześćdziesiątce** – komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Paweł Trzaska
- 3.55 Wykrzywacz kłamstw**
- 4.15 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.35 Reporterzy** – mag.
- 4.45 Oko na świat** – magazyn



8.15 KRYMINALNY

Na kłopoty... Bednarski (1)

Lata 30. ubiegłego wieku, Wolne Miasto Gdańsk. W tajemniczych okolicznościach zamordowany zostaje polski dyplomata Janicki. Prywatny detektyw (Stefan Friedmann, zdj.) wpada na trop afery. Okazuje się, że z Ankarę przemycane są narkotyki. **65 min**



21.25 KRYMINALNY

Drelich (1)

Marek Drelich to zło-dziej i włamywacz z Warszawy. Podczas rutynowego napadu na konwoj z gotówką ktoś zdradza jego plan, a na przeszkodzie stają mu fałszywi policjanci. Równocześnie gdański gangster Wójcik (Paweł Małaszyński, zdj.) dowiaduje się o romansie żony (Marta Żmuda Trzebiatowska, zdj.). **55 min**



22.20 KOMEDIA

Miłość jest blisko

Adam (Wojciech Solarz) i Natalia (Weronika Książkiewicz, zdj.) przyjaźnią się od wielu lat. Ona marzy o stałym związku, z kolei on woli życie pełne przygod. Los sygnuje dla nich niespodziankę... **120 min**

TVP 2

- 5.00 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość (1796)** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się:** Grzegorz Markowski – talk-show
- 6.55 Barwy szczyścia (3356)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie (76):** Dermatologia dziecięca – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl (45):** Magda – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda (146)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (878):** Bracie, co z tobą? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (435)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (147)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan i Hancer, po wzajemnym złożeniu na siebie skarg, trafiają do jednego aresztu. Sinem dochodzi do porozumienia z Melihem. Zdezorientowany Cemil zwraca się po radę do Ertugrula. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczyścia (3356)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- Basia świętuje wraz z Tolkiem swoją decyzję o przejściu na emeryturę. Czesław jest zirytowany, gdy odkrywa, że Koszyk wprowadził się do jego przyjaciółki. **40 min**
- 20.05 Rodzinka.pl (300):** Nierozważni i romantyczni – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 20.40 Łato z Radiem i Telewizją Polską:** Elk – widowisko, Polska 2026
- 22.45 To jest grane – wakacyjne** (97) – program muzyczny, Polska 2026
- 23.30 Wodecki Twist – Tylko w kinie** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 0.35 Ania Rusowicz na dobry wieczór** – widowisko, Polska 2025
- 1.40 Księgarnia w Paryżu** – komediodramat, USA/Francja/Włochy 2021, reż. Sergio Castellitto, wyk. Sergio Castellitto, Bérénice Bejo, Matilda De Angelis
- 3.30 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 **4.25**



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (435)

Markiz zgadza się, aby chory syn Pii pozostał w pałacu. Cruz (Eva Martin, zdj.) naciska na Alonsa, by odsunął Catalinę od interesu. Ta rozstrzyga, jaką przyszłość chce budować u boku Pelaya. Manuel podejmuje przełomową decyzję w relacji z Janą. **55 min**



20.05 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (300)

Kuba staje się chorośliwie zazdrosny o Sonię. Nagromadzone frustracje chłopak wyładowuje później na Tomku. Z kolei Magda (Olga Kalicka, zdj.) mierzy się z kolejnymi problemami wychowawczymi. Poważnie się denerwuje, kiedy mąż (Maciej Musiał, zdj.) przyjmuje wobec ich córki rolę dobrego policjanta. **35 min**



23.30 KONCERT

Wodecki Twist – Tylko w kinie

Przypomnienie festiwalu odbywającego się co roku w Krakowie. Motywem przewodnim jest utwór „Tylko w kinie”. Wystąpią m.in. Natalia Muianga, Reni Jusis i Krzysztof Iwaneczko (zdj.). **65 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy (342, 343):** Polowanie na miłość; Kieszonkowe – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- Detektywi próbują ustalić, kto postrzelił uczestnika biesiady zorganizowanej przez koło łowieckie. Magdzie i Tomkowi udaje się zidentyfikować właściciela samochodu, który zaraz po zdarzeniu przejechał przez las. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy (1267, 1268)** – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Adopcyni rodzice nastoletniego Kacpra są w szoku, gdy dowiadują się, że dotkliwie pobił on kolegę z klasy przybranej siostry. Obawiają się, że odziedziczył skłonność do przemocy. Niebawem poznają powód bójki i zmieniają swoje nastawienie. **125 min**
- 11.35 Gliniarze (884, 885):** Sprawa honorowa; Krwawe diamenty – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dlaczego ja? (1514, 1515):** Ważny gość; Między dwoma ogniami – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Jan zatrudnia się jako kelner. Odkrywa, że właściciele lokalu sprzedają tanie trunki jako wykwintne. Gdy mówi szefowi, że wie o oszustwie, ten obcina mu pensję. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze (1081, 1082):** Krwawe rozliczenie; Papieiry na niewinność – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Hobbit: Pustkowia Smauga** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2013, reż. Peter Jackson, wyk. Richard Armitage, Ian McKellen, Ken Stott (patrz obok)
- Kontynuacja perypetii bohaterów prozy J.R.R. Tolkiena. Scenariusz współtworzył Guillermo del Toro, reżyser „Labiryntu fauna”. **240 min**
- 23.55 Nowy początek** – film s.f., USA 2016, reż. Denis Villeneuve, wyk. Amy Adams, Jeremy Renner, Forest Whitaker, Michael Stuhlbarg (patrz obok)
- 2.20 Kabaretowa Ekstraklasa (60)** – program rozrywkowy, Polska 2017
- 3.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Brazylia – Polska (live)



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1081, 1082)

Policjanci wyjaśniają okoliczności zabójstwa uczestnika włamania. Kolejne dochodzenie dotyczy podrobionych banknotów. Olgierd (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krystian trafiają na trop doświadczonego fałszerza. Sprawa ma drugie dno. Interesuje się nią ABN. **130 min**



19.55 FANTASY

Hobbit: Pustkowia Smauga

Dzielnicy Bilbo (Martin Freeman, zdj.), Gandalf (Ian McKellen) i krasnolud pod wodzą Thorina (Richard Armitage) kontynuują niebezpieczną podróż. Ich celem jest odzyskanie królestwa Ereboru, które okupuje smok. Śmiałków czeka przejście przez owianą złą sławą Mroczną Puszczę. **240 min**



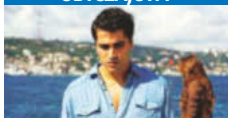
23.55 FILM SF

Nowy początek

W różnych miejscach na Ziemi lądują statki kosmiczne. Lingwistka Louise (Amy Adams, zdj.) i fizyk Donnelly (Jeremy Renner, zdj.) usiłują nawiązać kontakt z obcymi, aby poznać ich zamiary. **145 min**

tvn	TVN	DVB 12	puls	TV PULS	DVB 12	TVN 7	DVB 12
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1701) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Babski biznes (8-ost.) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 12.35 Ukryta prawda (1487, 1488, 1730) – serial paradokumentalny, Polska Karol jest mężem Marty, a jego bliźniak Tomasz związał się z Pauliną. Bracia są podobni, ale nie identyczni. Marta dostrzega coraz większą zażyłość między partnerem a szwagierką. 190 min 15.45 Detektywi (114) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Anna Potaczek i Maciej Dębosz wraz z policją poszukują dwunastoletniej Jasminy. Ślady wskazują, że mogła zostać porwana. Pierwszym tropem jest 16-letni sąsiad zaginionej, który namawiał ją do ucieczki, a także jej groził. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (70) – serial obyczajowy, Polska 2025 Wojtek odkrywa narkotyki u pacjenta. To student, który okazuje się dilerem. Chłopak po zacyciu mefedronu trafia do szpitala w krytycznym stanie. Marta usiłuje pomóc Tomkowi odzyskać wspomnienia. 65 min 17.55 Młode gliny (24) – serial kryminalny, Polska 2026 Monika infiltruje gang złodziei aut, by odnaleźć Ziola, kochankę liderki Elwiry. Odkrywa, że kobieta planuje zdradę. Wynajmuje ona zabójców, żeby uciec ze Ziolem za granicę. Monika cudem uchodzi z życiem. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 xXx: Reaktywacja FILM – film sensacyjny, Chiny/Kanada/USA 2017, reż. D.J. Caruso, wyk. Donnie Yen, Deepika Padukone, Kris Wu, Tony Jaa (patrz obok) 22.20 Tylko dla odważnych FILM – dramat biograficzny, USA 2017, reż. Joseph Kosinski, wyk. Josh Brolin, Miles Teller, Jeff Bridges, Jennifer Connelly (patrz obok) 1.05 Tarzan: Legenda FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2016, reż. David Yates 3.25 Uwaga! – magazyn reporterów 3.40 Detektywi (113) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.35 Nauka jazdy 5 (18) – pr. rozrywk., Polska 2022 5.05 Recepta na stary dom 4 (1) – program rozrywk., USA 2021	 11.25 ROZRYWKKA Babski biznes (8-ost.) Ania prowadzi salon urody na warszawskim Targówku. Ma problem z budową stabilnego zespołu specjalistek. Nowych klientów nie przybywa, a ci, którzy się zapisują, odwołują wizyty. Marta Klepka (zdj.) próbuje pomóc Ani odzyskać kontrolę nad salonem. 70 min  20.00 SENSACYJNY xXx: Reaktywacja Xander Cage (Vin Diesel, zdj.) wraca z dobrowolnego wygnania. Znowu musi stawić czoło mrocznemu Xiangowi (Donnie Yen), który dysponuje śmiertelną bronią. Kompletuje nową grupę nieustraszonych. Podejrzewa, że wróg jest zamieszany w spisek na najwyższych szczeblach władz wielu krajów. 140 min 22.20 BIOGRAFICZNY Tylko dla odważnych Eric Marsh (Josh Brolin, zdj.) stoi na czele jednostki specjalizującej się w gaszeniu pożarów lasów. W 2013 r. jego oddział stawił czoło żywiołowi, który szaleje w Arizonie. 165 min	6.00 Policjanci z Miami 3 (11, 12): Przebiecz nam nasze winy; Przegrana walka, część 1 – serial kryminalny, USA 8.00 Kobra – oddział specjalny (4, 5): Tajni rodzice; Przejazdka – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Semir obserwuje samochód, w którym dostrzega małego chłopca. Dziecko jest bite przez kierowcę. Policjant postanawia uratować malca. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (65, 66) – telenowela, Meksyk 1995 12.00 Nie igraj z aniołem (119) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Onelia nie jest zadowolona, że Blanca znowu mieszka w ich rezydencji. Amador odwiedza Beatriz. Grozi jej, że jeśli wyjdzie za Eduarda, to on odbierze jej dziecko. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (53) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (38) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (548, 549) – serial obyczajowy, Polska 2022 Patryk z żoną spodziewają się potomka. Wyprowadzają przyjęcie imieninowe. Niespodziewanie otrzymują paczkę z dzieckiem trumienką. 120 min 17.00 Kurierzy (39) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Adam musi dostarczyć drabinę. Adresatką przesyłki jest Lena, która chce uciec przez okno, a została zamknięta w domu przez rodziców. Ojciec młodej uciekinierki przedstawia inną wersję wydarzeń. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (976, 977) – serial obyczajowy, Polska 2026 Marta Markowska jest samotną matką Julki. Dziewczynka zmagająca się z CCHS, chorobą powodującą m.in. niewydolność oddechową. Musi przejść poważną operację. 120 min 20.00 Transporter 3 FILM – film sens., Fr./Wlk. Bryt./USA 2008, reż. Olivier Megaton, wyk. Jason Statham, Natalia Rudakowa, François Berléand, Robert Knepper (patrz obok) Filmowy debiut Natalii Rudakowej, która wcześniej nie miała żadnego doświadczenia w branży. 125 min 22.05 Komórka FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 2004, reż. David R. Ellis, wyk. Kim Basinger, Chris Evans, William H. Macy, Jason Statham (patrz obok) 0.05 Krzyżowy ogień FILM – film sensacyjny, USA 2011, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, Scott Adkins (patrz obok) 2.05 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971) – serial obyczajowy, Polska 2026 3.00 Zobacz to!  20.00 SENSACYJNY Transporter 3 Kurier do zadań specjalnych Frank Martin (Jason Statham, zdj.) otrzymuje najtrudniejsze zlecenie w karierze. Tajemniczy mężczyzna zmusza go do przewiezienia z Marsylii do Odessy córki urzędnika, Valentyny (Natalia Rudakowa). Podróż obfituje m.in. w starcia z gangsterami. 125 min  22.05 SENSACYJNY Komórka Uprawdzonej przez bandytów kobiecie udaje się złożyć roztrząsany telefon i zadzwonić pod przypadkowo wybrany numer. Łączy się z 20-letnim Ryanem (Chris Evans, zdj.). Chłopak początkowo sądzi, że to żart. W końcu jednak decyduje się pomóc zakładniczce. Od tej chwili jemu też grozi niebezpieczeństwo. 120 min	5.25 Ten moment (60) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (803-805) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1343, 1455, 1456) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1114-1116) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 13.55 Kryminalni (10): Sponsor – serial kryminalny, Polska 2004 (patrz obok) 15.00 Szpital (792, 793) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Do doktora Wojciecha Jarosza zgłasza się DJ, który spadł ze schodów i złamał nos. 24-letnik ma zostać ojcem, ale wciąż nie potrafi dorosnąć do tej roli. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (511) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Spiker radiowy Adam odpowiada za spowodowanie ciężkiego uszkodzenia na zdrowiu Natalii. Rzekomo zaatakował i okaleczył kobietę podczas jej wesela. Mimo obciążających dowodów nie przyznaje się do winy. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (23) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci jadą na plac zabaw, gdzie z wózka zniknęło niemowlę. Rozpoczynają poszukiwania. Taksośkarz wzywa pogotowie do dziewczyny, która zemdlala w jego samochodzie. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1534) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Danuta i Stefan otwierają agroturystykę. Gości u nich lekarz z kochanką. Okazuje się, że próbuje on zmusić partnerkę do aborcji. Wkrótce dochodzi do szarpaniny. Doktor uderza głową w szafkę. Incydent ma tragiczne konsekwencje. 60 min 20.00 Życie od kuchni – komedia romantyczna, USA/Australia 2007, reż. Scott Hicks, wyk. Catherine Zeta-Jones, Aaron Eckhart, Abigail Breslin, Patricia Clarkson (patrz obok) 22.15 Król Richard: Zwycięska rodzina FILM – dramat biograficzny, USA/Australia 2021, reż. Reinaldo Marcus Green, wyk. Will Smith, Aunjanue Ellis, Jon Bernthal, Saniyya Sidney (patrz obok) 1.15 Step Up 2 – film muzyczny, USA 2008, reż. Jon M. Chu 3.05 Fachowcy (17) – serial paradokumentalny, Polska 2017 3.45 Usterka 11 (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 4.30 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywkowy, Polska 2015	 13.55 KRYMINALNY Kryminalni (10) W lesie policja odnajduje zwłoki. Badania wykazują, że ciało zakopano rok wcześniej. Ofiara zginęła od strzału w potylicę, co sugeruje egzekucję. Sprawie przysługuje się Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.). W rozwikłaniu zagadki może pomóc rekonstrukcja czaszki. 65 min  20.00 KOMEDIA Życie od kuchni Kate (Catherine Zeta-Jones, zdj.), szefowa kuchni w nowojorskim lokalu, bezgranicznie poświęca się pracy. W jej życiu przychodzi czas zmian. Musi zając się dziewięcioletnią osieroconą siostrzenicą. Do tego w restauracji zatrudnia się Nick (Aaron Eckhart, zdj.), z którym zaczyna rywalizować. 135 min 22.15 BIOGRAFICZNY Król Richard: Zwycięska rodzina Richard Williams (Will Smith, zdj.) postanawia uczynić z córek gwiazdy tenisa. Motywuje Venus i Serenę do wyjątkowej pracy. Stosuje niekonwencjonalne metody treningu. 180 min			

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Rączka gotuje – mag. 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Niebezpieczne związki – magazyn 14.20 Niezwykłe miejsca 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów	15.40 Gwiazdy opolskich kabaretów – pr. rozr. 16.00 Europejczyk – rzecz o Bronisławie Gerekmu – film dokum. 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Teleexpress 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Stacja Arktyka 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform. 19.15 Wyspa dzieci, czyli muzyczny spadkobierca zespołu 2 plus 1 (2) – koncert, Polska 2025 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (92) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (520, 521) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1118, 1119) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (1547, 1548) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (773-775) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1404) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (522) – reality show, Polska 2025 19.00 Policjantki i Policjanci (1405) – obycz., Pol. 2026	9.25 Świnka Peppa 2 – anim. 9.45 Bing – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Monster High – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Finaes i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (260) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.40 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.10 Alternatywa 4 (4) – kom. 14.20 Pan Mama (38, 39) – serial kom., Polska 2025 15.30 Tak to leciało! 16.30 Do śmiechu! (77) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion	7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 14 (1, 2) 8.30 Kartoteka 2 (12, 13) 10.35 Detektywi (37, 38) 12.35 Zakup w ciemno 4 (5) 13.35 Zakup w ciemno 2 (40) 14.35 Nic do zgłoszenia 3 (5) 15.35 Złomowisko PL 5 (11) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Usterka 14 (12) 17.45 Życie na kredytcie 8 (11, 12) – reality show, Pol. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (6) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (3) 21.05 Zakup w ciemno extra (1) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	ROZRYWKA
					
22.30 Złoty chłopak (197) Akin pomaga Seyran spotkać się z Feritem. Ta postanawia rozmówić się z Okksem w sprawie Orhana. Serter zapewnia Zerin, że wciąż kocha Pelin. 60 min	20.50 Echo serca (6) Krzyśkiek doznaje rozległych obrażeń wewnętrznych, gdy ulega wypadkowi na motocyklu. Jan, by ratować chłopaka, usuwa mu nerke. Rodzina pacjenta oskarża go o handel organami. 50 min	20.00 Gwiazdy Kabaretu (176, 143) – Polska Grzegorz Halama (zdj.) zaprezentuje monolog o relacjach damsko-męskich czy uzależnieniach. Opowie o szczerzym eksperymencie, kredycie we frankach oraz ptasim mleczku. 120 min	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964) Naomi pojawia się w zakładzie Barskich. Przynosi pączki i zaprasza Andżelę na spotkanie grupy wsparcia. Roman z Justyną żegna Maksyma, który niebawem ma wyjechać do Niemiec. 60 min	22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (46) – Polska Wybór najlepszych skeczy Katarzyny Papkowskiej (zdj.) i spółki. Scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 40 min	22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (1) – Polska Rozpoczyna się rywalizacja zetek, milenialsów i przedstawicieli pokolenia X. Uczestnicy mierzą się w takich zadaniach jak: walka o najwyższy numer, liczenie walut i sprawdzian sprawności. 60 min
23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (852) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Niebezpieczne związki 3.20 Program informacyjny 19.30	21.40 Na sygnale (651, 652) 22.40 Moje przeboje (6) – rozr. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Matki, żony i kochanki (18) – serial obycz., Polska 0.40 Rodzinka.pl (270) – kom. 1.10 Szakale miejsc niezwykłych: Pomniki historii (5) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda	22.00 Plan ocalenia FILM – thriller, USA 2020 0.00 STOP Drogówka – mag. 1.05 Love Island. Wyspa miłości (35) 2.10 Hardkorowy lombard 3 (27) – serial dokum., USA 2.40 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (4) – dok. 3.25 Lubię disco! (283) – muz.	21.00 Dzielnica strachu 10 (446, 447) – serial krym. 23.00 Podwodny strach FILM – horror, Australia 2025, wyg. Arthur Angel 0.35 Wyłącz się widze FILM – film s.f., USA 2018 2.35 Dzielnica strachu 10 (442) – serial krym., Polska 3.45 Lombard. Życie pod zastaw 12 (647) – obycz.	22.50 Kabaret Letnią Porą (14) – pr. rozr., Pol. 2021 23.45 Do śmiechu! (79) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 3 (7) – pr. rozr., Polska 2026 1.10 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.30 Kabaret Letnią Porą (8) 3.30 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (14) – pr. rozr., Pol. 2025	23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (11) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (3) 1.00 Diablenie boskie 2 (13, 14) – reality show, Pol. 1.55 Damy i wiesniaczki. Za granicą 2 (5, 6) – fab.-dok. 3.55 Sędzia Anna Wesołowska (516) – serial fabularno-dokum.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.20 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrwacz kłamstw 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czystewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czystewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Dzień z bliska 17.30 Na KOŃcu świata 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrwacz kłamstw 21.30 Kronika 18.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż w TVP Lublin 18.10 Zobacz, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.10 Reportaż 17.45 Wykrwacz kłamstw 18.05 Za szczybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Program publicystyczny 18.30 Teleskop 19.01 Zakrećni, wkręćni 19.16 Reportaż TVP Poznań 21.02 Wykrwacz kłamstw 21.22 Litera! Szuka 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.02 Kaledioskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrwacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Korona Gór Polski 18.10 Calkiem nieda historia 18.30 Kronika 18.52 Mioda na język polski 19.16 Kolekcja 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.35 Bohaterki 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Tacy byliśmy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCLAW 16.43 Książ. Kłuc do Śląska 17.36 Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska 17.46 Wakacyjny Dolny Śląsk 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.58 W swoim czasie 19.12 Pamięć zapisana w pikselach 21.03 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty	6.55 Ranczo 7 (83) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (239, 240) 8.55 Ojciec Mateusz 22 (282, 283) – krym., Pol. 2019 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (670, 671) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (86) 13.20 Komisarz Alex 4 (50) 14.15 Ranczo 8 (99, 100) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 25 (329) 19.20 Ranczo 8 (100) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (299, 300) 21.25 Ojciec Mateusz 34 (438) 22.20 Bogowie ulicy – dramat FILM kryminalny, USA 2012 0.20 Profilerka Jastrzęb (4-6) 3.15 Buggy – dramat FILM sensacyjny, USA 1991	13.00 Pamiętnik Andrzeja Kondratuka – film dokum. 14.15 Kto ma tyle wdzięku, co ja... – jubileusz Danuty Rinn – koncert, Polska 1999 15.20 Zmruż oczy FILM – komediodramat, Pol. 2003 17.00 Do przerywy 01 (5, 6) 18.20 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt. 18.55 Rawhide (10) – serial przyg. 20.00 Story Gringo – western, FILM USA 1989, reż. Luis Puenzo 22.10 Powrót Sherlocka Holmesa (7) – serial krym. 23.15 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 23.20 Kąty – dramat FILM historyczny, Polska 2007 1.35 Kucharz na krawędzi 1.50 Wizyta – film krótkometr.	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (5) – pr. rozrywk., Polska 2025 13.05 Cieżarówka przez śniegi 2 (3) – serial dokum. 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (1) – reality show, USA 2014-2015 15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (1, 2) – serial dokumentalny 15.55 Australijscy poszukiwacze złota 4 (8, 9) – serial dok., Australia 18.00 77 TV 5 (23, 24) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Na przykładzie – film kryminalny, Francja 2020 22.00 Morderstwa we Francji FILM – Toulouse – film kryminalny, Francja 2021	6.00 Więzienie (172, 173) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (719, 720) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (38, 39) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (163-165) 13.55 Policjanci i Policjanci (1205) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (55, 56) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (40, 41) – sens. 18.00 Strażnik Teksasu (24, 25) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (57, 58) – krym., USA 21.55 Kości (117, 118) – krym. 23.50 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, Wielka Brytania/Francja/USA 2016 2.05 Krejzi patrol (34-38) 4.40 Kochane pieniądze (14) 5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA 6.00 Kabaretowe hity (6) 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat 7.50 Robert Makłowicz (159, 128) – mag. kulin. 9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher (13) 10.55 Górski lekarz (4, 5) 12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (1) – serial kryminalny, Australia 2013, wyk. Ashleigh Cummings 14.00 Katastrofy w przestworzach (6, 3) 17.00 MacGyver 4 (14) – sens. 18.00 Wojny magazynowe: Kanada (14, 15) 19.10 Aukcja w ciemno 2 (14, 15) – serial dok., USA KOMEDIA SENSACYJNA 20.00 Wreszczie piątek: FILM Sztoś – Polska 1997 Sopot, lata 70. XX wieku. Synek (Cezary Pazura, zdj.) i Eryk (Jan Nowicki, zdj.) chcą zemścić się na znajomym, który oszukał jednego z nich podczas gry w karty. Szukają wielki przekaz. 115 min 21.55 Klient – dramat FILM sensacyjny, USA 1994, wyk. Susan Sarandon 0.30 Krzyk 4 – horror, FILM USA 2011, wyk. Neve Campbell, David Arquette 2.50 Chłopi (2-ost.) – film obyczajowy, Polska 1973 4.30 Prehistoryczna apokalipsa (4) – serial dok., Wielka Brytania 2022	POLSAT 2 5.50 Wydarzenia 6.30 Nasz nowy dom (308) – reality show, Pol. 2024 7.30 Na ratunek 112 (939, 940) – paradok., Pol. 8.30 Sekrety rodziny (5-7) – serial parokomediowy 11.30 Trudne sprawy (956) – serial parokomediowy 12.30 Dlaczego ja? (1362, 1363) – paradok. 14.30 Świat według Kiepskich (564-568) – serial komediowy, Pol. 17.00 48h. Zaginięci (169, 170) – serial kryminalny, Polska 19.00 Gliniarze (1002) – serial parokomediowy, Polska 20.00 Ślad (78) – serial krym. 21.00 Gliniarze (797) – paradok. THRILLER 22.00 Kolekcjoner kości FILM – USA/Kanada 1999 Sparaliżowany kryminolog Lincoln Rhyme (Denzel Washington, zdj.) i młoda policjantka Amelia (Angelina Jolie, zdj.) tropią seryjnego zabójcę. Psychopata prowadzi z nimi mackabryczną grę. 155 min 0.35 Państwo młodzi: FILM Chuck i Larry – komedia, USA 2007 2.55 Wydarzenia 3.35 Ewa gotuje (485) – mag. 4.05 Strzelnica Navala (8) – magazyn sportowy 5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (9) – serial dok., Pol. 2016 5.30 Telezakupy TV Okazje	TVP SERIALE 5.25 Rodzinka.pl (108, 109) 6.25 Na sygnale (491, 492) 7.35 Ojciec Mateusz 3 (41) 8.25 Komisarz Alex 3 (30) 9.20 Rodzinka.pl (110) – kom. 9.55 Klan (1457, 1458) – telen. 10.50 Ranczo 9 (108, 109) 12.30 Komisarz Alex 3 (31) 13.30 Ojciec Mateusz 30 (392, 393) – serial krym. 15.30 Komisarz Alex 3 (32) – serial kryminalny, Polska 16.20 Na sygnale (493, 494) – serial fabularno-dokum. 17.30 Ranczo 9 (110, 111) – serial obycz., Pol. 2015 19.25 Ojciec Mateusz 30 (394) – serial kryminalny, Polska 20.25 Komisarz Alex 24 (307) – serial kryminalny, Polska OBYCZAJOWY 21.30 Ranczo 9 (112, 113) – Polska 2015 Wojtek wprowadza w życie plan poprawy bezpieczeństwa mieszkańców wsi. Halina doradza Łodzi, jak ratować małżeństwo. Kusy przechodzi kryzys twórcy i zmagają się z bólem nogi. 115 min 23.25 Ojciec Mateusz 31 (395) – serial kryminalny, Polska 0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (10) – serial obycz., Polska 1.20 Oficerowie (7, 8) – serial sensacyjny, Polska 2006 3.20 Stulecie Winnych (12) – serial obycz., Pol. 2019 4.10 Klan (1457) – telen., Pol. 4.35 Pan Mama (30) – kom.	KINO POLSKA 7.25 Przygody Myszk (11, 12) – serial anim. 7.50 Reksio (5, 6, 10) – anim. 8.20 Stawiam na Tolka Banana (7) – serial obycz. 9.15 Podróż za jeden uśmiech (1) – serial przygodowy, 1971, wyk. Henryk Gołębiewski 10.00 Skradzioną kolekcja FILM – komedia krym., 1979 11.55 To nie ze mną 2 (1, 2) 13.20 Nibylandex – film krótkometrażowy, 2026 13.45 Ranking najpolskiego kina (1) – pr. rozrywk. 14.30 Pan Wołodyjowski FILM – film historyczny, 1968 17.45 Stawka większa niż życie (6, 7) – wojenny KOMEDIA OBYCZAJOWA 20.05 Och, Karol – 1985, FILM reż. Roman Zaluski Architekt Karol (Jan Piechociński, zdj.) jest kobieciarzem. Żona wybacza mu romans, ale inna partnerki oczekują wierności. W końcu wszystkie panie zamierzają dać mu nauczkę. 120 min 22.05 Karate po polsku FILM – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Michał Anioł 0.00 Game Over – dramat obyczajowy, 2024, wyk. Mikołaj Chroboczek 1.55 Wymyk – dramat obyczajowy, 2011 3.50 W nich cała nadzieja FILM – dramat s.f., 2023 5.45 Zakalec – krótkometraż.	AXN 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (10, 11) – krym., USA/Kan. 7.30 Ostry dyżur (15, 16) – serial obyczajowy, USA 9.25 Castle 3 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2011 11.25 MacGyver 3 (11, 12) – serial akcji, USA 2018-2019 13.15 Dowody zbrodni (17, 18) – serial kryminalny 15.15 Agenci NCIS: Hawaje (12, 13) – serial kryminalny 17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada 19.10 Castle 3 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2011 PRZYGODOWY 21.05 Sahara – USA/FILM Hiszpania/Niemcy 2005 Dirk (Matthew McConaughey, zdj.) i Al przemierzają Afrykę w poszukiwaniu skarbu. Próbuja także pomóc doktor Evie Rojas (Penélope Cruz, zdj.), która bada przyczyny tajemniczej epidemii. 150 min 23.35 Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace 1.30 Castle 3 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2011 3.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada 5.05 Blok promocyjny AXN	CANAL+ PREMIUM 10.15 Zmierzc – film FILM fantasy, USA 2008 12.15 Gorzko – film krótkometr. 12.45 Długi weekend – film obyczajowy, Polska 2004 14.00 The Office PL 5 (9, 10) – serial kom., Polska 2025 14.50 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – dok. 16.20 Lisy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010 18.05 Łapu capu – pr. rozr., Pol. 18.10 Mamma Mia! Here We Go Again – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018 20.00 Czarownice Mayfair 2 (7) – serial fantasy, USA 20.45 Premierowa jazda – magazyn OBYCZAJOWY 21.00 Rok za rokiem (6) Reżim Viv Rook staje się coraz bardziej przytłaczający. Zaczyna się wzmożona kontrola obywateli. Rosie i Lincoln zdobywają się na radykalne kroki. 65 min 22.05 Ali – dramat biograficzny, FILM USA 2001, wyk. Will Smith 0.40 Uciekinier – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025 2.50 To nie mój film FILM – komediodram., Pol. 2024 4.30 Gdy powieje harmattan – film dokum. 5.55 Making of CANAL+ – magazyn filmowy W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+
13 ULICA 6.30 Detektyw z wybrzeża (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2021 8.40 Morderstwo w Sainte Baume – krym., Fr. 2022 10.40 Mentalista 2 (10-13) 14.20 Detektyw z wybrzeża 2 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2022 16.20 Morderstwo na przykład Finisterre – film kryminalny, Fr. 2023 18.20 Mentalista 2 (14-17) 22.00 Bajecznie bogaci szaleńcy – thriller, USA 2020, wyk. Renae Anderson 23.55 Nieuchwytny cel 2 – film kryminalny, USA 2016 2.00 Morderstwo na przykład Finisterre – film kryminalny, Fr. 2023 4.00 Detektyw z wybrzeża 2 (1, 2) – serial kryminalny, USA	POLSAT FILM 6.00 Jedziemy na ryby! (24) 6.55 Na ratunek 112 (862) 7.25 Doktor Martin (41) 8.25 Przyjaciółki (145, 146) 10.25 Świat według Kiepskich (2, 3, 93, 94, 182, 50) – kom. 13.40 Narzeczony mimo woli FILM – kom. romant., USA 2009 15.50 Wydział zabójstw, FILM Hollywood – komedia sensacyjna, USA 2003 18.25 Spider-Man: FILM Homecoming – film przygodowy, USA 2017 21.00 Zawodowcy – dramat FILM sensacyjny, USA 2008 23.05 Obcy kontra Predator FILM – horror s.f., USA/Kanada/Niemcy 2004 1.10 Ślad (14-17) – serial krym. 5.10 Na ratunek 112 (872)	HBO 10.10 Na arenie – dramat FILM obyczajowy, Francja 2024 11.45 Na planie 23 (29) – mag. 12.10 W potrzasku – dramat FILM obyczajowy, USA 2025 13.55 P.S. Kocham Cię FILM – melodramat, USA 2007 16.00 Sympiać z innymi FILM – komediodramat, USA 2015 17.40 Batman: Początek FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2005 20.00 Ciche miejsce: Dzień pierwszy – horror s.f., USA 2024, wyk. Lupita Nyong'o 21.40 Sisu: Droga do zemsty FILM – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025 23.05 Zaginiona dziewczyna FILM – thriller, USA 2014 1.30 Wdowa Cluquot – dramat FILM obyczajowy, USA 2023	WARNER TV 8.05 Teraz albo nigdy! 2 (1) 9.05 Bajer z Bel-Air 5 (18, 19) 10.05 Prawo Agaty 3 (7) – obycz. 11.05 Pelna chata 8 (21, 22) 12.05 Teraz albo nigdy! 2 (2, 3) 14.10 Bajer z Bel-Air 5 (18-21) 16.10 Pelna chata 8 (21-24) 18.15 Pan niania – komedia, USA 2013, wyk. Hulk Hogan 20.00 Mroczne cienie – czarna FILM komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012 22.10 Jak zdobywano Dzikie Zachód – western, USA 1962, wyk. Carroll Baker 1.20 Kula – thriller s.f., USA FILM 1998, wyk. Dustin Hoffman 3.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (23) – krym. 4.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (1) – krym.	ALE KINO+ 9.30 Wyraj – film krótkometraż. 10.00 Bestia (1, 2) – krym., Kan. 12.05 Vera 8 (1) – krym., Wlk. Bryt. 14.00 Monster – dramat FILM psychologiczny, Jap. 2023 16.35 Opadające liście FILM – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023 18.15 Vera 8 (2) – krym., Wlk. Bryt. 20.10 Zatruta róża – thriller, FILM Włochy/USA 2019 22.15 Brygada (3, 4) – serial sens. 0.30 Pożerać dusz – thriller, FILM Francja/Belgia 2024 2.40 Kryptonim Polska (1) 3.25 Masz na imię Justine FILM – dramat obyczajowy, Polska/Luksemburg 2005 5.05 Meduzy – film krótkometr. 5.15 Kruk. Jak tu ciemno 3 (5) – serial kryminalny, Polska	CANAL+ FILM 14.10 Saga „Zmierzc”: FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009 16.15 Niania w Nowym Jorku FILM – kom. romant., USA 2007 18.00 Jutro będzie nasze FILM – komediodramat, Wł. 2023 19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026 20.00 Protector – dramat FILM sensacyjny, USA 2025 21.35 Martwych nie boli FILM – western, USA/Dania/Meksyk 2023, wyk. Vicky Krieps, Viggo Mortensen 23.40 Jarhead: Żołnierz FILM piechoty morskiej – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005 1.40 Quebonafide: Północ/Południe – musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski
SCI FI 10.00 Medium (7, 8) – krym., USA 11.50 Zagubiona tożsamość 3 (2, 3) – serial s.f., Kan. 2013 13.40 Transmorfersi: FILM Mechabestie – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold 15.30 Medium (9, 10) – krym. 17.20 Zagubiona tożsamość 3 (4, 5) – serial s.f., Kan. 2013 19.10 Wielki uskok – film FILM katastroficzny, USA 2024 21.00 Wyspa fantazji – horror, FILM USA 2020, wyk. Maggie Q 23.10 Pan i pani Smith FILM – komedia sens., USA 2005 1.35 Uwaga, rekin! FILM – thriller, USA 2024 3.20 Zagubiona tożsamość 3 (4, 5) – serial s.f., Kan. 2013	PARAMOUNT NETWORK 9.25 Policjnia grupa pościgowa 16 (12) – dok. 10.25 Pingwiny z Madagaskaru (13) – serial animowany 10.50 Zmowa pierwszych żon FILM – komedia, USA 1996 13.00 Czarodziejki 4 (3, 4) 15.00 Agent specjalnej troski FILM – komedia, USA/Niemcy 1997 17.05 Terminal – komedia FILM romantyczna, USA 2004 20.00 Dirty dancing FILM – film muzyczny, USA 1987, wyk. Jennifer Grey 22.05 Straszny film – horror FILM komediowy, USA 2000 23.45 Suburbs – film kryminalny, FILM Włochy/Francja 2015	FX 9.00 Z archiwum X 3 (2) – s.f. 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 3) – serial krym. 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16) – serial kryminalny, USA 13.45 Agenci NCIS 10 (15, 16) 15.35 Skymed 3 (3) – obycz., Kan. 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) – serial krym. 18.20 Z archiwum X (3) – s.f. 19.15 FBI 4 (16) – krym., USA 2021 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18) – serial kryminalny, USA 22.00 Grey's Anatomy: Chirurgi (18) – obycz. 22.55 Titanic – dramat katastrof., FILM USA/Meksyk/Australia 1997	FILMBOX+ ONE 8.35 Panna Scarlet i komisarz (2) – serial kryminalny, USA 9.50 Panna Marple: Próba niewinności – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2007 11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (9) – krym. 13.05 Panna Scarlet i komisarz (3) – serial kryminalny, USA 14.15 Poirot – serial kryminalny 16.40 Strażnik Tekasu 2 (7, 8) – serial sensacyjny, USA 18.55 Poirot (6) – krym., Wlk. Bryt. 20.00 Anatomia strachu FILM – thriller, USA 2011 22.00 Uprowadzona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012 23.55 10 do Yumy FILM – western, USA 2007	CANAL+ SERIALE 9.50 Siedem cudów świata z Bettany Hughes (2) 10.40 Making of CANAL+ 10.55 Naruto 3 (9-11) – anime 12.25 The Office PL 2 (7-9) 14.05 Hollywood Buzz – mag. 14.30 Captain Tsubasa (19-21) 15.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026 16.05 Piękna łąka kwietnia 16.45 Australia z góry (1, 2) 18.20 The Office PL (10, 11) 20.00 Wywiad z wampirem 2 (2, 3) – serial fantasy, USA 21.50 Łapu capu – rozr., Pol. 2026 22.00 The Walking Dead: Dead City (3, 4) – serial grozy 2.30 Kiedy ślub? (3, 4) – kom. 1.20 Sörtownia (1, 2) 3.00 Small World (1-3) – sens.	CANAL+ 360 13.00 Zabójcze drogi (4) – dok. 13.55 Wykrzywc historii 5 (5) 15.00 Grip – w świecie supersamochodów (12) 16.00 Lotnisko na Alasce 2 (1) 16.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (9) – dok. 17.55 Porzucone konstrukcje (2) – serial dokum., Wlk. Bryt. 18.50 Wykrzywc historii 5 (4) 19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 9 (10) – dok. 20.50 Co poszło nie tak 2 (5) 21.55 Projekt Fighter (2) 23.00 Supersamoloty bojowe 11 (9) – serial dok. 23.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (3) – serial dokum.



TLC	TLC
8.00 Kupić sobie plażę	
9.00 Poligamista szuka żony 5 (1)	
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	
11.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA	
12.00 Cztery żony i mąż 12	
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	
16.00 Historie wielkiej wagi	
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show	
19.00 Megasknery 2 (7): Shelley, Melody i Marlin	



20.00 Premiera: Baylen - życie na głos 3	
21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
22.00 Sekta Mary (2/3) – dok.	
23.00 Dr Pryszczyla – kulisy 5 (1) – serial dok.	
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy: Człowiek z rigiem – dok.	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (81, 82) – serial obycz., Pol. 2016	
8.00 halo tu polsat cafe (6) – magazyn poradnikowy	
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (56)	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (123, 124)	
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (4, 5)	
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (55) – reality show, Pol. 2016	
18.00 Nasz nowy dom (226, 227) – reality show	
20.00 Kolacja w ciemno (82) – pr. rozrywk., Pol. 2025	



21.05 Wieżenie kobiet (78, 79) – serial dok., Pol.	
22.00 Gry małżeńskie (212, 172, 173)	
1.00 Kolacja w ciemno (49, 50) – pr. rozr., Polska	
3.05 Wieżenie kobiet (33, 34) – serial dokum.	
4.00 Zdrady (173, 174) – serial paradokum., Polska	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2017	
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (11) – fab.-dok., Pol.	
6.50 Dzień pięknie (6) – rozr.	
7.45 Dzień dobry wakacje	
11.25 Ugotowani (9, 10-ost.)	
13.30 Kuchenne rewolucje (7, 5) – pr. rozrywk., Polska	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (9, 10) – reality show, Polska 2017	
17.05 W czym do ślubu? (1) – pr. rozrywk., Pol. 2018	
17.40 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozrywk., Polska	



19.50 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska 2023	
20.50 Jestem z Polski (3)	
21.50 Jestem z Polski 16 (25)	
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	
0.35 Seks – wypadki (6)	
1.35 Dorota was urządził! (1)	
2.20 Nieoczywiste miejsca (3) – serial dok., Pol. 2020	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
8.00 Poszukiwacze kamieni szlachetnych (3)	
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 8	
10.00 Stacja Alaska	
11.00 Przetwac nad Jonkiem	
12.00 Włoska kontrola celna (14)	
13.00 Pojedynki Eda Stafforda 2	
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4	
15.00 Złomowisko PL 6 (13)	
16.00 Bimbrownicy 14	
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (10)	



18.00 Lotnisko (7)	
19.00 Nagi instynkt przetrwania 9: Bez sprzętu i bez strachu	
21.00 Specjaliści (8)	
22.00 Bimbrownicy 14	
23.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata	
1.00 Hot rod wg Kindiga	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
8.35 Tajemnica twierdzy szczyrów (8) – wojenny	
9.35 Plaże Europy (3)	
10.35 Tajemnice kulturowych seriali (4)	
11.35 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dokum.	
12.40 Starożytne mocarstwa (6) – serial dok., Wlk. Bryt.	
13.40 Królowie (60) – hist., Pol.	
14.20 Cztery pancerni i pies (3) – serial wojenny, Polska	
15.25 Sensacje XX wieku	
18.05 Tajemnica twierdzy szczyrów (9) – wojenny	
18.55 Wszystkie kolory świata	



20.00 Eiffel – dramat biograf. Francja/Bel./Niem. 2021	
21.55 Historia w postaciach zapisana: Król Artur i rycerze Okrągłego Stołu	
0.05 Sensacje XX wieku	
2.10 Encyklopedia II wojny światowej	
2.40 Złoto dezertów	
FILM – kom. wojenna, Pol. 1998	

FOKUS TV	FOKUS TV
10.00 Gwiazdy lombardu (5, 6) – reality show, USA	
12.00 Hitlerowska machina śmierci (4) – dok., Francja	
13.00 Poszukiwacze historii (5, 6)	
14.00 Ostatnie dni nazistów (1, 2) – serial fab.-dokum.	
16.00 Dorwać tuńczyka (10, 11) – serial dok., USA	
18.00 Rolnicy. Podlasie (28, 29) – serial dokum.	
20.00 Największe wynalazki starożytności (8) – serial dokumentalny	
21.00 Największe mity historii (6) – serial dok.	



22.00 Rycerze przestworzy (1, 2) – serial dok., Fr. 2024	
0.00 Życie na marginesie. W romskich obozowiskach – film dokumentalny, Fr. 2024	
1.00 Rolnicy. Podlasie (11-14) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (11, 12) – magazyn wędkarski	

METRO	METRO
8.30 Szpital (800, 801) – paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (369, 370)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (37)	
13.30 Brzydula (45, 46) – kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (22) – serial obycz., Turcja	
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
17.00 Fani czterech kółek 18	
18.00 Prawo Agaty 7 (11) – obycz.	
19.00 Kartoteka 3 (8) – fab.-dok.	
20.05 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985	
22.00 Człowiek demelka – film sensacyjny, USA 1993	
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	
1.20 Szpital (794) – paradok., Pol.	

ZOOM	ZOOM
8.05 Strażnik Teksasu 9 (14, 15)	
9.55 MacGyver 3 (11, 12) – sens.	
12.00 UFO: ujawnić prawdę	
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
15.30 Sensacje XX wieku – hist.	
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (8, 9) – sens.	
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
23.00 Magia nagoci. Włochy	
0.20 Magia nagoci. Szwecja	
1.30 Magia nagoci.	
Najsmaczniejsze kąski	
2.45 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
12.05 Człowiek, ogień i wyzkerka 6 – magazyn kulin.	
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
14.10 Akcja: Restauracja!	
15.10 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.	
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.	
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9	
20.50 Elitarni turniej wypieków – reality show	
21.55 Pyszne miejscówki – mag.	
22.55 Akcja: Restauracja! 20	
23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	
8.00 The Ocean Race: Żeglarska obsesja (2) – dok.	
9.00 Gwiezdne bitwy	
11.00 W sieci eksperymentów	
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	
15.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	
21.00 DNA epoki lodowcowej – film dokumentalny, 2019	
23.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mielinie; Skarb i tragedia – serial dok.	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dżicy	
13.00 Wille konstrukcje III Rzeszy	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Zabójczy zakręt – dok.	
16.00 Morski patrol: Hiszpania	
17.00 Zaginionie skarby Biblii: Tajemnice wiary	
18.00 Państwa Osi: Droga ku porażce: Zasoby – serial dok.	
19.05 Wojna widziana z powietrza	
20.01 Katastrofa w przestworzach	
21.00 Przywódcy III Rzeszy	
23.10 Utracone bomby zimnej wojny (2) – film dokum., Fr.	
0.22 Hitler narkoman – film dok.	

BBC EARTH	BBC EARTH
12.20 Malownicze trasy kolejowe 3 – serial dokum.	
13.25 Attenborough i śpiew natury – dok., Wlk. Bryt. 2022	
14.30 W okowach mrozu 3 – dok.	
16.30 David Attenborough: początek wielkiej przygody – dok., Wlk. Bryt.	
17.40 Attenborough i śpiew natury – dok., Wlk. Bryt. 2022	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.	
19.45 Indie z Alexandrem Armstrongem – serial dok.	
20.45 Potęga ssaków: kulisy – serial dokumentalny	
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.	
22.55 Na krawędzi katastrofy	
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.	

WP	WP
10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	
11.00 Niepójcie: Strefa tajemnic	
12.00 Wariaci za kierownicą 6	
13.00 Malownicze w podróży	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	
16.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	
16.55 Pogoda	
17.55 Tajemnice Brokenwood 2 (4) – krym., Nowa Zelandia	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa	
20.00 Policjanci w akcji (11, 12)	
21.50 Pogoda	
22.00 1, 2, 3... Kabaret! 4 – pr. rozr.	
23.00 Przebójowe kabarety	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 15	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 13	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (23) – kom.	
10.30 Włóczęgi – serial dokum.	
12.00 Poirot (5, 6) – serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (367, 368) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy (193-198) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (57-60)	
21.00 Zdrady (15) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (49, 50, 88) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
12.30 Usterka 10 (3) – fab.-dok.	
13.00 Moje miasto, mój dom 9	
15.05 Mieszkanie na miarę	
16.00 Mieszkanie na miarę 4	
17.00 Polowanie na ogród 6	
18.15 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.	
19.10 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.	
21.15 Złoty remont 4 – pr. rozr.	
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy	
22.45 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 – program rozrywkowy	
0.25 Usterka 11 (18, 20, 24)	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Bahamach	
8.05 Walka o bagaż – serial dok.	
10.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.	
12.15 Megaladunki – serial dok.	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa	
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	
19.00 Niezwykłe Stany Prokopa	
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny	
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
0.55 Megaladunki – serial dok.	
2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny	
4.55 Sukces nie zna granic	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Królowe świata zwierząt	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Zabójcze królestwo Afryki	
13.00 Dziką przyrodą Europy (3)	
14.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki	
15.00 Dziką konfrontacją	
16.00 Jezioro Tanganika: serce Afryki – film dokum., Australia	
17.00 Olbrzymy z głębin – dok.	
18.00 Nadciągająca wielka woda	
19.00 Królestwo drapieżników	
20.00 Dzikie, sprytnie i zabójcze	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Dziką przyrodą Europy (3)	
3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	
5.00 Dziką konfrontacją	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
11.35 Jeden dzień w Auschwitz	
12.40 Jak inżynieria zmieniała świat	
14.35 Titanic w kolorze – dok.	
16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
17.45 Wojna światowa: 1914-1945	
18.50 Historia sprawiedliwości	
19.50 Ciemna strona starożytności Grecji	
21.00 Wojna Adolfa Hitlera	
22.05 Dzik Zachód	
23.05 Jeden dzień w Auschwitz – film dokum., Niemcy 2020	
0.15 Tatużyści z Auschwitz: historia prawdziwa – dok.	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.	
16.10 Kulinarne mapy Wielkiej Brytanii – serial dokum.	
16.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	
17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.	
18.55 M jak mięso – serial dokum.	
19.50 M jak bryl! – mag. kulin.	
20.15 M jak mięso 7 – serial dok.	
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.	
23.55 Nie bój ryby!	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
13.05 Po pierwsze: lokalizacja!	
14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo	
15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum.	
15.55 Przekopiemy ci ogródek	
16.50 Gardeners' World 14	
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.	
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny	
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
13.35 Bitwa o palety	
14.35 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	
16.05 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Kiepskich (476, 477) – serial komediowy	
19.00 Rolniczi – serial dokum.	
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.	
21.00 Pukając do drzwi – thriller, USA/Chiny/Japonia 2023	
23.05 Króliczek – komedia, FILM USA 2008	
1.05 Backdoor. Wyciszenie awaryjne (5) – serial kom.	
1.35 Świat według Kiepskich (422-426) – serial kom., Polska	

KOBETA	KOBETA
14.00 Omnibus – szybki i mądry – teleturniej	
14.35 Omnibus – szybki i mądry – dogrywka	
15.00 Po prostu na wieś 2 – rozr.	
15.30 Ojciec Mateusz 2 (25, 26)	
17.25 Wyśpie Świętej Heleny	
18.30 63. KPFP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank	
19.30 Miłość i nadzieja (307) – telenowela	
20.30 Wichrowe wzgórze (288)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (276) – serial obycz.	
22.30 O północy w Paryżu – kom. obycz., Hiszpania/USA 2011	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Cały rok z pandą (2) – dok.	
13.45 Na targach świata 2	
14.45 Podróż do wnętrza chmur	
15.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Austria – dok.	
16.55 Świat z góry 7	
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.40 Wielka rewolucja RNA	
19.45 Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu (9)	
20.50 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny	
21.55 Adonis – serial dokumentalny	
23.10 Co to znaczy mężczyzna?	
0.20 Niezwykłe podróże koleją 10: Dania – serial dok.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
13.10 Góry. Granice ludzkich możliwości – film dokum.	
13.55 Reunion – laboratorium ewolucji – film dok., Niem.	
15.00 Kraina górskich szczytów i rzek – film dok., Niem. 2024	
16.00 W obłajach lodu – dok.	
17.05 Rezydencje królewskie (2) – film dokum., Wielka Brytania	
18.00 Sanatorium miłości 5	
19.10 Hallina Konopacka – dok.	
20.10 Triest – miasto o wielu przysiadkach – film dokum.	
21.05 Zjawiskowe góry Portugalii – dok., Portugalia	
22.10 Niebezpieczne drogi	

TVP SPORT 5.45 Koszykówka 3x3: MS – Warszawa 2026 – mecze o 3. miejsce 6.45 Piłka nożna: MS 2026 – półfinał 9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski 10.15 Lekkoatletyka: ME U-18 – Rieti 2026 – 1. dzień 12.10 Kamera TVP Sport 13.00 Piłka nożna: Superpuchar Polski: Lech – Górnik Zabrze 15.10 Lekkoatletyka: Mityng World Athletics Continental Tour Silver – Madryt 2026	EUROSPORT 1 8.30 Spirit of Yachting – magazyn żeglarski 9.00 Kolarstwo: Tour de France: Magny-Cours – Chalon-sur-Saône 10.00 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh 12.00 Kolarstwo: Tour de France – 12. etap 12.45 Kolarstwo: Tour de France – 13. etap (live) 18.30 Kolarstwo górskie – magazyn 19.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały	POLSAT SPORT 1 5.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Kuba – Argentyna (live) 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Bulgaria – Polska 11.00 Tenis: Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – finał gry pojedynczej kobiet (live) 13.00 Tenis: Narodowe Mistrzostwa Polski – Gdynia 2026 – finał mężczyzn (live) 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Turcja – Ukraina (live)	TVP ABC 6.25 Agi Bagi i 4.00 Odo 6.50 Dziwny świat kota Filemona 7.00 Pamiętnik Florki 7.30 Małe i duże przygody Miffy 7.40 Pys i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Zabawy Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 4	MINIMINI+ 4.16 Księżniczka Hania i Grymasek 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 20 6.10 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia	TVN 24 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.20 Lekkoatletyka: ME U-18 – Rieti 2026 – 2. dzień (live) 21.00 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski 22.30 Piłka nożna: Superpuchar Polski: Lech – Górnik Zabrze 0.40 Boks: Gala w Paradise: J. Zamarron – R. L. Allen	20.00 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy 22.00 Kolarstwo: Tour de France: Dole – Belfort 0.00 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy 1.30 Kolarstwo: Tour de France: Dole – Belfort	19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Iran – Słowenia (live) 22.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Chiny – Bulgaria (live) 1.00 Boks 2.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Polska (live)	11.10 Odo 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	15.55 Blaze i megamaszyny 3 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Sevilla – Real Madryt 11.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Atletico – Girona 13.40 8 wspaniałych (1) 14.40 Premier League: The Big Interview (9, 10) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Real Madryt CF 18.00 Wyciągi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby 20.30 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 162 23.45 Premier League Stories (49) 0.30 Liga+ Extra 3.00 Sporty walki: ONE Fight Night 45 (live)	EUROSPORT 2 10.00 Kolarstwo: Tour de France 12.00 Snooker: Tour Championship – finał 14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały 15.00 Tenis: Turniej French Open 2026: Maja Chwalifiska – Mirra Andriejewa 17.00 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy 18.00 Golf: Corales Puntacana Championship – 2. runda (live) 21.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy 0.00 Kolarstwo: Tour de France	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 7.30 Golf: The Open – 2. dzień (live) 12.05 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Japonia – Belgia (live) 15.00 Tenis: Turniej Wimbledon 18.30 Tenis: Turniej ATP w Umag – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Umag – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Gala FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 8.40 Harmidom 8 9.30 Harmidom 10 10.00 SpongeBob Kanciastoporty 3 10.10 SpongeBob Kanciastoporty 7 10.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciastoporty 9 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom 10 15.40 Sonic Prime 16.05 SpongeBob Kanciastoporty 16	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ TVP INFO 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Forum 19.10 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy 11.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy 13.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz 2. rundy 16.00 8 wspaniałych (3) 16.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał (live) 18.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał (live) 20.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał (live) 22.45 Tenis: Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej 1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock	ELEVEN SPORTS 1 12.30 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 13.10 Formula 1: GP Belgii – 1. sesja treningowa (live) 14.55 Formula 1: Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna (live) 15.50 Formula 2: Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna (live) 16.40 Formula 1: Grand Prix Belgii – 2. sesja treningowa (live) 18.35 Formula 1: Grand Prix Belgii – 1. i 2. sesja treningowa 21.25 Formula 2: Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna 22.40 Made in Italy (20, 19, 18) 23.30 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon 10.30 Tenis: Turniej ATP w Gstaad – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 12.30 Tenis: Turniej ATP w Gstaad – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 14.30 Tenis: Turniej ATP w Gstaad – ćwierćfinał (live) 16.30 Tenis: Turniej ATP w Gstaad – ćwierćfinał (live) 19.00 Siatkówka kobiet: LN 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon 23.00 Tenis: Narodowe MP – Gdynia 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapa i jego rodzinka 9.15 Barabapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 7 11.50 Psi Patrol 10 12.10 Rubble i jego ekipa 12.30 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Rogata ekipa 2 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 2 13.45 Barabapa i jego rodzinka 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 3 16.00 Świnka Peppa 5	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 3 10.30 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debatą Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 11.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – ROW Rybnik 14.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 15.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 16.35 Premier League Review 17.40 1 na 1 Extra 18.15 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 20.30 Sporty walki: Sporty walki: ONE Friday Fights 162 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Raków Częstochowa	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC 16.00 GP Confidential 16.40 F2: Chasing the Dream 16.55 Formula 3: Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna 18.00 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Lecce – Inter Mediolan 22.00 Ligue 1 Show (35) 22.30 Bundesliga Special (22) 23.00 Serie A 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: PSG – Toulouse FC	POLSAT PLAY 6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojsny magazynowe 10.00 Wojsny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.05 Zawód glina – serial dokumentalny 23.05 Łowca pedofilów 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Cieżarówka przez Australię 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojsny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 2 drugiej ręki 19.00 Usterka 16 22.00 Raport Turbo 22.15 Wojsny samochodowe 0.10 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat 2.05 K2 – kierowców dwóch 2	TVS 5.30 Pismo ciekawostek 6.00 Telesprzedaz 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.25 Muzyczne dzień dobry 12.45 Klachy i Lachy 14.25 Spotkanie z balladą 16.55 Muzyczne podróże 18.00 Koncert życzeń 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55 Szlagierowa lista 0.55 Program muzyczny	TRWAM TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Modlitwa z telefonicz- nym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Gość oczekiwany – film obyczajowy, Polska 2024

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY
• ALEKSANDRA KOSTRZEWSKA

Kobieta za kółkiem

Znamy ją z programów informacyjnych, ale od niedawna jest także współprowadzącą program o motoryzacji, która jest jej wielką pasją. Pytamy więc, skąd wzięła się jej miłość do samochodów.

Od dwóch i pół roku jest jedną z prowadzących „Teleexpress”.

☛ WYŻSZA SZKOŁA JAZDY
SO 18.07 godz. 18.45 TVP 2

Od kiedy ma Pani prawo jazdy?

Gdy tylko można było je zrobić, czyli od osiemnastego roku życia. Od razu czułam się dobrze za kierownicą. Egzamin zdałam za pierwszym razem i bardzo szybko zaczęłam jeździć autem moich rodziców. To był stary, właściwie w moim wieku, Volkswagen Passat, bez wspomagania. Miał na liczniku z pół miliona kilometrów. To było bardzo duże auto, ale nauczyłam się nim sprawnie parkować i teraz jestem w stanie nawet ciężarówką zaparkować. **Skąd wzięła się u Pani miłość do motoryzacji?**

Szczerze mówiąc, nie wiem. Myślę, że bardzo lubiłam tego Passata, którym ja i moje rodzeństwo jeździliśmy z rodzicami na wszystkie wakacje. Miałam z nim mnóstwo fajnych wspomnień. Kiedy zaczęłam jeździć sama, to już byłam z nim zaprzyjaźniona. W pewnym momencie zaczął się już psuć, więc nauczyłam się nawet odpalać silnik przez zetknięcie dwóch przewodów pod maską – mechanik mi to pokazał. I gdy wreszcie trzeba było go sprzedać, to bardzo płakałam. Odkąd pamiętam,

lubiłam prowadzić auto. Dużo jeździłam ze względu na pracę. Teraz, kiedy z rodziną jedziemy na wakacje do Włoch czy do Chorwacji, to zawsze autem! Tak najlepiej nam się podróżuje. **Teraz, razem z Tomaszem Korniejewem prowadzi Pani cykl „Wyższa Szkoła Jazdy”. Jak trafiła Pani do tego programu?**

To był pomysł naszych szefów, żebym dołączyła do Tomka i bardzo się z tego cieszę. Szybko się polubiliśmy. Podczas realizacji programu mieliśmy czas, żeby lepiej się poznać.

W każdym odcinku pojawia się znana osoba z show-biznesu, która sprawdza swoje umiejętności na torze. Jak Państwa goście dają sobie radę za kółkiem?

Całkiem nieźle. Są tacy, którym idzie od razu dobrze, inni muszą poćwiczyć, bo są pierwszy raz na płycie poślizgowej. To jest dziwne uczucie, bo kiedy wjeżdżamy na szarapak, to on wprowadza auto w poślizg i tracimy nad nim panowanie. Sztuką jest z tego poślizgu wyjść. To duży stres dla kierowcy, zwłaszcza jeśli ktoś pierwszy raz jest w takiej sytuacji. Odpowiadają nas też tacy, którzy jeździli w różnych warunkach i ćwiczyli na torze. Najlepszym przykładem

jest aktor Rafał Cieszyński, który bez błędów odnalazł się podczas testu. Widać było, że ani adrenalina, ani motoryzacyjne przygody nie są dla niego nowością. **Jak widać, zdanie prawa jazdy to dopiero początek, bo cały czas warto ćwiczyć swoje umiejętności.**

Absolutnie tak! Na torze nasi goście są bezpieczni, ale w prawdziwych warunkach drogowych, gdzie mamy inne auta, znaki drogowe, pieszych, rowy, drzewa, to zupełnie inna sytuacja. Dlatego też wszyscy, którzy przychodzą do naszego programu, zgodnie twierdzą, że warto w bezpiecznych warunkach nauczyć się wychodzenia z poślizgu. Można to wyćwiczyć.

Na koniec zapytam o auta prowadzone przez sztuczną inteligencję. Są już takie testy. Czy wsiadłaby Pani do takiego samochodu?

W moim przypadku nie wchodzi to w grę. Nie wyobrażam sobie, i mówię to zupełnie poważnie, sytuacji, w której wiezie mnie auto bez kierowcy. Mimo że sztuczna inteligencja coraz bardziej wchodzi w motoryzację, wydaje mi się jednak, że takie auta jeżdżące po naszych drogach, to wciąż odległa przyszłość.

Rozm. MARZENA JURACZKO



Z dziennikarzem motoryzacyjnym Tomaszem Korniejewem w programie „Wyższa Szkoła Jazdy”.

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Biały niedźwiedź w herbie

☛ LATO Z RADIEM
I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 18.07 godz. 20.00 TVP 2

W najbliższą sobotę na scenie zbudowanej na placu przed budynkiem Gmachu Dyrekcji Kolei w Chełmie będzie pełno gwiazd! Wystąpią IRA, Feel, Małgorzata Ostrowska, Krzysztof Cugowski, Tatiana Okupnik, Papa D, Mesajah, Lanberry, Chłopcy z Placu Broni oraz De Mono. Nie wszyscy wiedzą, że Chełm jest jedynym miastem na świecie, w którym pod miejską zabudową rozciąga się labirynt wydrążony w naturalnych złożach kredy, czyli Chełmskie Podziemie Kredowe. Ponadto w herbie miasta znajduje się biały niedźwiedź – Duch Bieluch, który według legendy pilnuje podziemnych korytarzy. Więcej

o mieście i jego ciekawostkach dowiemy się w sobotnim „Pytaniu na śniadanie”. **MJ**



Małgorzata Ostrowska rozpali publiczność swoją rockową energią.

Na żywo



W Chełmie wystąpi zespół Papa D na czele z Pawłem Stasiakiem.

Mała sroczka niespodziewanie ratuje rodzinę Bloomów.



PENGUIN BLOOM

Niezwykłe lekarstwo

☛ PENGUIN BLOOM
SO 18.07 godz. 22.20 TVN

Ta historia wydarzyła się naprawdę. Uwielbiająca sport i podróże Australijka Sam Bloom (Naomi Watts) w wyniku nieszczęśliwego wypadku zostaje sparaliżowana od pasa w dół. Poruszająca się od teraz w wózku inwalidzkim kobieta traci radość życia. Również jej najbliżsi nie potrafią się od-

naleźć w nowej sytuacji. Pewnego dnia jeden z jej synów przynosi do domu rannego młodego ptaka. Rodzina nadaje mu imię Penguin i postanawia się nim zaopiekować. Za sprawą zwierzęcia zmienia się atmosfera pogrążonego w rozpacz domu, a Sam znów zaczyna się uśmiechać. Stopniowo kobieta na nowo odkrywa sens swojego życia. **EGP**

GRA Z CINIEM

Pod okiem UB

☛ GRA Z CINIEM SO 18.07
godz. 20.25 TVP 1

Początek lat 50. XX wieku. Znika pracujący dla brytyjskiego wywiadu niezwykle cenny szpieg o kryptonimie Cień. Poszukują go UB oraz centrala w Londynie. Minister Bezpieczeństwa Publicznego misję jego przechwycenia powierza majorowi Witoldowi Koskowi (Marcin Hycnar).

Tymczasem w łodzi lekarka Helena Bielawska (Natalia Rybicka) zostaje oskarżona o zabójstwo pacjentki, ważnej działaczki partyjnej. Skazana na dożywocie kobieta trafia do więzienia w Olkuszu, gdzie staje się ofiarą okrucieństw zarówno ze strony strażniczek, jak i współwięźniarek. Jej proces wzbudza zainteresowanie majora Koska. **EGP**

W więzieniu Helena zaprzyjaźnia się ze Staszka (Kinga Preis).

Od 1. odcinka



TVP 1

- 5.25 Kerkini – grecka przystań ptaków** – film dokumentalny, Niemcy 2022, reż. Pierre Huguet
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1174)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (447)
- 8.20 Pełnosprawni** (661) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 7** (85): Pojedynek czarownic – serial obyczajowy, Polska 2013
- 9.45 Komisarz Alex 22** (270): Zamach – serial kryminalny, Polska 2024
- 10.40 Ojciec Mateusz 16** (205): Gang – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.35 Natura w Jedyńce: Motyle i hi-tech** – film dokumentalny, Francja 2021
- 12.40 Gwiazdy w południe: Dobry dzień na egzekucję** – western, USA 1959, reż. Nathan Juran, wyk. Fred MacMurray, Maggie Hayes, Robert Vaughn, Joan Blackman (patrz obok)
- 14.10 Wszystkie role Janiny Paradowskiej** – reportaż, Polska 2026
- 14.45 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny, Polska 2022
- 15.20 Rozmowy na medal** (6) – magazyn sportowy, Polska 2026
- 16.00 Dziedzictwo** (982) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Nadchodzi dzień żaręczyn Sinana i Aynur. Ibrahim znów dostaje groźby. Czarna wie, że stoi za tym jej mąż. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Rolnik szuka żony 12** (7) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.40 WESTERN

Dobry dzień na egzekucję
W Springdale dochodzi do napadu na bank. Szeryf rusza w poгон. Ginie, ale udaje się ująć jednego z bandytów. Eddie Campbell (Robert Vaughn, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo. Pomimo braku dowodów winy sędzia skazuje go na śmierć. **125 min**



20.25 KRYMINALNY

Gra z Cieniem (1, 2)
Początek lat 50. Znika pracujący dla brytyjskiego wywiadu śpiewak, który dostarczał informacje m.in. o wielkości wydobycia uranu w Polsce. Poszukują go UB oraz centrala w Londynie. Tymczasem lekarka Helena (Natalia Rybicka, zdj.) zostaje oskarżona o zabójstwo pacjentki, ważnej działaczki partyjnej. **115 min**

TVP 2

- 4.40 Barwy szczyścia** (3352-3354) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.25 M jak miłość** (1921) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Górna półka smaku** (4) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.55 Zmiennicy** (7): Warszawski łącznik – serial komediowy, Polska 1986 (patrz obok)
- 13.05 Panna młoda** (147) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026** (11): Grzegorz Hyży – widowisko, Polska 2025
- 16.20 Na dobre i na złe** (988): Dyzur na intensywną terapię – serial obyczajowy, Polska 2026
- Iga przechodzi operację mózgu. Kiedy odzyskuje przytomność, próbuje uciec. Spada z łóżka. Bart przeprowadza badanie, które wykazuje, że młoda lekarka straciła zdolność mówienia. **55 min**
- 17.15 Panna młoda** (148) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Hancer chce zdobyć pieniądze na szkolną wycieczkę dla Emira. Bierze kolejne zlecenie, nie wiedząc, że trafi do willi rodu Devellogiu. Na miejscu spotyka Beyzë, która otwarcie ją poniża. **60 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy** (7) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (301): Babulka – serial komediowy, Polska 2026
- Beata może liczyć na pomoc Magdy, która wspiera ją w trudnych chwilach. Zaczyna się czuć w jej domu jak u siebie. Natalia wciąż myśli o operacji plastycznej. **35 min**



11.55 KOMEDIOWY

Zmiennicy (7)
Przybyli z Bangoku Krashan (Piotr Pręgowski, zdj.) czeka na odprawę celną. W jego bagażu znajduje się cenny towar. Pasażer trafia na wzmogłą kontrolę. Nawiązuje kontakt ze strażnikiem Kuśmidrem, który obiecuje mu pomóc w wyniesieniu walizki z lotniska. **70 min**



20.00 WIDOWISKO

Lato z Radiem i Telewizją Polską
Na placu przed budynkiem Gmachu Dyrekcji Kolei w Chelmie wystąpią: IRA, Feel, Małgorzata Ostrowska, Papa D., Krzysztof Cugowski, Mesajah, Tatiana Okupnik, Lanberry, Chłopcy z Placu Broni, De Mono (zdj.), Video i Big Cyc. Widzowie będą bawić się w rytm przebojów. **130 min**

- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Chelm** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (6) – talk-show
- 23.05 Lucy i Desi** – dramat biograficzny, USA 2021, reż. Aaron Sorkin, wyk. Javier Bardem, Nicole Kidman, J.K. Simmons, Jake Lacy (patrz obok)
- Opowieść o gwiazdach słynnego sitcomu emitowanego w latach 50. Kreację Nicole Kidman wyróżnił Złoty Glob, a także nominacją do Oscara. **140 min**
- 1.25 Ja wam pokażę!** – film obyczajowy, Polska 2006, reż. Denis Delic
- 3.30 Księgarnia w Paryżu** – komediodramat, USA/Francja/Włochy 2021, reż. Sergio Castellitto **5.05**



23.05 BIOGRAFICZNY

Lucy i Desi
Występ w serialu „Kocham Lucy” przynosi sławę Lucille Balli (Nicole Kidman, zdj.) oraz Desiemu Arnazowi (Javier Bardem, zdj.). Prywatnie para zmagająca się jednak z poważnymi kłopotami. **140 min**

POLSAT

- 5.25 Kabaretowa Ekstraklasa** (106) – program rozrywkowy, Polska 2017
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- Wakacyjne wydanie programu nadawane jest jednocześnie ze studia w Warszawie oraz z plenerów w Małopolsce. Podróżujący prowadzący prezentują atrakcje różnych miejscowości i spotykają się z ich mieszkańcami. **165 min**
- 11.15 Pierwsza miłość** (4179-4182) – serial obyczajowy, Polska 2025
- Alan zostaje złapany w plane-tarium na próbie wyniesienia meteoritu. Ponieważ ma już wyrok w zawieszeniu, grozi mu więzienie. Janek rozpoczyna prace nad reportażem o kolumbijskim zakładzie karnym La Corona. Wpada na sensacyjny trop. **200 min**
- 14.35 Małolaty u taty** – komedia, USA 2003, reż. Steve Carr, wyk. Eddie Murphy, Jeff Garlin, Regina King, Steve Zahn (patrz obok)
- Produkcja dla całej rodziny w reżyserii twórcy „Oficera Blarta”. W roli głównej wystąpił komik, który dzięki hitowi „Gliniarz z Beverly Hills” ugruntował swoją pozycję ikony kina. **110 min**
- 16.25 27 sukienek** – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Anne Fletcher
- Singielka Jane (Katherine Heigl) organizuje przyjęcie weselne przyjaciół. Dziennikarz Kevin (James Marsden) poświęca jej swój artykuł. Przedstawia w nim dziewczynę w niekończącym świecie. Marzycielka uswiadamia sobie, że nie jest traktowana poważnie. Chce to zmienić. **145 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**



14.35 KOMEDIA

Małolaty u taty
Charlie (Eddie Murphy, zdj.) i Phil (Jeff Garlin) tracą stanowiska w agencji reklamowej. Od teraz ich żony muszą zarabiać na utrzymanie rodziny. W tym czasie panowie zajmują się dziećmi. Postanawiają połączyć nowe obowiązki z zarobkiem – otwierają przedszkole. **110 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Polsat Hit Festiwal 2026
Przypomnienie występów satyryków w Operze Leśnej. Premierowe skecze przedstawił m.in. Art Mru-Mru, Robert Korolczyk i jego kole-dy z Kabaretu Młodych Panów (zdj.), Kabaret Moralnego Niepokoju, K2 czy grupa Czesław. Go-spodarzami byli Olga Łasak, Marcin „Jab-bar” Wójcik i Piotr Gumulec. **185 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Gra z Cieniem** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
- Kosek dowiadyuje się, że w olkuskim więzieniu przejęto gryps zaszyfrowany w sposób charakterystyczny dla meldunków Cienia. Błąd naczelniczki uniemożliwia jednak ustalenie tożsamości autorki. **115 min**
- 22.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 22.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz o 3. miejsce (live)** (patrz obok)
- 1.30 Miłość jest blisko** – komedia romantyczna, Polska 2021, reż. Radosław Dunaszewski
- 3.25 Morderstwa w Chantilly** – dramat obyczajowy, Francja 2023, reż. Marjolaine de Cluse **5.00**



22.50 SPORT

Piłka nożna
W rywalizacji na Miami Stadium zostanie wyłoniony brązowy medalista mundialu. Anglicy nie mają jeszcze w kolekcji krążka z takiego kruszcza. Już dwa razy przegrali mecz o trzecie miejsce. **160 min**



23.00 SPORT

Liga Narodów
Trójkolorowi słabo zaczęli tegoroczną LN, przez co ich występ w finałach stoi pod znakiem zapytania. W boju z Polską w Chicago spróbują zrewanżować się za porażkę 2:3 w ubiegłej edycji rozgrywek. **120 min**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1702) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (4) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.25 Na Wspólnej** (4244-4247) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kajetan przeprosza Paulę za oskarżenia. Oboje zastanawiają się, kto mógł hejtować bliskich chłopaka. Tymczasem Marcelina i Krzysztof aranżują spotkanie z Rybą, żeby zde-maskować proceder podrabiania dyplomów. **115 min**
- 13.20 Młode gliny** (25) – serial kryminalny, Polska 2026
Reżyserka Olga umiera podczas próby teatralnej po wypiciu napoju z trucizną. Wkrótce giną kolejne osoby, w tym adwokat i biznesmen. Kluczem do rozwiązania zagadki staje się motywacja mordercy. **60 min**
- 14.20 Happy Feet: Tupot małych stóp** – film animowany, Australia/USA 2006, reż. George Miller (patrz obok)
Film był nagrodzony Oscarem. Skomponowana na potrzeby obrazu przez Prince'a piosenka „The Song of the Heart” została uhonorowana Złotym Globem. W polskiej wersji językowej głosu użyczył m.in. Bartosz Obuchowicz. **135 min**
- 16.35 Ocean's Eleven:**
FILM **Ryzykowna gra** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2001, reż. Steven Soderbergh
Warunkowo zwolniony z więzienia złodziej Danny (George Clooney) planuje z kolegą (Brad Pitt) skok na skarbiec trzech kasyn w Las Vegas. Chce się zemścić na ich właścicielu, który uwiódł mu żonę (Julia Roberts). **145 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.00 Witamy na Hawajach**
FILM – komedia romantyczna, USA 2015, reż. Cameron Crowe, wyk. Bradley Cooper, Emma Stone, Rachel McAdams (patrz obok)
- 22.20 Penguin Bloom** – dramat biograficzny, Australia/USA 2020, reż. Glendyn Ivin, wyk. Naomi Watts, Griffin Murray-Johnston, Andrew Lincoln, Essi Murray-Johnston (patrz obok)
- 0.15 Plaga** – thriller, USA 2007, reż. Stephen Hopkins
- 2.20 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 2.40 Wallander** (12) – serial kryminalny, Szwecja 2005
- 4.20 Detektywi** (114) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 5.15 Recepta na stary dom 4** (2) – program rozrywkowy, USA 2021



14.20 ANIMOWANY

Happy Feet: Tupot małych stóp
Mambo przyszedł na świat wśród obdarzonych talentem wokalnym pingwinów. Niestety, on sam nie umie śpiewać. Mały nietop przetrwał jednak stepować. Mimo to zostaje skazany na wygnanie. Rusza więc w podróż, która całkowicie odmieni jego życie. **135 min**



20.00 KOMEDIA

Witamy na Hawajach
Gilcrest (Bradley Cooper, zdj.) przybywa do bazy wojskowej na Hawajach, by nadzorować wysłanie w kosmos satelity szpiegowskiego. Spotyka tu swoją dawną miłość (Rachel McAdams), obecnie mężatkę i matkę dwojki dzieci. Zakochuje się też we współpracowniczce (Emma Stone, zdj.). **140 min**



22.20 BIOGRAFICZNY

Penguin Bloom
Sparaliżowana w wyniku wypadku Sam (Naomi Watts, zdj.) traci radość życia. Pewnego dnia jej syn przynosi do domu rannego ptaka. Za sprawą zwierzęcia sytuacja rodzinny całkiem się zmienia. **115 min**

- 6.00 Kobra – oddział specjalny** (1-3) – serial sensacyjny, Niemcy 2017, wyk. Erdogan Atalay, Carina N. Wiese
Semir i Andrea przygotowują się do swojego drugiego ślubu. Tym razem ceremonia ma być skromna i rodzinna. Świadkowie państwa młodych, Paul i Dana, zajmują się organizacją uroczystości. Podczas obchodów tzw. wigilii ślubu dochodzi do tragedii. **180 min**
- 9.00 Tak! jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
Prowadzący program podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływa na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**
- 9.25 Boso przez świat: Łódź** – cykl reportaży, Polska 2009
Wojciech Cejrowski prezentuje sposób budowy prostej łubanki oraz łodzi z burtami. Opowiada też o kolejnych udoskonaleniach wprowadzanych przez człowieka do stosowanych konstrukcji. **35 min**
- 10.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (541, 543, 545, 547, 549) – serial obyczajowy, Polska 2022
Wilczyński stoi na czele gazety. Planuje wejść w posiadanie starego osiedla i zbudować tam apartamentowce. Z pomocą dziennikarza chce naklonić mieszkańców, żeby sprzedali swoje mieszkania. Ten jednak odmawia współpracy. Uważa, że pomysł Wilczyńskiego jest nieetyczny. **300 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (973-977) – serial obyczajowy, Polska 2026
Stanisław funduje ukochanej Joli, która ma guza mózgu, terapię w Niemczech. Decyduje się zastawić swój zakład miesięczny w lombardzie. Nieoczekiwanie pracownik masarni zamyka Barskiego w chłodnię. Niweczy w ten sposób szansę na transakcję. **300 min**
- 20.00 Mocne sobotnie kino:**
FILM **Eskorta** – film sensacyjny, Chiny/USA/Kolumbia 2018, reż. Peter Berg, wyk. Mark Wahlberg, Lauren Cohan, Iko Uwais (patrz obok)
Jeden z kilku filmów będących owocem współpracy Marka Wahlberga z reżyserem Peterem Bergiem. **120 min**
- 22.00 American Assassin** – thriller, USA/Hongkong 2017, reż. Michael Cuesta, wyk. Dylan O'Brien, Charlotte Vega, Michael Keaton, Christopher Bomford (patrz obok)
- 0.10 Po własnych śladach** – film kryminalny, USA 2018, reż. Brian A. Miller, wyk. Sylvester Stallone, Matthew Modine, Colin Egglesfield (patrz obok)
- 2.15 Lombard. Życie pod zastaw 18** (972) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.00 SENSACYJNY

Eskorta
James Silva (Mark Wahlberg, zdj.) należy do specjalnej jednostki CIA. Ma eskortować na pokład samolotu informatora, którego zeznania mogą uratować setki ludzi. Musi pokonać dystans dzielący ambasadę USA oraz lotnisko. Okazuje się, że komuś zależy na tym, by zatrzymać konwoj. **120 min**



22.00 THRILLER

American Assassin
Ukochana Mitcha Rappa (Dylan O'Brien, zdj.) ginie w ataku terrorystycznym. Od tamtej pory mężczyzna szuka zemsty. Próbuje wnikać w szereg zamachowców. W Libii werbuje go członkowie tajnego oddziału CIA. Wszyscy rekruci trafiają pod opiekę Stana Hurleya (Michael Keaton). **130 min**



0.10 KRYMINAL

Po własnych śladach
Donovan Macdonald (Matthew Modine, zdj.) ucieka z zakładu psychiatrycznego. Chce odnaleźć łupy z ostatniego skoku. Cierpi jednak na amnezję. W dodatku tropi go detektyw. **125 min**

- 5.15 Szkoła** (806) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (5) – program rozrywkowy, USA 2019
- 7.00 Nowe Zwirowane Melodie** (50-52) – serial animowany, USA 2018
- 7.45 Wiki i jej sekret** – film familijny, Francja 2021, reż. Denis Imbert
Po śmierci mamy Victoria (Shanna Keil) przestaje mówić. Ojciec (Vincent Elbaz) zamieszkuje z nią w górach. Dziewczynka otrzymuje od pasterza szczenię. Pupil przywraca jej radość życia. Kiedy zwierzę dorasta, staje się jasne, że to wilk. **105 min**
- 9.30 Zgłoś remont 11** (7) – program rozrywk., Pol. 2026
Tym razem Krzysztof Miruć pomaga Agnieszce w urządzeniu kuchni. Gospodyni liczy na klasyczne wnętrza z dużą ilością miejsca do przygotowywania posiłków i urokliwą jadalnię w wykuszu. **65 min**
- 10.35 Bitwa o gości** (3) – reality show, Polska 2025
- 11.40 Ukryta prawda** (1447-1449) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Szpital św. Anny** (25, 26) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 16.40 Detektywi** (3): Czas umierać – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Klient prosi o ustalenie okoliczności śmierci matki. Kieruje podejrzenia na siostrę, która ma dług. Wychodzi na jaw, że sfalszowała ona testament. **65 min**
- 17.45 Step Up 3** – film muzyczny, USA 2010, reż. Jon M. Chu, wyk. Rick Malambri, Adam G. Sevani, Sharni Vinson, Alyson Stoner (patrz obok)
Zrealizowana w technologii 3D kontynuacja serii przebojowych filmów tanecznych, w których fabuła jest jedynie tłem dla efektownej choreografii. **135 min**
- 20.00 Człowiek demolka** – film sensacyjny, USA 1993, reż. Marco Brambilla, wyk. Sylvester Stallone, Wesley Snipes, Sandra Bullock, Nigel Hawthorne (patrz obok)
- 22.30 Godzina zemsty** – film sensacyjny, USA 1999, reż. Brian Helgeland, wyk. Mel Gibson, Gregg Henry, David Paymer, Maria Bello (patrz obok)
- 0.40 Gang Story** – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2011, reż. Olivier Marchal
- 2.35 Żyjąc z potworem 9** (5) – serial dokumentalny, USA 2024
- 3.35 Usterka 11** (13) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.15 Fachowcy** (18) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
- 4.55 Dorota was urządzi!** (1) – pr. rozrywk., Polska 2015



17.45 MUZYCZNY

Step Up 3
Tancerz Luke (Rick Malambri, zdj.) i jego zespół House of Pirates przygotowują się do prestiżowych mistrzostw. Do ekipy dołącza Natalie (Sharni Vinson, zdj.). Wkrótce między nią a przywódcą grupy rodzi się uczucie. Dziewczyna skrywa jednak pewną tajemnicę. **135 min**



20.00 SENSACYJNY

Człowiek demolka
Rok 1996. Spartan (Sylvester Stallone, zdj.) ma unieszkodliwić psychopatę Phoeniksa (Wesley Snipes). Podczas akcji giną ludzie, a winą zostaje obarczony stróż prawa. Sąd skazuje jego oraz bandytę na hibernację. Po 36 latach szaleńiec ucieka. Nieznający przemocy świat XXI wieku jest zagrożony. **150 min**



22.30 SENSACYJNY

Godzina zemsty
Val (Gregg Henry) i Porter (Mel Gibson, zdj.) napadają na skarbnika chińskiej mafii. Pierwszy z nich zagarnia łup, a potem próbuje zabić współnika, któremu udaje się przeżyć. Ten pragnie odwetu. **130 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TVP HD 
11.00 Tajemnice kulturowych seriali (6) – serial dok. 11.55 Przyroda w symbiozie (1/3) – film dokumentalny 12.55 17. Wyciąg Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą 2026 – mag. 13.25 Lato na ROD'os – dok. 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny 19.30 Lato na ROD'os – dok. 20.00 Dziennik regionów 20.13 17. Wyciąg Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą 2026 – mag. 20.30 Piosenka od Ciebie 21.00 Program lokalny	13.15 UNESCO: Skarby Polski 13.45 Echo serca (6) – obycz. 14.35 Na sygnale (651, 652) 15.35 Okrasa lamie przepisy 16.05 Prywatka u Wojtki, czyli beneficj Wojciecha Gassowskiego (2) 17.05 Ja wam pokażę! (13-ost.) – serial obycz. 17.55 Teleexpress 18.20 Wojna domowa (13, 14) – serial obycz., Pol. 1966 19.50 63. KFPW w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – skróty koncertu, Polska 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (195) – reality show, Polska 2023 7.00 Galileo (1173, 1196) – program popularno-naukowy, Polska 9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn 9.30 Galileo (1197) – program popularnonaukowy 10.30 Mini Galileo (64, 101) – program popularno-naukowy, Polska 11.00 Galileo (1180, 1181) – pr. popularnonaukowy 13.00 Doktor Dollittle 3 – komedia, USA/Kan. 2006 15.00 Policjantki i Policjanci (1391-1395) – serial obyczajowy, Polska 2026	8.35 Zakochany wilczek – anim., USA/Indie 2010 FILM 10.15 Pszczółka Maja. Film – film animowany, Australia/Niemcy 2014 11.50 Wojciech Ciejrowski. Boso – Luizjana (4-6) 13.15 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (12, 13) – pr. rozr., Polska 15.30 Najpiękniejsze baśnie: Narzeczoną dla pirata – baśń film., Czechy 2016 17.45 Braciszki i siostrzyczki – baśń filmowa, Niemcy 2008 FILM 19.00 Pszczółka Maja: Miódowe Igryzyska – film animowany, Australia/Niemcy 2018	11.50 To jest grane (97) – muz. 12.25 Prywatne życie zwierząt 14 (9) – przyrod. 13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (37) – talk-show 13.55 Postaw na milion 15.45 Moje przeboje (12) 16.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.40 Moje przeboje (2) – rozr. 19.15 Olga Lipińska zaprasza (12) – talk-show 20.05 Program rozrywkowy	9.45 Express, Pogoda – inf. 10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (11) 11.05 Nic do zgłoszenia 6 (9) 12.05 Zakup w ciemno extra (37) – reality show, Polska 12.35 Zakup w ciemno 6 (1-3) – reality show, Pol. 2025 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (16) 17.05 Usterka 14 (13) 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Zakup w ciemno 7 (39) 19.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Idź na całość 2 (13) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (13)

PROGRAM INFORMACYJNY	SZPIEGOWSKI	KRYMINALNY	KOMEDIA SENSACYJNA	ROZRYWKI	FAB. - DOKUM.
 22.00 Dziennik regionów Reportyżerki zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 30 min 22.30 Kryminalna siódemka – magazyn 23.00 Piosenka od Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teletopki – mag. inform. 1.15 Turystyczna jazda 1.35 Sprawa dla reportera 2.25 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (25) – talk-show TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.50 Zatok szpiegów 2 (10) Neumann dostaje zadanie uwolnienia Janusza Redlińskiego, twórcy wynalazku, który mógłby wpłynąć na przebieg wojny. Bergman obejmuje dowództwo w niemieckiej armii. 50 min 21.40 Czarny mercedes – film FILM kryminalny, Polska 2019 23.45 Łaskowik i Malicki – niedziela wieczór 0.40 Ja wam pokażę! (13-ost.) – serial obycz. 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.05 Miłość nad rozlewiskiem (6, 7) 3.45 To jest grane (96) – muz.	 20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (129-132) Pola i Damian wyjaśniają brutalną egzekucję Narlochów. W domu odnajdują ciała małżeństwa oraz ich pięcioletniego wnuka. Ocalały syn parę trafia do szpitala. Po odzyskaniu sił ucieka. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (161, 162) – rozr., Pol. 2025 2.05 STOP Drogowka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (284) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska 5.30 Teleskopy TV Okazje	 20.50 Fujiary na tropie – USA FILM 2010, rez. Kevin Smith Pechowi policjanci Jimmy (Bruce Willis, zd.) i Paul (Tracy Morgan, zd.) próbują odzyskać kolekcjonerską kartę bejsbolową, która została skradziona. Narazają się szefowi gangu. 125 min 22.55 Córka – thriller, USA FILM 2009, wyk. Kevin Costner, Ivana Baquero 1.00 Wstydlive choroby 5 (2, 3) – serial dokum., Wielka Brytania 2011 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (201, 202) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Kręcimy z gwiazdami (12) – pr. rozr., Pol. 2012	 20.30 Kabaret Letnią Porą (13, 14) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widowisko przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. 115 min 22.25 Postaw na milion – teletur, Polska 0.25 Koło fortuny – telet., Pol. 1.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 1.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 1.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 2.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (8) – Polska 2026 Julia zjawia się na wsi, by pokazać, jak się tańczy w stolicy. Edyta zaś postanawia przejść oszalałą metamorfozę w wieś. Obie przekonają się, jakie możliwości przed nimi stoją. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2026 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (4) 1.00 Diableni boskie 2 (15, 16) – reality show, Pol. 1.55 Zapukaj do moich drzwi (130, 131) – telen. 3.55 Detektywi (29) – serial fab. - dokum., Polska 2023

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.05 Historie niezapiskane 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na ty 18.30 Obiektów 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadczone czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 17.00 Na plebani 17.30 Reportaż kulturalne 17.45 Las jakiej jest 18.00 Bezbarier 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dziedzictwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.15 Na KOŃcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 19.00 Sport 19.12 Wykrzywkłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówią 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika LUBLIN 16.45 Weekend z TVP 3 Lublin 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 z miłoścy do zwierząt 17.55 Palace i rezydencje Lubelszczyzny 18.10 Zawód Leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Języczek u wagi 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Kuchnia Jagiellonów 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po łodzi i regionie 17.45 RODOWITY działkowicz 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Włzki za kulis 18.30 Łódzkie wiadomości rocka 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości rocka 21.50 Za szyba POZNAN 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.15 Prosto z lasu 21.02 Spichlerz Polskiego Rocka 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Porozmawiajmy szczerze 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienił świat medycyny 19.07 Poród do przeszłości 19.17 Nie taki internet straszny 21.00 Smaki świata Wokół nas WARSZAWA 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania – Warszawska Szkoła Filmowa 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Reagujemy 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.00 Przyszłość jest teraz 17.15 Mój pierwszy dzień 17.49 Kulturalnie mówią 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 19.18 Nauka do potęgi 21.03 Słownik polsko-polski 21.30 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (458) 6.55 Ranczo 7 (84) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (241, 242) 8.55 Ojciec Mateusz 22 (284, 285) – krym., Pol. 2019 10.45 Czy wiesz, że? (288) – dok. 11.20 Na sygnale (672, 673) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (87) 13.20 Komisarz Alex 4 (51) 14.15 Ranczo 8 (101, 102) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa lamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 26 (330) 19.20 Ranczo 8 (101-103) – serial obyczajowy, Polska 2014 22.20 Protektor – dramat FILM sensacyjny, USA 2012 0.05 Profilerka Jastrzęb (7-9) 3.05 Po prostu przyjaźń FILM – komedia, Polska 2016	11.05 Kosmos 1999 (13) – s.f. 12.10 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (3) – serial dokum., Wlk. Bryt. 13.10 Jaśniejsza od gwiazd – melodramat, Wielka Brytania/Australia/Fr. 2009 15.25 Nocy i dnie (6) – obycz. 16.30 Femenalnym Piotr B 17.10 Anatomia morderstwa – dramat sens., USA 1959 20.00 Juno – komediodramat, USA/Kanada 2007 21.45 Amy Winehouse: Live At The Portchester Hall 22.55 Stary Gringo – western, USA 1989, rez. Luis Puenzo 1.05 Wydarzenie aktualne 1.35 Historia mistrza: Jeff Beck. Wczynie w trasie 3.15 Tamte lata, tamte dni	7.15 Niezwykła Historia Ace Of Base (3) – serial dokum. 8.05 Sekretne historie muzyczne (3) – pr. rozrywk. 9.10 Australijskie poszukiwacze złota 4 (1-4) – serial dok., Australia 13.10 Cieniążka przez śnieg 2 (1-5) – serial dok. 18.00 77 TV 5 (25) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV 5 – pr. rozr., Polska 20.00 Morderstwa we Francji – Angouleme – film kryminalny, Francja 2021 22.00 Uprowadzona: 53 dni kosmaru – thriller, USA 2019, rez. Jim Donovan 23.55 Dom zbrodni – horror, USA 2022, rez. Sonja O'Hara 2.15 77 TV 5 – pr. rozr., Polska 3.25 77 TV 2 (2, 3) – pr. rozr., Pol.	6.00 Jeźdźcy smoków – anim. 7.55 Turbo – film animowany, USA 2013, rez. David Soren 9.55 Cobra Kai (31-33) – przyg. 12.05 Straznik Teksasu (11, 12) – serial sensacyjny, USA 14.00 Poirót (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1990 16.20 Columbo (21, 22) – krym. 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (59, 60) – krym., USA 22.00 Kości (119, 120) – krym. 23.55 Pole śmierci – thriller, USA 2021, rez. James Chullen Bressack, wyk. Chad Michael Murray, Bruce Willis 2.05 Krejzj patrol (39) – krym. 2.35 Kochane pieniądze (15-17) – serial paradokum. 5.45 Teleskopy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.30 Morderstwa w Midsomer 25 (3) 12.20 Ojciec Brown 8 (3-5) 15.30 My Life Is Murder 5 (1, 2) 17.30 Z pamiętnika polonoj 10 (1) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2021 18.35 Śmierć z dala od palm (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 19.50 Śmierć pod palmami 2 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr. 21.00 Annika (4) – serial krym. 22.05 Milczący świadek 22 (9, 10) – serial kryminalny 0.15 Śmierć z dala od palm (4) – serial krym., Wlk. Bryt. 1.20 Śmierć pod palmami 2 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.	12.25 Rosamunde Pilcher: Ścieżki miłości – film obycz., Niem./Austria 2004 14.20 Statek marzeń – Coco Island – obycz., Niem. 2022 16.20 Miłość na St. Lucia – film obyczajowy, Kan./USA 2024 18.05 Rejs ku szczęściu FILM – Podróż poślubna na Bermudy – film obyczajowy, Niemcy 2010 20.00 Zabójcze tropiki (5, 6) 22.15 Nord Nord Nord – Clüver FILM i król Sytu – komedia romantyczna, Niemcy 2017 0.05 Inga Lindström: Spotkanie nad morzem – film obycz., Niemcy 2003 1.55 Zabójcze tropiki (5, 6)	8.30 Teoria wielkiego podrywku 7 (23, 24) – kom. 9.25 Teoria wielkiego podrywku 8 (1-10) – kom. 13.30 Przyjaciele (7-9) – kom. 15.00 DMV – Ci od prawka (19, 20) – serial komediowy 16.00 Przyjaciele 8 (10, 11) 17.00 9JKL (11-14) – serial kom. 20.00 Ducha (5, 6) – serial fantasy 21.00 Sonich. Szybki jak błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020 22.00 The Office PL 4 (11, 12) 23.05 Comedy Club 7 (9, 10) 0.05 Miasteczko South Park 2 (17, 18) 1.05 Miasteczko South Park 3	11.20 Bociany – film animowany, USA 2016 13.10 Przygoda na Alasce – film przygodowy, USA 1996 15.30 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985 17.20 Pacific Rim – film s.f., USA/Meksyk 2013 20.00 Batman kontra Superman: Świt sprawiedliwości – film sens., USA/Maroko 2016 23.10 Oszukać przeznaczenie – horror, USA 2000 1.15 Gliniarz z Beverly Hills 3 – komedia sens., USA 1994 3.20 Dziewczyny z Hollywood 2 (9) – rozr.



TLC

8.00 **Sześć razy córka**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 2** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Rodzina 10+ 8** (11) – rozr.
13.00 **Moje paranoje** – wydanie specjalne 2
14.00 **TLC Top 10** (1, 2) – pr. rozr.
16.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show, USA
17.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12**
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (5)



21.00 **Premiera: Design w australijskim stylu**
22.00 **Gdy jeden maż to za mało** – reality show, USA
23.00 **Moje paranoje** – wydanie specjalne 2
0.00 **Dr Pryszczyla – kulisy:** Otepiające znanie – dok.
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (5)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (25, 26) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (125, 130, 127) – reality show, Pol. 2025
11.00 **Polacy za granicą – miłość** (7): Lombardia
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (51, 52) – pr. rozr., Pol. 2021
14.00 **Nasz nowy dom** (228) – reality show, Pol. 2021
15.00 **Walka o życie** (4) – dok.
16.00 **Kolacja w ciemno** (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2021
18.00 **Nasz nowy dom** (229, 230) – reality show



20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (156) – rozr.
22.30 **Hardcorowa miłość** (2)
23.00 **Gry małżeńskie** (174, 175) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (51, 52) – pr. rozr., Polska
3.05 **Wieżenie kobiet** (35, 36) – serial dokum.

TVN STYLE

5.20 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (12-ost.) – fab. dok.
6.15 **Anatomia piękna 2** (3)
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.25 **Jestem z Polski** (12, 1, 3) – serial dokum., Polska
14.35 **Kobieta na krańcu świata** (3) – serial dok.
15.35 **Projekt City** (2) – pr. rozr.
16.05 **Bitwa o gości** (10) – reality show, Pol. 2025
17.05 **Będzie pięknie** (7) – rozr.
18.05 **Ugotowania** (10) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
19.05 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2024



21.10 **Kate. Narodziny księżnej** (1/3) – film dok.
22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia** (3, 4) – reality show, Polska 2023
0.25 **Śluby marzeń** (1) – rozr.
1.25 **Seks – wypadki** (5, 6) – serial fabularno-dokum.
3.20 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (7, 2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Klan z Alaski**
8.00 **Bimbrownicy 14**
9.00 **Gorączka złota: Na kłopoty Freddy Dodge 5: Na dnie**
10.00 **Złoto drwali**
11.00 **Celnicy na straży Szwecji** (4, 9)
12.00 **Celnicy na straży Niemiec** (3)
13.00 **Złomowisko PL 3** (7, 8)
15.00 **Nic do ukrycia** (11)
16.00 **Przygody truckerki** (7)
17.00 **Ciezarówka przez Afrykę** (5)
18.00 **Ed Stafford: inicjacja: Etiopia**



19.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
20.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (4)
21.00 **Bimbrownicy 14**
22.00 **Złoto drwali**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Rolnicy w akcji** (2)
2.00 **Łowcy staroci** (9)

TVP HISTORIA

8.15 **Dzika Polska** (23)
8.55 **Znak orla** (3, 4) – hist.
10.10 **Korona Górs Polski**
10.40 **Podziemne Włochy** (7)
11.50 **Wszystkie kolory świata**
12.55 **Wyspy Kanaryjskie** (1)
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Sprawa Kramera**
FILM – dram. obycz., USA 1979
16.15 **Flesz historii** (770)
16.45 **Tajemnice kulturowych seriali** (5): Alternatywy 4
17.40 **Blisko, coraz bliżej** (14)
19.00 **Zabójcza nauka 2** (1)
20.00 **Bangladesz. Zatoką krwi** (1) – film dok., Indie



21.05 **Siedem lat w Tybecie** – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 1997, rez. Jean-Jacques Annaud
23.25 **Eiffel** – dramat biograf., Francja/Bel./Niem. 2021
1.25 **Historia w postaciach zapisana**
3.20 **Blisko, coraz bliżej** (14) – serial obycz., Pol. 1986

FOKUS TV

10.00 **Premiera: Świat z góry. Podróże pociągami** (1)
11.00 **Porzucone konstrukcje** (11, 12)
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (10-12) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody 2** (2, 3)
17.00 **Największe statki świata** (3) – serial dokum.
18.00 **Premiera: Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły: Kirgistan**
19.00 **Premiera: Jak to wyjaśnić 2** (24, 25) – dok.
20.00 **Tajemnice zamków** (3) – serial dokum., Kan. 2023



21.00 **Niezwykłe konstrukcje 2** (3) – dok.
22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (7) – dok., Kan.
23.00 **Poza kontrolą: Katastrofa mostu w Genui** – film dok., Fr.
0.00 **Kataklizmy, które wstrząsnęły światem** (7) – dok., USA/Czechy

METRO

6.10 **Gorączka złota 11** – dok.
8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **The Floor** – teleturystyka, Pol.
11.15 **Złomowisko PL 6** – dok.
13.15 **Gwiazdy lumpeksów**
14.15 **Makłowicz w Polsce**
14.50 **No to lecie!** – pr. rozr., Polska
15.50 **Nieznajomy Stany**
16.50 **Jestem z Polski** – serial dok.
17.50 **Kryminalni 3** (9, 10) – krym.
20.00 **Testosteron** – komedia, FILM Polska 2007
22.25 **W morzu ognia** – film sensacyjny, USA 1997
0.30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
2.30 **Szkola** (540, 541) – paradok.
4.15 **Nowa Maja w ogrodzie 5**

ZOOM

8.00 **Jakubak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.25 **Cztery pancerni i pies** (3, 4) – serial wojenny, Polska
18.00 **Gang Olseña daje dyla**
FILM – komedia sens., Dania 1981
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.00 **Inferno: Piekłna walka**
FILM – film sens., USA/Francja 1999
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy**
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.25 **Magia nagości. Dania**
2.15 **Wulkan w Nowym Jorku**
FILM – film katastrof., USA 2006
4.10 **Kabareci przeboje 4**
5.20 **I love Kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

7.10 **Dieta czy cud?** – mag.
7.55 **Bójka na plaży** – serial dok.
8.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.25 **Wakacyjny turniej wypieków 2** – telet. kulin.
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Czas na deser** – mag. kulin.
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.50 **Gotowanie z miłości**
17.50 **Elitarny turniej wypieków**
18.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.
19.45 **Człowiek kontra jedzenie**
21.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.20 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.30 **Rozdróżnić tytanów**
3.30 **W kuchni Julii Child** – dok.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione** – samochody marzeń 2
12.30 **Jak to jest zrobione** – samochody marzeń 3
14.00 **Autostrada spotkań z UFO**
16.00 **NASA – archiwum tajemnic**
18.00 **Jak to jest zrobione?** – program rozrywkowy
20.00 **Autostrada spotkań z UFO**
20.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
2.00 **Zaginione miejsca**
4.00 **Jak to jest zrobione** – samochody marzeń 2
4.30 **Jak to jest zrobione** – samochody marzeń 3

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 **Inżynierijne tragedie**
10.05 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car S.O.S.**
16.55 **Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją Islandia: Granica zimnej wojny** (1) – dok., Islandia
19.05 **UFO: Przelomowe śledztwa: Kontakt** (część 2): Zagadka uprowadzeń – dok.
20.00 **Miasta w liczbach**
21.05 **Zaginione skarby Biblii**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprowadź na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
5.00 **Car S.O.S.: Ford Mustang**

BBC EARTH

11.05 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** – serial dok.
12.05 **W okowach mrozu 2** – dok.
17.05 **David Attenborough i cuda natury** – serial dok.
17.35 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
18.35 **Potęga ssaków: kulisy**
19.40 **Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie** – dok.
20.00 **Pustynia Gobi z Nickiem Knowlesem** – serial dokum.
21.00 **Wyspy Pacyfiku** – dok.
22.05 **W okowach mrozu: Kanada 2** – serial dokum.
23.05 **David Attenborough: początek wielkiej przygody** – dok., Wlk. Bryt.
0.15 **Na krawędzi katastrofy**

WP

11.00 **Pogoda**
11.05 **Wariacje za kierownicą 6**
12.05 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
17.00 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
19.00 **Policjanci w akcji** (12)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
0.00 **1, 2, 3... Kabareci!** 3 – pr. rozr.
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (563) – serial dok.
8.20 **Friener. U kresu drogi** (17, 18) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (10-16)
13.00 **One Punch Man** (7, 8)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 2** (15, 16) – kom., Wlk. Bryt. 1991
15.20 **Co ludzie powiedzą? 3** (17)
16.00 **Miodowe lata** (79-82)
19.45 **Poirot 3** (9, 10) – serial krym.
21.50 **Poirot 5** (1, 2) – serial krym.
0.00 **Ślad** (76) – serial kryminalny
1.00 **Lowca podołłów** – dok.
3.00 **TVP okazje**
3.50 **Wielki czas**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Polowanie na ogród 4**
10.30 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.30 **Wymarzony dom z granicą** – program rozrywk.
12.35 **Kolekcjonerski obłęd wart miliony** – pr. rozrywk.
13.35 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
15.30 **Kamera, akcja, wypadka!**
17.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
18.45 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.45 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.40 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
21.35 **Mieszkanie na miarę**
23.30 **Usterka 11** (25, 19, 21, 23)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Wybawcy zwierząt** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciezarówka przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetwarzania** – serial dokumentalny
22.10 **Azja Express** – reality show
23.45 **Górskie potwory** – dok.
1.50 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.50 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Critter Fixers** – zwierzęcy cudotwórcy: najlepsze z najlepszych
13.00 **Katavi – utraczony raj Afryki: Czyścić serial dok.**
14.00 **Wspaniałe Filipiny**
15.00 **Pełne w miście: miasta pełne węży**
16.00 **Tajemnicze węże: Żmije**
17.00 **Jezioro Tanganika: serce Afryki** – film dokum., Austria
18.00 **Królestwo białego wilka** (1) – film dokumentalny, USA
19.00 **Porażka drapieżnika**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Stworzone, by przetrwać**
22.00 **Zabójcze safari**
23.00 **Europa z powietrza**

POLSAT WIASAT HISTORY

6.00 **Zakazana historia 7: Ukrzyżowanie Chrystusa: dowody** – serial dokum.
6.45 **Naziści: ściśle tajna nauka**
9.40 **Naziści: korzenie zła**
12.30 **Świta Hitlera: Albert Speer, Martin Bormann; Eva Braun**
15.55 **1776: niepodległość USA: Nowy świat** – serial dokum.
17.00 **Dziłi Zachód: Nowo odkryte ziemie; Początek; Sporny Teksas; Gorączka złota** – dok.
21.00 **Wojna Adolfa Hitlera: Wojna totalna; Nadludzkie bestialstwo; Moskwa za nami**
0.20 **Wojna światowa: 1914-1945**
4.45 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

15.40 **ABC gotowania – kuchnia amerykańska** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 4: Brazylia**
16.55 **Jak Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku** – mag.
17.50 **Ekopodrady z Julią Oleś 2**
17.55 **Jakubak rozgryza Polskę**
18.50 **Jedź, podróżuj, smakuj**
19.50 **Podróż piekarsza z Hebrzydów** – serial dokumentalny
20.45 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2** – program rozrywkowy, 2023
22.35 **Kuchenny recykling** – mag.

CANAL+ DOMO

14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.
15.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
16.10 **Przekopimy Ci ogródek**
16.40 **Mam zamek 3** – serial dok.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
18.55 **Zbudujemy ten dom** – dok.
20.00 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
21.00 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
22.00 **Generalna odbudowa 2** – serial dokumentalny
22.55 **Luksusowa ucieczka 7**

SUPER POLSAT

9.50 **Dobra wróżka 2** – film (familijny), USA 2012
11.35 **Świat według Kiepskich** (562-568) – serial kom.
15.05 **Ziomiarze** – serial dokum.
17.05 **Świat według Kiepskich** (568-571) – serial kom.
19.05 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
20.00 **Safe House** – thriller, FILM USA/RPA 2012
23.20 **Pewnego razu... w Hollywood** – komediodramat, USA/Wielka Brytania/Chiny 2019
2.40 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (6) – serial kom.

KOBIECI

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Pieknie przyprowadź 4**
12.55 **Doktor** – film dok., Pol. 2020
14.00 **Rodzinka.pl** (152, 153)
15.00 **Tańcząca ze światem** – Chorwacja – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 2** (27, 28)
17.25 **Doktor** – film dok., Pol. 2020
18.30 **Lady Pank na dobry wieczór** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (308)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (289)
21.30 **Lina** (1) – serial fantasy
22.30 **Licencja na uwodzenie** – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010

PLANETE+

12.30 **Jak przetrwać w Australii**
13.35 **Dzikie iberyjskie opowieści** – serial dokum.
14.35 **W królestwie sekwoi**
15.45 **Ogień. Azjatycka tradycja**
16.55 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.10 **Polska z góry 9**
19.40 **Jean-Pierre Léaud. Zbuntowane dziecko kina** – film dokumentalny
20.55 **AC/DC – Forever Young**
22.00 **Dynastia Nehru-Gandhi** (1/2) – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.05 **Podróż Malej 1** **Dużej 4**
13.35 **Tacy byliśmy** (5)
14.05 **Dzikie imperium**
15.05 **Opowieści z dzikiego Madrytu** – film dok., Hiszp.
16.05 **To działa. Polskie innowacje bez granic** – serial dok.
17.00 **Podróżnicy – odkrywcy**
17.05 **Sanatorium miłości 5**
19.00 **Jim Carrey. Ameryka bez maski** – film dokum., Fr. 2021
20.05 **Świat po pracy** – film dok.
21.35 **Tajemnice kulturowych seriali: Alternatywy 4** – dok.
22.35 **Wszyscy na miejsca!** – dok.
0.00 **Sanatorium miłości 5**

TVP SPORT TVP SPORT 10.15 Lekkoatletyka: ME U-18 – Rieti 2026 – 2. dzień 11.45 Strongman: Super Series – Gubin 2026 12.40 Piłka nożna: MŚ 2026 – podsumowanie 1/16 finału 14.00 Piłka nożna: MŚ 2026 – podsumowanie 1/8 finału 14.45 Piłka nożna: MŚ 2026 – podsumowanie ćwierćfinałów 15.25 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski: Rajd Małopolski 16.00 Dzień na mundialu	EUROSPORT 1 6.30 Snooker: Turniej World Open – mecz finałowy: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh 8.30 Kolarstwo: Tour de France: Dole – Belfort 10.00 Snooker: Tour Championship – mecz finałowy 12.00 Kolarstwo: Tour de France: Dole – Belfort 13.00 Kolarstwo: Tour de France – 14. etap (live) 18.15 Kolarstwo kobiet: Tour de France 18.45 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024 – magazyn sportowy	POLSAT SPORT 1 5.45 Siatkówka mężczyzn: LN: Kanada – Kuba (live) 8.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Polska 10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. 12.05 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Argentyna – Włochy (live) 15.00 Lekkoatletyka: Damentowa Liga w Londynie (live) Jedenaste zawody tegorocznego cyklu zgrupują największe gwiazdy lekkoatletyki.	TVP ABC 6.15 Agatka 6.25 Agi Bagi 6.40 Odo 6.50 Dziwny świat kota Filemona 7.00 Pamiętnik Florki 7.30 Male i duże przygody Miffy 7.40 Pys i Bilil 7.50 Szarytka i Włochy 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Studio Stodola 10.20 Zabawy Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 4	MINIMINI+ 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strażak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk	TVN 24 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.20 Polska na weekend 12.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.50 Polska na weekend 13.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Serwis informacyjny 19.00 Kadr na Kino – mag. 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
17.30 Żużel: Indywidualne ME – 1. runda w Zielonej Górze (live) 21.00 Piłka nożna: MŚ 2026 – studio (live) 22.50 Piłka nożna: MŚ 2026 – mecz o 3. miejsce (live) 2.15 Żużel: Indywidualne mistrzostwa Europy – 1. runda w Zielonej Górze	19.45 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 14. etap 0.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 1.30 Kolarstwo: Tour de France – 14. etap 3.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	17.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Brazylia – Polska 19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Serbia – Niemcy (live) 22.45 Siatkówka mężczyzn: LN: Francja – Polska (live) 1.00 Siatkówka mężczyzn: LN – studio (live)	11.35 Stacykowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 13.45 Świnka Peppa 7 14.30 Oli i Luna 14.55 Odkrywcze 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	16.56 Ciekawski George 17.55 Dora i przyjaciele 2 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 2 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Troskliwie Misie: Uwolnić magię 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	20.00 Superwizjer – mag. 21.25 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Superwizjer – mag. 2.05 Nic do zgłoszenia 6 2.55 Nowa Maja w ogrodzie 3.20 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 10.55 Premier League (49) 11.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Czestochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra 14.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Sparta 17.20 Premier League Review 19.30 Premier League (49) 20.00 Boks: BKFC 91: Neapol: L. Hunt – W. Pugliesi (live) 0.00 Liderzy. W centrum gry (4) 0.55 Sporty walki: ONE Fight Night 45 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Górnik Zabrze	EUROSPORT 2 11.30 Kolarstwo kobiet: Tour de France – magazyn 12.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 14.00 Tenis: Turniej French Open 2026: F. Cobolli – A. Zverev 17.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 18.00 Golf: Corales Puntacana Championship – 3. runda (live) 21.00 Kolarstwo: Tour de France: Milluz – Le Markstein 22.00 Snooker: MŚ w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize 0.00 Kolarstwo: Tour de France: Milluz – Le Markstein 1.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej Wimbledon 7.30 Golf: The Open – 3. dzień (live) 12.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 14.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Turcja – Słowenia (live) 19.00 Tenis: Turniej ATP w Umag – finał gry pojedynczej (live) 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: USA – Bułgaria (live) 4.45 Siatkówka mężczyzn: LN – mecz: Belgia – Kanada (live)	NICKELODEON 7.20 Patryk Rozgwiadza Show 8.40 SpongeBob 10.00 Sonic Prime 2 10.55 Harmidom 6 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.10 Niebezpieczny Henryk 4 14.05 Harmidom 7 14.55 Harmidom 6 15.15 Harmidom 15.40 Patryk Rozgwiadza Show 16.35 Sonic Prime 17.25 SpongeBob 18.40 Kanciastoporty 12 17.45 SpongeBob 18.10 Kanciastoporty 15 19.05 Grzmotomocni: Tajniacy 19.55 Niebezpieczny Henryk 4 19.55 Harmidom 6	TELETOON+ 7.57 Harmidom 8.25 Angelo rządzi 8.50 Siostry 2 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.39 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 12.26 Osmar 13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3 13.54 Kumpel z dzungli na ratunek! 3 14.48 Siostry 2 15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2 16.30 Dinos i Lusja 16.58 Kumpel z dzungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki	TVP info_ 15.44 Polska na tak 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdząmy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Co ludzie powiedzą? 21.00 Serwis Info Wieczór 21.15 Troche kultury 21.45 Panorama 22.10 Oko na Wschód 22.32 Tajemnice kulturowych seriali
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej 13.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej 16.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach – ćwierćfinał gry pojedynczej 18.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – półfinał (live) 20.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – półfinał (live) 22.45 Tenis: Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej 1.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej 3.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka – Radomiak	ELEVEN SPORTS 1 12.10 Formula 1: GP Belgii – 3. sesja treningowa (live) 14.10 Formula 2: Grand Prix Belgii – sprint (live) 15.15 Formula 1: Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna (live) 18.00 F2: Chasing the Dream 18.15 Formula 1: Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna 19.45 Formula 2: Grand Prix Belgii – sprint 20.55 Formula 3: Grand Prix Belgii – sprint 22.10 GP Confidential 22.40 Ligue 1 Grand Prix Review (36) 23.45 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej Wimbledon 11.00 Tenis: Turniej ATP w Gstaad – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Gstaad – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej Wimbledon 17.00 Tenis: Turniej Wimbledon 19.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 21.00 Tenis: Turniej Wimbledon 23.00 Tenis: Turniej Wimbledon 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.40 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Dora 12.00 Rubble i jego ekipa 4 12.25 Psi Patrol 4 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.05 Rogata ekipa 3 16.00 Świnka Peppa 5 16.30 Świnka Peppa 6 16.40 Psi Patrol 4 17.05 Rubble i jego ekipa 3 17.35 Pan Krokodyl	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 2 8.30 Klub Myszki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewka Szkoła Magii 9.30 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewka Szkoła Magii 11.30 Superkity 3 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Disney Junior Ariel 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewka Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple	POLSAT NEWS 11.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Czysta Polska 17.10 Interwencja 18.00 W rytmie dnia 18.35 Debaty polityczna 19.15 Prezydenci i premierzy 19.50 Dobry wieczór, Polsko 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Interwencja – taka jest Polska 0.55 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 8.30 Premier League (49) 9.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów 12.15 Prawo derbów (1, 2) 14.25 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm 15.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 16.25 Prawo derbów (3) 19.00 Odpawa przedmeczowa 17.20 1 na 1 Extra 20.00 Dart: World Matchplay (live) 0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Jagiellonia Białystok	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Union 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Milan – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Borussia M'gladbach 18.00 Formula 3: GP Belgii – sprint 19.00 Formula 2: Grand Prix Belgii – sprint 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Genoa CFC 22.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 22.55 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – AS Monaco	POLSAT PLAY 6.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Poszukiwacze historii 9.55 Hitlerowskie poszukiwacze skarbów 12.55 Bitwy morskie – historia okrętów wojennych 15.10 Tajna historia XX wieku 16.05 Pociągi 17.05 Polacy za granicą 18.10 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi 20.10 Wakacje z Bałtykiem 22.00 Polacy za granicą 0.05 Lokos podołali 2.00 Jedziemy na ryby! 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.30 Ciężarówka przez Stany 12.30 Wojny samochodowe 15.30 Zawodowi handlarze 17.00 Mobilni mechanicy 18.30 Usterka 16 19.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 20.15 Z drugiej ręki 21.00 Naprawy nie do naprawy 21.45 Moto Kombat 22.25 Zawodowi handlarze 23.10 Wojny samochodowe 0.10 Duda kontra Szafranski 0.55 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat	TVS 7.05 Kłachy i Lachy 7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Spotkanie z balladą 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Ślaska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.00 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	TV TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.55 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół

– Cieszę się, że potrafię łączyć ludzi. To w jedności tkwi nasza największa siła – podkreśla aktor.

Wokół Hollywood



Z Matthew McConaugheyem w serialu „Bracia”.

ILUZJA 2 • WOODY HARRELSON

Czyżby miał brata?

Potrafi zagrać wszystko – od przestępcy po ekscentrycznego iluzjonistę. Prywatnie słynie z poczucia humoru i zdrowego stylu życia. A ostatnio udowodnił, że nawet plotkę można przekuć w świetny serial.

➤ **ILUZJA 2 ND 19.07**
godz. 20.00 FILMBOX+ ONE

Jest laureatem Emmy, trzykrotnym kandydatem do Oscara, zagorzałym ekologiem, miłośnikiem szachów i profesjonalistą, który odnajduje się w każdym gatunku. – Horror, science fiction, western, a może komedia romantyczna? Proszę bardzo, zagram wszystko – mówi Woody Harrelson, który 23 lipca skończy 65 lat. Dziś przeżywa jeden z najbardziej niezwykłych momentów w swojej karierze. Wszystko przez plotkę, że... może być bratem Matthew McConaugheya.

Test DNA

Ta historia zaczęła się kilka lat temu podczas wspólnych wakacji w Grecji. Matka Matta, wspominając młodość, mimochodem zasugerowała, że znała ojca Woody'ego. Aktorzy zorientowali się, że ich rodzice mogli spotykać się w czasie,

który teoretycznie pozwalałby na takie pokrewieństwo. Od tamtej pory temat regularnie wraca w wywiadach. Woody przyznaje, że chętnie zrobiłby test DNA, ale Matthew podchodzi do tego z dystansem. Trudno mu się dziwić – gdyby wynik okazał się pozytywny, musiałby zakwestionować ojcostwo człowieka, którego całe życie uważał za swojego tatę. Zamiast jednak ucinąć spekulacje, przyjaciele postanowili obrócić je w żart. Tak właśnie narodził się pomysł na serial „Bracia”, który zadebiutuje 23 września 2026 roku w Apple TV. – Gramy w nim siebie. Dwóch przyjaciół dowiaduje się, że mogą być przyrodnimi braćmi, a ich rodziny trafiają pod jeden dach. Cóż, życie czasem pisze lepsze scenariusze niż Hollywood – śmieje się Woody. My zaś przypominały, że panowie znają się od 1997 roku. Ich najgłośniejszym wspólnym

przedsięwzięciem jest zaś serial „Detektyw” (od 2014), w którym nie tylko zagrali główne role, ale zostali też producentami wykonawczymi. Choć wystąpili tylko w pierwszym sezonie, seria doczekała się już czterech odsłon, a premiera piątej planowana jest na 2027 rok.

Prawdziwi przyjaciele

Nie tylko McConaughey ceni sobie towarzystwo Harrelsona. Aktor słynie z pogodnego usposobienia i poczucia humoru, o czym przekonał się też Jesse Eisenberg podczas pracy nad filmami z serii „Iluzja”. Choć dzieli ich spora różnica wieku, szybko złapali wspólny język. Jesse wspomina, że Woody potrafił rozbawić całą ekipę, a jego improwizowane dialogi były zabawniejsze od zapisanych w scenariuszu. Woody z kolei nie szczędził koleżce komplementów, powtarzając, że jego błyskotliwość zmuszała partnerów

do nieustannej czujności. Na ekranie cały czas się droczą, ale poza planem zostali przyjaciółmi.

Na koniec ciekawostka. Choć w „Iluzji” i „Iluzji 2” to Eisenberg gra mistrza sztuczek karcianych, prywatnie korzystał ze wskazówek starszego kolegi... Woody od lat bierze udział w partiach pokera na Hawajach. Jego partnerami do gry są legenda muzyki country Willie Nelson i aktor Owen Wilson. 93-letni Nelson żartuje, że wygrał od Harrelsona tyle pieniędzy, iż mógłby nazwać część swego domu „skrzydłem Woody'ego”. Wilson opowiada zaś, że Harrelson bywa niezwykle ekspresyjny. Zdarza mu się dyskutować o zasadach gry, a nawet przerywać partyjkę, by przekonywać znajomych do diety wegańskiej, wysypiania się i ruchu na świeżym powietrzu. Może słusznie, skoro sam dzięki zdrowemu stylowi życia czuje się doskonale?

MACIEJ MISIŃSKI



„Iluzję” obejrzymy w sobotę o 21.50 w FILMBOX+ One w ramach cyklu Lipiec z Jesse Eisenbergiem...



...a w niedzielę mistrzowie sztuczek powrócą w „Iluzji 2”.

PADDINGTON

Dopaść misia

➔ PADDINGTON ND 19.07
godz. 13.40 POLSAT

Miś z walizką, słoikiem marmolady i miną niewiniątka ląduje na londyńskiej stacji Paddington i od razu pakuje się w kłopoty. Na szczęście trafią na rodzinę Brownów (Hugh Bonneville i Sally Hawkins), którzy oferują mu dach nad głową. Zamierzają też pomóc niedźwiadkowi w odszukaniu człowieka, który zaprosił go z Peru do Anglii. Problem w tym, że dyrektorka Muzeum Historii Naturalnej, Millicent (Nicole Kidman), wolałaby widzieć przybysza w... gablocie.

Autorem serii książek o Paddingtonie jest Michael Bond. Pierwsza z nich ukazała się w 1958 roku i zapoczątkowała cykl liczący 29 tomów. Pisarz pojawił się w epizodzie jako życzliwy starzy pan w restauracji. **MAM**

Paddington (głos: Artur Zmijewski) przybywa z Peru do Londynu.

Niedźwiadkiem interesuje się Millicent (Nicole Kidman).

Literatura na ekranie



Zapadliska mogą pochłaniać całe połacie miast i zagrażać życiu ludzi.

NIEMYJAŚNIONE TAJEMNICE: ZAPADLISKA

Zdradliwy grunt

➔ NIEMYJAŚNIONE TAJEMNICE: ZAPADLISKA ND 19.07 godz. 20.00 BBC BRIT

Serial przybliży jedno z najbardziej niepokojących zjawisk geologicznych – zapadliska. Są to zagłębienia terenu powstające, gdy warstwy skalne lub grunt tracą podparcie, powodując sukcesywne lub raptowne zapadanie się powierzchni. Stanowią ogromne zagrożenie dla infrastruktury

i życia ludzkiego – mogą nagle pochłaniać drogi, budynki i całe dzielnice. Twórcy pokazują dramatyczne skutki osuwania się ziemi, wyjaśniają naturalne i spowodowane przez człowieka przyczyny powstawania zapadlisk oraz odwiedzają najstraszniejsze tego typu miejsca na świecie, m.in. w Chinach, rejonie Zatok Meksykańskiej, na Florydzie i w Gwatemali. **MP**

OSTATNI SAMURAJ

Odnalazł sens

➔ OSTATNI SAMURAJ ND 19.07 godz. 20.00 TVN 7

Amerykański kapitan Nathan Algren (Tom Cruise) przybywa do Japonii, by szkolić cesarską armię do walki z samurajami. W niewoli poznaje świat wojowników dowodzonych przez Katamoto (Ken Watanabe). Odnajduje wśród nich wartości, których zawsze szukał.

Autor scenariusza, John Logan, inspirował się Powstaniem

Satsuma z 1877 roku i losami samuraja Saigō Takamoriego. Pierwowzorem postaci Toma Cruise'a był francuski oficer Jules Brunet. Aktor intensywnie przygotowywał się do roli. Trenował kendo, sztuki walki, fechtunek i jazdę konną. Wiele scen akcji wykonywał sam. Na planie omal nie doszło do wypadku z prawdziwą kataną (miecz samurajski), ale wszystko dobrze się skończyło. **MAM**

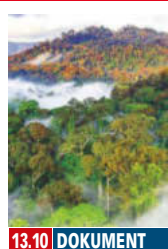


Na faktach

Tom Cruise przeżył na planie chwilę grozy.

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.25 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski** (684)
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.35 Stawka większa niż życie** (12, 13): Zdrada; Bez instrukcji – serial wojenny, Polska 1968
- 10.55 Ojciec Mateusz 16** (206): Konferencja – serial kryminalny, Polska 2016
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana:** Ks. Wojciech – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3** (5): Lasy – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Abigail Lees (patrz obok)
- 14.10 Dom** (25-ost.): Dziś każdy ma dwadzieścia lat – serial obyczajowy, Polska 2000
- Prokop oświadcza się Łodzi. Klara zostaje deportowana do ZSRR. Ojciec Joli chce, by Krzysio przestał się nią interesować. Rozpoczynają się strajki na Wybrzeżu. **110 min**
- 16.00 Dziedzictwo** (983) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Ecem obiecuje dochować tajemnicy o fikcyjnym małżeństwie Poyraza oraz Nany. Wychodzi na jaw, że Ibrahim mówił prawdę – dawny wróg więzi go w aucie, w którym znajduje się ładunek wybuchowy. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Żona dla Polaka** (7) – reality show, Polska 2024
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



13.10 DOKUMENT

Planeta Ziemia 3 (5)

Kolejny odcinek serii, dzięki której twórcy pionierskiej technologii filmowania z różnych perspektyw ukazują naturę. Lasy kryją w sobie niezwykle światy, gdzie losy zwierząt przeplatają się w zaskakujący sposób. Przewodnikiem jest David Attenborough. **60 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna

Pora na najważniejszą batalię 23. mundialu, która odbędzie się na stadionie w East Rutherford w stanie New Jersey. Czy po raz drugi z rzędu w finale MŚ zobaczymy reprezentację Argentyny i Francji? Dla ekipy Lionela Messiego (zdj.) byłoby to już siódmy w historii mecz o miano najlepszej drużyny globu. **180 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 5.20 Barwy szczęcia** (3355, 3356) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.30 M jak miłość** (1922) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Dzień z życia artysty** (10) – talk-show, Polska
- Gością jest Aga Zaryan, ceniona wokalistka jazzowa. Artystka koncertowała w kraju oraz za granicą, nagrała kilka albumów, z których wiele osiągnęło status platynowych. **30 min**
- 11.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Chelm – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (1): Enej – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
- Pierwszą uczestniczką jest Agata. W trakcie gry wspiera ją Maja, którą poznała na zajęciach wokalnych. Nauczyciel Daniel wystąpi wraz z przyjaciółkami. **60 min**
- 17.15 Maxima. Droga na tron** (4) – serial biograficzny, Holandia 2024 (patrz obok)
- 18.15 Rodzinka.pl** (289): Kompensacja – serial komediowy, Polska 2025
- Twórczość Kacpra nie znajduje wśród bliskich zrozumienia. Podczas kolacji Boscy rozmawiają z Marią i Markiem o wyzwaniach młodego pokolenia. Kuba przedstawia rodzicom dziewczynę. **40 min**
- 18.55 Kocham Cię, Polsko!** (6) – program rozrywkowy, Pol. 2026
- W drużynie Michała Koterskiego znajdują się m.in. Beta Lenska i Agnieszka Dziekan. Ich przeciwnikiem będzie ekipa Filipa Gurlacza z Rafałem Cieszyńskim, Błażem Stencelom i Piotrem Ligienią w składzie. **85 min**



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2026 2 (1)

Na jurorskiej kanapie zasiada zespół Enej, który ma na swoim koncie takie przeboje jak „Lili”, „Tak smakuje życie” czy „Kamień z napisem Love”. Piotr (Lolek) Sołducha i jego koledzy oceniają początkujących wokalistów. Prowadzi Artur Orzech (zdj.). **65 min**



17.15 BIOGRAFICZNY

Maxima. Droga na tron (4)

Zachowanie ukochanego łamie Maximie (Delfina Chaves, zdj.) serce. Kobieta wraca do Argentyny. Przeprowadza szczerą rozmowę z ojcem. Chce się dowiedzieć, czy w jego przeszłości było coś kompromitującego. Skruszony Aleksander (Martijn Lake-meier, zdj.) stara się ją odzyskać. **60 min**

20.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska

- 21.20 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** (1, 2) – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.35 Na przekór losowi** (5, 6) – serial obyczajowy, Włochy/Fr./Niemcy 2024
- Ida razem z Useppem wraca do Rzymu. Dzięki pieniądзом otrzymanym od Eppetonda wynajmuje pokój u pewnej rodziny. Gdy Niemcy opuszczają miasto, w ich życiu niespodziewanie pojawia się Carlo, przyjaciel Nina. **130 min**



21.20 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... (1, 2)

Usłyszymy najsłynniejsze utwory Magdy Umer i Agnieszki Osieckiej w nowych aranżacjach. Wystąpią m.in. Hanna Sleszyńska i Zbigniew Zamachowski (obojna zdj.). **135 min**

- 1.45 Król** (2) – serial sensacyjny, Polska 2020
- 3.05 Lucy i Desi** – dramat biograficzny, USA 2021, reż. Aaron Sorkin

Polsat Polsat DVB T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Hotel Transylwania 3** – film animowany, USA/ Korea Południowa 2018, reż. Genndy Tartakovsky
- Samotny Drakula bezskutecznie poszukuje partnerki za pomocą nowoczesnych aplikacji randkowych. W dodatku jest zmechny prowadzeniem hotelu dla potworów. Okazja do odpoczynku nadarza się, kiedy Mavis planuje rodzinne wakacje. Jej wybór pada na rejs ekskluzywnym wyścigowcem. **140 min**
- 13.40 Paddington** – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014, reż. Paul King
- Na londyńskiej stacji Mary (Sally Hawkins) i Henry (Hugh Bonneville) znajdują misia. Postanawiają zabrać go do domu i pomóc w odszukaniu Montgomery'ego Clyde'a, który zaprosił futrzaka do Anglii. Tymczasem o przybyciu mówiącego niedziadka dowiaduje się Millicent (Nicole Kidman), która skupuje wypchane zwierzęta. **125 min**
- 15.45 Więzień labiryntu: Lek na śmierć** – thriller s.f., USA 2018, reż. Wes Ball, wyk. Dylan O'Brien, Ki Hong Lee, Kaya Scodelario, Thomas Brodie-Sangster (patrz obok)
- Finalowa odsłona filmowej trylogii na podstawie książki Jamesa Dashnera, która stała się światowym bestsellerem. Połączenie wątków science fiction z kinem przygodowym. W roli głównej wystąpił znany z serialu „Teen Wolf: Nastoletni Wilkołak” Dylan O'Brien. **185 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**



15.45 THRILLER SF

Więzień labiryntu: Lek na śmierć

Thomas (Dylan O'Brien, zdj.) i jego towarzysze chcą ocalić Minho (Ki Hong Lee). W tym celu muszą przedostać się do Ostatniego Miasta – labiryntu, który kontroluje organizacja DRESZCZ. Streferzy mierzą się z najgroźniejszym przeciwnikiem. **185 min**



19.55 BIOGRAF.

Le Mans '66

Co roku zwycięstwo w prestiżowym wyścigu należy do zespołu Ferrari. Henry Ford II (Tracy Letts) chce zbudować samochód, który pozostawi znaną markę daleko w tyle. Pomagają mu w tym projektant aut Carroll Shelby (Matt Damon, zdj.) i niezwykle utalentowany kierowca Ken (Christian Bale). **195 min**

19.55 Le Mans '66 – dramat biograficzny, USA/Francja 2019, reż. James Mangold, wyk. Matt Damon, Christian Bale, Jon Bernthal, Caitriona Balfe (patrz obok)

Oparta na prawdziwych wydarzeniach pasjonująca opowieść o motoryzacyjnej rywalizacji. Christian Bale za swoją rolę został wyróżniony nominacją do Złotego Globu. **195 min**



23.10 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 7

Po ułaskawieniu Dominic (Vin Diesel, zdj.), Brian i pozostali miłośnicy wyścigów wiodą zwyczajne życie w USA. Całą grupę bierze na celownik Shaw (Jason Statham). Pragnie on pomścić krzywdę brata. **180 min**

23.10 Szybcy i wściekli 7 – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015, reż. James Wan, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Jason Statham, Michelle Rodriguez (patrz obok)

2.10 Świat według Kiepskich (392): Psychuszkini – serial komediowy, Polska 2012

3.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: USA – Polska (live)

20.05 Sport, Pogoda

20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)

20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz finałowy (live) (patrz obok)

23.50 Wypisz, wymaluj... miłość – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Fred Schepisi, wyk. Clive Owen, Juliette Binoche, Bruce Davison, Navid Negahban (patrz obok)

Wszystkie obrazy głównej bohaterki Diny Delsanto, które zostały pokazane w filmie, namalowała odtwórczyni tej roli, Juliette Binoche. **120 min**

1.50 Dobry dzień na egzekucję – western, USA 1959, reż. Nathan Juran, wyk. Fred MacMurray, Maggie Hayes

3.20 Patryk – film familijny, Wielka Brytania 2018, reż. Mandie Fletcher



23.50 KOMEDIA

Wypisz, wymaluj... miłość

Jack (Clive Owen, zdj.) i Dina (Juliette Binoche, zdj.) uczą w szkole. Odzyskują radość życia dzięki rywalizacji. Mają pokazać podopiecznym, co jest ważniejsze: słowa czy obrazy. **120 min**

TVN

TVN 7

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1703) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.15 Niezwykłe Stany **Prókopa 4** (4) – program rozrywkowy, Polska 2024

12.50 Ugotowani (7) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025

13.55 Wojownicze żółwie ninja **FILM** – film przygodowy, USA 2014, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Megan Fox, Will Arnett, William Fichtner, Alan Ritchson (patrz obok) Kolejna wersja przygód komiksowych superbohaterów, stworzonych w latach 80. przez Keviną Eastmana i Petera Lairda. W roli April występuje Megan Fox, znana m.in. z produkcji „Transformers”. **135 min**

16.10 Akademia policyjna 3: Ponowne szkolenie **FILM** – komedia, USA 1986, reż. Jerry Paris Jedna z dwóch szkół policyjnych w mieście ma niebawem zostać zlikwidowana. Komendant Lassard (George Gaynes), chcąc ratować swoją uczelnię, prosi o pomoc jej najlepszych absolwentów. **105 min**

17.55 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2025 W Garwolinie restauracja Pod Orłem zmagą się z problemami. Właścicielka, która jest niepijącą alkoholiką, samotnie prowadzi lokal. Przed Magdą Gessler stoi niełatwe zadanie przywrócenia Gosi wiary w lepsze jutro. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

13.55 PRZYGODOWY
Wojownicze żółwie ninja
Bezwzględny Shredder (Tohoru Masamune) i jego klan zdobywają władzę nad Nowym Jorkiem. Kontrolują policję i polityków. Cztery zmutowane żółwie postanawiają pokrzyżować jego złodnickie plany. Wspiera ich reporterka April (Megan Fox). **135 min**

19.45 FILM SF
Transformers 3
Ziemi ponownie grozi zniszczenie wskutek konfliktu między robotami. **200 min**

PULS

TVN 7

5.55 Tak jest świat 11 – inf., Pol.

6.30 Kobra – oddział specjalny (4) – serial sensacyjny, Niemcy

7.25 Don Matteo: Boski detektyw 15 (1, 2): Anioł, który spadł z nieba, część 1; Anioł, który spadł z nieba, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026, wyk. Raoul Bova

9.40 Kuriery (35, 36) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Klient „Twojej Paczki” twierdzi, że ma odebrać dom. Jan nie kryje zaskoczenia. Dorota mimo zdania egzaminu na prawa jazdy nie czuje się swobodnie z kierownicą dużego wozu kurierskiego. **120 min**

11.40 Prada albo nic – komedia romantyczna, Meksyk/USA 2011, reż. Angel Gracia Los Angeles. Rozpieszczone siostry Nora (Camilla Belle) i Mary (Alexa PenaVega) pochodzą z dobrze sytuowanej latynoskiej rodziny. Pewnego dnia nagle umiera ojciec. Okazuje się, że pozostawił po sobie jedynie dług. **130 min**

13.50 Bibliotekarz: Tajemnica włóczęgi **FILM** – film przygodowy, USA 2004, reż. Peter Winther Flynn (Noah Wyle) pracuje w bibliotece. W jej podziemiach znajduje się część włóczęgi, która zapewnia jej posiadaczowi władzę nad światem. Gdy zostaje skradziona, Flynn rusza na poszukiwania. **125 min**

15.55 Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde **FILM** – film przygodowy, Francja/Belgia 2022, reż. Ludovic Colbeau-Justin, wyk. Malik Bentalha, François Damiens (patrz obok)

18.00 Sezon na sąsiada **FILM** – komedia, Francja/Belgia 2023, reż. Frédéric Forestier, wyk. Camille Lou, Didier Bourdon (patrz obok)

15.55 PRZYGODOWY
Jack Mimoun: Sekret wyspy Val Verde
Przed dwoma laty Jack Mimoun (Malik Bentalha, zdj.) powrócił z wyspy Val Verde. Mężczyznę odwiedza tajemnicza Aurélie Diaz (Joséphine Japy). Proponuje kolejną wyprawę na niebezpieczny łód i poszukiwania legendarnej szabli. **125 min**

18.00 KOMEDIA
Sezon na sąsiada
Adélaide (Camille Lou, zdj.) i Bernard (Didier Bourdon) kupują dom przy lesie. Niebawem okazuje się, że stoi on w środku terenów łowieckich. Rodzina wypowiada wojnę myśliwym. **120 min**

TVN 7

TVN 7

5.15 Szkoła (807) – serial paradokumentalny, Polska 2020

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (6) – program rozrywkowy, USA 2019

6.55 Nowe Zwirowane Melodie 3 (1-3) – serial animowany, USA 2019

7.40 Alvin i wiewiórki 3 **FILM** – film familijny, USA 2011, reż. Mike Mitchell Grupa grzoni przypadkowo trafia na bezludną wyspę. Wiewiórki traktują pobyt na nieznanym łądzie jako kolejną przygodę. Wkrótce jednak okazuje się, że piękne miejsce nie jest bezpieczne. Dave (Jason Lee) rusza przyjaciółm na ratunek. **110 min**

9.30 Ukryta prawda (1450-1454) – serial paradokumentalny, Polska 2022

14.40 Szpital św. Anny (27, 28) – serial obyczajowy, Polska 2025

16.45 Detektywi (4): Bunt nastolatki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Matka 16-letniej Reginy prosi o pomoc. Po kłótni z ojczymem dziewczyna nie wróciła na noc do domu. Feralnego dnia zerwał z nią partner. Pojawia się też informacja, że była molestowana. **65 min**

17.50 Ella zakłeta **FILM** – film fantasy, USA/Irlandia/Wielka Brytania 2004, reż. Tommy O'Haver, wyk. Anne Hathaway, Hugh Dancy, Cary Elwes, Aidan McArdle (patrz obok) Scenariusz powstał na podstawie popularnej książki Gail Carson Levine. W filmie można znaleźć kilka odniesień do produkcji „Monty Python i Święty Graal”. Eric Idle, jeden z członków grupy, jest także narratorem. **130 min**

17.50 FANTASY
Ella zakłeta
Mieszkająca w czarodziejskiej krainie Ella (Anne Hathaway, zdj.) została obdarowana przez wróżkę specyficzną cechą charakteru, która sprawia, że zawsze jest wobec innych posłuszna. Aby uwolnić się od kłopotliwego zaklęcia, wyrusza w pełną przygodę podróż. **130 min**

20.00 DRAM. KOSTIUM.
Ostatni samuraj
Rok 1876. Kapitan Algren (Tom Cruise, zdj.) szkoli w Japonii nową armię cesarza, która ma zdusić rebelię. W bitwie zostaje ranny i trafia do niewoli. Poznaje tradycję samurajów. **195 min**

Bravo Sport

WYDANIE SPECJALNE to owo TV NA MUNDIAL
dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

19.45 Transformers 3 – film s.f., **FILM** USA 2011, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley, Frances McDormand, John Turturro (patrz obok)

23.05 Ocean's Twelve: Dogrywka **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2004, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Julia Roberts, Brad Pitt, Andy Garcia (patrz obok)

1.30 Głupcy **FILM** – dramat obyczajowy, Polska/Rumunia/Niemcy 2022, reż. Tomasz Wasilewski

3.45 Uwaga! – magazyn reporterów

4.05 Największe polskie katastrofy (5) – serial dokumentalny, Polska 2020

5.05 Nauka jazdy 5 (19) – pr. rozrywk., Polska 2022

23.05 KOM. SENS.
Ocean's Twelve: Dogrywka
Mistrzowie złodziejskiego fachu pod wodzą Danny'ego (George Clooney, zdj.) szykują nowy skok, żeby uniknąć zemsty właściciela kasyn, którego okradli. Po łupach ruszają do Europy. **145 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: Zabójczy cel **FILM** – film sensacyjny, USA/Kanada 2008, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Holly Dignard, Chris Thomas King, Michael Filipowich (patrz obok)

22.00 Furioza **FILM** – dramat kryminalny, Polska 2020, reż. Cyprian T. Olenczyk Lekarz Dawid (Mateusz Baniś) rozpoczyna współpracę z policją – infiltruje grupę pseudokibiców. **175 min**

0.55 American Fighter **FILM** – film sensacyjny, USA 2019, reż. Shaun Paul Piccinino Ali (George Kosturos) chce zdobyć pieniądze na leczenie matki. Bierze udział w nielegalnych walkach. Wkrótce ciemna strona osobowości przejmie nad nim kontrolę. **125 min**

3.00 Zobacz to!

20.00 SENSACYJNY
Zabójczy cel
Znany z brutalnych metod komisarz wydziału zabójstw w Memphis, Stilwell (Steven Seagal, zdj.), i jego partner Storm Anderson (Chris Thomas King) tropią psychopata mordującego prostopadłości. **120 min**

20.00 Ostatni samuraj **FILM** – dramat kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003, reż. Edward Zwick, wyk. Tom Cruise, Koyuki, Ken Watanabe, William Atherton (patrz obok)

23.15 Broad Peak **FILM** – biograficzny, Polska 2022, reż. Leszek Dawid, wyk. Dawid Ogrodnik, Maja Ostaszewska, Marcin Czarnik, Piotr Glowacki (patrz obok)

1.30 Niebezpieczny **FILM** – thriller, USA 2021, reż. David Hackl

3.20 Fachowcy (19) – serial paradokumentalny, Polska 2017

4.00 Usterka 11 (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

4.40 Dorota was urządzi! (2) – program rozrywkowy, Polska 2015

23.15 BIOGRAFICZNY
Broad Peak
Doświadczony himalaista Maciej Berbek (Ireneusz Czop, zdj.) zamierza zrealizować marzenie sprzed lat. Wraz z innymi wspinaczami wraca pod Broad Peak w masywie Karakorum, by zdobyć szczyt. **135 min**

 TVP 3	 TVP POLONIA	 TV 4	 PULS 2	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD
10.30 Tydzień – mag. rolniczy 11.00 Transmisja mszy świętej 11.55 17. Wyciąg Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą 2026 – mag. 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.55 Piosenka dla Ciebie 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny 19.30 17. Wyciąg Górski Limanowa – Przełęcz pod Ostrą 2026 – mag. 19.45 Antenowe remanenty 20.00 Dziennik regionów 20.13 Regiony na TAK – mag.	12.00 Anioł Pański 12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana (1, 2) 16.15 Niedziela ze... – pr. kult. 17.05 Ja wam pokażę! (12) – serial obycz., Pol. 2007 17.55 Teleexpress 18.15 Kabaretomania (69) 19.15 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank – skrót koncertu 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (196) – reality show, Polska 2023 7.00 The Americas (2, 3) – serial dokum., Wlk. Bryt. 8.55 Galileo (1182, 1183) – pr. popularnonaukowy 10.55 Mini Galileo (114) – pr. popularnonaukowy 11.05 Płata fala – film s.f., USA FILM 2016, wyk. Chloë Grace Moretz, Zackary Arthur 13.35 Doktor Dolt 3 FILM – komedia, USA/Kan. 2006 15.35 Pasażerowie FILM – dramat s.f., USA/Australia 2016, wyk. Jennifer Lawrence, Chris Pratt 17.55 Uroczysko (179-182) – serial kryminalny, Polska	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (14) – pr. rozrywk., Pol. 2023 7.00 Tak! Jest świat 11 – inf. 7.30 Aukcja w ciemno (7-9) – serial dokumentalny 9.10 Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana (7-9) – serial dokumentalny, Pol. 11.00 Sławna restauracja FILM – komedia, Francja 1966 12.50 Hibernatus – komedia, Francja/Włochy 1969 14.40 Z diabłami nie ma żartów – baśń filmowa, Czechosłowacja 1985 16.45 Słodka kaszka – baśń filmowa, Niemcy 2018 18.45 Król Drozdobrody FILM – baśń film., Niemcy 2008	14.45 Olga Lipińska zaprasza (12) – talk-show 15.30 Program rozrywkowy 15.45 Moje przeboje (1) – rozr. 16.25 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 16.50 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka 17.10 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 17.40 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026 18.00 Koło fortuny – telet., Pol. 18.45 Szansa na sukces. Opole 2026 (5) 19.45 Życie to kabaret: Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia – program rozrywk., Pol.	12.10 Zakup w ciemno 4 (1) 13.10 Zakup w ciemno extra (2) – reality show, Polska 13.40 Damy i wiesniaczki. PL 10 (1) – fab.-dok., Pol. 14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (6) 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (15) 17.10 Życie na kredycie 8 (11) – reality show, Pol. 2026 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Życie na kredycie 8 (12) – reality show, Pol. 2026 18.45 Żony Podlasia 3 (7) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Zakup w ciemno 6 (1) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (14)

CYKL REPORTAŻY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	THRILLER	ROZRYWKA	DOKUMENT
20.30 Sanatoria – Polska Seniorzy chętnie odwiedzają uzdrowiska, by zmienić klimat i podreperować zdrowie. Mogą też znaleźć dopasowaną do swoich schorzeń terapię. 30 min 21.00 Program lokalny 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Całkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Całkiem niezła historia 1.35 Piosenka dla Ciebie TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.50 Komisarz Alex 23 (286) W domu Jaworskich dochodzi do napadu. Kobięcie udaje się uciec. Nie wiadomo, co się stało z jej mężem, deweloperem. Gułtek podejrzewa, że małżeństwo upozorowało zdarzenie. 50 min 21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.40 Kabaret Hrabci „Pojutrze” (2) – rozr., Pol. 0.40 Ja wam pokażę! (12) 1.30 Program informacyjny 19.30 2.00 Pogoda 2.05 Zatok szpiegów 2 (10) 2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską 4.50 Ojciec Mateusz 2 (26)	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1012-1015) – Polska 2026 Słoń, przyjaciel Walczaka, zostaje zatrzymany za kradzież kryptowalut. Dowody obciążają go, ale Kuba i Iza wątpią w jego winę. Pojawia się trop ekspertki od cyberbezpieczeństwa. 245 min 0.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 1.05 Polowanie na Hitlera (7, 8) – serial dokum., Pol. 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (285) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazuje	20.00 Żywa przynęta FILM – Wielka Brytania/Malta 2021, rez. James Nunn Meksyk. Nat (Holly Earl, zdj.) i jej przyjaciele mają wypadek podczas wycieczki na skrajach skuterach. Ładując z dala od brzozy w wodzie, gdzie grasuje wyłodniały rekin. 110 min 21.50 Dzielnica strachu 10 (443-447) – serial kryminalny, Polska 2.50 Lombard. Życie pod zastaw 5 (207, 208) – serial obyczajowy, Polska 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (511) – serial obyczajowy, Polska 2022	20.50 Kocham Cię, Polsko! (8) Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzają m.in. Julia Kamińska, Katarzyna Żak, Katarzyna Zielińska i Staszek Karpiel-Bulecka. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). 95 min 22.25 Postaw na milion 0.20 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.00 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 1.30 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka 1.45 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 2.10 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka 2.30 Kabaret Letnią Porą (21, 20) – pr. rozr., Polska	22.00 Żony Podlasia 3 (8) – Pol. 2025 Aldona postanawia sprawdzić, czy duchowy ojciec jest również jej ojcem biologicznym. Razem jadą na testy DNA. Karolina z siostrami chciałyby zorganizować atrakcje na lokalnej imprezie. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (6) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 10 (2) – fab.-dok., Pol. 1.00 Kanapowcy 5 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.00 SOS. Ekipy w akcji (13, 14) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (517) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
16.15 Panorama litewska 16.40 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 16.50 Tydzień białoruski 17.23 U źródeł wiary 17.53 Kulturalnie mówiąc 18.14 BTL 18.30 Obiektów 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjcie Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 16.30 Agregoregion 17.00 Tajemnica szmaragdowego pierścionka 17.45 Po obu stronach Wisły 18.04 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Stada ogierów 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Do brzozy 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.15 Papry pyto 16.45 Ekonatura 17.15 Wykrywczy kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Punkty zwrotne 21.00 Duchowym szlakiem 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.02 Raport pogodowy 17.10 Z górnej polki Telewizji Kraków 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Kwartet 21.30 Kronika LUBLIN 16.30 Film dokumentalny 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubuska 19.05 Scena jest Twoja 19.20 Abecadło astronomii 21.00 Kuchnia dwudziestolecia 21.30 Panorama lubuska 21.45 Magazyn sportowy	17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czyste puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.00 Łódzkie wiadomości 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 17.31 Program rozrywkowy 18.30 Teleskop 18.53 Opowieści stad 19.10 Fach ze hej 21.02 Albo ma się teatr albo ma się spokój, 150 lat Teatru Polskiego w Poznaniu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.45 RowLove 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacie scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.00 Czytanie puszczy 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Porozmawiajmy szczerze 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowym szlakiem 21.00 Wyszyska Szkoła Jazdy 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Moje przeboje 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Dobrego dnia z gwiazdą 21.00 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 16.42 Wesołe lata Telewizji Wrocław 17.09 Złota widzieć 18.30 Fakty 19.03 Wakacje w Dolnym Śląsku 19.16 Nie ma barier. Dolny Śląsk 21.03 Korona Gór Polski 21.30 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (459) 6.55 Ranczo 7 (85) – obycz., Pol. 7.55 Rodzinka.pl (243, 244) 8.55 Ojciec Mateusz 22 (286, 287) – krym., Pol. 2019 10.45 Czy wiesz, że? (289) – dok. 11.20 Na sygnale (674, 675) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (88) 13.20 Komisarz Alex 4 (52) 14.15 Ranczo 8 (103, 104) 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 26 (331) 19.20 Ranczo 8 (104) – obycz. 20.20 Ranczo 9 (105, 106) 22.20 Kobieta samotna – dram. FILM obycz., Polska 1981 0.10 Jan Serce (5, 6) – obycz. 2.50 Bogowie ulicy – dramat FILM kryminalny, USA 2012	11.25 Kosmos 1999 (14) – s.f. 12.30 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 12.45 „Zielono mi!” – piosenki Agnieszki Osieckiej 13.45 Znachor – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981 16.10 Noc i dzień (7) – obycz. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.10 Opowieści weekendowe FILM we: Damski interes – film obyczajowy, Polska 1996 19.20 One. Kobiety kultury 20.00 Imię róży – dramat krym., FILM RFN/Francja/Wł. 1986 22.20 Kulturalni – magazyn kult. 23.15 Kennedy, Sinatra and the Mafia (2-ost.) – dok. 0.15 Piękni mężczyźni 0.50 Juno – komediodramat, FILM USA/Kanada 2007	8.05 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (6) – serial dokumentalny, USA 9.00 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol. 10.00 Pierwsza apokalipsa 11.55 Polska. Największe tajemnice 3 (3, 4) – pr. rozr. 13.50 Łowcy skarbów 3 (8, 9) 15.45 Detektyw Candice: Niezawodny instykt (3, 4) – serial kryminalny, Fr. 18.00 77 TV 3 (11) – pr. rozr., Pol. 19.00 77 TV (4) – pr. rozr., Polska 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (1, 2) – krym., Fr. 0.10 Uprawdazona: 53 dni FILM koszmarny – thriller, USA 2019, rez. Jim Donovon 1.55 Pierwsza apokalipsa 4.00 77 TV 2 (8) – pr. rozr., Polska	6.00 Cudownych rodziców mam – cykl felietonów 6.10 Columbo (21, 22) – krym. 9.50 Poirot (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1990 12.20 Parasol bezpieczeństwa FILM – komedia sens., USA 2003 13.55 Policjanci i Policjanci (240-243) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (61, 62) – krym., USA 22.00 Kości (121, 122) – krym. 23.55 Wściekłość – horror, FILM Kanada 2019 2.10 Krejzj patrol (40) – krym. 2.40 Kochane pieniądze (18-20) – serial paradokum. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 4 (6-9) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1998

10.05 Hudson i Rex 2 (4-6) – serial kryminalny, Kan.

13.00 Robin z Sherwood (4) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1984

14.25 Kochany urwis – komedia, USA 1990, wyk. John Ritter, Jack Warden

15.55 Najczarniejsza godzina – horror s.f., USA/Rosja 2011, wyk. Emile Hirsch, Max Minghella

17.45 Nie lubię poniedziałku – komedia obyczajowa, Polska 1971, wyk. Kazimierz Witkiewicz, Jerzy Turek



20.00 Więzy student – film, Niemcy/USA 2002
Lekkoduch Van (Ryan Reynolds, zdj.) od siedmiu lat jest studentem. Kiedy ojciec przestaje przysyłać mu czeki, musi sam zarobić na życie. Postanawia urządzić dochodową imprezę. **120 min**

22.00 Najlepsi z najlepszych 2 – film sensacyjny, USA 1993

0.00 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – komedia, Polska 1978

2.30 Pokaż, kotku, co masz w środku – komedia, Polska 2011

4.20 Prehistoryczna apokalipsa (6) – dok.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Sekrety rodziny (161) – serial paradokumentalny

7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

8.00 Sekrety rodziny (162) – serial paradokumentalny

9.00 Trudne sprawy (912-916) – serial paradokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (163) – serial paradokumentalny

15.05 Wierzenie kobiet (130-132) – serial dokumentalny, Pol. 2026

16.30 Nasz nowy dom (367) – reality show, Polska 2026

17.40 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026



20.00 Monster Hunter – film, Chiny/Japonia/Kan. 2020
Kapitan Artemis (Milla Jovovich, zdj.) i jej oddział przenoszą się do świata zamieszanego przez groźne potwory. Pomaga imłowca (Tony Jaa, zdj.). **125 min**

22.05 Punisher – film sensacyjny, Niemcy/USA 2004

0.40 Komisarz Mama (6)

1.45 Wydarzenia

2.25 Jesteśmy dla dzieci

2.55 Oblicza Ameryki – mag.

3.25 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny (1)

4.05 SuperLudzie (1) – dok.

5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (11) – serial dokumentalny

TVP SERIALE

5.30 Na sygnale (875) – serial fabularny, USA, Polska

6.05 Czerdziestolatek (17-19) – serial obyczajowy, Polska 1977

9.30 U Pana Boga w ogródku (9, 10) – serial komediowy, Polska 2008

11.25 Cztery pancerni i pies (4, 5) – wojenny, Pol. 1966

13.35 Ojciec Mateusz 30 (388, 389) – serial kryminalny, Polska 2023

15.30 Komisarz Alex 25 (308) – serial kryminalny, Polska

16.30 Ranczo 9 (110) – serial obyczajowy, Polska 2015

17.30 Cztery pancerni i pies (6, 7) – serial wojenny, Polska 1966



19.30 Ojciec Mateusz 30 (390-392) – Polska 2023
W Kleczanowie oczekujący na spowiedź wierni odkrywają, że ksiądz Komoda jest martwy. Duchowny został otruty. Po powrocie z Rzymu Mateusz angażuje się w policyjne śledztwo. **175 min**

22.25 Ranczo 9 (111, 112) – serial obyczajowy, Pol. 2015

0.15 Rodzinka.pl (298, 299) – serial kom., Polska 2025

1.25 Korona królów. Jagiellonowie (13, 14) – telenowela hist., Polska

2.25 Erynie (8) – krym., Pol.

3.25 Ludyńcy (4) – obycz.

4.25 Polowanie na cmy (6) – serial historyczny, Polska

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes (4) – rozr.

6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.20 Miś Kudłatek (11, 12) – serial animowany, 1973

7.40 Bolek i Lolek na wakacjach (11)

7.50 Trędowata – melodramat, 1976

9.50 Złoty pociąg (1, 2-ost.) – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986

13.25 1920 Bitwa – dramat wojenny, 2011

15.40 Jeszcze raz – komedia romantyczna, 2008

17.45 Kingsajz – komedia, 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik



20.00 Anna German. Tajemnica białego anioła (5, 6) – Rosja/ Ukraina/Polska 2012
Anna próbuje zauroczyć Zbyska pełnym emocji wykonaniem piosenki. Zazdrośna Agnieszka publicznie nazywa rywalkę kochanką reżysera. Dziewczyna chce odejść z zespołu. **140 min**

22.20 Zabawa zabawa – dramat obycz., 2018

23.55 Ekstradycja 3 (7, 8) – serial sensacyjny, 1998

2.35 Wygrany – dramat obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011

5.20 Patrzę w niebo – film krótkometrażowy, 2025

AXN

6.10 Sahara – film przygodowy, USA/Hiszpania/Niemcy 2005, wyk. Matthew McConaughey, Penélope Cruz

8.15 FBI: Most Wanted 4 (16) – serial kryminalny, USA 2022

9.10 Walker: Strażnik Teksasu 2 (2) – serial kryminalny, USA 2021-2022

10.10 MacGyver 3 (8-12) – serial akcji, USA 2018-2019

15.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (17-21) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011



20.00 Iluzja 2 – Francja/USA/ Hongkong 2016
Daniel (Jesse Eisenberg, zdj.) i jego koledzy przyjmują kolejne zlecenie. Tym razem mają wykraść czip, który umożliwiłaby deszyfrację każdego systemu komputerowego na świecie. **170 min**

22.50 Snajper: Kolejne starcie – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011

0.30 Snajper: Niewidzialny zabójca – film sensacyjny, USA 2016

2.40 Sahara – film przyg., USA/Hiszpania/Niemcy 2005

5.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (11) – serial kryminalny

5.50 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

6.15 Heidi ratuje ryśa – film anim., Niemcy/Hiszp./Belgia 2025

7.35 Dzikie roboty – film animowany, USA 2024

9.15 Kawalek po kawalku – film animowany, USA/Dania 2024

10.50 Chopin, Chopin! – dram. biograf., Polska 2025

13.00 Wicked – musical, USA/Kanada/Islandia 2024

15.45 Jason Bourne – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones

17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012, wyk. Taylor Kitsch, Liam Neeson



20.00 Smashing Machine – USA 2025
Mark Kerr (Dwayne Johnson, zdj.), zawodnik MMA, uzależnia się od opiatów. Po terapii odwykowej przygotowuje się do najważniejszej walki w karierze. **120 min**

22.00 Zima pod znakiem wrony – thriller, Polska/Wielka Brytania/ Luksemburg 2025

23.50 Martwych nie boli – western, USA/Dania/Meksyk 2023

1.55 Opętany – horror, Włochy/USA 2023

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

13 ULICA

6.05 Falszstwo (1) – krym., Fr.

6.55 Morderstwa na Gwadelupie – film kryminalny, Francja 2023

8.55 Mentalista 2 (8-17) – serial kryminalny, USA

18.05 Niedwiodny detektyw (6) – krym., Austria/Niem. 2022

20.00 Morderstwo w Prowansji – film kryminalny, Francja 2019

22.00 Morderstwo w Bearn – film kryminalny, Fr. 2023

0.00 Morderstwa w Lille (Ciche zbrodnie) – film kryminalny, Francja 2017

2.05 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.

4.05 Morderstwo w Sainte Baume – film kryminalny, Francja 2022

POLSAT FILM

9.40 Jeźdźcy smoków na końcu świata (42)

10.05 Mitchellowie kontra maszyny – film anim., USA/Hongkong/Kanada 2021

12.30 O Yeti! – film animowany, USA

14.30 Ace Ventura: Psi detektywi – komedia, USA 1994, wyk. Jim Carrey

16.15 Spider-Man: Homecoming – film przygodowy, USA 2017

18.55 Siódmy syn – film fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2014

21.00 Obcy kontra Predator – horror s.f., USA/Kanada/Niemcy 2004

23.00 Piep'zyć Mickiewicza – dram. obycz., Polska 2024

1.10 Ślad (38, 39) – serial krym.

HBO

11.25 Po prostu uwierz – dramat obycz., USA 2024

13.10 Agentka – komedia, USA 2015

15.10 Eleanor Wspaniała – dramat obycz., USA 2025

16.50 Lisa Frankenstein – kom. fantasy, USA 2024

18.30 Prawdy bólu – komediodramat, USA 2024

20.00 Wielka mała kłosa – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026

21.40 Podróż z seryjnym zabójcą – thriller, USA/Wielka Brytania 2023

23.15 Klika – dramat obyczajowy, USA 2026, wyk. Jay Dee

0.35 Zaulek koszmarów – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021

WARNER TV

9.55 Bliźniaczki na boisku – film familijny, USA 1999

11.35 Superman 3 – film przyg., Wlk. Bryt./USA 1983

14.05 Pokrowy bief – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007

16.35 Rewolwer i melonik – film sensacyjny, USA 1998

18.20 Miłość jak narkotyk – kom. romant., USA 1997

20.40 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda – komedia, USA 2003

22.00 Ostatni sprawiedliwy – dramat sens., USA 1996

23.50 Jak zdobywano Dzikie Zachód – western, USA 1962, wyk. Carroll Baker

3.00 Geostorm – film s.f., USA 2017, wyk. Gerard Butler

ALE KINO+

9.50 Mads Mikkelsen. Diabeł wcielony – film dokum., Fr.

11.05 Sekret Madeleine Collins – thriller, Francja/Belgia/Szwajcaria 2021

13.15 Moi synowie – dramat polityczny, Francja/Bel. 2024

15.35 Karen Pirie (3-ost.) – serial kryminalny, Wielka Brytania

17.30 Bulion i inne namietności – melodram., Francja/Belgia 2023

20.10 Niezwykłe miejsce na śmierć (3) – serial krym.

22.05 Rozgrywka życia – komediodramat, USA 2023

0.20 Czerwone niebo – komediodramat, Niemcy 2023

2.30 Kryptonim Polska (3-ost.) – serial komediowy, Polska

CANAL+ FILM

12.05 Piękna ląka kwietna – film krótkometraż., Pol.

12.35 Riefenstahl – film dokum.

14.30 L.A.R.P. Miłość, troleje i inne kwesty – komedia, Polska 2025

16.00 Saga „Zmierzchn”:
FILM **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010

18.00 Krucjata Bourne'a – thriller, USA/Niemcy 2004

19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

20.00 The Killer – thriller, USA/Kanada/Korea Południowa 2024

22.00 Afterburn – komedia sensacyjny, USA 2025

23.45 Grindhouse: Planet Terror – horror, USA 2007

1.30 Dzikie – dramat przygodowy, Polska 2025

SCI FI

6.00 Medium (6-10) – krym.

10.30 Uwaga, rekin! – thriller, USA 2024, wyk. David Chokachi, Angela Cole

12.20 Transmorfersi: Mechabestie – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold

14.10 Nachodzacy – thriller, Serbia/USA 2018

16.00 Duża ryba – komediodramat, USA 2003

18.35 Pan i pani Smith – komedia sens., USA 2005

21.00 Linia życia – horror s.f., USA/Kanada 2017

23.15 Wyspa fantazji – horror, USA 2020, wyk. Maggie Q

1.25 SurrealEstate 3 (6-10) – serial grozy, Kanada 2025

PARAMOUNT NETWORK

9.05 Baranek Shaun – anim., USA/Francja/Wlk. Bryt. 2015

11.00 Agent specjalnej troski – komedia, USA/Niem. 1997

13.00 SpongeBob: Na suchym lądzie – komedia, USA 2015

14.55 Dirty dancing – film muzyczny, USA 1987

17.05 Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015

20.00 Mission: Impossible – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018

23.05 Straszny film 3 – horror komediowy, USA 2003

0.30 Dwie oblicze – dramat kryminalny, USA 2012

FX

5.55 9-1-1: Nashville (1)

6.50 Agenci NCIS 10 (15, 16)

8.40 FBI 4 (14-16) – serial krym.

11.25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 23) – krym., USA

13.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)

15.05 Z archiwum X (2, 3) – s.f.

17.00 Szklana pułapka – film sensacyjny, USA 1988

19.40 Titanic – dramat katastrof., USA/Meksyk/Australia 1997

23.45 Rambo: Pierwsza krew – film sensacyjny, USA 1982

1.40 Zabójcze umysły 14 (12) – serial kryminalny, USA

3.20 Z archiwum X (3) – s.f.

4.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.30 Gang Olsena – komedia sensacyjna, Dania 1968

8.00 Strażnik Teksasu (1-3) – serial sensacyjny, USA

12.20 Komandosi z Navarony – film wojenny, Wielka Brytania 1978

14.50 Gra tajemnic – dramat biograf., Wlk. Bryt./USA 2014

17.20 Zaginiono miasto 2 – film biograficzny, USA 2016

20.00 Iluzja 2 – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016

22.50 Uprowadzona 3 – sens., Francja/Hiszpania/USA 2014

1.05 Wściekły pies – film sensacyjny, USA 2017

3.30 Jadowita cisza – thriller, USA 2009, wyk. Krista Allen

CANAL+ SERIALE

9.50 Naruto 3 (15-17) – anime

11.20 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smoków (1) – serial dok.

12.05 Premierowa jazda – mag.

12.35 To nie jest zagadka kryminalna (5, 6) – krym.

14.30 Naruto 3 (18-20) – anime

16.05 Łąpu capu Extra – pr. rozr.

16.40 Cat's Eyes (5, 6) – przyg.

18.35 Na pierwszym planie (1, 2) – serial dokumentalny

20.00 Coldwater (5, 6) – krym.

21.45 Maly Grand Hotel (7)

22.00 Pięniadze i krew (3, 4)

0.00 Scarlet Hill (3, 4) – krym.

2.05 Naciści po wojnie – globalna infiltracja (1-3)

5.05 Miasta rytm (6) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.15 Polska z góry: Stadion (1) – serial dokum., Pol. 2024

14.40 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (6) – serial dokum.

15.45 Speedshop: warsztat marzeń (3) – serial dokum.

17.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (6) – rozr., Wielka Brytania 2018

18.00 Kolejka przez świat (1) – serial dok., Wielka Brytania

18.55 Co poszło nie tak 3 (4)

20.00 Porzucone konstrukcje (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.

21.00 Projekt Fighter (3)

22.05 Kier-ów 2-óch – komedia, Polska 1999

0.15 Small World (2) – sens.



TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
9.00	Kiedy dzieci mają dzieci (7)	6.00	Komisarz Mama (27, 28) – serial kryminalny, Polska	5.00	Rajska posiadłość Pamela Anderson (8) – dok., Kan./Niemcy 2022	8.00	Rolnicy w akcji (2)	11.55	Wszystkie kolory świata	6.00	Wehikuł czasu
10.00	Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show	8.00	Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show	5.55	Będzie pięknie (7) – rozr.	9.00	Złomowisko Pl 3 (7, 8)	13.00	Góry Europy (3)	6.05	48h. Zaginięni (41) – serial kryminalny, Polska
11.00	Ja czy jadłospis?	9.00	Rolniczy (17, 18) – dok.	6.50	Bitwa o gości (10) – reality show, Pol. 2025	11.00	Kamperem przez świat (8)	14.00	Flesz historii (770)	7.00	Rolnicy. Podlasie (49, 50) – serial dokum.
12.00	Wiza na miłość – oczami bohaterów 7	11.00	Działkowcy (7): Historie małżeńskie – serial dok.	7.45	Dzień dobry wakacje – magazyn	12.00	Przygody truckerki (7)	14.30	Siedem lat w Tybecie	9.00	Działkowcy (3, 4)
14.00	Włoskie zdrady (23, 24)	12.00	Najpiękniejsze domy na wsi (3) – serial dok.	11.30	Kuchenne rewolucje (4) – pr. rozr., Polska 2025	13.00	Ciezarówka przez Afrykę (6)	FILM	USA/Wielka Brytania 1997	11.00	Z klimatem i z pasją
15.00	Włoskie zdrady (23, 24)	13.00	Bogaty dom – biedny dom (132) – reality show	12.30	Babski biznes (7) – rozr.	14.00	Gość z domu	16.45	Starożytne mocarstwa (6) – serial dok., Wlk. Bryt.	11.30	Wojny magazynowe (3-7) – reality show, USA
16.00	Wiza na miłość: ostatnia szansa 2	14.00	Nasz nowy dom (231)	13.30	Jestem z Polski 16 (24, 25, 23) – serial dok.	15.00	Złoty drwali	17.45	Ex Libris – magazyn	14.00	Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (15)
18.00	Premiera: 100 kucharzy	15.05	Demakijaż (224, 225)	16.35	Bitwa o gości (7) – reality show, Pol. 2023	16.00	Specjalistki (8)	18.10	Blisko, coraz bliżej (15) – serial obycz., Pol. 1986	15.00	Tajemnice piramid (3, 4) – serial dok., Francja 2019
19.00	Megasknery: Brazylia	16.00	Bogate dzieciaki bez kasy (5, 6) – reality show	17.35	Do zobaczenia (10-ost.) – magazyn poradnikowy	17.00	Nic do ukrycia (11)	19.30	Nieznana wojna na północy (3) – dok.	17.00	Rolnicy. Podlasie (26-29) – serial dok., Pol.
19.30	Słodki biznes	18.00	Nasz nowy dom (232, 233) – reality show			18.00	Celnicy na straży Szwecji (4, 9)	20.35	II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (3)	21.00	Najpiękniejsze domy na wsi (3) – serial dok.
20.00	Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA					19.00	Celnicy na straży Niemiec (3)				
											
21.00	Premiera: Wiza na miłość 12	20.00	Bogate dzieciaki bez kasy (36) – reality show	18.10	Ugotowani (11)	20.00	Akta ekspedycji 2: Historia się myli	21.35	2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Człowiek z marmuru – dramat obyczajowy, Polska 1976	22.00	Rosja: Indoktrynacja narodu – film dokum., Fr.
23.00	Ciało, w którym żyje Dr Przyszczyla – kulisy	21.00	Gry małżeńskie (212)	19.10	Kuchenne rewolucje (10, 11) – pr. rozr., Polska	21.00	Gość z domu	FILM	USA 1976	23.00	Pogromcy mafii (5) – serial dokum., Pol. 2024
0.00	Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA	22.00	Kolacja w ciemno (89)	21.05	Kate. The Making of a Princess (2/3)	22.00	W oku cyklonu: łowcy burz (4): Tornado i uprawa konopi	0.25	Sprawa Kramerów	0.00	Największe śledztwa CBSP (5): Nielegalne farmaceutyki – serial dok.
1.00	Wiza na miłość 12	23.00	Gry małżeńskie (176, 177) – reality show	22.10	EuroPOLKI studentki (4) – pr. rozr., Polska 2023	22.00	W oku cyklonu: łowcy burz (4): Tornado i uprawa konopi	FILM	USA 1979	1.00	Rolnicy. Podlasie (19-22) – serial dok., Pol.
2.30	Suknie ślubne dla pusztych – pr. rozr.	1.00	Kolacja w ciemno (53, 54) – pr. rozr., Polska	23.10	Cały jej świat (11)	23.00	Celnicy na straży Niemiec (3)	2.20	Była sobie piosenka – film dokumentalny, Pol.	5.00	Kolowrotek (3, 4) – mag.
4.20	Salon sukien ślubnych	3.05	Wieżenie kobiet (37, 38) – serial dokum.	0.10	Kobieta na krańcu świata (4) – serial dok.			3.20	Blisko, coraz bliżej (15) – serial obycz., Pol. 1986		
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
6.10	Gość z domu 11 – dok.	8.00	Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.	8.55	Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.	10.00	Jak to jest zrobione?	10.00	Niszczycielskie żywioły	12.15	W okowach mrozu 4 – dok.
8.00	Klan z Alaski – serial dokum.	9.00	Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.	9.55	Dzieta czy cud? – mag.	12.00	Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3: Audi S8; Ultima Evolution	11.00	Porzucone konstrukcje	13.10	Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok.
10.00	The Floor – teleturniej, Pol.	9.35	Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat	11.30	Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy	13.00	Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11	12.00	Stacja Amsterdam	14.10	Pustynia Gobi z Nickiem Knowlesem – serial dokum.
11.15	Happy Feet: Tupot małych	11.45	Sensacje XX wieku – hist.	12.15	Wiem, co jem 4 – mag.	13.30	Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3	13.00	Logistyka na wielką skalę	15.10	Wyspy Pacyfiku – dok.
FILM	stop – film animowany, Australia/USA 2006	14.10	Cztery pancerni i pies (5, 6) – serial wojenny, Polska	12.45	24/24 – maraton kulinarny	14.00	Uliczne laboratorium	14.00	Inżynieria po katastrofie	16.10	Konopie: lek czy narkotyk? – dok., Wlk. Bryt.
13.30	Diagnoza (10, 11) – obycz.	16.45	Gang Olsena: Paryski plan	13.45	Kuchenne rewolucje – rozr.	16.00	Tajemnice ładowania na Księżycu	16.00	Starożytne konstrukcje	17.20	David Attenborough i cuda natury – serial dok.
15.30	Kryminalni 3 (11, 12) – krym.	FILM	komedie krym., Dania 1981	15.50	Kuchnia jak u mamy – mag.	18.00	Jak to jest zrobione?	16.55	Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją	17.50	W okowach mrozu 4 – dok.
17.45	Kryminalni 4 (1) – krym., Pol.	18.50	I love kabaret EXTRA	17.10	Symon gotuje w ogrodzie	20.00	Wyprowadzanie w nieznane 10	18.05	Islandia: Granica zimnej wojny (2) – dok., Islandia	18.50	Mroźna planeta 2 – dok.
18.50	Milonerzy – teleturniej, Pol.	19.00	Kabaretowe przeboje	18.00	MasterChef – pr. rozrywk.	21.00	Wyprowadzanie w nieznane 9	19.05	UFO: Przelomowe śledztwa	21.00	London Davida Attenborough – film dokum.
20.00	Yellowstone (8, 9) – obycz.	20.00	Hity polskiego kabaretu 7	21.40	Miasto smaków Guya Fieriego – reality show	22.00	Poszukiwacze dinozaurów	20.00	CIA: Tajemnice i szpiegzy	22.15	W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
22.00	Życie od kuchni – komedia	23.00	Magia nagoci	22.45	Najlepszy smak w mieście	0.00	Autostrada spotkań z UFO	21.00	Największe katastrofy budowlane – serial dokum.	23.15	Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku
FILM	romant., USA/Australia 2007	0.05	Adam szuka Ewy. Niemcy	23.45	Perfekcyjni gospodarze 9	2.00	NASA – archiwum tajemnic	22.00	Katastrofa w przestworzach	0.20	Największe zagadki nauki
0.00	Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	1.10	Magia nagoci. Finlandia 4	1.50	Przepisy prosto z serca						
1.00	Szpital (793) – paradok., Pol.	1.50	I love kabaret – pr. rozr., Pol.	3.50	Apetyt na miłość – pr. rozr.						
2.00	Szkoła (541, 542) – paradok.										
4.00	Nowa Maja w ogrodzie 5 – magazyn ogrodnictwa										
WPI WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
11.00	Pogoda	7.30	Interwencja – taka jest Polska (564) – mag.	11.35	Polowanie na ogród 5	6.00	Z wędką na koniec świata	10.00	Dzikie królestwo Chin	6.00	1776: niepodległość USA: Nie zapominajmy o panikach; Nowy świat – serial dokum.
11.05	Tajna historia Białego Domu – film dokumentalny	8.20	Frienen. U kresu drogi (19, 20) – serial anime, Japonia	12.40	Letnia chatka na lata – rozr.	8.05	Smakuj świat z Pascalem	11.00	Ratownicy z Alaski	7.55	Dziłki Zachód
11.15	W 11 września: Chaos w eterze – film dokum., USA	9.30	Dragon Ball Z Kai 2 (17-23)	13.35	Letnia chatka na lata 3	10.15	Azja Express – reality show	12.00	Weterynarze z Nebraski	10.55	Historia sprawiedliwości
13.00	Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.	13.00	One Punch Man (9, 10)	14.35	Będzie pięknie – pr. rozr.	11.50	Patent na podróż – pr. rozr.	13.00	Ratując żyrafy – film dokum.	15.35	Wojna światowa: 1914-1945 – dok.
14.00	Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	14.00	Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo! – rozr., Pol.	16.35	Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	12.55	Baseny z rozmachem	14.00	Dzikie Indie: Pustynne lwy	21.00	Tajemnice templariuszy: Powstanie i upadek zakonu rycerskiego; Templariusze i diabeł?; Tajemnice dziedzictwa templariuszy
15.00	Straszcy z sąsiedztwa 2	16.00	Nowa Rewia Kabaretowa	17.35	Kamera, akcja, wpadka! 19.15	14.00	Człowiek kontra jedzenie	15.00	Dzikie Indie: Pustynne lwy	0.25	Wojna Adolfa Hitlera: Wojna totalna; Nadludzkie bestialstwo; Moskwa za nami; Ludy powstają; Spalona ziemia – serial dokumentalny
16.00	Policjanci w akcji (11)	18.00	Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.	20.20	House Hunters	16.00	Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	16.00	Sardynia: kamienna arka	5.00	Zakazana historia 7
16.55	Pogoda	20.00	Nowa Rewia Kabaretowa	21.35	Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy	18.15	Ciezarówka przez Stany	17.00	Największe na świecie ostrośny – film dok., USA		
17.00	Policjanci z sąsiedztwa 6	21.00	Zdrady (88-91) – paradok.	22.20	Dorota inspiruje 2	21.15	Duchy Alaski (4, 5) – serial fabularno-dokumentalny	18.00	Rekin z lotu ptaka		
21.50	Pogoda	1.00	Lowca pedomiów – dok.	23.20	Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.	23.20	Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.	19.00	Dzika przyroda		
22.00	Mistrzowie Kabaretu 5	3.00	TVP okazje	0.25	Sprzątaćki 2 (4-6) – obycz.	0.20	Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj	20.00	Europa z powietrza		
23.00	Mistrzowie Kabaretu 17	3.50	Wehikuł czasu			1.20	W co wierzą Osbourne'owie	21.00	Lowca doskonały – dok.		
0.00	Przeboje kabarety	5.00	Pod lupą – magazyn			5.20	Za Donalem... do Europy	22.00	Dzikie cuda Europy		
1.00	Mistrzowie Kabaretu 16							23.00	Dzika północ Europy		
									Śmierć przychodzi po zmroku		
KANAL+ KUCHNIA		KANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		TVP KOBIECI		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
14.50	Kulisy wielkiej kuchni	12.30	Ucieczka na wieś 24 – dok.	9.55	SuperMocni – mag.	12.00	Okrasa łamie przepisy	12.30	Żywiły w akcji. Ziemia na krawędzi – serial dokum.	12.45	Podróże Maję Dużej 4
15.40	James Oliver: 5 składników...	14.10	Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.	10.55	Dziś 13, jutro 30 – komedia	12.30	Kwiaty na warsztat 3	13.35	Stormborn – Zrodzone w burzy: Ziemiosci – dok.	13.15	Tacy byliśmy (6)
16.35	Ekoporady z Julią Oleś 2	15.15	Luksusowa ucieczka 7	12.55	Spider-Man: Bez drogi do domu – film przygodowy, USA 2021	13.00	63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Panu	14.40	Zdumiewający świat grybów – film dokum.	13.45	Iwohoboro – zapomniany las – film dok., Francja 2023
16.50	Z pola na stoł – serial dok.	16.15	Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny	16.00	Dobra wroźka 2 – film familijny, USA 2012	14.00	Rodzinika, pl (154, 155)	15.45	Ogień. Azjatycka tradycja	14.45	Skrzydła i ścieżki. Niezwykły taniec w powietrzu (3) – film dok.
17.15	U sąsiadów w kuchni 16	17.15	Bitwa o wnetrza – dok.	18.00	Polacy w świecie: Wiedeń	15.00	Podróże Maję i Dużej 7	16.55	Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.	15.50	W poszukiwaniu y, planety – film dok., Francja 2020
18.25	Podróż piekarsza z Hebrydów – serial dokumentalny	18.10	Mam zamek 3 – serial dok.	19.00	Randka w ciemno – pr. rozr.	17.25	Historia polskiego sportu	18.00	Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	16.55	Kultura miejska: Istanbul
19.20	Jakubiak rozgryza...	18.35	Daleko od miasta 14 – dok.	21.00	Patrol – dramat	18.30	Daję słowo – Maciej Orłoś: Teresa Lipowska – talk-show	18.40	Polska z góry 9	17.50	Sanatorium miłości 5
19.45	Zieleni, obiad 2	21.00	Ucieczka na wieś 22 – dok.	23.50	Pukając do drzwi – thriller	19.30	Miłość i nadzieja (309) – telenowela	19.45	Keanu Reeves. Mesjasz popkultury – film dokum.	18.00	Zasada – film dok., Pol. 2022
20.40	M jak mięso 4: Brazylia	21.55	Najbrzydszy dom na naszej ulicy – serial dok.	1.55	Backdoor. Wyjście awaryjne (7) – serial kom.	20.30	Wichrowe wzgórze (290)	20.05	AC/DC – Forever Young	20.10	Dziłki – film dokumentalny, Fr.
21.30	Wszystkie smaki fermentacji	22.50	Cudotwórcy: zachwaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny			21.30	Lina (2) – serial fantasy	22.00	Klan Fondów. Filmowa dynastia – film dokum.	21.55	Tajemnice kultowych seriali: Dom – serial dokum.
22.05	Podróż przez smaki Chin					22.35	Aida – wojenny, Austria/Bosnia i Hercegowina/Fr. 2020			22.55	Tamte lata, tamte dni
23.00	Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 – dok.										

TVP SPORT

5.50 **Strongman:** Super Series – Gubin 2026

6.45 **Piłka nożna:** MS 2026 – mecz o 3. miejsce

9.00 **Mundialowy poranek**

10.15 **Lekkoatletyka:** ME U-18 – Rieti 2026 – 3. dzień

12.05 **Polska Liga Żeglarska**

12.30 **Lekkoatletyka:** Mityng World Athletics Continental Tour Silver – Madryt 2026

14.45 **Piłka nożna:** MS 2026 – mecz o 3. miejsce

17.00 **Dzień na mundialu**

18.30 **Piłka nożna:** MS 2026 – studio (live)



20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026 – mecz finałowy (live) Cztery lata temu w wielkim finale zmierzyły się Argentyna i Francja.

0.45 **Boks:** Memorial Feliksa Stamma w Radomiu

3.10 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie

CANAL+ SPORT

12.00 **Piłka nożna** – wstęp do meczu

12.30 **Piłka nożna:** Wisła Kraków – Wrexham AFC

15.00 **Piłka nożna** – wstęp do meczu (live)

15.45 **Piłka nożna** – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla FC (live)

18.00 **Faithless**

19.15 **Wysoki Pressing**

21.00 **Liderzy. W centrum gry (4)**

22.00 **Boks:** BKFC 91: Neapol – waga iron: Lorenzo Hunt – Walter Pugliesi

0.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 162

1.20 **Premier League Stories (49)**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej

8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – półfinał gry pojedynczej

13.20 **8 wspaniałych (4)**

14.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Maladze – finał kobiet i finał mężczyzn (live)

19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Atenach – finał gry pojedynczej (live)

21.45 **Padel:** Turniej Premier Padel w Maladze – finał kobiet i finał mężczyzn

2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań

CANAL+ SPORT 5

8.25 **Premier League Stories (49)**

9.00 **Premier League: The Big Interview (21)**

9.30 **Wysoki Pressing**

11.10 **O krok od tytułu** – Mistrzostwa Świata 1974 – film dokumentalny, Polska 2024

12.30 **Magazyn Ligi** Mistrzów UEFA

13.25 **1 na 1 Extra**

14.00 **Dart:** World Matchplay (live)

18.15 **Fanz (2, 3)**

20.00 **Dart:** World Matchplay (live)

0.15 **Liderzy. W centrum gry (4)**

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Tour Championship – mecz finałowy

8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 14. etap: Millau – Le Markstein

10.00 **Snooker:** Mistrzostwa Świata w Sheffield: Shaun Murphy – Wu Yize

12.00 **BMX:** Mistrzostwa Świata – Brisbane 2026 – 2. dzień

13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap (live)

18.30 **BMX:** Mistrzostwa Świata – Brisbane 2026 – 2. dzień

19.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de France



20.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Riesenbeck

22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap

0.00 **BMX:** Mistrzostwa Świata – Brisbane 2026 – 2. dzień

1.00 **Race bikes** – mag.

1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap

EUROSPORT 2

13.00 **Motocross:** MS w Johannesburgu – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP

14.00 **Motocross:** MS w Foxhill – 1. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP (live)

16.00 **Formula E:** ePrix Chin – 2. wyścig

17.00 **Motocross:** MS w Foxhill – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP (live)

19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix

20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap

22.00 **Golf:** Corales Puntacana Championship – finał (live)

0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 15. etap

Eurosport 1

11.25 **Formula 1:** Grand Prix Belgii – sesja kwalifikacyjna

12.55 **Formula 1:** Grand Prix Belgii – paraada kierowców (live)

13.30 **Formula 1:** Grand Prix Belgii – studio (live)

14.55 **Formula 1:** Grand Prix Belgii (live)

17.00 **Formula 1:** Grand Prix Belgii – studio (live)

18.00 **Formula 1:** Grand Prix Belgii

20.00 **Formula 2:** Grand Prix Belgii

21.15 **Formula 3:** Grand Prix Belgii

22.35 **Calcio Masters:** Gdy taktyka decyduje o losach

23.40 **Serie A**

0.45 **Bundesliga Original Series:** Droga na mundial (1, 2)

Eurosport 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Freiburg – Bayern

14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Juventus FC

16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer – Bayern

18.00 **Formula 3:** Grand Prix Belgii

19.00 **Formula 2:** Grand Prix Belgii

20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Inter Mediolan

22.00 **Made in Italy (17, 16, 15, 14)**

23.05 **Ligue 1 Season Review (36)**

0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Nantes

2.00 **HHH – Hamburger SV**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski

10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

12.05 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Argentyna (live)

14.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

16.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Niemcy (live)

19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów



19.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Serbia – Słowenia (live)

22.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Francja (live)

1.00 **Boks**

2.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: USA – Polska (live)

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon

8.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Kuba – Włochy (live)

11.00 **Magazyn sportowy**

12.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Turcja – Iran (live)

15.00 **Magazyn**

16.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Chiny – Brazylia (live)

21.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Dricus du Plessis – Kamaru Usman 19.07.2026

23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

1.00 **Sporty walki:** FEN

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

7.30 **Golf:** The Open (live)

11.30 **Tenis:** Turniej ATP w Gstaad – mecz finałowy gry pojedynczej (live)

14.00 **Tenis:** Turniej ATP w Bastad – mecz finałowy gry pojedynczej (live)

17.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

19.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**

9.10 **Kolowrotek**

9.40 **Taaaka ryba**

10.10 **Jedziemy na ryby!**

12.15 **Chłapki do wzięcia**

13.10 **Zawód glina**

14.05 **Budowlany**

15.05 **Złomiarze**

16.05 **Polacy za granicą**

18.05 **Górale**

21.05 **Chłapki do wzięcia**

22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadz**

22.30 **Łowca pedofili**

2.05 **Tajna historia XX wieku**

4.00 **Starożytni kosmici**

TVP ABC

6.50 **Dziwny świat** kota Filemona

7.00 **Pamiętnik Florki**

7.30 **Male i duże przygody Miffy**

7.40 **Ptys i Bill**

7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**

8.10 **Piotruś Królik**

9.00 **Tygryszek Percy i jego opowieści**

9.30 **Ziarno**

10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**

10.45 **Rodzina Tręfików 4**

11.35 **Stacyjkowo**

11.55 **Pszczółka Maja**

12.25 **Studio Stodola**



13.00 **Zwierzaki Czytali**

13.20 **Tru i Tęczowe Królstwo**

14.30 **Oli i Luna**

14.55 **Oktonauci**

15.20 **Cześć, czy mogę Ci zjeść?**

15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**

16.05 **Pat i świat**

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob** Kanciastoparty 13

10.00 **Sonic Prime 2**

10.55 **Harmidom 6**

12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**

13.10 **Niebezpieczny Henryk 4**

14.05 **Harmidom 7**

14.55 **Harmidom 6**

15.15 **Harmidom**

15.40 **Patryk Rozgwieżdża Show**

16.35 **Sonic Prime**

17.00 **Sonic Prime 2**

17.25 **SpongeBob** Kanciastoparty 12

17.45 **SpongeBob** Kanciastoparty 15

18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**

19.05 **Niebezpieczny Henryk 4**

19.35 **Niebezpieczny Henryk 5**

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**

8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**

9.15 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**

10.40 **Swinia Peppa 4**

11.05 **Santiago z móż**

11.30 **Dora**

12.00 **Rubble i jego ekipa 2**

12.25 **Psi Patrol 4**

13.40 **Barbapapa i jego rodzinka**

14.35 **Zwierzęce zagadki**

15.05 **Rogata ekipa 3**

16.00 **Swinia Peppa 5**

16.30 **Swinia Peppa**

16.40 **Psi Patrol 5**

17.05 **Rubble i jego ekipa 3**

17.35 **Pan Krokodyl**

TVN TURBO

9.30 **Jeździć, obserwować**

10.15 **Z drugiej reki**

11.45 **Naprawy nie do naprawy**

12.30 **Wojny samochodowe**

14.30 **Zawodowy handlarze**

15.15 **Ciezarówka przez Chile**

16.15 **Moto Kombat**

17.45 **Raport końcowy**

18.10 **Ciezarówka przez Stany**

21.10 **Wojny samochodowe**

22.10 **Z drugiej reki**

22.55 **Naprawy nie do naprawy**

23.40 **Ciezarówka przez Chile**

0.40 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**

1.25 **Niebezpieczne dzielnice**

MINIMINI+

7.58 **Kicia Kicia 2**

8.30 **Koci domek Gabi**

8.56 **Marta mówi**

9.22 **Cloudy & Stormy**

9.43 **Edzio i Lusja**

10.10 **Baczone oczka**

10.30 **Język Happy**

10.51 **Basia 2**

11.20 **Marta mówi**

11.50 **Maly Charlie**

12.20 **Smerfy**

12.55 **Baranek Shaun**

13.21 **Kicia Kicia 2**

13.37 **Robotkowo**

14.00 **Bing**

14.20 **Strażak Sam 16**

14.45 **Looloo Kids**



15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**

15.28 **Kicia Kicia 2**

15.45 **Język Happy**

16.02 **Marta mówi**

16.30 **Zouk**

16.56 **Ciekawski George**

17.55 **Dora i przyjaciele 2**

19.40 **Smerfy**

20.08 **Cloudy & Stormy**

20.35 **Dolina Muminków**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**

9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

11.18 **Siostry 2**

12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**

14.05 **Siostry 2**

14.44 **Biuro detektywistyczne Lasego i Mai 2**

15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

16.37 **Dinuś i Lusja**

17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**

18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**

18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**

18.50 **Polly Pocket 6**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**

8.30 **Klub Myszki Miki Plus**

9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

9.30 **Klub Myszki Miki Plus**

10.00 **Blue**

11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

11.30 **Superkoty 3**

12.00 **Spidey i superkumple 3**

12.30 **Iron Man i super ekipa**

13.00 **RoboGobo**

13.30 **Klub Myszki Miki Plus**

14.00 **Disney Junior Ariel**

14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

15.00 **Iron Man i super ekipa**

15.30 **Spidey i superkumple**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**

9.35 **Przy muzyce po ślasku**

10.40 **Kluchy i Lachy**

11.15 **Muzyczne podróże** Karoliny Treil

12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**

14.30 **Śląska karuzela**

16.00 **Koncert życzeń**

17.50 **Szlagierowa lista**

19.45 **Koncert w TVS**

21.50 **Kino TVS: Rosamunde**

FILM **Pilch – Miłość poza jesienią** – film obyczajowy, Niemcy 2008, reż. Giles Foster

23.35 **Śląska karuzela**

1.20 **Program kulinarny**

TVN 24

7.15 **Kadr na Kino** – mag.

7.30 **Serwis informacyjny. Prognoza pogody**

9.30 **Serwis informacyjny. Prognoza pogody**

10.45 **Kawa na lawie** – mag.

11.55 **Lowa prasowa** – pr. publ.

12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**

14.00 **Serwis informacyjny. Prognoza pogody**

15.45 **Kadr na Kino** – mag.

16.00 **Fakty po południu**

18.00 **Serwis informacyjny. Prognoza pogody**

19.10 **Serwis informacyjny**

19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kulisach**

21.30 **Serwis informacyjny. Prognoza pogody**

22.00 **Szkoło kontaktowe**

23.00 **Dzień po dniu**

0.00 **Fakty po Faktach**

0.50 **Kawa na lawie** – mag.

2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**

2.25 **Akademia ogrodnika**

2.35 **Szkoło kontaktowe**

TVP info_

15.30 **Serwis Info Dzień**

16.00 **Dzień w godzinie**

17.00 **Telexpress**

17.15 **Telexpress Extra**

17.35 **Panorama**

17.42 **Sprawdzamy**

18.00 **Panorama**

18.20 **Telepłotki**

18.30 **Portfel Kowalskiego**

19.00 **Serwis Info Wieczór**

19.30 **Program informacyjny**

19.30 **Mazowsze bez kurzyny, tournée po Ameryce – dok.**

20.51 **Serwis Info Wieczór**

21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**

21.45 **Panorama**

22.10 **Oko na świat**

22.32 **Woronicza 17**

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**

12.50 **Wydarzenia 12:50**

13.30 **W rytmie dnia**

15.30 **Sport**

15.50 **Wydarzenia 15:50**

16.30 **W rytmie dnia**

17.30 **Z drugiej strony**

18.35 **Debaty polityczna**

19.15 **Gość „Wydarzeń”**

19.40 **Sniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**

21.00 **Polsat News ujawnia: Operacja sabotaż**

21.50 **Wydarzenia wieczorne**

22.30 **Dzień na świecie**

23.30 **Obraz dnia**

0.00 **Czysta Polska**

0.50 **Wydarzenia wieczorne**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**

18.15 **Rozmowy niedokończone**

19.30 **Baśniowy teatr lalek**

20.00 **Informacje dnia**

20.20 **Różaniec**

20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**

21.00 **Apel Jasogórski**

21.20 **Informacje dnia**

21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**

22.00 **Mocni Jego mocą**

22.30 **Muzyczne chwile**

22.45 **Jak wygrać małżeństwo**

23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

PARYŻ MOŻE POCZekać • ELEANOR COPPOLA

Zwykle w cieniu

Była uzdolnioną artystką, ale przez ponad pięć dekad stała w cieniu. Najpierw męża, potem dzieci. Jednak gdy skończyła 80 lat, uznała, że oto nadszedł czas na fabularny debiut i wyreżyserowała „Paryż może poczekać”.

Wokół Hollywood

Z bliskimi – mężem, jego siostrą Talią Shire (pierwsza od l.) i dziećmi – zawsze czuła się najlepiej.

W blasku reflektorów stanęła dopiero jako 81-letnia debutantka.

➔ **PARYŻ MOŻE POCZekać**
PO 20.07 godz. 22.30
TVP KOBIEȚA

Gdy kilka dni po cichym ślubie z Francisem Fordem Coppolą poznała jego bliskich, dotarło do niej, że ukochany pochodzi z konserwatywnej włoskiej rodziny. – Francis był przekonany, że będę się spełniać w domu, doglądając trójki dzieci, piorąc i gotując – opowiadała w jednym z wywiadów. I rzeczywiście poradziła sobie z opieką nad Gian-Carlo, Romanem i Sofią, ale znalazła też czas na rozwijanie swoich pasji...

Bez rezygnacji

W młodości Eleanor Neil interesowała się sztuką, rysunkiem i projektowaniem. Po ukończeniu studiów na wydziale projektowania użytkowego Uniwersytetu Kalifornijskiego, zaczęła rozglądać się za jakimś kreatywnym zajęciem. Tak trafiła na plan filmu „Obłęd” i poznała jego reżysera, Francis Forda Coppolę. Może nie była to miłość od pierwszego wejrzenia, ale wspólna praca mocno ich zbliżyła i kilka miesięcy później okazało się, że Eleanor jest w ciąży.

Początkowo zastanawiała się nad oddaniem dziecka do adopcji, ale Francis nie chciał o tym słyszeć. Pobrali się 2 lutego 1963 roku w Las Vegas, a we wrześniu przywitani na świecie syna.

Mąż nie tylko widział ją w roli opiekunki ich dzieci, ale także oczekiwał, iż Eleanor będzie mu towarzyszyła na planie każdego z zrealizowanych przez niego filmów. A ona na to przystała, choć miała też swoje ambicje. Nie znaczy to jednak, że zamierzała z nich zrezygnować. Czekala na właściwy moment...

Późny debiut

Najpierw napisała książkę. Zgodnie z tytułem „Notes: On the Making of Apocalypse Now”, powstała ona podczas kręcenia „Czasu Apokalipsy”. I stała się fantastycznym źródłem opowieści o tym, z czym musiała zmagać się na Filipinach ekipa filmowa – m. in. zawał serca Martina Sheena, tajfun, który zniszczył plan filmowy... Jest też dowodem na to, jak trudny dla reżysera może być sam proces twórczy. Do tego obrazu Eleanor wróciła jeszcze w 1991 roku, kręcąc wspólnie z George'em. Hicken-

looperem i Faxem Bahrem dokument „Serce ciemności”. Kolejne lata upłynęły jej na dokumentowaniu filmów męża, a wkrótce także na wspieraniu prężnie rozwijających się artystycznych karier Romana i Sofii. Po latach przyznała nawet, że gdy córka wyreżyserowała swój pierwszy film, dopadła ją zazdrość. – Byłam z niej bardzo dumna i cieszyłam się, że mąż jest takim dobrym ojcem i jej mentorem. Jednocześnie zjadała mnie jakaś dzika zazdrość, zupełnie mi obca – przyznała w wywiadzie. Prawie dwie dekady później, w wieku 81 lat, w końcu doczekała się właściwego momentu, a właściwie wręcz się ośmieliła i nakręciła swoją pierwszą fabułę. Mąż mocno jej kibicował i pomagał w czasie pracy nad „Paryż może poczekać”. A potem z przekonaniem oświadczył, iż tylko ona mogła nakręcić ten film... Cztery lata później wyreżyserowała „Miłość jest miłością” – trzy przeplatane historie o emocjach i zobowiązaniach. Pewnie wyreżyserowałaby coś jeszcze, ale grasiczak, który wykryto u niej w 2010 roku, na to nie pozwolił... Odeszła 12 kwietnia 2024 roku.

HANNA MIŁKOWSKA

„Paryż może poczekać” opowiada o Anne (Diane Lane), która życie podporządkowała mężowi. I nagle, wspólnie z Jacquesem (Arnaud Viard), może zrealizować swoje pragnienia.

07 ZGŁOŚ SIĘ

Pod przykrywką

07 ZGŁOŚ SIĘ PO 20.07
godz. 20.30 TVP 1

Scenariusz 1. odcinka napisali Krzysztof Szmagier i Michał Komar, wykorzystując motyw opowiadania Aleksandra Minkowskiego „Major opóźnia akcję” (1970). W literackim pierwowzorze główny bohater posługiwał się kryptonimem „Tom”. W serialu stał się nieustraszonym Borewiczem (Bronisław Cieślak). Porucznik na każdym kroku udowadnia, że nie jest typowym milicjantem. Zamiast prowadzić klasyczne śledztwo, działa incognito. Udaje byłego więźnia i przenika do gangu zajmującego się handlem dewizami, przemycem złota oraz dzieł sztuki. Jego celem jest podstępny „Inżynier” (Edmund Fetting). Po premierze odcinka w listopadzie 1976 r. o Borewiczu zaczęto mówić, że to polski Bond. **MAM**



Borewicz lubi wygodne życie, ale dla dobra śledztwa zrobi wszystko.



Od 1.
odcinka

OPOWIEŚĆ O WYSPIE

Odkupi swoje winy?

0 OPOWIEŚĆ O WYSPIE
PO 20.07 godz. 20.00
NOVELAS+

Haziran (Ayça Ayşin Turan) to typowo miejska dziewczyna, żyjąca w nieustannym biegu i skupiona na pracy w Stambule. Marzy o awansie i wyjeździe do Tokio, lecz zanim osiągnie swój cel, dostaje zlecenie: ma pomóc szefowi zdobyć „haka” na mężczyznę, który nie chce sprzedać ziemi

na wyspie na Morzu Egejskim. Na miejscu karierowiczka poznaje Poyraza (Alp Navruz), przystojnego samotnika, kochającego naturę i pracę w swojej fabryce oliwy. Między nimi szybko rodzi się interesująca więź. Tymczasem Haziran odkrywa, że to Poyraz jest tym, którego skrzywdziła jej intryga. Dziewczyna postanawia zostać i naprawić swój błąd. **BD**

OFICEROWIE

Świadek koronny

0 OFICEROWIE PO 20.07
godz. 20.00 TVP HISTORIA

Kto tak naprawdę miał być ofiarą? W willi dyrektora banku Bogdanowicza (Leon Charewicz) ginie jego żona Laura, popularna aktorka. Wszystko wskazuje na zabójstwo na zlecenie, ale śledczy są przekonani, że prawdziwym celem zamachu był sam bankowiec – przyrodni brat wpływowego biznesmena Kalińskiego (Jan

Englert). Prerażony Bogdanowicz ucieka do Berlina, lecz zgadza się wrócić do kraju jako świadek koronny. Akcją kieruje doświadczony podinspektor Marek Sznajder (Cezary Pazura), policjant z CBS zmagający się z osobistymi demonami. Towarzyszy mu podkomisarz Alicja Szymczyszyn (Katarzyna Cynke), której obecności zażył sobie sam Bogdanowicz. **MAM**

Sznajder i Szymczyszyn są na celowniku bezwzględnych zabójców.

Od 1.
odcinka



TVP 1

- 5.00 Spłątane losy (3)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacja 38 (898)** – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Na kłopoty... Bednarski (2): Bursztynowe serce** – serial kryminalny, Polska 1986
- 9.15 Ranczo 7 (86): Droga na szczyt** – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 22 (271): Wyścig śmierci** – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 16 (207): Dębowa Góra** – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Rok w ogrodzie extra**
- 13.00 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3 (5): Lasy** – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Abigail Lees
- 14.00 Spłątane losy (4)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo (984)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38 (915)** – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się (1): Major opóźnia akcję** – serial kryminalny, Polska 1976 (patrz obok)
- 21.35 Festiwal Góry Literatury 2026** – reportaż
- 22.05 Bardzo poszukiwany człowiek** – thriller, Wielka Brytania/USA/Niemcy 2014, reż. Anton Corbijn, wyk. Grigorij Dobrygin, Philip Seymour Hoffman (patrz obok)
- 0.15 Świat bez fikcji: Christopher Reeve – wieczny Superman** – dok. (patrz obok)
- 1.25 Komornik** – dramat obyczajowy, Polska 2005, reż. Feliks Falk
- 3.05 Wypisz, wymaluj... miłość** – komedia romantyczna, USA 2013, reż. Fred Schepisi, wyk. Clive Owen, Juliette Binoche **► 5.00**



20.30 KRYMINALNY

07 zgłoś się (1)

Gang inżyniera prowadzi skup dewiz, przemycia złoto i dzieła sztuki. Do bandy dołącza nowy członek, były wiezień, który ma się zająć egzekwowaniem długów i doglądać interesów na Wybrzeżu. Przystępy nie wiedzą, że jest to porucznik Borewicz (Bronisław Cieślak, zdj.). **55 min**



22.05 THRILLER

Bardzo poszukiwany człowiek

Do Hamburga dociera skrajnie wycieńczony Czeczen, Issa Karpow. W banku żąda zwrotu fortuny zdeponowanej przed laty. Ściąga na siebie uwagę brytyjskich i niemieckich agentów, w tym Günthera (Philip Seymour Hoffman, zdj.), którzy sądzą, że może mieć powiązania z terrorystami. **130 min**



0.15 DOKUMENT

Christopher Reeve – wieczny Superman

Historia niezapomnianego odtwórcy roli Człowieka ze stali. Christopher Reeve (zdj.) uznawany jest za wzór dla aktorów wcielających się w herosa z Kryptonu. **70 min**

TVP 2

- 5.30 M jak miłość (1797)** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Jak rozmawiać z dziećmi o różnorodności ludzi i świata (bez ideologii, z szacunkiem)? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 Barwy szczęścia (3357)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.25 Okrasa łamie przepisy:** Smak leśnego karpia – magazyn kulinarny, Polska 2022 (patrz obok)
- 12.00 Wyższa Szkoła Jazdy (7)** – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda (148)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (879)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (436)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Salvador dzieli się z Currem wspomnieniami z frontu, ukazując brutalność wojny. Catalina próbuje uratować interes z dżemami, licząc na Pelaya. Cruz przekonuje męża, by firma trafiła do Lorenza. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (149)** – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer pracuje przy sprzątarce rezydencji. Nie pozostaje bierna wobec nachalnego brygadzysty. Ertugrul udziela Cihanowi lekcji. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3357)** – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądry** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądry – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale (873, 874)** – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 U Pana Boga za miódz** – komedia, Polska 2009, reż. Jacek Bromski, wyk. Krzysztof Dzierań, Andrzej Zaborski, Wojciech Solarz, Emilian Kamiński (patrz obok)
- 1.00 Karol, władca Hiszpanii (9)** – serial kostium., Hiszp. 2015
- 1.55 Nasz dom w górach (16)** – serial obycz., Niemcy 2021
- 2.45 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **► 4.15**



11.25 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

Tym razem Karol Okrasa (zdj.) odwiedzi Gospodarstwo Rybackie Lasów Państwowych w Niemodlinie na Opolszczyźnie. Hoduje się tu główne karpie. Po krótkiej rozmowie z dyrektorem placówki przygotowuje m.in. rybę w grzybowej galarecie. **35 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3357)

Ewa (Gabriela Ziemicka, zdj.) i Romeo (Jacek Tyszkiewicz, zdj.) spędzają razem romantyczny weekend, który kończy się oświadczeniami. Małgorzata pomaga Natalii w opiece nad Leą. Kiedy Czesław odwiedza córkę w szpitalu, z zaskoczeniem odkrywa, że Łukasz związał się z Celiną. **40 min**



22.55 KOMEDIA

U Pana Boga za miódz

Spokój mieszkańców Królowego Mostu burzy pojawienie się bandy Gruzina. Miejscowy proboszcz i komendant policji (Andrzej Zaborski, zdj.) muszą zaprowadzić porządek w okolicy. **125 min**

POLSAT

- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy (344, 346):** Dopadnie cię przeszłość; Rodzinny eksperyment – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 Tomek udaje się na ślub swojego kolegi Marcina. Pod kosciołem okazuje się, że panna młoda zniknęła. Narzeczony prosi śledczych o wyjaśnienie sprawy. Detektywi przeglądają nagrania. Przekonują się, że niedoszła żona skrywa sekret. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy (1269, 1270)** – serial paradokumentalny, Polska 2024 Jakub jest zatrudniony w fabryce mebli łożna. Często kłóci się z żoną. Zakochuje się w pochodzącej z Argentyny kelnerce Florentynie. Zdejmuje sobie sprawę z tego, że jeśli romans się wyda, straci córkę i dobrą pracę. **125 min**
- 11.35 Gliniarze (886, 887):** Miłość na godzinę; Miły pan z sąsiedztwa – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dlaczego ja? (1516, 1517):** Przygody blogera; Lato nie trwa wiecznie – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze (1083, 1084):** Już nie żyjesz; Granica miłości – serial paradokumentalny, Polska 2025 Funkcjonariusze organizują nalot na kryjówkę przestępcy. Znajdują chłopca i jego matkę, która twierdzi, że zostali porwani. Wkrótce okazuje się, że kobieta kryje zbiega planującego zbrodnię. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Megahit: Szybcy i wściekli 9** – film sensacyjny, Kanada/Tajlandia/USA 2021, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Michelle Rodriguez, Jordana Brewster, Tyrese Gibson (patrz obok)
- 23.05 Elizjum** – dramat s.f., USA 2013, reż. Neill Blomkamp, wyk. Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley, Alice Braga (patrz obok) Film twórcy nowatorskiego „Dystryktu 9”. Matt Damon, przygotowując się do roli, realizował specjalny program treningowy, by uzyskać odpowiednią sylwetkę. Jedną z ról zaproponowano raperowi Eminemowi. **150 min**
- 1.35 Spis drani** – thriller, USA 2011, reż. William Kaufman
- 3.25 Nasz nowy dom (293)** – reality show, Polska 2023



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja?

Bloger Andrzej słynie z bezinteresownego pomagania innym. W trakcie transmisji na żywo poznaje Teresę, która sprzedaje warzywa. Zgadza się na pewien czas ją zastąpić. Niebawem zostaje zatrzymany w związku z kradzieżami w okolicy. **130 min**



20.00 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 9

Cipher (Charlize Theron) zostaje porwana. Podczas jej poszukiwań ekipa Doma (Vin Diesel, zdj.) trafia na ślad broni, dzięki której można włamać się do każdego komputera. Przyjaciół czeka starcie z oddziałem Jacoba (John Cena, zdj.). Rozpoczyna się zacięty pojedynek, w którym stawką są losy świata. **185 min**



23.05 DRAMAT SF

Elizjum

Rok 2154. Ludzkość walczy o byt na wyniszczającej planecie, podczas gdy nieliczni wybranci żyją w pozaziemskiej stacji. Umierający robotnik Max (Matt Damon, zdj.) wypowiada wojnę systemowi. **150 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Łąco na ROD'os – dok. 12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Calkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2026 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dla czego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ.	15.40 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza 16.00 Zaraz wracam 2 (111) 16.30 Barwy szczęścia (3344) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Teleexpress 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko/polski (685) – talk-show, Polska 18.45 Info Wilno – pr. inform. 19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny – pr. inform. 19.15 Laskowik & Malicki (17) – pr. rozrywk., Polska 20.10 Program informacyjny 19.30 20.40 Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (24, 25) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (93) – reality show, Polska 2023 8.55 Policjantki i Policjanci (522, 523) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1120, 1121) – serial paradokumentalny, Pol. 2026 11.55 Dlaczego ja? (1549, 1550) – serial paradokumentalny, Pol. 2026 13.55 Trudne sprawy (776-778) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1405) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (523) – reality show, Polska 2025	9.45 Bing – serial animowany 10.00 Jeżyk i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Monster High – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – serial animowany 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Smerfy – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (965) – obycz.	6.10 Zakochaj się w Polsce (263) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 9.20 Va banque – teleturniej 9.55 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Alternatywy 4 (5) – kom. 14.20 Rodzinka.pl (202, 203) 15.25 Niepewne sytuacje 3 15.50 Kocham Cię, Polsko! (8) 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion 21.10 Kabaret Letnią Porą (1)	8.30 Kartoteka 2 (14) 9.35 Kartoteka 3 (1) 10.35 Detektywi (39, 40) 12.35 Zakup w ciemno 4 (6) 13.35 Zakup w ciemno 6 (3) 14.35 Nic do zgłoszenia 5 (6) 15.35 Złomowski PL 5 (12) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (3) 18.05 Zakup w ciemno extra (4) – reality show, Polska 18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (8) – rozr., Pol. 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (4) 21.05 Zakup w ciemno extra (38) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	WOJENNY	OBYČAJOWY	KRYMINALNY	KOMEDIOWY	ROZRYWKA
20.30 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pocięgi. 30 min 21.00 Program lokalny 22.30 Złoty chłopak (198) – serial obycz., Turcja 2022 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (853) TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.50 Czas honoru. Powstanie (9) – Pol. 2014 Wrzesień 1944 roku. Jastrząb zdaje Krawcowi raport o dramatycznej sytuacji powstańców na Starym Mieście. Syfrant Fibonacciego ma zabić doktora inżyniera. Wilk i Milena biorą ślub. 55 min 21.45 Królowa Bona (8) – hist. 22.45 To jest grane (96) – muz. 23.15 Dziennik regionów 23.40 Tajemnice kulturowych seriali (3) – serial dok. 0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży 0.40 Zaraz wracam 2 (111) – serial obycz., Pol. 2025 1.10 Opowieści z Greenpointu (15)	19.00 Policjantki i Policjanci (1406) – Polska 2026 Marek i Daria przyjmują zgłoszenie od kobiety nekanej roznegliżowanymi zdjęciami. Trop prowadzi do kolejnej poszkodowanej, Karoliny, która podejrzewa współpracującego z nią ginekologa. 60 min 20.00 Uroczysko (213, 214) 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (133) – krym. 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1016) – krym., Pol. 2026 23.00 Bez ilotści: Zemsta jest moja – film sensacyjny, Kanada/USA 2012 0.55 Love Island. Wyspa miłości (36)	21.00 Dzielnica strachu 10 (447, 448) – Polska Młoda kobieta ginie w wyniku pożaru w aucie. W toku śledztwa funkcjonariusze odkrywają, że było to zaplanowane morderstwo. Z czasem wychodzą na jaw dramatyczne losy rodziny. 120 min 23.00 Wstydlive choroby 5 (2, 3) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (443) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (648) – obycz. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (209) – obycz. 4.00 Niesamowite! (11, 12) 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (512) – obycz.	22.15 Rodzinka.pl (60) – Polska 2012 Kuba zakłada kapelę rockową i rozpisuje plan kariery swojego zespołu – gdzie zagrają koncerty i kiedy wydadzą płytę. U Boskich głośne światło i rodzina musi sobie radzić bez prądu. 35 min 22.50 Łato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026 1.00 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.20 Kabaret Letnią Porą (7, 27) – program rozrywkowy, Polska 2021 4.30 Hity wszech czasów (9) – magazyn muzyczny	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (7) Konrad Mariariński, Krzysztof Ufnal i Jakub Feliński (wszyscy na zdj.) skomentują wybrane programy telewizyjne. Okazuje się, co ich irytuje, a co ekscytuje. Nie zabraknie okazji do śmiechu. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2024 0.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (8) – fab.-dok., Pol. 1.00 Ciężarówka przez Wietnam (3) – dok., Pol. 2.00 Wyburzacz 8 (9, 10) 3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (4, 5) – serial fabularno-dokument.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.45 Bez kantów 17.20 DorastaMy 17.35 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fachy hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 16.45 Spotkania z ekologią 17.00 Desant 17.30 Klub Kultura 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 16.45 Droga 17.30 Zawodnicy 17.50 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama KATOWICE 16.46 Dej pozor 17.13 Dzień z bliska 17.45 Sobota w Bydgoszcz 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pelnospawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indeksem w rękę 21.03 Wykrzykacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Koncert 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakątek 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.45 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 16.45 Kulturalnie mówiąc 17.10 Skarby Łodzi 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawalek fanego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 16.43 Medycyna i ty 17.00 Włazć SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki rzemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrzykacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 18.15 Pracownia reportażu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pelnospawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.20 Rowelove 17.32 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Kościół z bliska 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 17.05 W swoim czasie 17.19 Genjusz i marzyciele. Tadeusz Tański 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dla czego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (676, 677) 12.25 Ojciec Mateusz 7 (89) 13.20 Komisarz Alex 5 (53) 14.15 Ranczo 9 (105, 106) 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 26 (332) 19.20 Ranczo 9 (107) – obycz. 20.10 Rodzinka.pl (310, 311) – serial komediowy, Polska 21.25 Ojciec Mateusz 32 (416) 22.20 Ugotowany – film obyczajowy, USA 2015 0.10 Kobieta samotna – dram. obycz., Polska 1981 2.00 Jan Serce (5, 6) – obycz.	12.25 Anna. Rzecz o Annie Dymnej – film dokum., Pol. 13.25 Kosmos 1999 (13) – s.f., USA/Wlk. Bryt./Włochy 1976 14.30 Profesor Zazul 15.00 Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981 17.30 Do przerywy (7-ost) – serial obyczajowy, Polska 1969 18.10 Dźwięk Nowego Jorku (8) – serial dokumentalny 18.55 Rahwidie (11) – serial przyg. 20.00 Mistrz – film sensacyjny, FILM USA 2008, reż. David Mamet 21.50 Imię róży – dramat krym., FILM RFN/Francja/Wł. 1986 0.10 Przełomy w muzyce: Martha Argerich w Warszawie – film dok. 1.20 Kulturalni – magazyn kult.	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (6) – pr. rozrywk., Polska 2025 13.05 Ciężarówka przez śniegi 2 (4) – serial dokum. 14.05 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (2) – reality show, USA 15.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (2, 3) – serial dokumentalny 15.55 Australijscy poszukiwacze złota 4 (10, 11) – dok., Australia 18.00 77 TV (1, 3) – pr. rozr., Polska 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (17) – krym., Fr. 22.10 Detektywi Candice: Niezawodny instykt (5) – serial kryminalny, Fr. 2013 23.10 Detektywi z Bordeaux 4 (14) – serial krym., Fr./Belgia	6.55 Policjantki i Policjanci (721, 722) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (40, 41) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (166-168) 13.55 Policjantki i Policjanci (1206) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (57, 58) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (42, 43) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (1, 2) 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (75, 76) 21.55 Czarna lista 2 (29) – krym. 22.55 Łowca pedofiliów (189-192) – serial dokum. 0.55 Więzienie (210, 212, 211, 213) – serial dokumentalny 2.55 Kobra Kai (34) – przyg. 3.35 Septagion (14, 15) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (7)
6.50 Wiocheciejcejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (121, 206) – mag. kulin.
9.45 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (1) – serial kryminalny, Australia 2013, wyk. Ashleigh Cummings
10.55 Górski lekarz (5, 6)
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (2)
14.00 Zajazd. Będzie się działo (1, 2) – obycz., Pol. 2025
16.00 Katastrofy w przestworzach (3, 7, 4) – serial dok., Kan.
19.00 Aukcja w ciemno 2 (15, 16) – serial dok., USA



20.00 Pogromcy poniedziałków: Amerykański ninja – USA 1985
 Żołnierz Joe (Michael Dudikoff, zdj.) przewozi z kompaniami zapasów dla bazy. Pokonuje wojowników ninjów, którzy atakują konwoje. Narazą się pułkownikowi, stojącemu za całą akcją. **120 min**

- 22.00** Szpica – komedia
FILM sensacyjna, Chiny 2020
0.05 Oczy smoka – film
FILM sensacyjny, USA 2012
2.05 Kamerydyner – dramat
FILM historyczny, Polska 2018
5.15 Kemping – film
 krótkometraż., Pol. 2014
5.50 Kabaretowe hity (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (310) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (941, 942) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (8-10) – serial parodokumentalny
11.30 Trudne sprawy (957) – serial parodokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1364, 1365) – serial parodokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (569-573) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginieni (171, 172) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1003) – serial parodokumentalny, Polska
20.00 Ślad (79) – serial krym.



21.00 Gliniarze (798)
 Małżeństwo pada ofiarą mordercy. Głównym podejrzanym staje się brat jednej z ofiar, który został przyłapany na miejscu zbrodni. Niebawem jednak policja wpada na trop płatnego zabojcy. **65 min**

- 22.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (117, 118)
23.00 Świat według Kiepskich (371, 372)
0.00 Ślad (99) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (18) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (488) – mag.
3.25 Demakijaż (97) – pr. rozr.
3.50 Interwencja – mag.
4.00 Strzelnica Renaty Mauer (7) – pr. sportowy

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (109, 110)
6.25 Na sygnale (492, 493)
7.35 Ojciec Mateusz 3 (42)
8.30 Komisarz Alex 3 (31)
9.30 Rodzinka.pl (111) – kom.
10.05 Klan (1458, 1459) – telen.
10.55 Ranczo 9 (109, 110)
12.40 Komisarz Alex 3 (32)
13.35 Ojciec Mateusz 30 (393, 394) – serial krym.
15.40 Komisarz Alex 3 (33) – serial kryminalny, Polska
16.30 Na sygnale (494, 495) – serial fabularno-dokum.
17.40 Ranczo 9 (111, 112) – serial obycz., Pol. 2015
19.35 Ojciec Mateusz 31 (395) – serial kryminalny, Polska
20.35 Ojciec Mateusz 3 (43) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 9 (113, 114) – Polska 2015
 Fabian po opracowaniu strategii kampanii wyborczej rusza w teren. Wspierają go Lucy i Klaudia. Wicelawka natomiast zaprasza na posiedzenie swojego komitetu Czerepacha. **115 min**

- 23.25** Ojciec Mateusz 31 (396) – serial kryminalny, Polska
0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (11) – serial obycz., Polska
1.20 Londynczyk (2, 3) – serial obycz., Pol. 2008
3.15 Stulecie Winnych (13) – serial obycz., Pol. 2019
4.05 Klan (1458) – telen., Pol.
4.30 Pan Mama (31) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Nad wodą 2 (4, 5) – serial dok.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Podróż kapitana Klipera (1, 2) – anim.
7.45 Reksio (7, 8) – serial anim.
8.05 Podróż za jeden uśmiech (1, 2) – przyg.
9.35 W pustyni i w puszczy **FILM** – film przygodowy, 2001
11.55 To nie ze mną 2 (2, 3) – serial obyczajowy, 2023
13.25 Stara baśń – film **FILM** kostiumowy, 2003
15.40 Pokój z widokiem na morze – film psychologiczny, 1977
17.25 Stawka większa niż życie (7, 8) – wojenny



20.00 Pokaż, kotku, co masz **FILM** w środku – 2011
 Andrzej (Jacek Borusiński, zdj.) porwya kobietę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności ojca. Zakochuje się w niej. Także jego brat, Zygmunt (Krzysztof Stelmach, zdj.), ma kłopoty. **120 min**

- 22.00** Dług – dramat **FILM** sensacyjny, 1999, wyk. Robert Goner, Jacek Borcuch
0.15 Obcy musi fruwać **FILM** – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
2.40 Ogród Luizy – dramat **FILM** obyczajowy, 2007
5.00 Wracając do Marka – film dokumentalny, 2002

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (12, 13) – krym., USA/Kan.
7.30 Ostry dyżur (17, 18) – serial obyczajowy, USA 1995
9.25 Castle 3 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2011
11.20 MacGyver 3 (13, 14) – serial akcji, USA 2018-2019
13.20 Dowody zbrodni (19, 20) – serial kryminalny
15.20 Agenci NCIS: Hawaje (14, 15) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 3 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2011



21.05 FBI: International 4 (14)
 W apartamencie Marleny Klein w Wenecji zostaje zamordowana jej pracownica Caitlyn Priolo. Właścicielka mieszkanka trafia na listę podejrzanych. Śledztwo ujawnia, że padła ofiarą finansowego przekrętu. **55 min**

- 22.00** FBI: Most Wanted 4 (17)
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (14, 15) – krym., USA/Kan.
0.45 Castle 3 (19, 20) – krym.
2.40 FBI: International 4 (14) – serial kryminalny, USA
3.40 FBI: Most Wanted 4 (17) – serial kryminalny, USA
4.35 Dowody zbrodni (19)
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.15** 13 posterunek 2 (31, 32)
7.15 Dumna królowa – film animowany, Czechy 2024
8.35 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
8.50 LARP. Miłość, troleje i inne kwesty **FILM** – komedia, Polska 2025
10.25 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
11.55 Benek – komediodramat **FILM** mat, Polska 2007
13.35 The Office PL 5 (11, 12-ost.) – serial kom.
14.30 Maria Callas. Nieznane lata – dok., Grecja 2024
16.15 Krucjata Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niem. 2004
18.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.05 Ultimatum Bourne'a **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007



20.00 Spirala kłamstw (1) – Francja/Belgia 2025
 Morgane Jourdan, dyrektorka gimnazjum, ma romans z nauczycielem WF-u. Zostaje przyłapana przez córkę, Oceane, która niebawem znika bez śladu. **50 min**

- 20.50** Dezorientacja – thriller, **FILM** USA 2026, wyk. Frank Grillo, Olga Kurylenko
22.20 Dźwięk śmierci **FILM** – horror, Kanada/Irlandia 2025, wyk. Dafne Keen, Sophie Nélisse
0.00 Zakończenie (przerwa techniczna)
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.35** Detektyw z wybrzeża 2 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2022
8.35 Morderstwo **FILM** na przykład Finisterre – film kryminalny, Fr. 2023
10.35 Mentalista 2 (14-17)
14.15 Detektyw z wybrzeża 2 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2022
16.15 Morderstwa w Cornouaille – film kryminalny, Francja 2018
18.20 Mentalista 2 (18-21) – serial kryminalny, USA
22.00 Bellefond (3) – serial krym.
0.00 Niewidomy detektyw (6) – krym., Austria/Niem. 2022
1.55 Morderstwa **FILM** w Cornouaille – film kryminalny, Francja 2018
4.00 Detektyw z wybrzeża 2 (3, 4) – serial kryminalny, USA

POLSAT FILM

- 8.30** Przyjaźniółci (147, 148)
10.25 Świat według Kiepskich (4, 5, 95, 96, 184) – kom.
13.10 Jak rozpętałem **FILM** II wojnę światową (2/3) – komedia, Polska 1969
14.45 Książę – komediodramat, **FILM** Wielka Brytania 2020
16.50 Niepowstrzymany **FILM** – thriller, USA 2010
18.50 Mroczne umysły – dramat **FILM** przygodowy, USA 2018
21.00 Split – thriller, Japonia/USA **FILM** 2016, wyk. James McAvoy
23.20 Mumia: Grobowiec **FILM** Cesarza Smoka – przyg., Niemcy/USA/Chiny 2008
1.40 Gliniarze (352) – paradok.
2.40 Fala zbrodni (82, 83)
4.40 Na ratunek 112 (874, 875) – serial parodok., Pol. 2024

HBO

- 13.10** Pan Popper i jego **FILM** pingwiny – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
14.45 Sound of Metal – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2019
16.45 Wielka mała kocha **FILM** – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
18.20 Nocna suka – komediodramat, USA 2024
20.00 Ród smoka 3 (5) – fantasy
21.00 Miniaturowa zona (5) – serial komediowy, USA
21.45 Sisu: Droga do zemsty **FILM** – dramat wojenny, Wlk. Bryt./Finlandia/USA 2025
23.15 Blade Runner 2049 **FILM** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
1.55 Until Dawn – horror, USA/Węgry 2025, wyk. Ella Rubin

WARNER TV

- 8.00** Teraz albo nigdy! 2 (2)
9.00 Bajer z Bel-Air 5 (20, 21)
10.00 Prawo Agaty 3 (8) – obycz.
10.55 Pelna chata 8 (23, 24)
11.55 Teraz albo nigdy! 2 (3, 4)
13.55 Bajer z Bel-Air 5 (20-23)
15.45 Pelna chata 8 (23, 24)
16.45 Najlepiejsza chata (1, 2)
18.05 Godzinny szczyt 3 – kom. **FILM** sens., USA/Niemcy 2007
19.40 Naciągacze – komedia **FILM** kryminalna, USA 2003
22.00 Chłopcy z ferajny – dram. **FILM** gangsterski, USA 1990
0.55 Mroczne cienie – czarna **FILM** komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2, 3) – krym.
4.50 Poniedziałki na chirurgii (1) – serial obycz., USA 2013

ALE KINO+

- 7.00** The Hero – film krótkometr.
7.40 Wszyscy święci – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
9.25 Wyraj – film krótkometr.
10.00 Bestia (3, 4) – krym., Kan.
12.05 Vera 8 (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.05 Klub wtorokowy **FILM** – komediodramat, Szwecja 2022
16.15 Prawo ojca – dram. obycz., **FILM** Fr./Belgia/Japonia 2024
18.15 Vera 8 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Tajne przez poufne **FILM** – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
22.10 Błękitny dym – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2007
0.10 I zagryzł ich mole
0.35 Moje stare
1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)

CANAL+ FILM

- 13.10** Saga „Zmierzchn” **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
15.20 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
16.40 Morderstwo **FILM** w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
18.05 Kopnięci w czasie **FILM** – kom., Francja/Belgia 2025
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Być kochaną – dramat **FILM** obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
21.40 Zakochany bez pamięci **FILM** – komediodramat, USA 2004
23.25 Pociąg – thriller, USA **FILM** 2007, wyk. Steve Austin
1.15 To się nie dzieje **FILM** – thriller, Polska 2025

SCI FI

- 8.00** Bibliotekarze (1, 2)
10.00 Medium (9, 10) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 3 (4, 5) – serial s.f., Kan. 2013
13.40 Wielki uskok – film **FILM** katastroficzy, USA 2024
15.30 Medium (11, 12) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 3 (6, 7) – serial s.f., Kan. 2013
19.10 Wojna światów: Atak **FILM** – film s.f., Wielka Brytania/Kanada 2023
21.00 Resident Evil – horror, **FILM** Kanada/Niemcy 2021
23.10 Szkoła czarownic **FILM** – horror, USA 1996
1.10 Transmorfersi: **FILM** Mechabestie – film s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 16 (14) – dok.
10.25 Pingwiny z Madagaskaru (18) – serial animowany
10.55 Dirty dancing – film **FILM** muzyczny, USA 1987
13.00 Czarnodziejki 4 (5, 6) – serial fantasy, USA 2001
15.00 Rodzina od zaraz **FILM** – komedia, USA 2018
17.35 Truman Show **FILM** – komediodramat, USA 1998
20.00 Top Gun – film sensacyjny, **FILM** USA 1986, wyk. Tom Cruise
22.30 Sin City – Miasto **FILM** grzechu – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba
1.00 Pan Brooks – thriller, **FILM** 2007, wyk. Kevin Costner

FX

- 9.00** Z archiwum X (3) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4, 5) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
13.45 Agenci NCIS 10 (16, 17)
15.35 Skymed 3 (4) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (5) – s.f.
19.15 FBI 4 (17) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
22.00 The Hunting Party (1)
22.55 Z archiwum X (4) – s.f.
23.55 Uprowadzona – film **FILM** sensacyjny, Francja 2008
1.50 Zaklamanie (2) – obycz.
2.35 Agenci NCIS 10 (17)

FILMBOX+ ONE

- 9.50** Panna Marple: Godzina zero – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2007
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (10) – krym.
13.05 Panna Scarlet i komisarz (4) – serial kryminalny, USA
14.15 Poirot – serial kryminalny
16.40 Strażnik Teksasu 2 (8, 9)
18.55 Poirot (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Łowca blyskawic – film **FILM** sensacyjny, USA 1999
22.00 Poltergeist – horror, **FILM** USA/Kanada 2015
23.55 Cyborg – film s.f., USA **FILM** 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
1.50 Płonąca palupaka – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2004

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Planeta Singli. Osiem historii (3) – serial kom.
10.40 Premierowa jazda – mag.
11.00 Naruto 3 (18-20) – anime
12.30 Łąpu capu Extra – pr. rozr.
13.10 Na pierwszych planie (1, 2) – serial dokumentalny
14.30 Naruto 3 (15-17) – anime
16.00 Call me lala
16.25 Wszystkie kolory świata 4 (3, 6) – serial dok.
18.20 13 posterunek 2 (10-12)
20.00 Czarownic Mayfair (3, 4) – serial fantasy, USA
21.35 Czarna woda – film krótkometr., Polska 2023
22.00 Maria Antonina (1, 2)
0.00 Kruk. Szepoty śpiących po zmroku (5) – serial krym.

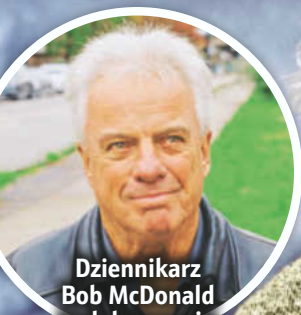
CANAL+ 360

- 13.00** Wolne duchy. Starcie z żywiołami (1) – dok.
13.50 Wykrywcze historii 6 (1)
15.00 Okręty wojenne (1) – dok.
15.55 Lotnisko na Alasce 2 (2)
16.50 Złolnowani: ciężarówka w opalach 9 (10) – dok.
17.50 Porzucone konstrukcje (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 Wykrywcze historii 5 (5)
19.50 Złolnowani: ciężarówka w opalach 9 (11) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 2 (6) – serial dok., Wielka Brytania
21.50 Speedshop: warsztat marzeń (3) – serial dokum.
23.05 Supersamoloty bojowe 11 (10) – dok.
0.00 Projekt Fighter (3)

TLC TLC 9.00 Poligamista szuka żony 5: Danielle Davis 10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (12) – serial dok. 12.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3 15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11 16.00 Historie wielkiej wagi 18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show	POLSAT CAFÉ 6.00 Przyjaciółki (83, 84) – serial obycz., Pol. 2016 8.00 Co ludzie powiedzą 2 (16) – serial komediowy 8.35 Co ludzie powiedzą? 3 (17) – serial komediowy 9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (57, 58) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (133, 134) 14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (6, 7) 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (56) 18.00 Nasz nowy dom (234, 235) – reality show	TVN STYLE 5.20 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (1) – fab.-dok. 6.15 Anatomia piękna 2 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025 7.05 Co za tydzień – mag. 7.45 Dzień dobry wakacje Ugotowani – pr. kulin.-rozr., Polska 2018 13.30 Kuchenne rewolucje (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2023 15.35 I nie odpuszczę Cię aż do ślubu (1, 3) – reality show, Polska 2017 17.05 W czym do ślubu? (2) – pr. rozrywk., Pol. 2018 17.40 Kuchenne rewolucje (8, 9) – pr. rozrywk., Polska	DISCOVERY CHANNEL 10.00 Stacja Alaska 11.00 Przetrwać nad Jukonem 12.00 Celnicy na straży Turcji (1) 13.00 Pojedynki Eda Stafforda 2 14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 4 15.00 Złomowisko PL 6 (14) 16.00 Celnicy na straży Niemiec (3) 17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (9) 18.00 Lotnisko (8) 19.00 Nagi instykt przetrwania 9	DISCOVERY CHANNEL 8.45 Tajemnica twierdzy szczyrów (9) – wojenny 9.45 Ex Libris – magazyn 10.15 To był lipiec 1945 – dok. 11.10 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny 11.45 Wyspy Kanaryjskie (1) 12.50 Zabójcza nauka 2 (1) 13.50 Królowie (61) – hist., Pol. 14.30 Czerwiej panem i ples (4) – serial wojenny, Polska 15.35 Sensacje XX wieku 18.05 Tajemnica twierdzy szczyrów (10) – wojenny 19.05 Tajemnice początków Polski: Ukryte gniazdo dynastii – film dok., Pol.	FOKUS TV 6.05 48h. Zaginięni (70) 7.00 Był sobie wynalazcy (19-22) – serial anim., Fr. 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (10) 10.00 Gwiazdy lombardu (7, 8) – reality show, USA 12.00 W kregu zła: Ludzie Hitlera (1) – serial dokum. 13.00 Poszukiwacze historii (7, 8) 14.00 Ostatnie dni nazistów (3, 4) – serial fab.-dokum. 16.00 Dorwać tuńczyka 18.00 Rolnicy. Podlasie (30, 31) – serial dokum. 20.00 Galileo (31)
19.00 Megasknery 2 (6, 8) 20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 21.00 Wiza na miłość 12 23.00 Koleżanki na zabój: Starcie bestii – serial dok. 0.00 Dr Przyszczyla – kulisy 1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show 2.00 Wiza na miłość 12	20.00 Kolacja w ciemno (83) 21.05 Wzięcie kobiet (80, 81) – serial dok., Pol. 22.05 Miłość z internetu (1, 2) 23.00 Gry małżeńskie (178, 179) – reality show 1.00 Kolacja w ciemno (55, 56) – pr. rozr., Polska 3.00 Wzięcie kobiet (39, 40) – serial dokum.	20.50 Jestem z Polski (1) 22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9 0.35 Seks – wypadki (7) – serial fabularno-dokum. 1.35 Dorota was urządzi! (2) 2.20 Nieoczywiste miejsca (5) – serial dok., Pol. 2020 2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11, 12, 4)	21.00 Nic do ukrycia 2 (1) 22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (10) 23.00 Premiera: Celnicy na straży Niemiec (4) 0.00 Policjanci z Kent: Z dala od niebezpieczeństwa 1.00 Hot rod wg Kindiga 2.00 Mistrzowie logistyki (8)	20.00 Oficerowie (1) – sens. 20.55 Wojny Rosji (3-ost.) – film dok., Niem. 2023 21.55 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (3) 23.05 Sensacje XX wieku 1.10 Encyklopedia II wojny światowej: Kwatery Hitlera – serial dokum.	21.00 Premiera: Skanowanie historii (1) – serial dok. 22.00 Tajne akta nazistów (1, 2) – dok., Wlk. Bryt. 0.00 Starożytni kosmici (15) – serial dokum., USA 2011 1.00 Rolnicy. Podlasie (23-26) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (5, 6) – magazyn wędkarski
METRO 8.30 Szpital (802, 803) – paradok. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (371, 372) 12.30 SOS Ekipy w akcji (38) 13.30 Brzydula (47, 48) – kom., Pol. 14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (23) – serial obycz., Turcja 15.45 The Floor – teleturk., Pol. 17.00 Fani czterech kółek 18 18.00 Prawo Agaty 7 (12) – obycz. 19.00 Kartoteka 3 (9, 10) 21.05 Kryminalni 4 (4, 5) – krym. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (12) – krym. 0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok. 1.15 Szpital (795) – paradok., Pol. 2.15 Szkoła (542, 543) – paradok. 4.10 Nowa Maja w ogrodzie 5	ZOOM 8.05 Strażnik Teksasu 9 (15, 16) 9.55 MacGyver 3 (12, 13) – sens. 12.00 UFO: ujawnić prawdę 13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan. 14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show 15.30 Sensacje XX wieku – hist. 17.00 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat 20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (9, 10) – sens. 22.00 Dynamo: Więcej niż magia 23.00 Magia nagości 5 – pr. rozr. 0.05 Magia nagości. Norwegia 1.00 Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show 2.05 Kabaretowe przeboje 3 3.10 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	FOOD NETWORK 9.50 Makłowicz w Polsce 11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 4 – pr. rozr. 13.15 Apetyt na miłość – pr. rozr. 14.15 Akcja: Restauracja! 15.15 Elitarny turniej wypieków 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr. 18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin. 19.50 Perfekcyjni gospodarze 9 20.50 Pojedynki na grille 21.55 Pyszne miejscówki – mag. 22.55 Akcja: Restauracja! 20 23.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny 1.25 Słodki świat Renata – mag.	DISCOVERY SCIENCE 6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16 8.00 Gwiezdne bitwy 11.00 W sieci eksperymetów 13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr. 15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16 21.00 Jak działa wszechświat?: Koszmary gwiazd neutronowych; Kiedy supernowa atakuje – serial dokumentalny 23.00 NASA – archiwum tajemnic 4 1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	NATIONAL GEOGRAPHIC 13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy 15.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelny wyścig 16.00 Morski patrol: Hiszpania 17.00 Zaginięcie skarby Biblii: Tajemnice wiary 18.00 Państwa OS: Droga ku porażce: Bunt pokonanych 19.00 Wojna widziana z powietrza 20.00 Katastrofa w przestworzach 21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny 22.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy 23.00 Katastrofa w przestworzach: Awaria silnika – dok.	BBC EARTH 12.20 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum. 13.20 David Attenborough: życie w kolorze – serial dok. 14.30 W okowach mrozu 4 – dok. 16.30 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok. 17.30 David Attenborough: życie w kolorze – serial dok. 18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum. 19.45 Największe zagadki nauki – serial dokumentalny 20.55 W okowach mrozu 4 – serial dokumentalny 22.55 Indie z Alexandrem Armstrongiem – serial dok. 23.55 Paryż-Stambuł z Sue Perkins – serial dok.
WP 12.00 Wariaci za kierownicą 3 13.00 Makłowicz w podróży 14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum. 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan. 16.55 Pogoda 17.05 Tajemnice Brokenwood 3 (1) – krym., Nowa Zelandia 19.00 Strażacy z sąsiedztwa 20.00 Tajna historia Białego Domu – film dokumentalny 21.00 11 września: Chaos w eterze – film dokum., USA 21.55 Pogoda 22.00 Mistrzowie Kabaretu 23.00 Mistrzowie Kabaretu 14 0.00 Mistrzowie Kabaretu 9	NOWA TV 9.30 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (24) – kom. 10.30 Wzięcie – serial dokum. 12.00 Poirot (6, 7) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (369, 370) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (196-201) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (61-64) 21.00 Zdrady (16) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (50, 51, 58) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna	HGTV HOME & GARDEN 8.00 Moje miasto, mój dom 9 10.00 Widok, na który cie stać 11.05 Usterka 11 (26, 27) 12.35 Moje miasto, mój dom 7 14.35 Mieszkanie na miarę 4 16.35 Polowanie na ogród 6 18.15 Będzie pięknie – pr. rozr. 19.10 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr. 20.05 Złoty remont 4 – pr. rozr. 21.05 Dorota was urządzi! – rozr. 22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 0.45 Kupujemy dom na plaży 21 – serial dokum. 1.40 Remontujemy dom na plaży 6 – program rozrywkowy 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 5	TRAVEL CHANNEL 8.05 Michniewicz: Inny świat 10.10 Dzikawe potrawy: Smakowite miasta – serial dok. 12.15 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk. 14.20 Człowiek kontra jedzenie 14.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag. 17.00 Dorwać komandosa – dok. 19.00 Megaladunki – serial dok. 21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum. 23.10 Kobieta na krańcu świata 0.55 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk. 2.55 Dorwać komandosa – dok.	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Królowe świata zwierząt 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Zabójcze królestwo Afryki 13.00 Wybrzeże Chorwacji – dok. 14.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki 15.00 Dziką konfrontacja 16.00 Katawi – utracony raj 17.00 Silni wbrew naturze: Supraseria – serial dokum. 18.00 Kraina dzikich zwierząt 19.00 Królestwo drapieżników 20.00 Drapieżnik kontra ofiara 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Wybrzeże Chorwacji – dok. 3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Trzej amigos	POLSAT WIASAT HISTORY 10.35 Wojna światowa: 1914-1945 11.40 Jeden dzień w Auschwitz 12.50 Historia sprawiedliwości 16.30 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 17.35 Wojna światowa: 1914-1945 18.40 Starożytność: zdrady 19.50 Ciemna strona starożytności Grecji 21.00 Wojna Adolfa Hitlera 22.05 Dzik Zachód – serial dokum. 23.00 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora 0.10 Historia sprawiedliwości 3.20 Wojna Adolfa Hitlera
CANAL+ KUCHNIA 15.55 Jakubaki rozgryza... – mag. 16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum. 16.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień 17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin. 18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum. 18.55 M jak mięso 2 – serial dok. 19.50 Nie bój ryby! – mag. kulin. 20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok. 23.00 M jak mięso 10 – mag. kulin.	CANAL+ DOMO 15.00 Pomocy! Kupiliśmy włoskę – serial dokum. 15.55 Meblokreacje – mag. 16.50 Gardeners' World 14 18.00 Ucieczka na wies 22 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 12 – dok. 21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny 21.55 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum. 23.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum. 0.05 Luksusowa ucieczka 7	SUPER POLSAT 12.30 Świat według Kiepskich (385, 386) – serial komediowy 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich (478, 479, 572, 573) – kom. 19.55 Złomiarze – serial dokum. 21.00 Jesteś tam, Boże? To ja, Margaret – komediodramat, USA 2023 23.10 Patrol – dramat FILM sensacyjny, USA 2006 2.00 Świat według Kiepskich (431-434) – serial kom., Polska	TVP Kobieta 12.30 Kwiaty na warsztat 3 12.50 Przepis dnia – mag. kulin. 13.00 Na dobre i na złe (582) 13.55 Kiedyś to było... – magazyn 14.30 Okrasa łamie przepisy 15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag. 15.30 Dzieci Mateusza 3 (31, 32) 17.25 Dzikie ogród – film dok., Fr. 18.30 Hity wszech czasów 19.30 Miłość i nadzieja (310) 20.30 Wichrowe wzgórze (291) 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (277) – serial obycz. 22.30 Paryż może poczekać FILM – kom. obycz., Jap./USA 2016	PLANETE+ 14.45 Podróż do wnętrza chmur – serial dokumentalny 15.50 Niezwykłe podróże koleją 10: Dania – serial dok. 16.55 Świat z góry 7 17.55 Dokoła dzisiaj? 4 – dok. 18.10 Polska z góry 10 – dok. 19.10 Mam zamek 2 – serial dok. 19.45 Surfing. Historia nieznana – film dokumentalny 20.50 Sapiens. Narodziny sztuki – film dokumentalny 21.55 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum. 23.00 Cykl miesięczny. Moc natury – film dokumentalny	TVP DOKUMENT 12.10 Lasy bagienne – film dok. 13.05 Triest – miasto o wielu przydomkach – film dokum. 14.00 Król iak: Podróż – cykl dok. 14.50 Tajemna wiedza zwierząt – film dokum., Niem. 2024 15.55 Przyszłość z góry: Energia 16.55 Rezydencje królewskie (3) – film dokum., Wielka Brytania 17.50 Sanatorium miłości 5 18.50 Marian Dąbrowski – aktor odnaleziony – film dokum. 20.00 Zdumiewające ciało człowieka (1) – film dokum. 21.00 Dziką Pragę – film dokum. 22.10 Lucia w pajęczej sieci

TVP SPORT 6.45 100 lat na dworze królowej – film dokum. 7.45 Piłka nożna: MS 2026 – finał 10.15 Lekkoatletyka: ME U-18 – Rieti 2026 – 4. dzień 12.05 Żużel: Indywidualne mistrzostwa Europy – 1. runda w Zielonej Górze 14.10 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski: Rajd Małopolski 14.45 Piłka nożna: MS 2026 – mecz o 3. miejsce 17.05 Mundial. Teatr emocji 18.05 Piłka nożna: MS 2026 – finał	EUROSPORT 1 7.00 BMX: Mistrzostwa Świata – Brisbane 2026 – 2. dzień 8.00 Race bikes – mag. 8.30 Kolarstwo: Tour de France: Champagne – Plateau de Solaison 10.00 Jedździectwo: Global Champions Tour w Riesenbeck 12.00 Kolarstwo kobiet: Tour de France 12.30 Kolarstwo: Tour de France – etap 17.30 Race bikes – mag. 18.00 Jedździectwo: Global Champions Tour w Riesenbeck	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski 10.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów W ubiegłorocznej edycji do fazy play-off awansowały między innymi drużyny Brazylii, Polski i Włoch.	TVP ABC 7.00 Pamiętnik Florki 7.30 Małe i duże przygody Miffy 7.40 Pysy i Bill 7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 8.10 Piotruś Królik 9.00 Tygryszek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 10.20 Zabawy Bolka i Lolka 10.30 Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie 10.45 Rodzina Treflików 4 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Lodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 20 6.10 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczone oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 14.41 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 Blaże i megamaszyny 3	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny 16.00 Fakty po południu
20.30 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 – podsumowanie (live) 22.30 Sportowy wieczór 23.00 Boks: Oleśnica Boxing Night 1.25 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie 3.20 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	20.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 22.00 Kolarstwo: Tour de France – 15. etap: Champagne – Plateau de Solaison 0.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 1.30 Kolarstwo: Tour de France	20.00 Formula 1: Grand Prix Belgii Kierowcy Mercedesa pozostają jedynymi z faworytów belgijskiego wyścigu. 21.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Boks	12.25 Domisie 13.00 Figu Migu na planecie Czochar 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 13.45 Świnka Peppa 7 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk	18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst.
CANAL+ SPORT 11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Villarreal – Atletico 13.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026 14.40 Premier League: The Big Interview (11, 12) 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – FC Barcelona 18.00 Piłka nożna – wstęp do meczu 19.00 Piłka nożna – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla FC 21.20 Faithless 22.30 Premier League Review 0.25 Premier League Stories (49)	EUROSPORT 2 12.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Kegums – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 14.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy: Mark Allen – Zhou Yuelong 16.00 Motocross: Mistrzostwa Świata w Kegums – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 18.00 Kolarstwo kobiet: Tour de France – magazyn 18.30 Kolarstwo: Tour de France 22.00 Jedździectwo: Global Champions Tour w Riesenbeck 0.00 Kolarstwo: Tour de France 1.30 Motocross: Mistrzostwa Świata w Foxhill – wyścigi w klasie MX2 i MXGP	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP 8.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów W ostatnim turnieju fazy interkontynentalnej reprezentacja Polski zmierzyła się w Chicago m.in. z Francją, Brazylią i USA. To rywal z najwyższej polki. 20.00 Tenis: Turniej ATP 22.30 Tenis: Turniej ATP 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 8.40 Harmidom 8 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob Kanciarstopy 14 10.10 SpongeBob Kanciarstopy 7 10.25 SpongeBob Kanciarstopy 14 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciarstopy 9 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom 15.40 Sonic Prime 16.05 SpongeBob Kanciarstopy 16	TELETOON+ 8.20 Kumple z dzungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dzungli na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 18.59 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz finałowy gry pojedynczej 8.30 Padel: Turniej Premier Padel w Maladze – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn 13.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach – mecz finałowy gry pojedynczej 16.15 Padel: Turniej Premier Padel w Maladze – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn 21.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach – finał gry pojedynczej 0.00 8 wspaniałych (2) 1.00 Przerwa techniczna	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Atalanta 11.00 Formula 3: Grand Prix Belgii 12.30 Formula 2: Grand Prix Belgii 13.40 Made in Italy (1) 14.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Inter 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim 20.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 22.45 Serie A 23.45 Made in Italy (12-15) 1.00 Bundesliga Original Series: Drogą na mundial (1, 2)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej ATP w Gstaad 11.00 Tenis: Turniej ATP w Bastad 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Gstaad 17.00 Tenis: Turniej ATP w Bastad 19.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 9.15 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 7 11.50 Psi Patrol 10 12.10 Rubble i jego ekipa 2 12.30 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Rogata ekipa 2 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 13.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.10 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.40 Zwierzęce zagadki	DISNEY JUNIOR 7.40 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszk Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 10.30 Blue 2 11.00 Blue 3 11.40 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 12.30 Blue 13.00 Blue 2 13.10 Blue 3 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkumple 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Deбата Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obrab dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 6.00 Wysoki Pressing 8.00 Piłka nożna – wstęp do meczu 8.50 Piłka nożna – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla 11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze 13.45 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Arged 16.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Stał Rzeszów – ROW Rybnik 19.15 Franz (4) 20.00 Dart: World Matchplay (live) 0.15 1 na 1 Extra 1.00 Przerwa techniczna	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Stuttgart 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern 18.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Inter 22.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 22.55 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Lorient 2.00 HHH – Hamburger SV	POLSAT PLAY 6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 10.55 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.00 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Złomiarze – serial dokumentalny 0.50 Kolowrotek 4.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jedździ, obserwowac 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Report Turbo 18.15 Jedździ, obserwowac 19.00 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 19.45 Usterka 16 20.15 Naprawy nie do naprawy 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Report Turbo 22.15 Jedździ, obserwowac 23.45 Z drugiej ręki 0.30 Usterka 16	TVS 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: Skradzione lato – obycz., Niemcy/Austria 2011 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Decyzja serca – film obyczajowy, Niem. 2010 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRVM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Poznajemy Polskę 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysiąc historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Z wędką nad wodę w Polsce i świat 22.25 Gdy kwitną kasztany. Nasz Nazaret – film dokum.

Bez wątpienia był geniuszem, ale też człowiekiem pełnym sprzeczności.



Dziennikarz Bob McDonald w dokumencie „Udowodnić teorię względności”.

Nowość w TV!

UDOWODNIĆ TEORIĘ WZGLĘDNOŚCI
• ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

Ludzka twarz geniusza

Był najczęściej fotografowanym naukowcem świata. Jego odkrycia otworzyły ludzkości okno na kosmos i pomogły przy konstrukcji laserów czy systemu GPS. A jakim był mężem i ojcem?

➔ **UDOWODNIĆ TEORIĘ WZGLĘDNOŚCI** WT 21.07 godz. 22.00 PLANETE+

Słynne równanie Alberta Einsteina, opublikowane w 1905 roku, czyli $E=mc^2$, dotyczy teorii względności. To był początek jego odkryć, w których przybliżył światu zrozumienie oddziaływania przestrzeni, czasu i grawitacji. Kiedyś został zapytany o to, dlaczego to właśnie on sformułował zasadę względności? – Ile razy zadaję sobie to pytanie, wydaje mi się, że przyczyna jest następująca: normalny dorosły człowiek w ogóle nie rozmyśla nad problemami czasu i przestrzeni – odpowiadał. Bo w jego mniemaniu przemysłował to już w dzieciństwie. I dodał z charakterystycznym

dystansem do siebie: – Ja jednak rozwijałem się intelektualnie tak powoli, że czas i przestrzeń zajmowały moje myśli nawet wtedy, gdy stałem się już dorosły.

Połączyła ich pasja

Całe swoje życie poświęcił nauce. To była jego największa miłość. Bliskim naukowca trudno było z nią konkurować. W pierwszej żonie Milevie Marić zakochał się jeszcze na studiach. Była jedyną kobietą na roku pośród 200 studentów. Kiedy zaszła w ciążę, wróciła do rodziców, aby urodzić dziecko. Na świat przyszła dziewczynka, która albo została oddana do adopcji, albo zmarła na szkarlatynę. Einstein nigdy nie zobaczył córeczki. Rok później, w 1903 roku,

Albert i Mileva stanęli na ślubnym kobiercu. Urodziło się im dwóch synów: Hans Albert i Eduard. Małżeństwo nie było jednak szczęśliwe. Biografowie przyznają, że utrata córeczki bardzo wpłynęła na Milewę, która prawdopodobnie cierpiała na depresję. Co więcej, zrezygnowała ze swoich ambicji naukowych i została „kalkulatorką” męża, czyli osobą, która dokonywała żmudnych i nudnych obliczeń. Ponieważ świetnie znała się na fizyce, zajmowała się też korektą jego prac.

Trudne rozstanie

Po przeprowadzce do Berlina małżeństwo znalazło się na zakręcie. Albert związał się z kuzynką Elsą (poślubił ją w 1919 roku). Zako-



17-letni Albert poznał Milewę Marić na Politechnice Federalnej w Zurychu.



Einstein (Tom Conti) pojawił się w filmie biograficznym „Oppenheimer” (Cillian Murphy).

munikował Milevie, że ich związek się skończył, a jednocześnie określił swoje oczekiwania względem niej, w tym dbanie o jego posiłki i czystość w domu. Poniżenie, którego doświadczyła od ukochanego mężczyzny, sprawiło, że jej zły stan psychiczny jeszcze bardziej się pogorszył. Wróciła z synami do Zurychu. W 1919 roku doszło do rozwodu. Wtedy to Einstein zobowiązał się, że jeśli kiedykolwiek otrzyma Nagrodę Nobla, pieniądze z tego tytułu zostaną przekazane Milevie. Były to prorocze słowa, bo w 1922 roku Królewska Szwedzka Akademia Nauk przyznała mu to prestiżowe odznaczenie. Za te pieniądze wówczas już była jego żona kupiła dwa domy.

Relacje z synami

Chłopcy nie mieli bliskich relacji z ojcem. Starszy Hans Albert powiedział kiedyś: „Prawdopodobnie jedynym projektem, z którego kiedykolwiek zrezygnował, byłem ja”. Dopiero, gdy Hans przeprowadził się do USA, gdzie od 1933 roku mieszkał Einstein, nawiązali bliższą więź. Gdy u młodszego syna Eduarda zdiagnozowano schizofrenię, jego ojcu trudno było pogodzić się z chorobą syna. Uważał, że odziedziczył ją po matce. Przed wypłynięciem za ocean po raz ostatni odwiedził Eduarda w szwajcarskim sanatorium.

Albert Einstein powiedział kiedyś w rozmowie z innym słynnym naukowcem, J. Robertem Oppenheimerem, takie słowa: „Wiesz, kiedy człowiekowi raz dano zrobić coś rozsądnego, potem życie jest trochę dziwne”. Dobrze wiedział, co mówi. Po ogłoszeniu swoich epokowych odkryć przestał być anonimowym człowiekiem, a stał się gwiazdą. Choć zmienił sposób, w jaki ludzkość rozumie wszechświat, nie potrafił ocalić własnego życia rodzinnego...

MARZENA JURACZKO

Od 1.
odcinkaEve staje twarzą
w twarz z kobietą,
która zmieni jej życie.

OBSESJA EVE

Dorwać zabójczynię

➔ OBSESJA EVE WT 21.07
godz. 20.00 SUNDANCE TV

Jeden z najbardziej oryginalnych i zaskakujących seriali ostatnich lat, stworzony przez odpowiedzialną za sukces „Fleabag” Phoebe Waller-Bridge. „Obsesja Eve” opowiada historię dwóch niezwykłych kobiet uwikłanych w niebezpieczną grę. Eve (Sandra Oh, Złoty Glob) jest błyskotliwą

agentką służb specjalnych, która nudzi się za biurkiem i marzy o prawdziwym życiu szpiega. Villanelle (Jodie Comer, Emmy) to pochodząca z Rosji nieprzewidywalna, utalentowana i okrutna płatna morderczyni, kochająca luksus, jaki zapewnia jej krwawe zajęcie. Wkrótce obie kobiety połączy wzajemna obsesja, która całkowicie odmieni życie Eve.

EGP

DZIKA SZKOCJA

Królestwo natury

➔ DZIKA SZKOCJA WT 21.07
godz. 12.55 TVP 1

Trzyczęściowy dokument brytyjski zabierze nas w malownicze miejsce w Szkocji – region Highlands. Wielbiciele przyrody znajdą tam soczystą zielenią, rozległe doliny, a jednocześnie skaliste góry, które razem tworzą intrygujący i zarazem tajemniczy widok. Początek tej krainy sięga

przeszło czterystu milionów lat wstecz, kiedy to doszło do zderzenia dwóch płyt kontynentalnych. W centrum Highlands znajduje się Park Narodowy Cairngorms, którego górski, arktyczny pejzaż wyróżnia się na tle całej Wielkiej Brytanii. W górach temperatury są blisko zera, ale to nie przeszkadza ich stałym mieszkańcom, takim jak jelenie i renifery. MJ

Szkockie góry to
dom wielu zwierząt,
w tym jeleni.

niewiadoma w równaniu	▼	Winona „Stranger Things”	▼	ponury ptak	▼	najdłuższa rzeka Europy	▼	można go spłacić w ratach	▼	Steven reżyser	Katarzyna „Botoks”	▼	zapał, werwa	▼	potocznie zaleta
boli po dzwiganiu	▶									autor „Wojny światów”	▶			4	
▶				okulary motocyklisty		na szyi psa		sąsiad Iraku	▶				zarys kształtu		z obiektywem
szyb na śmieci		tatarska niewola		powieść Alberta Camusa	▶	wolny etat		3		zagrała Marusię	▶	7			
włókno z kokonów	▶						numer sonaty	tkanina na obrus	▶			z niej kawior		rocznica ślubu	
▶			1		ukośny czworokąt	▶				... Preis, aktorka	▶			6	
zysk kupca		wrzątek	▶					wyborca	▶			2			
▶					polski bizon	▶	5			złożo żelaza	▶				
Nikodem karierowicz		np. satyna	▶					wymiary paczki	▶						

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.20 Słownik polsko@polski** (672)
- 5.50 Akacyjowa 38** (899) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Na kłopoty... Bednarski** (3): Złote runo – serial kryminalny, Polska 1986
- 9.15 Ranczo 7** (87): Ciężka ręka prawa – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 22** (272): Jeden za wszystkich – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (208): Porzeczki – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Dzika Szkocja** (1/3): Wyżyny – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Fergus Gill (patrz obok)
- 14.00 Spłątane losy** (5) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (985) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (916) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Dzika Szkocja (1)
Region Highlands charakteryzuje się soczystą zielenią, rozległymi dolinami oraz jałowymi, surowymi górami. W jego centrum znajduje się Park Narodowy Cairngorms, którego arktyczny pejzaż wyróżnia się na tle Wielkiej Brytanii. Poznajmy jego sekrety. **65 min**



21.30 KOMEDIA

Zmowa pierwszych żon
Brenda (Bette Midler), Elise (Goldie Hawn) oraz Annie (Diane Keaton, zdj.) nie widziały się od lat. Spotykają się na pogrzebie koleżanki, która popełniła samobójstwo po tym, jak dowiedziała się o zdradzie męża. Dochodzą do wniosku, że ich niewiernym partnerom należy się nauczka. **115 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (905): Wszystko naraz – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość** (1798) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Kochaj bliźniego** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczyścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (46, 47): Nie ma czasu do stracenia; Halloween – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (149) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (880) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (437) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Santos daje Verze jasno do zrozumienia, że zna tajemnicę jej pochodzenia. Curro wyznaje kuzynowi, że decyzję o wyjeździe na wojnę podjął z powodu Martiny. Jana pokazuje Marii pierścionek zaręczynowy od Manuela. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (150) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Emir przeżywa rozczarowanie, gdy okazuje się, że Derya nie ma pieniędzy na jego szkolną wycieczkę. Hancer otrzymuje propozycję bardzo dobrze płatnej pracy. Yonca szuka rozwiązania swoich problemów. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczyścia** (3358) – serial obyczajowy, Polska 2026



21.50 FAB-DOKUM.

Na sygnale (875, 876)
Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) znów zatrudnia w bazie Sonię. Gdy ratownicza ma dołączyć do zespołu Benia, Basia nie potrafi ukryć zazdrości. Vick ratuje mężczyznę będących pod wpływem alkoholu. Jeden wpadł pod radiowóz, drugi ma dawkę promili zagrażającą życiu. **65 min**



22.55 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 56 (5)
Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) orientuje się, że jest ciężą z Freddy'iem. Postanawia przenieść się do ojca do Berlina Wschodniego. Matka nie zamierza jednak do tego dopuścić. Namawia córkę, by uwiodła Joachima, który dochodzi do siebie po wypadku, i wmowiła mu, że to jego dziecko. **55 min**

TVP 2

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (875, 876) – serial fabularno-dok., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 Berlin Ku'damm 56** (5) – serial obyczajowy, Niemcy 2016 (patrz obok)
- 23.50 PitBull 2** (11) – serial sensacyjny, Polska 2007 (patrz obok)
- 0.50 Karol, władca Hiszpanii** (10) – serial kostium., Hiszp.
- 1.45 Nasz dom w górach** (17) – serial obycz., Niemcy 2023
- 2.40 Tajemnice wraku Titanica** – film dokumentalny, Fr. 2020
- 3.40 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **▶ 4.10**



23.50 SENSACYJNY

PitBull 2 (11)
Igor (Paweł Królikowski, zdj.) i Nielat sprawdzają lokal na Woli. Zastają pijanych mężczyzn i martwą właścicielkę. Gebels dostaje od Metyla wieści o transporcie 150 kg heroiny z Afganistanu. **60 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (347, 348): Zabawki z sex shopu; W akcie desperacji – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1271, 1272) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Katarzyna Makowska wraca z USA. W dzieciństwie przyjaźniła się z Sebastianem. Chłopak ma nadzieję, że stworzy z nią szczęśliwą relację. Ona jednak zakochuje się w tajemniczym w jego ojcu, wdowcu Dariuszu. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (888, 889): Wymarzona córka; Zemsta za krzywdę – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dlaczego ja?** (1518, 1519): Być jak Bożena; Pamiętnik Magdaleny Burczyk – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Studentka biologii Bożena zaprzyjaźnia się z Zuzanną. Odkrywają, że ich rodzice, Tomasz i Anna, byli kochankami. Na jaw wychodzą kolejne zaskakujące fakty. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1085, 1086): Adwokat diabła; Niebezpieczny układ – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Zamaskowany napastnik uprowadza kobietę na oczach świadka. Detektywi identyfikują samochód ofiary i odkrywają, że jest ona żoną cenionego adwokata. Przesłuchują męża oraz córkę porwanej. Zastawiają na sprawcę pułapkę. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Niezniszczalni 2** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2012, reż. Simon West, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren (patrz obok)
- Sequel filmu, w którym na jednym planie spotkały się gwiazdy kina akcji lat 80. i 90. Tym razem za kamerą staną twórcą kinowego przeboju „Lara Croft: Tomb Raider”. **130 min**
- 22.10 Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, Franka Potente, Brian Cox, Julia Stiles (patrz obok)
- 0.40 60 sekund** – film sensacyjny, USA 2000, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Angelina Jolie, Giovanni Ribisi (patrz obok)
- 3.10 Nasz nowy dom** (294) – reality show, Polska 2023



20.00 SENSACYJNY

Niezniszczalni 2
Bandyta Vilain zabija członka oddziału dowodzonego przez Barneya Rossa (Sylvester Stallone, zdj.). Kompani planują zemstę. Przekonują się, że ich wróg zamierza przejąć duże ilości plutonu z opuszczonej kopalni i skonstruować potężną broń. Stawka konfrontacji jest wysoka. **130 min**



22.10 THRILLER

Krucjata Bourne'a
Cierpiący na amnezję Jason Bourne (Matt Damon, zdj.) zdołał ustalić, że był szpiegiem tajnej organizacji. Wciąż musi uciekać. Podszkwa się pod niego płatny morderca Kirill (Karl Urban). Gdy ginie pracownik CIA, podejrzenie pada na Bourne'a. Z pomocą przychodzi mu agentka Nicolette Parsons (Julia Stiles). **150 min**



0.40 SENSACYJNY

60 sekund
Randall (Nicolas Cage, zdj.) musi ukrąść 50 drogich aut w zaledwie 96 godzin. Stawką jest życie jego brata. W trudnej misji pomaga mu dawna kochanka Sara Wayland (Angelina Jolie, zdj.). **150 min**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1705) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (27) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (15) – program rozrywk., Pol. 2020 Nad jeziorem w Szczecinku Rafał prowadzi lokal Zamek. Przed laty przejął popularną restaurację odwiedzaną przez elity. Nieliczni klienci narzekają na zimne posiłki, długi czas oczekiwania i ceny. 70 min 12.35 Ukryta prawda (1491, 1492, 1732) – serial paradokumentalny, Polska Klementyna prowadzi spokojne życie z mężem Edwardem. Pewnego dnia przyjaciółka pokazuje jej zrobioną przez siebie niedawno fotografię, na której widać, jak obejmuje on młodszą kobietę. 190 min 15.45 Detektywi (116) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok) 16.50 Szpital św. Anny (72) – serial obyczajowy, Polska 2025 Lekarze walczą o życie byłego zawodnika freak fightów, który przez lata nadużywał anabolików. Ignoruje on ich ostrzeżenia. Kaja prezentuje biustonosz monitorujący pracę serca. 65 min 17.55 Młode gliny (27) – serial kryminalny, Polska 2026 Michalina oraz Kacper zostają wezwani do rezydencji współwłaściciela firmy handlującej bronią, który zginął od strzału w głowę. Niebawem raniiona zostaje jego narzeczona. Policja zatrzymuje w lesie brata kobiety. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów 20.15 Na Wspólnej (4249) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.50 Skazani na Shawshank – dramat sensacyjny, USA 1994, reż. Frank Darabont, wyk. Tim Robbins, Morgan Freeman, Bob Gunton, William Sadler (patrz obok) Film, będący adaptacją opowiadania Stephena Kinga, otrzymał siedem nominacji do Oscara. 180 min 23.50 Kuba Wojewódzki (1) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok) 1.05 Ocaleni – dramat obyczajowy, Tajlandia/Irlandia 2019, reż. Tom Waller 3.05 Uwaga! – magazyn reporterów 3.20 Wallander (13) – serial kryminalny, Szwecja 2005 5.05 Nauka jazdy 5 (20) – program rozrywk., Pol. 2022	 15.45 FAB-DOKUM. Detektywi (116) 20-latek prosi o odnalezienie dziadków od strony nieżyjącego ojca. Jego niedawno zmarła matka nie utrzymywała z nimi kontaktu. Anna i Katarzyna, szukając śladów bliskich klienta, trafiają do stadniny, w której pracował jego tata. Wychodzi na jaw, że ten prawdopodobnie żyje. 65 min  20.50 DRAM. SENS. Skazani na Shawshank Do więzienia o zastraszonym rygorze trafia urzędnik bankowy Andy (Tim Robbins, zdj.), który został niesłusznie skazany za zabójstwo żony i jej kochanka. Zaprzyjaźnia się z Redem (Morgan Freeman, zdj.). Dzięki niemu uczy się, jak przeetrwać. Nie przestaje myśleć o odzyskaniu wolności. 180 min	6.00 Policjanci z Miami 3 (13, 14): Przegrana walka, część 2; Cuba Libre – serial kryminalny, USA 1987 8.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7): Król Ahjady; Halloween – serial sensacyjny, Niemcy 2017 Semir i Paul eskortują króla Ahjady i straż pałacową. Władca zostaje zamordowany przez zamachowca. Sekretarz Brujan chce jak najszybciej odnaleźć winnego. 120 min 10.00 Maria z przedmieścia (69, 70) – telenowela, Meksyk 1995 (patrz obok) 12.00 Nie igraj z aniołem (121) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel podejrzewa, że Blanca w dalszym ciągu kocha Omara. Amador chciałby, żeby dziecko Beatriz nosiło jego nazwisko. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (55) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy (40) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (552, 553) – serial obyczajowy, Polska 2022 Roma bierze udział w erotycznych pokazach online. Dużo zarabia. Utrzymuje w ten sposób siebie i synka. Nekają ją natrętni wielbicieli. 120 min 17.00 Kurierzy 2 (41) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Doręczający paczkę Roman jest zaskoczony na widok adresata. W magazynie firmy dochodzi do wybuchu. Z pełnego dymu budynku Tomasz wynosi Dorotę. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (978, 979) – serial obyczajowy, Polska 2026 Magda prowadzi kurs taneczny, w którym uczestniczy jej córka. Pewnego dnia instruktorka staje przed trudnym wyborem: musi wytypować trzy uczennice, które pojedą na prestiżowy konkurs. 120 min 20.00 Wtorki z Van Damme'em: Człowiek w mroku – film sensacyjny, USA 2024, reż. James Cullen Bressack, wyk. Emerson Min, Jean-Claude Van Damme, Kristanna Loken, Spencer Breslin (patrz obok) 22.10 Mściciel – film sensacyjny, USA/Niemcy/Francja 2004, reż. Philippe Martinez, wyk. Jean-Claude Van Damme 0.00 Largo Winch – film przygodowy, Francja/Belgia 2008, reż. Jérôme Salle, wyk. Tomer Sisley, Kristin Scott Thomas, Mélanie Thierry, Gilbert Melki (patrz obok) 2.10 Dzielnica strachu 10 (439): Czarna księga – serial kryminalny, Polska 2025 3.05 Lombard. Życie pod zastaw 18 (974) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.05 Zobacz to!	 10.00 TELENOWELA Maria z przedmieścia (69, 70) Abelardo ignoruje ostrzeżenia Luisa Fernanda (Fernando Colunga, zdj.) w sprawie Sorai. Postanawia stanąć w jej obronie w sądzie. Tymczasem Tita i Victoria (Irán Eory, zdj.) zabierają Alicję do Esperanzę, która w ciężkim stanie przebywa w szpitalu. 120 min  20.00 SENSACYJNY Człowiek w mroku Rosyjska mafia porwa Jaydena (Emerson Min), syna zabitej przed laty informatorki agenta Interpolu, Russella Haticha (Jean-Claude Van Damme, zdj.). Mężczyzna ma wobec niej dług wdzięczności. Nie cofnie się przed niczym, by odbić zakładnika. Czeka go walka z bezwzględnyimi bandytami. 130 min	5.25 Ten moment (2): Pierwsza miłość – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (811-813) – serial paradokumentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1345, 1459, 1460) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1120-1122) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 13.55 Kryminalni (12): Kolekcjonerzy – serial kryminalny, Polska 2004 Genie miłośnik obrazów Edwarda Rumińskiego, które zyskały na wartości. Komisarz Zawada rozpoczyna śledztwo od przeszukania kolekcjonerów dzieł sztuki. 65 min 15.00 Szpital (796, 797) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Chłopiec, który wpadł do zamkniętej szpitala, walczy o życie. Do doktora Jarosza trafia siedemnastolatka, która spada z dużej wysokości. Jest uzależniona od mediów społecznościowych. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (513) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Sebastian Wojnowski opowiada w sprawie gwałtu na Aleksandrze Matusiak oraz Julii Budziszewskiej. Do zdarzenia miało dojść w parku. Twierdzi, że jest niewinny. Jednak w jego domu znaleziono bieliznę jednej z pokrzywdzonych. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (25) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok) 19.00 Ukryta prawda (1536) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Szesnastoletni Maks zawiadamia mieszkającą w Belgii ojca, że nowy partner pobili jego matkę. Po interwencji kobieta zrywa z agresorem. Ten jednak nie akceptuje ich rozstania i prześladował byłą partnerkę. 60 min 20.00 Mroczny rycerz – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart, Michael Caine (patrz obok) Ta odsłona losów Batmana już zawsze będzie się kojarzyć z Heathem Ledgerem, który zmarł po zakończeniu zdjęć. Pośmiertnie przyznano mu Oscara. 195 min 23.15 Annabelle – horror, USA 2014, reż. John R. Leonetti, wyk. Annabelle Wallis, Ward Horton, Tony Amendola, Alfie Woodard (patrz obok) 1.20 Plaga – thriller, USA 2007, reż. Stephen Hopkins 3.15 Zgłoś remont 11 (7) – program rozrywk., Pol. 2026 4.15 Fachowcy 2 (1) – paradowy, Pol. 2018	 18.00 PARADOKUM. SOS Ekipy w akcji (25) Funkcjonariusze dostają wezwanie od mężczyzny, który znalazł psa zamkniętego w zaparkowanym pod blokiem aucie. Pozornie blaha sprawa prowadzi patrol do ujawnienia innego przestępstwa. Policjanci interweniują też w hotelu 60 min  20.00 SENSACYJNY Mroczny rycerz Zamaskowany strażnik Gotham City, Bruce Wayne (Christian Bale), razem z sojusznikami rozbił najgroźniejszą organizację przestępczą. Pojawia się jednak nowy wróg, Joker (Heath Ledger, zdj.). Chce pograć o życie w chaosie i dowieść, że nie ma w nim miejsca dla Batmana. Realizuje swój zbrodniczy plan. 195 min  23.15 HORROR Annabelle Cieężna Mia (Annabelle Wallis, zdj.) do staje od męża starą lalkę. Wkrótce para staje się celem ataku satanistów. Po ich napadzie para opanowują zle moce, które skupiają się na podarowanej zabawce. 125 min		

TVP 3	TVP 3 D&T	TVP POLONIA	TV 4 D&T	PULS 2 D&T	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD D&T
10.00 Złoty chłopak (198) – serial obcy, Turcja 2022	10.00 Złoty chłopak (198) – serial obcy, Turcja 2022	13.05 Ranczo 3 (28) – obcy.	6.00 Strażnik Teksasu (1, 2) – serial sensacyjny, USA	8.50 Masza i Niedźwiedź – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (264) – magazyn	7.35 DeFacto 14 (5, 6)	8.30 Kartoteka 3 (2, 3)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.	11.00 Rok w ogrodzie – mag.	14.30 Moda na język polski (59) – magazyn	7.55 Bogaty dom – biedny dom (94) – reality show	9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.	6.40 Gra słów. Krzyżówki	10.35 Detektywi (41, 42)	12.35 Zakup w ciemno 4 (7)
12.00 Kryminalna siódemka	12.00 Kryminalna siódemka	15.00 Serwis Info – pr. inform.	8.55 Policjanci i Policjanci (524, 525) – serial obcy.	9.25 Swinka Peppa 2 – anim.	7.10 Okrasa łamie przepisy	12.35 Zakup w ciemno 6 (4)	13.35 Nic do zgłoszenia 3 (7)
12.30 Różnica gotuje – mag.	12.30 Różnica gotuje – mag.	15.10 Polskie dzieciństwo (2)	10.55 Na ratunek 112 (1122, 1123) – serial para-dokumentalny, Polska	9.45 Bing – serial animowany	8.20 Familiada – teleturniej	14.35 Nic do zgłoszenia 5 (13)	15.35 Złomowski PL 5 (13)
13.00 Agrobiznes – mag.	13.00 Agrobiznes – mag.	15.45 Dobry żart (4) – pr. rozr.	11.55 Dlaczego ja? (1551, 1552) – paradok.	10.00 Język i Przyjaciele – serial animowany	8.50 Va banque – teleturniej	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport
13.30 Bez retuszu – pr. publ.	13.30 Bez retuszu – pr. publ.	16.00 Zaraz wracam 2 (112)	13.55 Trudne sprawy (779-781) – paradok., Pol.	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (12)	18.05 Zakup w ciemno extra (5) – reality show, Polska
14.20 Poznaj region – cykl fel.	14.20 Poznaj region – cykl fel.	16.30 Barwy szczęcia (3345) – serial obcy., Pol. 2026	16.55 Policjanci i Policjanci (1406) – obcy., Pol. 2026	11.35 Guc. Mały – wielki rycerz – serial anim.	10.35 Familiada – teleturniej	18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (1) – rozr., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.
14.30 Program informacyjny 14.30	14.30 Program informacyjny 14.30	17.00 Teleexpress	18.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (524) – reality show, Polska 2025	12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.	14.20 Rodzinka.pl (204, 205)	20.05 Zakup w ciemno 6 (5)	21.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	17.20 Gra słów. Krzyżówka	19.00 Policjanci i Policjanci (1407) – obcy., Pol. 2026	12.35 Marta mówi – anim.	15.30 Kabaret Letnią Porą (11, 12) – pr. rozr., Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.	
15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	17.50 Teleexpress Extra – inf.		13.00 Smerfy – serial anim.	17.25 Va banque – teleturniej		
15.30 Program lokalny	15.30 Program lokalny	18.15 Oko na Wschód – publ.		14.00 Monster High – anim.	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.		
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2026	19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2026	18.45 Panorama		15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	18.35 Okrasa łamie przepisy		
19.45 Kryminalna siódemka	19.45 Kryminalna siódemka	19.20 Polacy świata		16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny		
20.00 Dziennik regionów	20.00 Dziennik regionów	19.30 Program informacyjny 19.30		17.00 Smerfy – serial anim.			
20.13 Gość Regionów – publ.	20.13 Gość Regionów – publ.	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.					
		20.10 Sport, Pogoda					

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
Ludzkie dramaty i sukcesy w piguлке. W każdym wydaniu pojawia się też relacja na żywo. Przedstawiany problem komentuje zaproszony do studia ekspert. 30 min

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (199)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dzieciństwo (854)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

FANTASY



20.25 Wiedźmin (8) – Polska
W mieście Wyżyma szaleje straszna strzyga, córka króla Foltesta przemieniona w groźnego potwora. Geralt chce zdjąć z niej okro, jednak księżniczka jest groźnym przeciwnikiem. 55 min

21.20 Ojciec Mateusz 2 (27)
22.15 Gołas, absolutnie!
23.15 Panorama
23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polska
0.40 Zaraz wracam 2 (112)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (111)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (215, 216)
W trakcie meczu koszykówki umiera trener. Policjanci przesłuchują świadków w ośrodku sportowym, starając się wyjaśnić okoliczności tragedii. Podczas sekcji Laura wyczuwa zapach migdałów. 65 min

21.05 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (134) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1017) – krym., Pol. 2026
23.05 Bez litości: Krwawa aleja – film sensacyjny, Kanada/USA 2012
1.00 Love Island. Wyspa miłości (37)
2.05 Hardkorowy lombard 3 (29) – serial dokum., USA

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3
Kowalski podejmuje się skonstruowania wykrywcza wrogów. Urządzenie nie działa poprawnie. Bracia Wewuiziusz wykupują wszystkie wejściówki na nocne zwiędzanie zoo. 60 min

19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966) – obcy.
21.00 Dzielnica strachu 10 (448, 449) – serial krym.
23.00 Krwawa zemsta – film sensacyjny, USA 2011
0.55 Dzielnica strachu 10 (444) – serial krym., Polska
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (649) – obcy.

TELETURNIEJ



20.10 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 60 min

21.10 Kabaret Letnią Porą (2) – pr. rozrywk., Pol. 2021
22.15 Rodzinka.pl (61) – kom.
22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (7) – talk-show
0.50 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.15 Kabaret Letnią Porą (8, 26) – pr. rozr., Pol. 2021
4.15 Hity wszech czasów (10) – magazyn muzyczny

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (10)
Na przejściu granicznym w Medyce Mateusz, Paweł i Kamil odkrywają, że rodzina podróżująca Audi A4 przewozi więcej papierosów, niż pozwalają przepisy. W bagażu odnajdują też alkohol. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Fachowcy 2 (13) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlaski 3 (8) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dziedziny (7) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (9) – rozr.
3.00 Szpital (926) – paradok.
4.00 Szkoła (808) – paradok.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Fach ze hej
17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.11 Przegląd suwalski 18.30 Obiektwu 18.50 Gość „Obiektwu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prawosławni z Groningen 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektwu” 21.30 Obiektwu
BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stado ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 17.30 Tedé jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papry pot 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.06 Sen Hasiara 17.37 Jan Polkowski. Moje miejsce na ziemi. Tymowa 18.00 Ekspert ZUS odpowiada 18.08 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Z indeksem w ręku 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 16.50 Film dokumentalny 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultury 21.02 Sera warte 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szczybą 18.15 Stręła biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerek przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNĄN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia 17.42 Poland 4.0 18.05 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacja z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wielkich 21.00 Zawsze na temat 21.16 Kurier Warszawski i Mazowsza
WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.42 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Sera warte 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 22 (290)
9.50 Ojciec Mateusz 23 (291)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (678, 679)
12.25 Ojciec Mateusz 7 (90)
13.20 Komisarz Alex 5 (54)
14.15 Ranczo 9 (107, 108)
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 4
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.00 Ojciec Mateusz 26 (333)
19.20 Ranczo 9 (108) – obcy.
20.10 Rodzinka.pl (196, 197)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (417)
22.00 Obietnica – dramat
FILM kryminalny, USA 2001
0.35 Syn (8) – serial obcy
1.30 Archiwista (3, 4) – krym.
3.25 Ranczo 8 (97) – obcy., Pol.
4.25 Zakochaj się w Polsce

BBC FIRST

12.55 Zbrodnie Saint-Pierre (9, 10) – serial krym., Kanada
14.55 Ojciec Brown 8 (6) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2020
15.55 Lewis 6 (2) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 3 (10) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 23 (2)
19.55 Śmierć pod palmami 3 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
21.00 Harry Wild 4 (7) – serial kryminalny
22.00 Schwytać mordercę (6, 7) – krym., RPA/Wlk. Bryt.
0.05 McDonald i Dodds 3 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2022

TVP KULTURA

12.25 Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierznieta – film dokum.
13.55 Kosmos 1999 (14) – s.f.
15.00 Cześć, kapitanie! – film
FILM kryminalny, Polska 1967
16.05 Wieczór u Abdona – film
FILM obyczajowy, Polska 1975
17.00 Wojna domowa (1, 2)
18.15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide (12) – serial przyg.
20.00 Maximatic – teatr TV, Pol.
21.35 Nana – dramat psychologicz., Indonezja 2022
23.30 Reżyserzy (4) – serial dok.
0.30 Mistrz – film sensacyjny, FILM USA 2008, reż. David Mamet
2.20 Kulturolni – magazyn kult.

ROMANCE TV

14.15 Rodzina uszczęśliwiła FILM – komedia, Niemcy 2011
16.10 Rosamunde Pilcher: Nieprawdziwa zakonnica – melodramat, Niemcy 2012
18.00 Górski lekarz (162, 163)
20.00 Rosamunde Pilcher: Lato nad morzem – film obyczajowy, Niemcy 1995
21.55 Käthe i ja: Powrót do życia – dramat obyczajowy, Niemcy 2020
23.50 Górski lekarz (162, 163)
1.45 Rosamunde Pilcher: Lato nad morzem – film obyczajowy, Niemcy 1995
3.40 Grzechy i grzeszki (4)
3.45 Górski lekarz (163)

aRena ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (7) – pr. rozrywk., Polska 2025
13.10 Cieżarówka przez śniegi 2 (5) – serial dokum.
14.10 Kłątwa Wyspy Dębów 3 (3) – reality show, USA 2014-2015
15.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (3, 4) – serial dokumentalny
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 4 (12, 13) – dok., Australia
17.55 77 TV (2) – pr. rozr., Polska
19.00 77 TV (2) – pr. rozr., Polska
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (18) – krym., Fr.
22.10 Detektywi Candice: Niezawodny instynkt (6) – serial kryminalny, Fr. 2013

COMEDY CENTRAL

7.00 Dwóch i pół 6 (24) – kom.
7.25 Dwóch i pół 7 (1-3) – kom.
8.50 Przyjaciele 9 (13-18)
11.55 Teoria wielkiego podrywku 9 (5-10) – kom.
14.30 Dwóch i pół 7 (4-7) – kom.
16.30 Przyjaciele 9 (19-22, 25)
19.30 Teoria wielkiego podrywku 9 (11-16) – kom.
22.00 The Office PL 2 (4, 5)
23.05 Comedy Club 8 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 3
1.00 Pracochłoty 4 (9, 10)
2.00 Śmieszni nie będzie 2 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 3
4.30 Comedy Club 9 (5-7)

TV 6

6.00 Wzięcie (176, 177) – dok.
6.55 Policjanci i Policjanci (723, 724) – serial obcy.
8.55 Kobra – oddział specjalny (42, 43) – sens.
10.55 48h. Zaginięcia (169-171)
13.55 Policjanci i Policjanci (1207) – serial obcy., Polska
14.55 Uroczysko (59, 60) – krym.
16.00 Kobra – oddział specjalny (44, 45) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (3) – dok.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (77, 78)
21.55 Czarna lista 2 (30) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (717, 718)
1.00 Kości (117, 118) – krym.
3.00 Cobra Kai (35) – przyg.
3.35 Septagion (16, 17) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazuje

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 4 (8) – obcy.
10.55 Lekarze (2) – serial obcy.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (10, 11) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 4 (7) – obcy.
14.55 Detektywi – fab-dok., Pol.
16.00 Na Wspólnej (5, 6) – obcy.
17.10 Po pierwsze kino 3 (19)
17.20 Pacific Rim – film s.f., FILM USA/Meksyk 2013
20.00 Mission: Impossible 2 FILM – sens., USA/Niemcy 2000
22.55 Akademia policjanta 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985
0.30 Oszuak przeznaczenie 2 – horror, USA 2003
2.25 Seriala: rozmowy 2
3.05 Szkoła (756) – paradok.

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe wity (8)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (213, 191) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (2) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (6, 7) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (3) – serial krym., Australia
14.00 Zajazd. Będzie się działo (2, 3) – obycz., Pol. 2025
16.00 Katastrofy w przestworzach (8, 5) – serial dokum., Kanada
19.00 Aukcja w ciemno 2 (16, 17) – serial dok., USA



- 22.00** Kodeks sprawiedliwego – USA 2016, reż. Michael Winnick
 Po zakończeniu kolejnej misji plk Robert Sikes (Steven Seagal, zdj.) wraca w rodzinne strony. Odkrywa, że rządzi tu teraz gangi narkotykowe. Chce na własną rękę przywrócić porządek. **130 min**
22.10 Strażnik czasu – thriller
FILM s.f., USA/Japonia 1994
0.05 Pianista – dram.
FILM wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002
3.40 Podróż za jeden uśmiech – film przygodowy, Polska 1972
5.40 Niech się dymi – etiuda film., Polska 2025

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (311) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (943, 944) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (11-13) – serial paradokumentalny
11.30 Trudne sprawy (958) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1366, 1367) – serial paradokumentalny, Pol. 2024
14.30 Świat według Kiepskich (574-578) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (173, 174) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1004) – serial paradokumentalny, Polska



- 22.00** Ślad (80) – Polska 2019
 Przestępca gwałci i zabija trzecią z kolei kobietę. Śledczy docierają do Adrianny Wysockiej, której psychopata darował życie. Ofiara zaszła w ciążę, ale postanowiła zatrzymać dziecko. **60 min**
22.05 Gliniarze (799) – paradok.
21.00 Łowca pedomów (162, 163) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (373, 374) – serial kom., Polska 2011
0.00 Ślad (100) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (19) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (489) – mag.
3.25 Śluby gwiazd (30) – rozr.
3.45 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (110, 111) – serial kom., Polska 2013
6.25 Na sygnale (493, 494) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 3 (43)
8.30 Komisarz Alex 3 (32)
9.25 Rodzinka.pl (112) – kom.
10.00 Klan (1459, 1460) – telen.
10.55 Ranczo 9 (110, 111)
12.35 Komisarz Alex 3 (33)
13.35 Ojciec Mateusz 30 (394)
14.35 Ojciec Mateusz 31 (395)
15.35 Komisarz Alex 3 (34) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (495, 496) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 9 (112, 113)
19.00 Ojciec Mateusz 31 (396) – serial kryminalny, Polska



- 20.25** Ojciec Mateusz 3 (44)
 W parku natrafiono na zwłoki mężczyzny. Przyczyną śmierci było zatrucie alkoholem. Trop prowadzi do kościoła księdza Mateusza. Policjanci ustalają, że to duchowny miał zostać otruty. **65 min**
21.30 Ranczo 9 (114, 115) – serial obycz., Pol. 2015
23.25 Ojciec Mateusz 31 (397) – serial kryminalny, Polska
0.20 U Pana Boga w Królowym Moście (12) – serial obycz., Polska
1.20 Polowanie na cmy (6, 7) – serial historyczny, Polska
3.20 Stulecie Winnych 2 (14)
4.10 Klan (1459) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (32) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Nad wodą 2 (5, 6) – serial dok.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.10 Podróż kapitana Klipera (3, 4) – anim.
7.40 Reksio (9, 10) – anim.
8.00 Podróż za jeden uśmiech (2, 3) – przyg.
9.30 Pan Kleks w kosmosie (1/2) – film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
11.05 To nie ze mną 2 (3, 4)
12.30 Nibylandex – film krótkometrażowy, 2026
12.55 Syn szczęścia
13.30 Nad Niemnem (1, 2-ost.) – obycz., 1986
17.15 Stawka większa niż życie (8, 9) – wojenny



- 20.00** Mała wielka miłość – 2008
 Los Angeles. Studentka z Warszawy, Joanna (Agnieszka Grochowska, zdj.), nawiguje romans z prawnikiem Ianem (Joshua Leonard, zdj.). Po powrocie do kraju odkrywa, że jest w ciąży. **155 min**
22.35 Lokatorka – dram. kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łozińska
1.00 Konwój – thriller, 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos
3.00 Po miłość – dram. obyczajowy, 2021
5.05 Wagary – film krótkometrażowy, 2024
5.50 Zakalec – krótkometraż.

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (14, 15) – krym., USA/Kan.
7.30 Ostry dyżur (19, 20) – serial obyczajowy, USA 1995
9.25 Castle 3 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2011
11.25 MacGyver 3 (15, 16) – serial akcji, USA 2018-2019
13.20 Dowody zbrodni (21, 22) – serial kryminalny
15.20 Agenci NCIS: Hawaje (16, 17) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 3 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2011



- 21.05** Rekrut 8 (17, 18-ost.) – USA 2026
 Aaron w wyniku napaści traci samochód i zegarek. Odszukuje obie cenne rzeczy dzięki Timowi i Lucy. Znajduje sposób, żeby się odwdzięczyć. John i Nyla odnajdują Mirandę. Nakładają ją do powrotu do sądu. **115 min**
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (16, 17) – krym., USA/Kan.
0.45 Castle 3 (21, 22) – serial kryminalny, USA 2011
2.40 Rekrut 8 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2026
4.35 Dowody zbrodni (21) – serial kryminalny, USA
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 13 posterunek 2 (33, 34) – serial kom., Polska 2000
7.15 Ocean, nasz dom – dok.
8.50 Fuks – komedia
FILM sensacyjny, Polska 1999
10.15 Kiedy nadchodzi jesień
FILM – dram. obycz., Fr. 2024
11.55 Królowa chmur – film obyczajowy, Polska 2003
13.15 Godzina zero (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, wyk. Oliver Jackson-Cohen
14.00 Yintah – film dok., Kan.
16.05 The Holiday – komedia romantyczna, USA 2006
18.15 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.20 Kopnięci w czasie
FILM – komedia, Fr./Belgia 2025



- 20.00** Diamenty – Włochy 2024, reż. Ferzan Özpetek
 Siostry Alberta (Luisa Ranieri, zdj.) i Gabriella (Jasmine Trinca, zdj.) prowadzą pracownię krawiecką. Jej pracownicy mierzą się z różnymi życiowymi trudnościami. **130 min**
22.10 Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona (3) – dok., Dominikana
23.15 Opancerzeni – film sensacyjny, USA 2024
0.50 Wcielenie – horror, Wielka Brytania 2024
2.25 Dzik – dram. przygodowy, Polska 2025
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.30** Detektyw z wybrzeża 2 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2022
8.30 Morderstwa w Cornouaille – film kryminalny, Francja 2018
10.35 Mentalista 2 (18-21)
14.15 Detektyw z wybrzeża 2 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2022
16.15 Morderstwo w Le Mans
FILM – film kryminalny, Fr. 2023
18.20 Mentalista 2 (22, 23) – serial kryminalny, USA
20.10 Mentalista 3 (1, 2) – krym.
22.00 Flashback (5) – serial krym.
23.10 Kobra – oddział specjalny (1) – sens., Niem.
1.10 Morderstwo w Le Mans
FILM – film kryminalny, Fr. 2023
3.15 Detektyw z wybrzeża 2 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2022
5.15 Falszerstwo (1) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (15-17) – dok., Pol.
7.30 Doktor Martin (43) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyciąłki (149, 150) – serial obycz., Polska 2019
10.25 Świat według Kiepskich (6, 7, 97, 98, 186, 187, 50) – serial komediowy, Polska
14.10 Piąty element – film
FILM s.f., Francja 1997
16.50 Siódmy syn – film fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2014
19.00 Króliczek – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Anna Faris
21.00 Piep'zyć Mickiewicza
FILM – dram. obycz., Polska 2024
23.05 Łaski na gigantach
FILM – komedia, USA/Kan. 2017
1.35 Fala zbrodni (83-85) – serial sensacyjny, Polska
4.35 Na ratunek 112 (875, 876)

HBO

- 11.55** Horton słyszy Ktosia
FILM – film animowany, USA 2008
13.20 Wyspa psów – anim., USA
FILM USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2018
15.00 Człowiek z bieguna
FILM – komediodramat, USA 2014
16.25 Bez hitu – komedia, Niemcy 2025
18.25 Karate Kid: Legendy
FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
20.00 The Pitt 2 (1) – serial obycz.
20.55 Ta Inna siostra Bennet (5) – kostium., Wlk. Bryt.
21.25 Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem (4) – kom.
21.55 Nasienie świętej figi
FILM – thriller, Francja/Niemcy/Iran 2024
0.40 Wrota do piekła
FILM – horror, USA 2009, wyk. Alison Lohman, Justin Long

WARNER TV

- 8.30** Bajer z Bel-Air 5 (22, 23)
9.25 Prawo Agaty 3 (9) – obycz.
10.25 Pełniejsza chata (1, 2)
11.40 Teraz albo nigdy! 2 (4, 5)
13.35 Bajer z Bel-Air 5 (22-25)
15.35 Pełniejsza chata (1-4)
17.25 Pokrokwio bief
FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
20.15 Licencja na miłość
FILM – kom. romant., USA 2007
22.00 San Andreas – dram. katastroficzny, USA 2015
0.10 Chłopcy z ferajny – dram. gangsterski, USA 1990
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (4, 5) – krym.
4.50 Poniedziałki na chirurgii (2) – serial obycz., USA 2013
5.45 Chojrak – tchórzyliwy pies – serial animowany

ALE KINO+

- 9.15** Wolna krowa – film krótkometr., Polska 2023
10.00 Bestia (5, 6-ost.) – krym.
12.05 Vera 8 (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.55 Bracia ze stali – dram. biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023
16.25 Punkty zwrotne
FILM – thriller, Hiszpania 2024
18.15 Vera 8 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Angels Fall – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Heather Locklear
22.15 Gorący temat – dram. biograficzny, USA/Kan. 2019
0.30 Ostatni klient
FILM – thriller, Dania 2022
2.20 Belfer 3 (1) – serial krym.
3.10 Na pastwę lasu – dram. obyczajowy, Polska 2024
4.40 Pan młody – krótkometraż.
5.05 Meduzy – film krótkometr.
5.15 Sortownia (1) – psychologic.

CANAL+ FILM

- 11.45** Saga „Zmierzczeni”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
13.40 Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
15.30 Call me lala
15.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
16.00 Tatu będzie nasze
FILM – komediodramat, Wł. 2023
17.55 Jason Bourne – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Bękart wojny – dram. wojenny, USA/Niemcy 2009
22.30 Klucz do kosmosu
FILM – horror, USA/Niemcy 2005
0.10 Megan is Missing
FILM – horror, USA 2011
1.35 To nie mój film
FILM – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

- 10.00** Medium (11, 12) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 3 (6, 7) – serial s.f., Kan. 2013
13.40 Wojna światów: Atak
FILM – film s.f., Wielka Brytania/Kanada 2023
15.30 Medium (13, 14) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 3 (8, 9) – serial s.f., Kan. 2013
19.10 Wojna światów: Wyginiecie – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
21.00 Bumblebee – film s.f., Chiny/USA 2018, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena
23.15 Bałkańska vendetta
FILM – film sensacyjny, USA 2017
1.15 Wielki uskok – film katastroficzny, USA 2024

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 16 (15) – dok.
10.25 Pingwiny z Madagaskaru (19) – serial animowany
10.55 Dwoje do poprawki
FILM – kom. romant., USA 2012
13.00 Czarodziejki 4 (7, 8) – serial fantasy, USA 2001
14.55 Zmowa pierwszych żon
FILM – komedia, USA 1996
17.00 Noe: Wybrany przez Boga – dram. przygodowy, USA 2014
20.00 Wojna światów
FILM – thriller s.f., USA 2005
22.30 Cztery pokoje – czarna komedia, USA 1995
0.20 Straszny film – horror komediowy, USA 2000

FX

- 9.00** Z archiwum X (4) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6, 7) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
13.45 Agenci NCIS 10 (17, 18)
15.35 Skymed 3 (5) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (5) – s.f.
19.15 FBI 4 (18) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
22.00 9-1-1: Nashville (2)
22.55 Z archiwum X (5) – s.f.
23.55 John Rambo – film sens., USA/Niemcy 2008
1.50 Matlock (15) – serial krym.
2.35 Agenci NCIS 10 (18)

FILMBOX+ ONE

- 8.35** Panna Scarlet i komisarz (4) – serial kryminalny, USA
9.50 Panna Marple. Nemezis
FILM – krym., Wlk. Bryt. 2007
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (11) – krym.
13.05 Panna Scarlet i komisarz (5) – serial kryminalny, USA
14.15 Poirot – serial kryminalny
16.40 Stróż Tekساس (9, 10)
18.55 Poirot (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Ludzie honoru – dram. sensacyjny, USA 1992
22.55 Ucieczka gangstera
FILM – film sens., USA/Jap. 1994
1.40 13 godzin: Tajna misja
FILM w Benghazi – film sens., USA/Malta/Maroko 2016
4.50 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto 3 (9-11) – anime
11.20 13 posterunek 2 (10-12)
13.00 Chwile szczęścia (4)
14.00 Hollywood Buzz – mag.
16.30 Naruto 3 (12-14) – anime
16.40 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
16.10 Planeta Singli. Osiem historii (1, 7) – serial kom.
18.05 To jest żużel (10-12) – dok.
20.00 Belfer 3 (5, 6) – krym., Pol.
21.40 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Blizna (8) – sens., Hiszpania
23.00 Spartakus: Bogowie areny (2) – serial hist., USA
0.00 Rodziny takie jak nasza (5, 6) – serial obyczajowy
1.50 Premierowa jazda – mag.
2.10 Powrót (1, 2) – kom., Pol.
4.00 Premierowa jazda – mag.

CANAL+ 360

- 13.05** Wolne duchy. Starcie z żywiołami (2) – dok.
13.50 Wykrzywczy historii (6) (2)
14.55 Okręty wojenne (2) – dok.
15.55 Lotnisko na Alasce 2 (3)
16.50 Złotłani: ciężarówka w opalach 9 (11) – dok.
17.50 Porzucone konstrukcje (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 Wykrzywczy historii (6) (1)
19.50 Złotłani: ciężarówka w opalach 9 (12) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 3 (1)
21.55 Grip – w świecie supersamochodów (11)
23.00 Lotnisko na Alasce 2 (1)
23.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (4) – serial dokum.



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
9.00 Poligamista szuka żony 5: Coś prawdziwego	9.05 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (59, 60) – reality show, Pol.	9.05 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (59, 60) – reality show, Pol.	5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2017	11.00 Przetwrać nad Jukonem: Z popiołów	12.00 Celnicy na straży Turcji (2)	6.40 Polskie parki narodowe	8.55 Wehikuł czasu
10.00 Wiza na miłość: posćlelove rozmowy 11	12.30 Bogaty dom – biedny dom (135, 136)	12.30 Bogaty dom – biedny dom (135, 136)	5.50 Dams i wieśniaczki. Ukraina 7 (2) – fab.-dok.	12.00 Celnicy na straży Turcji (2)	13.00 Pojedynki Eda Stafforda 2	8.20 Tajemnica twierdzy szczyrów (10) – wojenny	9.00 Starożytni kosmici (11)
11.00 Wiza na miłość 12	14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (8)	14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewską (8)	6.50 Pogromcy chaosu (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025	13.00 Pojedynki Eda Stafforda 2	14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 4	9.30 Porzucone kwiaty. Historia rodziny Ułmów – film dok., Pol.	10.00 Gwiazdy lombardu (9, 10) – reality show, USA
11.00 Klinika bez tajemnic (5, 6) – program medyczny	15.30 10 lat młodsza w 10 dni (1) – pr. rozr., Pol. 2025	15.30 10 lat młodsza w 10 dni (1) – pr. rozr., Pol. 2025	7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn	14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 4	15.00 Złomowisko PL 7 (1)	10.35 Pięta Europa (3)	12.00 W kregu zła: Ludzie Hitlera (2) – serial dokum.
15.00 Wiza na miłość: posćlelove rozmowy 11	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (57)	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (57)	11.20 Ugotowani (3, 4)	16.00 Blomrowicy 14	16.00 Blomrowicy 14	11.30 Góry Europy (3)	13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
16.00 Historie wielkiej wagi (20): Cindy – serial dokum.	20.00 Kolacja w ciemno (84) – pr. rozrywk., Pol. 2025	20.00 Kolacja w ciemno (84) – pr. rozrywk., Pol. 2025	13.30 Kuchenne rewolucje (12, 11) – pr. rozr., Polska	17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (11)	17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (11)	12.35 Wojny Rosji (3-ost.) – film dok., Niem. 2023	14.00 Ostatnie dni nazistów (5, 6) – serial fab.-dokum.
18.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show	21.05 Więzienie kobiet (82, 83) – serial dok., Pol.	21.05 Więzienie kobiet (82, 83) – serial dok., Pol.	15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) – reality show, Polska 2017	18.00 Lotnisko (1)	18.00 Lotnisko (1)	14.15 Cztery pancerni i pies (5) – serial wojenny, Polska	16.00 Dorwać tuńczyka – serial dokum., USA 2015
19.00 Megasknery 2			17.05 W czym do ślubu? (3) – pr. rozrywk., Pol. 2018	19.00 Nagi instykt przetrwania 9	19.00 Nagi instykt przetrwania 9	15.15 Sensacje XX wieku	18.00 Rolnicy. Podlasie (32, 33) – serial dokum.
20.00 Ciało, w którym żyje				21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (3)	21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (3)	17.55 Tajemnica twierdzy szczyrów (11) – wojenny	20.00 Galileo (32)
21.00 Nie do uwierzenia! Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	22.00 Bogaty dom – biedny dom (128) – reality show	22.00 Bogaty dom – biedny dom (128) – reality show	18.45 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2023	22.00 Premiera: W oku cyklonu: Łowcy burz (5): Kompletnie szaleństwo	22.00 Premiera: W oku cyklonu: Łowcy burz (5): Kompletnie szaleństwo	18.50 Szrajberka z Auschwitz – film dok.	22.00 Tajne akta nazistów (3, 4) – serial dokum., Wielka Brytania 2015
23.00 Klinika koszarnej stopy: Zdejmij skarpety! Dr Pryszczyla – kulisy	23.00 Gry małżeńskie (180, 181) – reality show	23.00 Gry małżeńskie (180, 181) – reality show	20.50 Jestem z Polski (2)	23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22 (1)	23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22 (1)	20.00 Oficerowie (2) – sens.	0.00 Starożytni kosmici (16) – serial dokum., USA 2011
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy	1.00 Kolacja w ciemno (57, 58) – pr. rozr., Polska	1.00 Kolacja w ciemno (57, 58) – pr. rozr., Polska	22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	1.00 Hodowca w Kindga 7: Oddajmy to specjalście!	1.00 Hodowca w Kindga 7: Oddajmy to specjalście!	20.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (3)	1.00 Rolnicy. Podlasie (27-30) – serial dokum., Pol. 2022
1.00 Ciało, w którym żyje	3.05 Więzienie kobiet (41, 42) – serial dokum.	3.05 Więzienie kobiet (41, 42) – serial dokum.	0.35 Seks – wypadki (8) – serial fabularno-dokum.	2.00 Mistrzowie logistyki (9)	2.00 Mistrzowie logistyki (9)	22.00 Nieznana wojna na północy (3) – dok.	5.00 Kolowrotek (7, 8) – magazyn wędkarski
2.00 Nie do uwierzenia!	4.00 Zdrady (181, 182) – serial paradokumentalny, Polska	4.00 Zdrady (181, 182) – serial paradokumentalny, Polska	1.35 Dorota wa urzędzi! (3)			23.05 Sensacje XX wieku	
3.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show			2.20 Nieoczywiste miejsca (6) – serial dok., Pol. 2020			1.15 Encyklopedia II wojny światowej	
METRO	METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.30 Szpital (804, 805) – paradok.	8.05 Strażnik Teksasu 9 (16, 17)	8.05 Strażnik Teksasu 9 (16, 17)	9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.	6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	12.00 Przetwarzanie w kanadyjskiej dzicy	10.10 Życie na pustkowiu 6
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (373, 374)	9.55 MacGyver 3 (13, 14) – sens.	9.55 MacGyver 3 (13, 14) – sens.	11.35 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.	8.00 Jak działa wszechświat?	8.00 Jak działa wszechświat?	13.00 Wilczy konie	11.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.
12.30 SOS Ekipy w akcji (39)	12.00 UFO: ujawnić prawdę	12.00 UFO: ujawnić prawdę	13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.	11.00 Pogromca mitów w akcji	11.00 Pogromca mitów w akcji	15.00 Katastrofa w przestworzach: Niewidzialny sprawca	12.15 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
13.30 Brzydula (49, 50) – kom., Pol.	13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	14.05 Akcja: Restauracja!	13.00 Poszukiwacze dinozaurów	13.00 Poszukiwacze dinozaurów	16.00 Morski patrol: Hiszpania	13.10 David Attenborough: życie w kolorze – serial dok.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (24) – serial obcy, Turcja	14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	15.05 Pojedynki na grille	15.00 Gwiezdne bitwy	15.00 Gwiezdne bitwy	17.00 Zaginionie skarby Biblii: Tajemnice wiary	14.25 W okowach mrozu 4 – dok.
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.	15.30 Sensacje XX wieku – hist.	15.30 Sensacje XX wieku – hist.	16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.	18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	18.00 Państwa Osi: Droga ku porażce	16.25 Podziemia przez starożytną Grecję – dok.
17.00 Fani czterech kółek 18	17.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat	17.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat	17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	18.30 Jak to jest zrobione? 25	18.30 Jak to jest zrobione? 25	19.00 Wojna widziana z powietrza	17.30 David Attenborough: życie w kolorze – serial dok.
18.00 Prawo Agaty 7 (13) – obycz.	20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (10, 11) – sens.	20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (10, 11) – sens.	19.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.	21.00 Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie – dok.	21.00 Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie – dok.	20.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelne kłamstwo	18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.
19.00 Kartoteka 3 (11, 12)	22.00 Dymno: Więcej niż magia	22.00 Dymno: Więcej niż magia	20.10 Perfekcyjny gospodarze 9	23.00 W sieci eksperymetów	23.00 W sieci eksperymetów	21.00 Służby ratownicze: Jukon: Ograbieni: Koniec – serial dok.	19.45 Londyn Davida Attenborough – film dokum.
21.05 Kryminalni 4 (6, 7) – krym.	23.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.	23.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.	21.10 24/24 – maraton kulinarny	1.00 Autostrada spotkań z UFO	1.00 Autostrada spotkań z UFO	23.00 Pirackie historie: Legenda królów mórz – dok.	20.55 W okowach mrozu 4 – dok.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (13) – krym.	0.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.	0.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.	22.15 Pysne miejscówki – mag.	2.00 Gwiezdne bitwy	2.00 Gwiezdne bitwy		22.55 Sekrety długowieczności
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	1.10 Magia nagości 5 – Niemcy	1.10 Magia nagości 5 – Niemcy	23.15 Akcja: Restauracja! 20	4.00 Tajemnice ładowania na Księżyca	4.00 Tajemnice ładowania na Księżyca		0.00 W 80 kilo dookoła świata
1.15 Szpital (797) – paradok., Pol.	2.15 Kabinetowe przeboje 2	2.15 Kabinetowe przeboje 2	0.15 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny				
2.15 Szkoła (543, 544) – paradok.	3.20 I love kabelet – pr. rozr., Pol.	3.20 I love kabelet – pr. rozr., Pol.	1.45 Słodki świat Renata – mag.				
4.15 Nowa Maja w ogrodzie 5	5.45 I love kabelet EXTRA	5.45 I love kabelet EXTRA					
WPI	WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT VIASAT HISTORY	
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 2 – serial dokum.	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.	12.35 Moje miasto, mój dom 7	8.05 Człowiek kontra jedzenie	8.00 Dzikie koty z Indii	11.30 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora	
12.00 Wariaci za kierownicą 3	10.00 Miodowe lata (25) – kom.	10.00 Miodowe lata (25) – kom.	14.35 Mieszkanie na miarę 4	10.10 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki – mag.	9.00 Niezwykły dr Pol	12.35 Starożytność: zdrady	
13.00 Malownicze w podróży	10.30 Wziewienie – serial dokum.	10.30 Wziewienie – serial dokum.	15.30 Mieszkanie na miarę 5	12.15 Małżeństwo w dżungli	12.00 Zabójcze królestwo Afryki	13.40 Historia sprawiedliwości	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	12.00 Polrot (7, 8) – serial krym.	12.00 Polrot (7, 8) – serial krym.	16.30 Polowanie na ogród 6	13.20 Nowi badacze UFO – dok.	14.00 Sardynia: kamienna arka	16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	14.00 Świat według Kiepskich (371, 372) – serial kom., Polska	14.00 Świat według Kiepskich (371, 372) – serial kom., Polska	17.10 Polowanie na ogród 7	14.20 Człowiek kontra jedzenie	14.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Zabójcze i podstępne	17.40 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok.	
16.50 Pogoda	15.00 Świat według Bundy (199-204) – serial komediowy	15.00 Świat według Bundy (199-204) – serial komediowy	18.10 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.	15.00 Dzikie konfrontacje	18.40 Starożytność: zdrady	
17.00 Tajemnice Brokenwood 3 (2) – krym., Nowa Zelandia	18.00 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.	18.00 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.	19.05 Złoty remont 4 – pr. rozr.	17.00 Patent na podróż – pr. rozr.	16.00 Katawi – utracony raj	19.50 Cienna strona starożytnej Grecji	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2	21.00 Zdrady (17) – paradok., Pol.	21.00 Zdrady (17) – paradok., Pol.	20.05 Dorota inspiruje 2	19.00 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.	17.00 Silni wbrew naturze	21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 21.55 Pogoda	22.00 Sład (51, 52, 90) – krym., Pol.	22.00 Sład (51, 52, 90) – krym., Pol.	22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4 – program rozrywkowy	21.00 Nagi instykt przetrwania	18.00 Kraina dzikich zwierząt	21.55 Dzik Zachód	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15	1.00 Łowca pedofilów – dok.	1.00 Łowca pedofilów – dok.	0.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy	23.10 Kobieta na krańcu świata	19.00 Królestwo drapieżników	22.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Twierdza Hitlera	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13	3.00 TV okazje	3.00 TV okazje	0.40 Kupujemy dom na plaży 21 – serial dokum.	0.55 Małżeństwo w dżungli	20.00 Drapieżnik kontra ofiara	0.00 Starożytność: zdrady	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8	4.00 Sala operacyjna	4.00 Sala operacyjna		1.55 Nowi badacze UFO – dok.	21.00 Sardynia: kamienna arka – film dokumentalny, Austria		
1.00 Mistrzowie Kabaretu				2.55 Patent na podróż – pr. rozr.	3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy		
				4.45 Dziwaczne potrawy – dok.			
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	Kobieta	PLANETE+	TVP DOKUMENT	
14.55 U sąsiadów w kuchni 15	14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo	14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo	10.30 SuperLudzie	12.30 Kwiaty na warstach 3	12.35 360° świat bez granic – serial dokumentalny	12.55 Zdumiewające ciało człowieka (1) – film dokum.	
15.55 Jakubak rozpzyza...	15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	12.30 Świat według Kiepskich (387, 388) – serial komediowy	12.50 Przepis dnia – mag. kulin.	13.40 Superskaly. Historia wykuta w kamieniu – dok.	13.55 Król łak: Narodziny nieustraszonego królowa	
16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii	15.55 Kupione i co dalej? 4	15.55 Kupione i co dalej? 4	13.30 Bitwa o palety	13.00 Na dobre i na złe (583)	14.45 Podróż do wnętrza chmur	15.50 Przyszłość z góry	
16.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień	16.50 Gardeners' World 14	16.50 Gardeners' World 14	14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	13.55 Kradzież Księgi Świętego Jakuba (3) – film dok., Hiszp.	15.00 Niezwykłe podróże	16.50 Świat z góry 7	
17.30 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	16.50 Uczestka na wieś 22 – dok.	16.50 Uczestka na wieś 22 – dok.	16.00 Ninja Warrior Polska	15.00 Rosół polski – mag. kulin.	15.05 Kobieta na krańcu świata	17.55 Sanatorium miłości 6	
18.30 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.	19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.	19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.	18.00 Świat według Kiepskich (480, 481, 574, 575) – kom.	15.30 Ojciec Mateusz 3 (33, 34)	16.00 Kobieta na krańcu świata	18.50 Cafe dancing, czyli muzyka rozrywkowa dwudziestolecia międzywojennego – dok.	
18.55 M jak mięso 2 – serial dok.	20.00 Daleko od miasta 12 – dok.	20.00 Daleko od miasta 12 – dok.	20.00 S.W.A.T. Jednostka	17.25 Zwierzęta miejskie – dok.	16.55 Świat z góry 7	20.00 Zdumiewające ciało człowieka (2) – film dokum.	
19.55 M jak ryby! – mag. kulin.	21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	21.00 Safe House – thriller, USA/RPA 2012	18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Elk – widowisko	19.45 Jaita 1945. Prawdziwa cena pokoju – film dokum.	21.00 Dzik Szkoła (1) – film dok.	
20.15 Mistrzowie przekąsek...	21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	23.20 Safe House – thriller, USA/RPA 2012	19.30 Miłość i nadzieja (311)	20.50 CERN. Podróż w głąb atomu – film dokumentalny	22.05 Lucia w pajęczej sieci	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane – dok.	22.55 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	22.55 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	1.45 Świat według Kiepskich (435-438) – serial kom., Polska	21.30 Wichrowe wzgórze (292)	22.00 Udowodnić teorię względności – film dokum.		
23.45 Nie bój ryby! – mag. kulin.				22.30 Bezpieczna przystań			
				22.30 Bezpieczna przystań			

TVP SPORT 8.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz półfinałowy 10.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz półfinałowy 12.35 Strongman: Super Series – Gubin 2026 13.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz finałowy 16.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 18.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA – studio (live)	EUROSPORT 1 6.00 Kolarstwo: Tour de France: Champagnole – Plateau de Solaison 7.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 8.30 Kolarstwo: Tour de France – etap 10.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 12.00 Kolarstwo: Tour de France – 15. etap 12.45 Kolarstwo: Tour de France – 16. etap (live) 18.15 Race bikes – mag. 18.45 Snooker: Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 9.00 Formula 1: Grand Prix Belgii Obecny sezon zdominował zespół Mercedes, którego kierowcy wygrali już siedem wyścigów. 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów	TVP ABC 8.10 Piotrusz Królik 9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści 9.30 Domisie 10.00 Figu Migu na planecie Czochar 10.20 Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie 10.45 Rodzina Treflików 4 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzo-gromadki 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo	MINIMINI+ 6.05 Moje urodziny 6.10 Ciekawski George 6 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 Blaze i megaszyn 3 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	TVN 24 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie
19.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA: Aarhus GF – Lech (live) 21.40 GOL – zapowiedź sezonu 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour – Bańska Bystrzyca 2026 1.35 Boks: Gala w Montrealu – podsumowanie	20.00 World Touring Car Cup: Wyścig w Portugalii – podsumowanie 20.30 Triathlon: T100 World Tour – Singapur 22.00 Kolarstwo: Tour de France: Evian-les-Bains – Thonon-les-Bains 23.30 Kolarstwo kobiet: Tour de France	20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów Japonia zaprezentowała w pierwszych dwóch turniejach Ligi Narodów znakomitą formę, wygrywając każde z ośmiu spotkań. 22.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 1.00 Boks	13.45 Świnka Peppa 7 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja	18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.08 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.42 Polly Pocket 6	21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach 3.50 Tak jest – pr. publicyst. 4.40 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Atletico 13.40 Premier League Review 14.40 Premier League: The Big Interview (13, 14) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Osasuna 18.00 Wysoki Pressing 19.35 Piłka nożna: Legia – GKS Katowice 1.04.1995 20.25 Premier League Stories (49) 21.00 Liderzy. W centrum gry (4) 22.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 162 23.15 Premier League Stories (49) 0.00 Ligmistrzowie historie (4, 1)	EUROSPORT 2 11.00 Kolarstwo: Tour de France 12.00 Motocross: MS w Montevarchi – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 14.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – finał: J. Lisowski – J. Trump 16.00 Motocross: MS w Montevarchi – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 18.00 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast 20.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 Snooker: Turniej Masters w Londynie – mecz finałowy: Kyren Wilson – John Higgins 0.00 Kolarstwo: Tour de France 1.30 Triathlon: T100 World Tour – Gold Coast	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP 8.40 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 10.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów Jedynie Japonia przystąpiła do trzeciego tygodnia rozgrywek z kompletem zwycięstw na koncie. Pokonała m.in. USA, Francję i Polskę. 20.00 Tenis 22.30 Tenis 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 8.40 Harmidom 8 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob Kanciasporty 10.10 SpongeBob Kanciasporty 7 10.25 SpongeBob Kanciasporty 15 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kanciasporty 9 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom 15.40 Sonic Prime 16.05 SpongeBob Kanciasporty 16	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 18.59 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Trójkąt Polityczny 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach 8.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach 11.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach 13.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach 16.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach 18.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach Na twardej kortach w stolicy Grecji zobaczymy m.in. Magdę Linette. Polka do wracającego po 40 latach przystępuje po nieudanym Wimbledonie, z którym pożełnaga się już w pierwszej rundzie. 21.00 Tenis: Turniej WTA w Atenach 23.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Arka Gdynia	Eurosport 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Fiorentina – Inter 11.00 Formula 3: GP Belgii 12.30 Formula 2: Grand Prix Belgii 13.40 Made in Italy (2) 14.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern 20.00 Bundesliga Special (22) 20.40 Formula 1: Grand Prix Belgii 22.40 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 23.30 Ligue 1 Show (35) 0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej ATP w Gstaad 11.00 Tenis: Turniej ATP w Bastad 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Gstaad 17.00 Tenis: Turniej ATP w Bastad 19.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 9.15 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 7 11.50 Psi Patrol 11 12.10 Rubble i jego ekipa 2 12.30 Rubble i jego ekipa 3 12.45 Rogata ekipa 2 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 13.45 Barbapapa i jego rodzinka 14.10 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.40 Zwierzęce zagadki	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 10.10 Blue 2 10.20 Blue 3 10.40 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 12.30 Blue 12.40 Blue 2 12.50 Blue 3 13.10 Blue 13.20 Blue 2	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORT 5 6.00 Ligmistrzowie historie (3) 7.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Lech Poznań 9.30 Prawo derbów (4) 10.40 Wysoki Pressing 12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Orzeł – Hunters PSŻ Poznań 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Pila – Wilki 17.45 Piłka nożna – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla 20.00 Dart: World Matchplay (live) 1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Widzew Łódź	Eurosport 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – Olympique Lyon 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: 1. FSV Mainz 05 – FC Bayern Monachium 14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – VfB Stuttgart 18.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AS Roma 22.55 Made in Italy (20, 18, 19) 22.55 Ligue 1 Season Review (36) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: RC Lens – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 6.00 Budowlani 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 10.05 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.05 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Sekrety ludzkiego zoo – film dokumentalny, Wlk. Bryt. 2025 21.10 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 23.02 Pociągi 23.10 Wakacje z Bałtykiem 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jęzdzisz, obserwowac 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Muto kombat 19.45 Duda kontra Szafranski 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Jęzdzisz, obserwowac 23.45 Naprawy nie do naprawy 0.30 Usterka 16	TVS 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: Tęsknota serca – film obyczajowy, Niem. 2009 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Sprawy serca – film obyczajowy, Niem. 2011 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefontem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśląc historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Maria – kobieta ośmiu błogosławienstwa – dok. 23.00 Janos Esterhazy. Niewymazana historia

Hity znad Bosforu

PANNA MŁODA • TALYA ÇELEBI

Już się nie poświęca

Rola Hançer przyniosła jej popularność i była dla niej niczym lustro. Aktorka otwarcie przyznaje, że widzi w swojej bohaterce dawną siebie – osobę, która nie potrafiła stawiać granic.

Hançer, bohaterka „Panny młodej”, godzi się na aranżowane małżeństwo z Cihanem (Cenay Türksever), by zdobyć pieniądze na leczenie chorego brata.

dzięki temu się rozwinęłam – przyznała.

W zgodzie ze sobą

Rola Hançer była dla niej jak lustro. – Zobaczyłam w niej swoją dawną wersję siebie – naiwną, niepotrafiącą stawiać granic. Bycie bezinteresownym nie jest wadą, ale nie warto robić tego dla każdego – podkreśla Talya.

Jej ekranowa chemia z Cenayem Türkseverem, serialowym Cihanem, rozpała wyobraźnię fanów, którzy chętnie widzieliby ich razem także poza planem. Tu jednak czeka ich rozczarowanie – aktor w ubiegłym roku poślubił swoją wieloletnią partnerkę, wizażystką Gülşen Canikdere. A Talya? Konsekwentnie chroni swoją prywatność. – Mam niewiele wolnego czasu, więc spędzam go spokojnie – z bliskimi, na siłowni, oglądając filmy – mówi ogólnikowo. Zapytana, co dziś jest dla niej najważniejsze, odpowiada bez wahania: kariera i rozwój. – Nie jestem osobą, która może żyć w związku, jeśli najpierw nie pozna samej siebie. Jestem zbyt niespokojna i przywiązana do własnych wyborów – wyjaśnia.

Jakie będą jej kolejne kroki? Ponoć marzy o roli w stylu Lary Croft, ale jeszcze bardziej o życiu w równowadze. – W ostatnim roku zrozumiałam, że mój spokój jest ważniejszy niż praca i ciągle pęd za czymś. Chcę iść naprzód, ale w zgodzie ze sobą – tłumaczy. Trzymamy kciuki! **BOGUMIŁA DEKA**

– Im bardziej jesteś widoczna, tym bardziej hałaśliwe stają się głosy w tle i trzeba się wysilić, by pozostać wiernym sobie – mówi Talya Çelebi.

Nad Bosforem porównuje się ją do legendy ekranu Türkân Şoray z czasów młodości. Czy zajdzie tak daleko jak ona?

➔ PANNA MŁODA ŚR 22.07 godz. 17.20 TVP 2

Od chwili, gdy Talya Çelebi pojawiła się na ekranie jako „Panna młoda”, regularnie porównuje się ją do Türkân Şoray, „sułtani” tureckiego kina. Do tych komplementów podchodzi jednak z dystansem. – Od lat słyszę, że jesteśmy podobne. Ale myślę, że wiele kobiet o dużych brązowych oczach można do niej porównać – mówi. Co jeszcze wiemy o tej wschodzącej gwiazdce?

Talya droga do sławy

Urodziła się i dorastała w Stambule – w rodzinie, która zawsze mocno ją wspierała. Matkę i ojca do dziś nazywa swoimi najbliższymi przyjaciółmi. Ich rozwód, gdy miała 13 lat, był dla niej trudnym doświadczeniem i zbiegł się z okresem buntu. – Zachowywałam się, jakbym wszystko już wiedziała i przeżyła – opowiadała.

Jednak na tym jej „nieposłuszeństwo” się nie kończyło. Słuchała mocnych brzmień – od AC/DC po Iron Maiden, zrobiła sobie piercing i nosiła łańcuchy. Zaczęła nawet marzyć, by zostać gwiazdą rocka. To ojciec namówił ją na aktorstwo.

Na scenie po raz pierwszy wystąpiła w szkole średniej. – To było najpiękniejsze uczucie, jakieś kiedykolwiek doświadczyłam i które stało się moją życiową motywacją – mówi. Po ukończeniu artystycznego liceum rozpoczęła studia aktorskie – najpierw na Wydziale Teatralnym Uniwersytetu Bilkent. Ponieważ nie potrafiła przystosować się do życia w Ankarze i w akademiku naukę kontynuowała w Konserwatorium Uniwersytetu Sztuk Pięknych Mimara Sinana w Stambule. To wtedy poznała Hasana Güngöra, swojego obecnego menedżera.

Na ekranie zadebiutowała w serialu „Rodzina” – w retrospekcjach wcieliła się w młodą Sarap, którą grała Selin Şekerci. Potem rozpoczęła pracę na planie „Panny młodej”. Jakiś czas temu wyznała, że kiedy przyjęła tę swoją pierwszą główną rolę, i to tuż po ukończeniu studiów, spędziła całe dnie, wpatrując się w ścianę, nie mogąc uwierzyć, że spełnia swoje marzenia. Jednak sukces ma swoją cenę – na planie już zakończonego 3. sezonu, pracowała sześć dni w tygodniu, czasami realizując nawet 28 stron scenariusza dziennie. Dzięki tej roli zyskała rzeszę fanów, ale okres adaptacji do intensywnej pracy nie należał do najłatwiejszych. – O mój Boże, w jakim koszmarze się znalazłam? Tempo pracy zmieniło mnie w potwora pod względem zapamiętywania i włączania na pstryk gry aktorskiej, ale

WYSTRZAŁOWE WESELE

Muzyk na planie

➔ WYSTRZAŁOWE WESELE
ŚR 22.07 godz. 20.00 POLSAT

Zwariowana komedia z Jennifer Lopez i Joshem Duhamelem w głównych rolach to opowieść o narzeczonych, którzy w dniu ślubu zaczynają mieć wątpliwości. Poza tym, od początku piętczą się kłopoty. Pojawia się też nieproszony były chłopak panny młodej, którego wszyscy, oprócz niej, uwielbiają. W tej roli wystąpił

wokalista i muzyk – Lenny Kravitz. W wywiadzie przyznał, że kiedy tworzy muzykę, jest sam w studiu, dlatego z radością wystąpił na planie filmowym, gdzie panuje gwar. – To wielka ulga móc służyć postaci, reżyserowi, scenariuszowi – i być z cudownymi ludźmi. Uwielbiam to – powiedział. Warto dodać, że już 16 lipca odbędzie się jego koncert w Gdańsku. **MJ**



Igora i Ankę martwi to, że Julka się zmieniła...

Gdy Anka wróci wcześniej do domu, przytłapie Julkę na braniu narkotyków!

NA WSPÓLNEJ

Poza kontrolą

➔ NA WSPÓLNEJ
ŚR 22.07 godz. 20.15 TVN

Zamartwiający się o zdrowie Jasia Nowakowie nie zdają się upilnować Julki (Maja Oświecińska), która już całkiem wpadnie w sidła nałogu... Rozpaczliwie szukając źródła gotówki na narkotyki, dziewczyna poprosi o pożyczkę najpierw Ewę (Ewa Gawryluk), potem Leona (Borys Otawa), ale obo-

je, mając dosyć jej zachowania, odmówią. Zdesperowana sprzedaje więc w lombardzie swój tablet i umówi się z dilerem... Lecz kiedy spróbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawi się Anka (Sonia Mietielica)! A Nowakowa nie da się tak łatwo zwieść tłumaczeniami... Czy ona i Igor (Jakub Wesołowski) zareagują na czas, zanim będzie za późno? **PM**



Lenny Kravitz w komedii zagrał Seana, byłego chłopaka panny młodej.

myszka z filmów Disneya	gatunek wierzby	skoczny torbaczk	▼	strój Szkota	„... życia”, film z Dougla-sem	np. C-dur	▼	Malajkat albo Pszonik	wojsko chana	narodowość Zorby	▼	jezioro koło Mragowa	▼	bielona w chacie	▼
▶	▼	▼		domena jurysty	▶				▼	stan po kilku drinkach	▶				
toczona z wrogiem	▶				3	Egejskie albo Azowskie	▶					wybryk, wyskok		Buster, komik kina niemego	
▶			2	przezroczyste	▶				4	kurza mama	▶				
obrzeże	8 bitów		samotny występ	sterta gazet		do wyciągania urobku	2,54 cm	▶			▼	spis rzeczy do zrobienia		kocha swoje dzieci	nie wiadomo, gdzie zimują
część jezdni nie dla aut	▶		▼	▼			autor „Myśli nieuczesanych”	▶	imię Bergma-na	▶					
▶			6		szpeci zeszyt	▶				1	na dziurze	▶			
Okrasa, kucharz z telewizji		po czerwcu	▶				5		tobół, pakunek	▶					
ścisk	▶				skaczący insekt	▶					kobieta	▶			7

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 **DVB T2**

- 5.00 Spłątane losy** (5) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 38** (900) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Na kłopoty... Bednarski** (4): Statek nadziei – serial kryminalny, Polska 1986
- 9.20 Ranczo 7** (88): Koniec świata w Wilkowyjach – serial obyczajowy, Polska 2013 (patrz obok)
- 10.10 Komisarz Alex 22** (273): Śmierć razy dwa – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (209): Nauczyciel – serial kryminalny, Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Dzika Szkocja** (2/3): Wyspy – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.00 Spłątane losy** (6) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (986) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (917) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się** (3) – krym., Pol.
- 21.30 Hotel Mumbai** – thriller, **FILM** Australia/USA/Wielka Brytania 2018, reż. Anthony Maras, wyk. Dev Patel, Armie Hammer, Nazanin Boniadi, Anupam Kher (patrz obok)
- 23.40 Wajda: Popioły** (1/2) – dramat historyczny, Polska 1965, reż. Andrzej Wajda, wyk. Daniel Olbrychski, Bogusław Kierc, Beata Tyszkiewicz, Piotr Wysocki (patrz obok)
- 23.40 DRAMAT HIST. Popioły** (1) Lata 1797-1812. Rafał Olbromski (Daniel Olbrychski, zdj.) zostaje sekretarzem księcia Gintuła. Wstępuje do armii Napoleona. Zrzuca mundur, by zająć się odbudową rodzinnej posiadłości. **115 min**
- 1.35 Zmowa pierwszych żon** – komedia, USA 1996, reż. Hugh Wilson
- 3.20 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 3.40 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.00 Reporterzy** – mag.
- 4.15 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.35**



9.20 OBYCZAJOWY

Ranczo 7 (88)

Senator (Cezary Żak, zdj.) i Czerepach (Artur Barciś, zdj.) próbują ustalić przyczyny działań prokuratury wobec Lucy. Zalamany Kusi sięga po alkohol. Pro-boszcz postanawia interweniować. Duda z pomocą Jagny realizuje plan wzbudzenia zadróżki w Klaudii. Ta ignoruje parę. **50 min**



21.30 THRILLER

Hotel Mumbai

Rok 2008. Indyjskim miastem wstrząsa seria zamachów. Islamscy ekstremiści wdierają się m.in. do hotelu Taj Mahal, w którym pracuje Arjun (Dev Patel, zdj.). Goście i personel stają się zakładnikami terrorystów. David (Armie Hammer) i Zahra (Nazanin Boniadi) chcą ocalić przed przestępcami swoje dziecko. **130 min**



23.40 DRAMAT HIST.

Popioły (1)

Lata 1797-1812. Rafał Olbromski (Daniel Olbrychski, zdj.) zostaje sekretarzem księcia Gintuła. Wstępuje do armii Napoleona. Zrzuca mundur, by zająć się odbudową rodzinnej posiadłości. **115 min**

TVP 2 **DVB T2**

- 4.35 Na dobre i na złe** (906): Bo tylko z tobą świat ma sens – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość** (1799) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Pozyteczni.pl** – magazyn
- 6.50 Barwy szczęścia** (3359) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (48, 49): Brutus; Jesieniu blues – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (150) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (881): Dawni znajomi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Wiktor przypadkiem spotyka Milenę, z którą Czarek widywał się przed wyjazdem do Amsterdamu. Odkrywa, że jest ona w ciąży. Podczas dyżuru zespół doktora Banacha jedzie do skomplikowanego leżownia. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (438) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Maria waha się, czy powinna przyjąć nową posadę. Margarita przeczuwa, że wojna może odebrać jej syna. Pelayo wyznaje Catalinie prawdę o swoim trudnym położeniu. Vera potwierdza, że jest córką księżki de Carrilów. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (151) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3359) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (877, 878) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 Berlin Ku'damm 56** (6) – serial obyczajowy, Niemcy 2016
- 23.55 Pitbull 2** (12) – serial sensacyjny, Polska 2007
- 0.50 Karol, władca Hiszpanii** (11) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.50 Nasz dom w górach** (18) – serial obycz., Niemcy 2023
- 2.40 Tajemnica Matterhornu** – film dokumentalny, Szwajcaria 2024, reż. Dominique Margot **4.25**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (151)

Hancer (Talya Çelebi, zdj.) przyjmuje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. W rezydencji wybuchu kolejna awantura. Derya otwarcie konfrontuje się z Beyzą i daje jej bolesną nauczkę. Yonca jest o krok od porodu. Derya odkrywa, że dziewczyna zna Nusreta i Mukadder. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy

szczęścia (3359) Karolina namawia Bruna na wyjazd do Las Vegas. Daje Kajtkowi w tajemnicy podwyżkę oraz awans. Małgorzata proponuje Rawicowej współpracę przy sprzedaży domu Natalii i Cezarego. Tymczasem Tolek (Marek Siudym, zdj.) zaprasza Józefinę (Elżbieta Jarosik, zdj.) na kawę. **40 min**



20.05 TELETURNIJ

Omnibus – szybcy i mądzy (25)

Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. Prowadzi Krzysztof Czebot (zdj.). **30 min**

POLSAT **DVB T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (350, 352): Kim jestem?; Żłudna nadzieja – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1273, 1274) – serial parodokumentalny, Polska 2024
- Janusz przechodzi przeszczep serca. Niebawem poznaje tożsamość dawcy, Piotra. Decyduje się odwiedzić wdowę Monikę i jej syna, którzy żyją bardzo skromnie. Postanawia im pomóc, chociaż nie oczekują oni wsparcia. Jego żona się temu sprzeciwia. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (890, 891): Głuchy telefon; Najpiękniejsza – serial parodokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dlaczego ja?** (1520, 1521): Skradzione uczucia; Trefne miejsce – serial parodokumentalny, Polska 2026
- Kamila samotnie wychowuje nastoletnią Laurę. Wiąże się z poznanym w pracy Tomaszem. Zrywa z nim, kiedy ktoś kradnie biżuterię i pieniądze z jej domu. Wkrótce orientuje się, że jest w ciąży. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1087, 1088): Pechowa kradzież; Kuple na zabój – serial parodokumentalny, Polska 2025
- Doświadczony złodziej oraz nastolatek podczas włamania zostają zaatakowani przez gangsterów. Starszy z nich ginie. Jego towarzyszy ucieka. Detektywi muszą jak najszybciej go odnaleźć, żeby ocalić mu życie. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Komediowa środa: Wystrzałowe wesele** – komedia, USA 2022, reż. Jason Moore, wyk. Jennifer Lopez, Josh Duhamel, Lenny Kravitz, Jennifer Coolidge, Callie Hernandez, Sônia Braga (patrz obok)
- 22.10 Piłsele** – komedia, USA/Chiny/Kanada 2015, reż. Chris Columbus, wyk. Adam Sandler, Kevin James, Michelle Monaghan, Peter Dinklage (patrz obok)
- 0.20 Pitch Perfect** – komedia muzyczna, USA 2012, reż. Jason Moore, wyk. Anna Kendrick, Skylar Astin, Ben Platt, Brittany Snow (patrz obok)
- 2.55 Nasz nowy dom** (295) – reality show, Polska 2023
- 4.00 Ewa gotuje** (561) – magazyn kulinarny, Polska 2025



20.00 KOMEDIA

Wystrzałowe wesele

Darcy (Jennifer Lopez, zdj.) i Tom (Josh Duhamel, zdj.) organizują ślub na egzotycznej wyspie. Piraci biorą gości weselnych na zakładników i żądają okupu. Zakochani sami muszą stawić im czoło. Niebezpieczna przygoda na nowo rozpała uczucia. **130 min**



22.10 KOMEDIA

Piłsele

Rok 1982. Amerykanie wysyłają kapsułę z przedmiotami prezentującymi kulturę Ziemi. Obcy traktują jednak przekaz jako wypowiedzenie wojny. Mijają trzy dekady. Kosmici rozpoczynają inwazję. Do walki z najeźdźcami staje grupa śmiaków. Jest wśród nich Brenner (Adam Sandler, zdj.). **130 min**

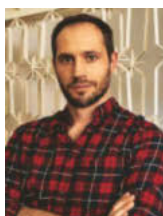


0.20 KOMEDIA MUZ.

Pitch Perfect

Energiczna Beca (Anna Kendrick, zdj.) dołącza do studentckiego zespołu wokalnego. Razem z Amy (Rebel Wilson, zdj.) oraz innymi koleżankami staje do zaciętej rywalizacji z męskim chórem. **155 min**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1706) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (5) – program rozrywk., Pol. 2022
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (25) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (16) – program rozrywk., Pol. 2020
Magda Gessler rusza do Piły. Przez miasto przepływa Gwda. Przy jednej z odnóg rzeki przymocowana jest barka, na pokładzie której działa restauracja. Właściciele podają jedzenie typu fast food. **70 min**
- 12.35 Ukryta prawda** (1493, 1494, 1733) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok)
- 14.55 Detektywi** (117) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Debusz pomaga 13-letniemu Michałowi. Poznał go kilka miesięcy wcześniej, gdy prowadził sprawę jego rodziny. Chłopak twierdzi, że zabił agresywnego partnera swojej matki w jej obronie. **65 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (73) – serial obyczajowy, Polska 2025
Majka, ciężarna córka Kasi, traci przytomność w sklepie dziecięcym. Trafia do szpitala dzięki szybkiej pomocy Fidora, który cierpi z powodu ochłodzenia relacji z Kają. Niepokoji go zażyłość jej oraz Kajetana. **65 min**
- 17.55 Młode gliny** (28) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



12.35 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1493, 1494, 1733)
Barman Mikołaj poznaje w pracy Marlenę. Wyraźnie się jej podoba. Flirtują, a w końcu dochodzi do zbliżenia. Następnie dnia kobieta zadaje mu pytanie, czy zdołałby zabić człowieka, żeby ją ocalić. Jakis czas później odkrywa on, że Marlena to żona jego szefa. **190 min**



17.55 KRYMINALNY

Młode gliny (28)
Policja znajduje ciało Pauliny, której zaginięcie zgłosił chłopak, Adam. **65 min**



- 6.00 Policjanci z Miami 3** (14, 15): Cuba Libre; Służba i honor – serial kryminalny, USA 1987
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (7, 8): Halloween; Niechciane dzieci – serial sensacyjny, Niemcy 2017
Paul i Semir są świadkami porwania. Po pościgu na poboczu autostrady Paul zauważa kobietę w sukni. Podąża za nią do domu w lesie. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (71, 72) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (122) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Blanca i Juan Miguel chcą połączyć siły w walce o Marichuy i Omara. Amador zaprasza Estefanię do teatru. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (56) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy 2** (41) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (554, 555) – serial obyczajowy, Polska 2022
Dorota ucieka sprzed ołtarza. Nazajutrz chce zastawić biżuterię i kreację ślubną. Jej historię poznaje Justyna, która kupuje suknię. Namawia niedoświadczoną młodą, aby wyznała prawdę. **120 min**
- 17.00 Kurierzy 2** (42) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (979, 980) – serial obyczajowy, Polska 2026
Konrad Zalewski, uznany kurator, samotnie wychowuje córkę Polę, będącą jego całym światem. Jej ucieczka z Łukaszem, jego podopiecznym, to cios. Młodzi otrzymują anonimowe groźby. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy 2 (42)
Roman trafia na skłócone ze sobą rodziny. Od czasu konfliktu między ich córkami mieszkający w posesji rywalizują ze sobą, kto zamówi atrakcyjniejsze dla dzieci ogrodowe akcesoria. Tomasz (Piotr Miazga, zdj.) składa Bednarzowi pozornie atrakcyjną propozycję. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Horda
Najemniczka Samantha (Megan Fox, zdj.) wraz z kolegami zostaje wysłana na niebezpieczną misję do Afryki. W wyniku komplikacji jednostka musi stawić czoło głodnym lwom. **130 min**

- 5.25 Ten moment** (3): Pod jednym dachem – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (814-816) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 8.45 Ukryta prawda** (1346, 1461, 1462) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1123-1125) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok)
- 13.55 Kryminalni** (13): Reporterzy – serial kryminalny, Polska 2004
- 15.00 Szpital** (798, 799) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Morawski przyjmuje na oddział uczennice. Rozpoczęły one w szkole strajk głodowy, aby wymusić zorganizowanie tam imprezy. Z kolei Piotr zajmuje się kobietą, którą potrafił samochód. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (514): Pożyczka – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010 (patrz obok)
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (26) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pomiędzy nastolatkiem oraz jego sąsiadem z osiedla dochodzi do bójki. Policjanci odkrywają kryminalne tło konfliktu. Ratownicy spieszą na pomoc mężczyźnie, który dostał drgawek. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1537) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Vlogerka Martyna kończy związek z Natanem. Ten szuka zemsty. Dziewczynę ratują z opresji sąsiedzi. Zakochują się w sobie, ale okazuje się, że jest on poszukiwany przez policję. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (1123-1125)
Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) zajmują się sprawą zabójstwa kobiety. Zeznania siostry ofiary rzucają podejrzenie na jej syna. Kolejny trop prowadzi do sąsiada, z którym zamordowana była w konflikcie. W jego aucie są ślady krwi. **125 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (514)
Maciej Błaszczok, bezrobotny geolog pochodzący z Rudy Śląskiej, oskarżony jest o brutalne morderstwo Anny Nowak, a także zbezczeszczenie jej zwłok. **60 min**

REKLAMA

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIŁĘ I ODPORNOŚĆ!

- 20.15 Na Wspólnej** (4250) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 10 000 lat przed naszą erą** – film przygodowy, USA 2008, reż. Roland Emmerich, wyk. Steven Strait, Camilla Belle, Cliff Curtis, Affif Ben Badra (patrz obok)
- 23.15 XXX: Reaktywacja** – film sensacyjny, Chiny/Kanada/USA 2017, reż. D.J. Caruso
- 1.35 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 1.55 Wallander 2** (1) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009, wyk. Krister Henriksson, Fredrik Gunnarsson
- 3.45 Detektywi** (116) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.45 Nauka jazdy 5** (21) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.15 Recepta na stary dom 4** (4) – program rozrywk., USA 2021



20.50 PRZYGODOWY

10 000 lat przed naszą erą
Czasy prehistoryczne. Grupa wrogich wojowników uprowadza Ewolet, ukończoną myśliwego z górskiego plemienia, D'Leha (Steven Strait, zdj.). Rusza on z kompaniami na ratunek. **145 min**

- 20.00 Horda** – film sensacyjny, RPA/USA/Wielka Brytania 2020, reż. M.J. Bassett, wyk. Megan Fox, Philip Winchester, Greg Kriek, Brandon Aurret (patrz obok)
- 22.10 Przetrawianie** – dramat przygodowy, USA/Wielka Brytania 2011, reż. Joe Carnahan, wyk. Liam Neeson, Dermot Mulroney, Frank Grillo (patrz obok)
Scenariusz filmu oparty jest na opowiadaniu „Ghost Walker” autorstwa Iana Mackenziego Jeffersa. **130 min**
- 0.20 Largo Winch 2: Spisek** – film przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011, reż. Jérôme Salle
- 2.35 Dzielnica strachu 10** (440): Życiowa rozgrywka – serial kryminalny, Polska 2025
- 3.35 Zobacz to!**



22.10 PRZYGODOWY

Przetrawianie
W sercu Alaski rozbija się samolot z robotnikami. Z katastrofy uchodzi cało ośmiu pasażerów. Na trop rozbitek wpada wataha wilków. Myśliwy John (Liam Neeson, zdj.) jest jedyną nadzieją ocalałych. **130 min**

- 20.00 Gang Story** – dramat kryminalny, Francja/Belgia 2011, reż. Olivier Marchal, wyk. Gérard Lanvin, Tchény Karyo, Daniel Duval, Dimitri Storożko (patrz obok)
- 22.15 Ocean's Twelve: Dogrywka** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2004, reż. Steven Soderbergh
- 0.50 Kryptonim Polska** – komedia, Polska 2022, reż. Piotr Kumik, wyk. Maciej Musiałowski, Borys Szybczyk
- 2.50 Żyjąc z potworem 9** (6) – serial dokumentalny, USA 2024
- 3.50 Fachowcy 2** (2) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.30 Usterka 11** (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



20.00 DRAM. KRYM.

Gang Story
Wychowany wśród Cyganów Momon Vidal (Gérard Lanvin, zdj.) należał do Serge'em Suttlelem (Tchény Karyo) do gangu. Wyrzekł się jednak przemocy. Po latach dawny kompan prosi go o pomoc. **135 min**

TVP3	TVP3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12					
12.00 Telekurier – mag., Polska	12.30 Górna półka smaku (3)	13.00 Agrobiznes – mag.	13.30 Dajcie słowo – Maciej Orłoś 2 (26) – talk-show	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Z indeksem w rękę (5)	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Telekurier – mag., Polska	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów	22.30 Złoty chłopak (200)	23.30 Kryminalna siódemka
12.10 Wiedźmin (8) – fantasy	13.05 Giganci nauki – telet.	14.00 Była sobie piosenka	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Zakochaj się w Polsce (199) – magazyn	15.35 20 x 20 lat TVP Kultura	16.00 Zaraz wracam 2 (113)	16.30 Barwy szczęścia (3346)	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Teleexpress Extra – inf.	18.15 Afrykański cud Maksymiliana	18.45 Panorama	19.20 Polacy świata	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda
6.00 Strażnik Teksasu (3, 4)	7.55 Bogaty dom – biedny dom (95) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (526, 527) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1124, 1125) – paradok.	11.55 Dlaczego ja? (1553, 1554) – paradok.	13.55 Trudne sprawy (782-784) – paradok., Pol.	16.55 Policjantki i Policjanci (1407) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (525)	19.00 Policjantki i Policjanci (1408) – obycz., Pol. 2026	20.00 Uroczysko (217, 218)	21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (135) – krym.						
9.20 Straszne historie Maszy – serial anim.	9.25 Swinka Peppa 2 – anim.	9.45 Bing – serial animowany	10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	11.35 Gus. Mały – wielki ryser – serial anim.	12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.	12.35 Marta mówi – anim.	13.00 Smerfy – serial anim.	14.00 Monster High – anim.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	16.00 Finaes i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim.			
6.10 Zakochaj się w Polsce (265) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.15 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Alternatywy 4 (7) – kom.	14.15 Rodzinka.pl (206) – kom.	14.50 Program rozrywkowy	15.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	
7.35 DeFacto 14 (7, 8)	8.30 Kartoteka 3 (4, 5)	10.35 Detektywi (43, 44)	12.35 Zakup w ciemno 4 (8)	13.35 Zakup w ciemno 6 (5)	14.35 Nic do zgłoszenia 3 (8)	15.35 Złomowisko PL 5 (14)	16.45 Express – pr. inform.	16.58 Pogoda, Sport	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 18 (4)	18.05 Zakup w ciemno extra (6) – reality show, Polska	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (1)	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.05 Zakup w ciemno 6 (6)	21.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.	

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne wraz z komentarzami ekspertów. 30 min

- 0.25 Program informacyjny 19.30
- 0.45 Panorama dnia – pr. inf.
- 1.20 Kryminalna siódemka
- 1.40 Dziedzictwo (855)
- 2.30 Trójkąt Polityczny
- 3.20 Program informacyjny 19.30
- 3.50 Lato na ROD'os – dok.
- 4.25 Dziennik regionów
- 4.50 Gość Regionów – publ.

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

OBYDZAJOWY



20.25 Miłość nad rozlewiskiem (8, 9)
Małgosia cieszy się z pogodzenia się Marysi z Kubą. Nadal tęskni za Januszem. Z kolei Paula chce swatać Gośię z Orestem. Nie widzi, że jest zafascynowany nią. Marysia chce rzucić studia. 105 min

- 22.10 63. KFPP w Opolu – Premiery
- 22.40 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.15 Panorama
- 23.45 Kabaret Letnią Porą (1)
- 0.30 Słowo daje! – magazyn
- 0.40 Zaraz wracam 2 (113)
- 1.10 Stacja innowacja (29)
- 1.30 Program informacyjny 19.30

KRYMINALNY



22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1018) – Polska 2026
Dagmara i Michał wpadają na trop świetnie sfalshowanych banknotów. Wszystko wskazuje na to, że to dzieło zwolnionego z więzienia anarchisty. Jada do mężczyzny, który go odwiedzał. 60 min

- 23.05 Bez litości: Walka wręcz – film sensacyjny, Kanada/USA 2012
- 1.00 Love Island. Wyspa miłości (38)
- 2.05 Hardkorowy lombard 3 (30) – serial dokum., USA
- 2.35 Interwencja – mag.
- 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (5) – dok.

ANIMOWANY



19.00 Kaczki opowieści
Zamożny skapiec, kaczor Sknerus McKwacz, i jego siostrzeńcy przeżywają ciekawe przygody. Stawiają czoła odwiecznym wrogom bogacza, którzy chcą przejąć jego bajeczną fortunę. 60 min

- 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967) – obycz.
- 21.00 Dzielnica strachu 10 (449, 450) – serial krym.
- 23.00 American Fighter – film sensacyjny, USA 2019
- 1.00 Dzielnica strachu 10 (445) – serial krym., Polska
- 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (650) – obycz.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (212, 213)

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Podczas swojej wizyty w Etnie smakosz z Krakowa przygotowuje involtini di pesce spada – roladki z mietlika. W Syrakuzach podaje danie o nazwie caponata di melanzane con sarde. 30 min

- 20.10 Postaw na milion – teleturniej, Polska
- 21.10 Kabaret Letnią Porą (3) – pr. rozrywk., Pol. 2021
- 22.10 Rodzinka.pl (62) – kom.
- 22.50 Tak to leciało!
- 23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (8) – talk-show
- 0.50 Kolo fortuny – telet., Pol.
- 2.10 Do śmiechu! (74, 75)
- 4.15 Hity wszech czasów (11) – magazyn muzyczny

ROZRYWKI



22.00 Idź na całość 2 (15)
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zgonka. Prowadzą Zygmunta Chajzera i Roberta Motyka (oba na zdj.). 60 min

- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (7)
- 0.00 Nic do zgłoszenia 6 (10)
- 1.00 Życie na kredytcie 8 (11, 12) – reality show, Pol.
- 2.10 Dobra roboty (12) – dok.
- 3.10 Detektywi.
- Na zlecenie 2 (30) – serial fabularno-dokum.
- 3.55 Detektywi.
- Na zlecenie 3 (1) – serial fab.-dokum., Polska 2017

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego **17.35** Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama formyżyska **18.30** Obiektwy **18.50** Gość „Obiektwy” **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczo-ści świata **21.00** Przegląd suwal-ki **21.20** Gość „Obiektwy” **21.30** Obiektwy
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Unia kulinarna **19.20** Włóczęgowie **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daje! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDANSK 17.30** Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedę **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama **KATOWICE 17.01** Raz, dwa, trzy – lato! **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Papyń puto **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności
KRAKÓW 17.06 Baza ludzi ży-wych **17.38** Ryby i ludzie **17.55** Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 **18.10** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **LUBLIN 16.50** Miłego popołudnia **17.55** Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Dwory i dworki Lubelszczy-zny **21.15** Gość „Panoramy” **21.30** Panorama lubelska

TTV HD TVP HD

- 8.55 Ojciec Mateusz 23 (292, 293) – krym., Pol. 2020
- 10.45 Gra słów. Krzyżówka
- 11.20 Na sygnale (680, 681)
- 12.25 Ojciec Mateusz 7 (91)
- 13.20 Komisarz Alex 5 (55)
- 14.15 Ranczo 9 (109, 110)
- 16.10 Polska Śroziemnomor-ska – magazyn kulinarny
- 16.40 Operacja zdrowie – mag.
- 17.15 Okrasa łamie przepisy
- 17.45 Makłowicz w podróży
- 18.20 Ojciec Mateusz 26 (334)
- 19.20 Ranczo 9 (109) – obycz.
- 20.10 Rodzinka.pl (198, 199)
- 21.25 Ojciec Mateusz 32 (418)
- 22.20 Operacja Mincemate **FILM** – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021
- 0.35 Ugotowany – film obyczajowy, USA 2015

BBC FIRST

- 10.40 Śmierć pod palmami 3 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
- 11.45 Zagadki doktora Blake'a 4 (4) – serial krym.
- 12.55 Ulica nadziei (1, 2) – krym.
- 15.00 Ojciec Brown 8 (7) – krym.
- 16.00 Lewis 6 (3) – serial krym.
- 17.00 My Life is Murder 4 (1) – serial kryminalny
- 18.00 Morderstwa w Midsomer 23 (3) – serial kryminalny
- 19.55 Śmierć pod palmami 3 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
- 21.00 McDonald i Dadds 3 (2)
- 22.55 Blackshore (1, 2) – krym.
- 1.10 Sherlock (1), reż. Paul McGuigan

TVP KULTURA

- 11.25 Wieczór u Abdona – film obyczajowy, Polska 1975
- 12.20 Tajemnice kulturowych seriali (4) – serial dokum.
- 13.15 Koncert
- 14.05 Noc i dzień (6) – obycz.
- 15.55 Doktor Murek – dramat **FILM** sensacyjny, Polska 1939
- 17.00 Wojna domowa (3, 4) – serial obycz., Polska 1965
- 18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (18) – pr. rozr., Pol.
- 18.30 Informacje kulturalne
- 18.55 Rawhide (13) – serial przyg.
- 20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (8) – serial krym.
- 21.05 Powrót do tamtych dni **FILM** – dram. obycz., Polska 2021
- 23.35 Nana – dramat psychologicz., **FILM** Indonezja 2022

ROMANCE TV

- 10.25 Moje serce w Chile (1) **FILM** – dram. obycz., Niem. 2008
- 12.20 Rosamunde Pilcher: Prallinki na śniadanie – film obycz., Niemcy 2019
- 14.15 Rosamunde Pilcher: Miłość to najlepsza terapia – obycz., Niemcy 2023
- 16.10 Lato we Włoszech – film obyczajowy, Niemcy 2025
- 18.00 Górski lekarz (164, 165)
- 20.00 Pulchna jak ja **FILM** – komedia, Niemcy 2007
- 21.55 Pokój ze stajnia: Ucieczka – komedia romantyczna, Niemcy 2022
- 23.50 Górski lekarz (164, 165)
- 1.45 Pulchna jak ja **FILM** – komedia, Niemcy 2007

afena ANTENA HD

- 12.05 Co Polak potrafi na drodze? (8) – pr. rozrywk., Polska 2025
- 13.10 Cieżarówka przez śniegi 2 (6) – serial dokum.
- 14.15 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (4) – reality show, USA
- 15.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (4, 5) – serial dokumentalny
- 15.55 Australijscy poszukiwawcze złota 5 (1, 2) – serial dok., Australia
- 17.55 77 V 5 (12, 13) – rozr., Pol.
- 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (19) – krym., Fr.
- 22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt (7) – serial kryminalny, Fr. 2013
- 23.20 Balthazar: Sledczy fenomen (3) – serial krym.

COMEDY CENTRAL

- 6.00 Tata ma plan 3 (12, 13)
- 7.00 Dwóch i pół 7 (4-7) – kom.
- 8.55 Przyjaciele 9 (19-22, 25)
- 11.55 Teoria wielkiego podrywku 9 (11-16) – kom.
- 14.30 Dwóch i pół 7 (8-11)
- 16.25 Przyjaciele 10 (1-6) – kom.
- 19.30 Teoria wielkiego podrywku 9 (17-22) – kom.
- 22.00 The Office PL 2 (6, 7)
- 23.05 Comedy Club 8 (5, 6)
- 0.05 Miasteczko South Park 3
- 1.00 Pracoholicy 4 (11, 12)
- 2.00 Śmieszni nie będzie 2 (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
- 3.00 Miasteczko South Park 3
- 4.30 Comedy Club 9 (7-9)

TV 6

- 6.00 Więzienie (178, 179) – dok.
- 6.55 Policjantki i Policjanci (725, 726) – serial obycz.
- 8.55 Kobra – oddział specjalny (44, 45) – sens.
- 10.55 48h. Zaginięci (172-174)
- 13.55 Policjantki i Policjanci (1208) – serial obycz., Polska
- 14.55 Uroczysko (61, 62) – krym.
- 15.55 Kobra – oddział specjalny (46, 47) – sens.
- 18.00 Strażnik Teksasu (5, 6)
- 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (79, 80)
- 21.55 Czarna lista 2 (31) – krym.
- 22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (719, 720)
- 0.55 Kości (119, 120) – krym.
- 3.55 Cobra Kai (36) – przyg.
- 3.35 Septagion (18, 19) – krym.
- 5.45 Telezakupy TV Okazuje
- 9.50 Prawo Agaty 4 (9) – obycz.
- 10.55 Lekarze (3) – serial obycz.
- 11.55 Zapukaj do moich drzwi (12, 13) – telen., Turcja 2020
- 13.55 Prawo Agaty 4 (8) – obycz.
- 14.55 Detektyw – fab.-dok., Pol.
- 16.00 Na Wspólnej (7, 8) – obycz.
- 17.10 Po pierwsze kino (11)
- 17.15 Artystyki (5) – pr. rozr., Pol.
- 18.10 Akademia policyjna 2: **FILM** Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985
- 20.00 Mission: Impossible 3 **FILM** – film sensacyjny, USA/ Niemcy/Chiny 2006
- 22.45 Pieknieta gębie – film sensacyjny, USA 1999
- 0.50 Joker – dramat kryminalny, **FILM** USA/Kanada/Australia 2019

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (5)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (194, 211) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (3) – serial krym., Australia
10.50 Górski lekarz (7, 8) – serial obyczaj., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (4) – serial krym., Australia
14.05 Zajazd. Będzie się działo (3, 4) – obycz., Pol. 2025
16.00 Katastrofy w przestworzach (5, 9, 6) – serial dok., Kan.
19.00 Aukcja w ciemno 2 (17, 18) – serial dok., USA

SENSACYJNY



20.00 Najlepsi z najlepszych 3: **FILM** Bez odwrotu – USA 1995
 Do terroryzowanego przez rasistów Liberty przybywa Tommy (Phillip Rhee, zdj.), były reprezentant USA w taekwondo. Staje w obronie siostry, czym narazi się przestępcom. 115 min

- 21.55** Oddział Delta 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1990, wyk. Chuck Norris
0.25 Haker – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 2002
2.25 Sen – horror, Wielka Brytania/USA 2017
4.20 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (312) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (945, 946) – paradok., Pol. 2021
8.30 Sekrety rodziny (14-16) – serial parokomediowy
11.30 Trudne sprawy (959) – serial parokomediowy
12.30 Dlaczego ja? (1368, 1369) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (579-583) – serial kom., Polska 2021
17.00 48h. Zaginieni (175, 176) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1005) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (81) – serial krym.
21.00 Gliniarze (800) – paradok.

DOKUMENT



22.00 Ambulans (8)
 Praca ratowników medycznych to codzienna walka ze stresem i ekstremalnymi sytuacjami. Wymaga odwagi, szybkich reakcji i empatii. Także dyspozytorzy, którzy przyjmują zgłoszenia, muszą działać sprawnie i skutecznie. 60 min

- 23.00** Świat według Kiepskich (375, 376)
0.00 Ślad (101) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (20) – paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (490, 491)
3.45 Interwencja – mag.
3.55 Atleci – mag. sportowy
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (14) – serial dokumentalny

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (111, 112)
6.25 Na sygnale (494, 495)
7.35 Ojciec Mateusz 3 (44)
8.30 Komisarz Alex 3 (33)
9.30 Rodzinka.pl (113) – kom.
10.05 Klan (1460, 1461) – telen.
11.00 Ranczo 9 (111, 112)
12.40 Komisarz Alex 3 (34)
13.35 Ojciec Mateusz 31 (395, 396) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 3 (35) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (496, 497) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 9 (113, 114) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 Ojciec Mateusz 31 (397) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 4 (45) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 9 (115, 116) – Polska 2015
 Wilkowyje żyją nadchodzącymi wyborami wojta, w których Duda będzie konkurował z Wielką. Czerepach potajemnie spotyka się z wiceministrami, aby zaprezentować im swój plan. 115 min

- 23.25** Ojciec Mateusz 31 (398) – serial kryminalny, Polska
0.15 Zwerbowana miłość **FILM** – film sens., Polska 2009
1.55 Erynie (9) – serial kryminalny, Polska 2022
2.55 Stulecie Winnych 2 (15) – serial obycz., Pol. 2020
3.45 Klan (1460) – telen., Pol.
4.15 Pan Mama (33, 34) – serial kom., Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Nad wodą 2 (6, 7) – serial dok.
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróż kapitana Klipera (5, 6) – anim.
7.45 Bolek i Lolek (1, 2)
8.05 Podróż za jeden uśmiech (3, 4) – przyg.
9.35 Pan Kleks w kosmosie **FILM** (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
10.55 To nie ze mną 2 (4, 5)
12.25 Wagary – krótkometraż.
12.55 Tam i z powrotem **FILM** – film obyczajowy, 2001
15.05 Konsul – komedia kryminalna, 1989
17.40 Stawka większa niż życie (9, 10) – wojenny

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja 3 (9, 10-ost.) – 1998
 Sawka i Jerzy odwiedzają Halskiego w szpitalu. Po powrocie do zdrowia komisarz ponownie jawia się w domu dziecka. Ustala, że Tuwara prawdopodobnie jest rosyjskim agentem. 140 min

- 22.20** Misja Afganistan (12) – serial wojenny, 2012
23.15 Ach śpij, kochanie **FILM** – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chytra
1.15 Wygrany – dramat obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
3.55 Dzień kobiet **FILM** – dramat obycz., 2012, reż. Maria Sadowska

AXN

- 6.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (16, 17) – krym., USA/Kan.
7.30 Ostry dyżur (21, 22) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 3 (21, 22) – krym.
11.25 MacGyver 3 (17, 18) – serial akcji, USA
13.20 Dowody zbrodni (23) – serial kryminalny, USA
14.10 Dowody zbrodni 2 (1) – serial kryminalny, USA 2004, wyk. Kathryn Morris, John Finn
15.10 Agenci NCIS: Hawaje (18, 19) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (18, 19) – krym., USA/Kan.
19.10 Castle 3 (23, 24) – krym.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (3, 4)
 Micki i Trey pracują nad swoją relacją. Cordell planuje pogodzić się z Gale Davidson. Mówi rodzinie o kamerach zainstalowanych w domu. Chce wywabić osobę, która ich obserwuje. 110 min

- 22.55** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (18, 19) – krym., USA/Kan.
0.40 Castle 3 (23, 24) – serial kryminalny, USA 2011
2.35 Walker: Strażnik Teksasu 2 (3, 4) – serial krym., USA 2021-2022
4.20 Dowody zbrodni (23) – serial kryminalny, USA
5.05 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 8.50** Masz ci los! – komedia, **FILM** Polska 2023
10.20 Lisy do Julii – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
12.05 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz – koncert, Polska 2025
13.25 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
13.30 Godzina zero (2) – krym.
14.15 Girl Climber. Wspinaczka – film dok.
15.40 Call me lala – film krótkometr., Polska 2024
16.05 Saga „Zmierzc” **FILM** Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
18.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.05 Saga „Zmierzc” **FILM** Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012

WOJENNY



20.00 Kontyngent (4)
 Forss musi zdecydować, czy opuścić oddział. Działania Andreassona wzbudzają zainteresowanie mediów. W Vares grupę muzułmanów chce dokonać zemsty. 45 min

- 20.45** Wielka Warszawska **FILM** – dram. sens., Polska 2025
22.40 Thelma – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024
0.15 Kruk – thriller, Wielka Brytania/Fr./USA 2024
2.05 Megan is Missing **FILM** – horror, USA 2011
3.30 To się nie dzieje **FILM** – thriller, Polska 2025

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

13 ULICA

- 6.35** Detektyw z wybrzeża 2 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2022
8.35 Morderstwo w Le Mans **FILM** – film kryminalny, Fr. 2023
10.40 Mentalista 2 (22, 23) – serial kryminalny, USA
12.30 Mentalista 3 (1, 2) – krym.
14.20 Detektyw z wybrzeża 3 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2024
16.20 Morderstwo na Les **FILM** Saintes – film kryminalny, Francja 2024
18.20 Mentalista 3 (3-6) – krym.
20.20 Niedwiodowy detektyw (7) – krym., Austria/Niem. 2022
23.55 Bellefond (3) – serial krym.
1.55 Morderstwo na Les **FILM** Saintes – film kryminalny, Francja 2024
3.55 Detektyw z wybrzeża 3 (1, 2) – serial kryminalny, USA

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (18-20) – dok., Pol.
7.30 Doktor Martin (44) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (151, 152) – serial obycz., Polska 2019
10.25 Świat według Kiepskich (8, 9, 99, 100, 188, 189, 79)
14.30 Świasty interes **FILM** – komedia, Polska 2010
16.25 Mroczne umysły – dramat **FILM** przygodowy, USA 2018
18.30 Granice wytrzymałości **FILM** – przyg., USA/Niemcy 2000
21.00 Muma: Grobowiec Cesarza Smoka – przyg., Niemcy/USA/Chiny 2008
23.25 Wrogowie publiczni **FILM** – film gangsterski, USA 2009
2.10 Pała zbrodni (85) – sens.
3.10 Ślad (40, 41) – serial krym.
5.15 Na ratunek 112 (877)

HBO

- 12.20** Bambi: Opowieść leśna **FILM** – film familijny, Francja 2024
13.35 Sprawa Friedy – dramat **FILM** hist., Szwajcaria 2024
15.20 Na arenie – dramat **FILM** obyczajowy, Francja 2024
16.55 Oliwia i niewidzialne trzęsienie ziemi **FILM** – film animowany, Belgia/Szwajcaria/Hiszpania 2025
18.05 Vinci 2 – komedia **FILM** kryminalna, Polska 2025
20.00 Wielka mała koza **FILM** – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
21.40 Ród smoka 3 (5) – serial fantasy, USA 2026
22.40 Abigail – horror **FILM** USA/Irlandia 2024
0.30 Prawa ludzi – film **FILM** kryminalny, USA 2024

WARNER TV

- 6.00** Cudotwórcy 2 (4) – kom.
6.25 Prawo Agaty 3 (10, 11)
8.20 Teraz albo nigdy! 2 (4)
9.20 Bajer z Bel-Air 5 (24, 25)
10.20 Prawo Agaty 3 (10)
11.15 Pełniejsza chata (3, 4)
12.15 Teraz albo nigdy! 2 (5, 6)
14.10 Bajer z Bel-Air 5 (24, 25)
15.10 Bajer z Bel-Air 6 (1, 2)
16.05 Pełniejsza chata (3-6)
18.15 Rewolwer i melonik **FILM** – film sensacyjny, USA 1998
20.00 Spiszcza – thriller, USA **FILM** 1978, wyk. Genevieve Bujold
22.25 Kula – thriller s.f., USA **FILM** 1998, wyk. Dustin Hoffman
1.05 Ostatni sprawiedliwy **FILM** – dramat sens., USA 1996
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (6, 7) – krym.
4.50 4 Blocks (5) – krym., Niem.

ALE KINO+

- 9.30** Wyraj – film krótkometraż.
10.00 Bestia 2 (1, 2) – krym., Kan.
12.05 Vera 8 (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 W 80 dni dookoła **FILM** świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
16.25 Mój synek – thriller, **FILM** Francja/Belgia 2017
18.15 Vera 9 (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Oxen 2 (1, 2) – serial krym.
22.15 Agent – film **FILM** sensacyjny, USA 2024
0.20 Django (7, 8) – serial przyg.
2.25 Belfer 3 (2) – serial krym.
3.10 Moje miasto – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
4.10 Warsaw Story – film krótkometraż., Pol. 2024
4.40 Uwieszona – krótkometr.
5.05 Meduzy – film krótkometr.
5.15 Sortownia (2) – psychologic.

CANAL+ FILM

- 12.35** Miss Moskrogo **FILM** podkoszulka – kom., Pol.
13.30 W pamięci – krótkometraż.
13.45 Zmierzc – film **FILM** fantasy, USA 2008
15.40 Asekuracja **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007
18.00 Hollywood Buzz – mag.
18.30 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Herosi wojny – thriller, **FILM** USA 2024, wyk. Frank Grillo
21.45 Ex Machina – dramat s.f., **FILM** Wielka Brytania 2014
23.30 Piła 3 – thriller, USA **FILM** 2006, wyk. Tobin Bell
1.15 Franz Kafka – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

- 10.00** Medium (13, 14) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 3 (8, 9) – serial s.f., Kan. 2013
13.40 Wojna światów: Wyginięcie – film s.f., USA 2024, wyk. William Baldwin
15.30 Medium (15, 16) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 3 (10, 11) – serial s.f., Kanada
19.10 Megalodon: Obłęd **FILM** – horror, USA 2023
21.00 Bibliotekarze: Nowy rozdział (8) – serial s.f., USA
22.00 Wyspa fantazji – horror, **FILM** USA 2020, wyk. Maggie Q
0.10 Nadchodzący – thriller, **FILM** Serbia/USA 2018
2.05 Zagubiona tożsamość 3 (10, 11) – serial s.f., Kanada

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 17 (2) – dok.
10.25 Pingwiny z Madagaskaru (20) – serial animowany
10.50 Dzień Dobry TV – komedia **FILM** obyczajowa, USA 2010
13.00 Czarodziejka 4 (9, 10) – serial fantasy, USA
14.55 Mission: Impossible – Rogue Nation – film sensacyjny, USA 2015
17.35 Top Gun – film sensacyjny, **FILM** USA 1986, wyk. Tom Cruise
20.00 Nieoczekiwana zmiana **FILM** miejsc – kom., USA 1983
22.30 Grindhouse: Planeta **FILM** Terror – horror, USA 2007
0.30 Straszny film 2 – horror **FILM** komediowy, USA 2001

FX

- 9.00** Z archiwum X (5) – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8, 9) – serial krym.
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
13.45 Agenci NCIS 10 (18, 19)
15.35 Skymed 3 (6) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (6) – s.f.
19.15 FBI 4 (19) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
22.00 Matlock (16) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (6) – s.f.
23.55 Uliczny wojownik – film **FILM** sensacyjny, USA/Jap. 1994
2.00 The Hunting Party (1)
2.55 Agenci NCIS 10 (19)

FILMBOX+ ONE

- 9.50** Panna Marple: Kieszka pełna życia – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2008
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (12) – krym.
13.05 Panna Scarlet i komisarz (6) – serial kryminalny, USA
14.15 Poirot (1) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 Strażnik Teksasu 2 (10, 11) – serial sensacyjny
18.55 Poirot (9) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Robin Hood: Początek **FILM** – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018
22.35 Kuloodporni – komedia **FILM** sensacyjny, USA 1996
0.10 Na uwłazi – film **FILM** sensacyjny, USA/Meksyk/RPA 2014, wyk. India Eisley

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Mozart. Narodziny geniusza (2) – film dokum.
11.00 Naruto 3 (15-20) – anime
14.00 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
14.20 13 posterunek 2 (16-18) – serial komediowy, Polska
16.05 Auschwitz. Głasy świadków (3-5) – dok., Fr.
18.20 The Office PL 2 (10-12) – serial komediowy, Polska
20.00 Edukacja XD (3-6) – serial komediowy, Polska 2025
22.00 Oddział dla zwyczajnych 2 (5, 6) – wojenny
0.05 Blizna (1, 2) – serial sens.
2.10 Powrót (3, 4) – kom., Pol.
3.55 Pieremnowa jazda – mag.
4.15 W rymie wolności (3, 4) – serial dokum., Polska 2020

CANAL+ 360

- 13.00** Wolne duchy. Starcie z żywiołami (3) – dok.
13.45 Wykrywcze historii (3) – dok.
14.55 Okrety wojenne (3) – dok.
15.50 Lotnisko na Alasce 2 (4)
16.50 Złotowani: ciężarówka w opalach 9 (12) – dok.
17.50 Porzucone konstrukcje (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 Wykrywcze historii (6) – dok.
19.50 Złotowani: ciężarówka w opalach 9 (13) – dok.
20.50 Co poszło nie tak 3 (2)
21.55 Grip – w świecie supersamochodów (12)
23.00 Lotnisko na Alasce 2 (2)
23.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (5) – serial dokum.

TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	HISTORIA	FOKUS TV
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023 12.00 Dom stworzony dla ciebie 3 – rozr., USA 2025 13.00 Dr Pryszczyla 4 15.00 Wiza na miłość: posćlowe rozmowy 11 16.00 Historie wielkiej wagi (21): Melissa M. – dok. 18.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4 19.00 Megasknery 3 (1) 20.00 Twarz od nowa: Tajemnica powieki – dok. 21.00 Premiera: Ciało, w którym żyje	6.00 Przyjaciółki (87, 88) 8.00 Co ludzie powiedzą? 3 (19, 20) – kom., Wlk. Bryt. 9.25 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (61, 62) – reality show, Pol. 12.30 Bogaty dom – biedny dom (137, 138) 14.30 10 lat młodsza w 10 dni (2, 3) – pr. rozr., Polska 16.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (58) 18.00 Nasz nowy dom (238, 239) – reality show 20.00 Kolacja w ciemno (85) 21.05 Więzienie kobiet (84, 85) – serial dok., Pol.	5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (9) – reality show, Polska 2017 5.50 Dams i wieśniaczki. Ukraina 7 (3) – serial fabularno-dokum., Ukraina 6.45 Ślub marzeń (4) – pr. rozrywk., Pol. 2018 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn 11.20 Ugotowani 13 (5, 6) – pr. kulin.-rozrywk., Polska 13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2023 15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6, 7) – reality show, Polska 2017	10.00 Stacja Alaska 11.00 Przetwarc nad Jukonem: Ziemia czysta 12.00 Celnicy na straży Turcji (3) 13.00 Pojedynki Eda Stafforda 2 14.00 Nagi instykt: Przetwarzanie: Elita 4 15.00 Ziomowisko PL 7 (2) 16.00 Bimbrownicy 14: Dzik bez 17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (12) 18.00 Lotnisko (2) 19.00 Ziomowisko PL 3 (9) 20.00 Ziomowisko PL 4 (1, 2)	9.45 Tajemnice początków Polski: Ukryte gniazdo dynastii – film dok., Pol. 10.35 Mundial. Teatr emocji 11.30 Kazimierz Górski. Podróż sentymentalna 11.55 Wszystkie kolory świata: Magiczna Sabaudia – serial dokum. 13.00 Starożytny Egipt – kroniki imperium (3) 14.00 Królowie (63) – hist., Pol. 14.35 Czwere pancerni i pies (6) – serial wojenny, Polska 15.40 Sensacje XX wieku 18.15 Tajemnica twierdzy szyfrów (12) – wojenny	6.00 Wehikuł czasu 6.05 48h. Zaginięci (72) 7.00 Byli sobie wynalazcy (23-26) – serial anim., Fr. 8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (12) 10.00 Gwiazdy lombardu (11, 12) – reality show, USA 12.00 W kregu zła: Ludzie Hitlera (3) – serial dokum. 13.00 Poszukiwacze historii (11, 12) 14.00 Zaginione złoto II wojny światowej 16.00 Dorwać tuńczyka 18.00 Rolnicy. Podlasie (34, 35) – serial dokum.	
						
22.00 Premiera: Moje paranoje – wydanie specjalne 2 23.00 Moje koszmarnie stopy 0.00 Dr Pryszczyla – kulisy: Szczyt sezonu – serial dok. 1.00 Twarz od nowa 2.00 Ciało, w którym żyje 3.00 Moje paranoje – wydanie specjalne 2	22.00 Rolniczy (17) – dok., Pol. 23.00 Gry małżeńskie (182, 183) – reality show, Polska 2025 1.00 Kolacja w ciemno (59, 60) – pr. rozr., Polska 3.05 Więzienie kobiet (43, 44) – serial dokum. 4.00 Zdrady (183, 184) – serial paradokumentalny, Polska	17.05 W czym do ślubu? (4) 17.40 Kuchenne rewolucje (1-3) – pr. rozr., Pol. 2024 20.50 Jestem z Polski (3) 21.50 Jestem z Polski 16 (26) 22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9 0.35 Seks – wypadki (9) – serial fabularno-dokum. 1.35 Dorota was urządzi! (4)	22.00 Premiera: Nagi instykt: Przetwarzanie: Mistrzostwa świata (6) 0.00 Policjanci z Kent 1.00 Hotrod w Kindiga 7 2.00 Mistrzowie logistyki (10) 3.00 Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii (5)	19.10 Krwawy ślad – film dok. 20.10 Oficerowie (3) – sens. 21.05 Zapomniane agentki II wojny światowej (4) 22.05 Pasikowski i Linda – w czerwonym kregu 23.15 Sensacje XX wieku 1.20 Encyklopedia II wojny światowej 1.50 Oficerowie (3) – sens.	20.00 Galileo 28 (1) 21.00 Premiera: Skanowanie historii (3) – serial dok. 22.00 Tajne akta nazistów (5, 6) – dok., Wlk. Bryt. 0.00 Starożytni kosmici (1) – serial dokum., USA 2012 1.00 Rolnicy. Podlasie (31-34) – serial dok., Pol. 5.00 Kolowrotek (9, 1) – mag.	
METRO	ZOOM	FOOD NETWORK	SCIENCE	DISCOVERY CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.30 Szpital (806, 807) – paradok. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (375, 376) 12.30 SOS Ekipy w akcji (40) 13.30 Brzydula (51, 52) – kom., Pol. 14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (25) – serial obcy, Turcja 15.45 The Floor – teleturniej, Pol. 17.00 Fani czterech kółek 18 18.00 Magda M. (1) – obycz., Pol. 19.00 Kartoteka 3 (13) – fab.-dok. 20.00 Kartoteka 4 (1) – fab.-dok. 21.05 Kryminalni 4 (8, 9) – krym. 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (14) – krym. 0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok. 1.15 Szpital (799) – paradok., Pol. 2.15 Szkoła (544, 545) – paradok.	8.05 Strażnik Teksasu 9 (17, 18) 9.55 MacGyver 3 (14, 15) – sens. 12.00 UFO: ujawnić prawdę 13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan. 14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show 15.30 Sensacje XX wieku – hist. 17.00 Wojciech Cierewski – bosu przez świat 20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (11, 12) – sens. 22.00 Dymno: Więcej niż magia 23.00 Adam szuka Ewy 0.00 Magia nagości, Polska 1.05 Magia nagości 7 – pr. rozr. 2.20 Kabaretowe przeboje 3.25 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin. 10.55 Sztuka mięsa – mag. kulin. 13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr. 14.10 Akcja: Restauracja! 15.10 24/24 – maraton kulinarny 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr. 17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny 17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr. 18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin. 19.50 Perfekcyjni gospodarze 9 20.50 Ogniem i patelnią 2 21.55 Pyszne miejscówki – mag. 23.00 Akcja: Restauracja! 20 0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny 1.30 Pyszne miejscówki – mag.	6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2 6.30 Jak to jest zrobione? 25 8.00 Jak działa wszechświat? 10.00 Autostrada spotkań z UFO 11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr. 13.00 Podziemne sekrety 15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione? 21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wielka Stopa; Potwór z Loch Ness – dok. 23.00 Tajemnice Alaski: Zagniony samolot: Potwór z Port Chatham – serial dokum. 1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	12.00 Odludna wyspa 13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy 15.00 Katastrofa w przestworzach: Niewłaściwa pozycja 16.00 Złapać przemytnika 17.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Perfumy Kleopatry 18.00 Tajemnice wojennych wraków 19.00 Stalin kontra Trocki – dok. 20.05 Katastrofa w przestworzach: Norwesk koszar 21.00 Ukryte pod miastami 22.00 Inżynieria po katastrofie 23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy 0.00 Katastrofa w przestworzach	12.30 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum. 13.30 David Attenborough: Życie w kolorze: Kulisy 14.30 W okowach mrozu 4 – dok. 16.30 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny 17.45 David Attenborough: Życie w kolorze: Kulisy – film dokum., Wielka Brytania 18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum. 19.45 Pociąg przez starożytną Grecję – dok. 20.55 W okowach mrozu 4 – dok. 22.55 Człowiek: historia ewolucji – serial dokumentalny 0.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.	
WP	NOWA TV	HGTV	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT VIASAT HISTORY	
11.00 Niepojęte: Srebra tajemnic 2 12.00 Wariaci za kierownicą 3 13.00 Malownicze w podróży 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum. 16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan. 16.50 Pogoda 17.00 Tajemnice Brokenwood 3 (3) – krym., Nowa Zelandia 19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 20.00 Policjanci z sąsiedztwa 21.50 Pogoda 22.00 Przeboje kabarety 23.00 Mistrzowie Kabaretu 17 0.00 Ocaleni: katastrofa w Andach – serial dokum.	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom. 10.00 Miodowe lata (26) – kom. 10.30 Wznieś się – serial dokum. 12.00 Polot (8, 9) – serial krym. 14.00 Świat według Kiepskich (373, 374) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundy (202-207) – serial komediowy 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (69-72) 21.00 Zdrady (18) – paradok., Pol. 22.00 Ślad (52, 53, 91) – krym., Pol. 1.00 Łowca pedofilów – dok. 3.00 TV okazje 3.50 Wehikuł czasu 4.00 Sala operacyjna	10.00 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum. 11.05 Usterka 11 (30, 31) – serial fabularno-dokumentalny 12.30 Mój dom, mój dom 7 14.30 Mieszkanie na miarę 15.30 Będzie pięknie – pr. rozr. 16.30 Polowanie na ogród 7 18.10 Złoty remont 4 – pr. rozr. 19.05 Weekendowe metamorfozy 5 – pr. rozr. 20.00 Dorota inspiruje 2 20.55 Dorota was urządzi! – rozr. 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy 0.45 Kupujemy dom na plaży 21 – serial dokum.	6.00 Nowe życie na Karaibach 8.05 Niewyżycie Stany Prokopa 10.10 Kobieta na krańcu świata 12.30 Cieżarówka przez Stany 14.55 Andy Bates i uliczne przysmaki Ameryki – mag. 17.00 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum. 18.00 Bajeczne smaki Indonezji 19.00 Małżeństwo w dzungli 20.00 Nowy badacz UFO – dok. 21.05 Bimbrownicy – serial dok. 23.10 Kobieta na krańcu świata 0.55 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum. 1.55 Bajeczne smaki Indonezji 2.55 Bimbrownicy – serial dok. 4.45 Dziwne potrawy – dok.	8.00 Dzikie koty z Indii 9.00 Niewyżycie Stany Prokopa 12.30 Zdobycie safari 13.00 Sekrety śródziemnomorskiej przyrody: W głębi łąd 14.00 Najdziwniejsze gatunki 15.00 Dzik konfrontacja 16.00 Katavi – utracony raj 17.00 Afryki: Odkupienie – dok. 18.00 Siłki wbrew naturze 19.00 Kraina dzikich zwierząt 19.00 Królestwo drapieżników 20.00 Drapieżnik kontra ofiara 21.00 Niewyżycie Stany Prokopa 2.00 Sekrety śródziemnomorskiej przyrody: W głębi łąd 3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	12.35 Starożytność: zdrady 13.45 Historia sprawiedliwości 16.35 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze 17.40 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok. 18.40 Starożytność: zdrady 19.50 Cienna strona starożytnej Grecji 21.00 Życie przywódców Rzeszy: Dwór – dok. 21.55 Konkwistadorzy: powstanie i upadek 22.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Otoczenie Hitlera 0.00 Starożytność: zdrady 1.05 Historia sprawiedliwości	
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	SUPER POLSAT	Kobieta	PLANETE+	DOCUMENT	
13.25 Kulinarne szlaki... 13.55 Podróż przez smaki Chin 4 14.55 U sąsiadów w kuchni 15 15.55 Jakubak rozgryza... – mag. 16.10 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum. 16.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin. 18.30 Maximum Foodie 5 – dok. 18.55 M jak mięso 2 – serial dok. 19.50 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin. 20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 23.55 Nie bój ryby!	14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum. 15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum. 15.55 Mam zamek 3 – serial dok. 16.50 Gardeners' World 14 18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok. 19.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum. 20.00 Daleko od miasta 13 – dok. 21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum. 22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag. 22.30 Przekopujemy Ci ogródek 22.55 Daleko od miasta 15 – dok.	12.30 Świat według Kiepskich (389, 390) – serial komediowy 13.30 Bitwa o palety 14.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia – reality show, Pol. 16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021 18.00 Świat według Kiepskich (482, 483, 576, 577) – kom. 20.00 Ziomiarze – serial dokum. 21.00 Słaba racja – sens., film Rumunia/USA/Wlk. Bryt. 2006 23.00 Hanna – thriller, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2011 1.20 Świat według Kiepskich (439-443) – serial kom., Polska	13.00 Na dobre i na złe (584) 14.00 Omnibus – szczyb i mądzy – teleturniej 14.35 Omnibus – szczyb i mądzy – dogrywka 15.00 Piękno, zgłoś się! 15.30 Ojciec Mateusz 3 (35, 36) 17.25 Krainy cudów natury 18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show 19.30 Miłość i nadzieja (312) 20.30 Wichrowe wzgórze (293) 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (279) – serial obycz. 22.30 Święty – film kryminalny, Polska/Węgry 2023	12.35 360° Świat bez granic 13.40 Superskaly. Historia wykuta w kamieniu – dok. 14.45 Podróż do wnętrza chmur 15.50 Niewyżycie podróże 16.55 Świat z góry 7 18.00 Dokąd działy? 4 – dok. 18.45 Ostatnie słowa Charlotty Masaryk – film dokum. 20.00 Lacie chaosu – film dokum. 22.10 Das – film dokumentalny 23.40 Korekta plci. Pytania i dylematy – film dokum. 0.30 Niewyżycie podróże kolej 10: Panama – dok.	12.55 Zdumiewające ciało człowieka (2) – film dokum. 13.50 Król łąk: Przetwarzanie 14.45 W Alpach Zillertalskich 15.45 Przyszłość z góry: Transport 16.45 Mont Blanc – góra wyzwań – film dok., Fr. 2025 17.50 Sanatorium miłości 6 18.50 Czesław Niemen – dok. 20.00 Nowa broń w walce z rakim – film dok., Austria 21.00 Dziką Skoczka (2) – film dok. 22.05 Lucia w pajęczej sieci 23.00 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 23.10 Jak zarobić na Etiopii	

DVB-T DVB-T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej eprasa.pl fa790d0be8 **TELETYDZIEŃ 77**

FILMY Z BRUCE'EM WILLISEM

Twardziel o złotym sercu

Jego błyskotliwą karierę przerwała poważna choroba neurologiczna. Na szczęście w czasie ponad czterdziestoletniej kariery zagrał w blisko stu czterdziestu filmach i serialach, jest więc do czego wracać. I każdy znajdzie coś dla siebie...

PO ŚLADACH MORDERCY

(2021) Choć wielokrotnie grał stróżów prawa, w rolę agenta FBI wcielał się tylko trzykrotnie – w „Kodzie Merkury”, „Surogaci” i w filmie Randalla Emmetta. Ale o ile role w dwóch pierwszych tytułach nie nastęrczały mu żadnych trudności, to wcielenie się w Karla Heltera, agenta współpracującego z Rebeccą Lombardi (Megan Fox), było już sporym wyzwaniem. Spowodowane to było nie rolą, ale problemami z jakimi się zmagał. Kilka miesięcy później zdiagnozowano u niego otępienie czołowo-skroniowe...

PO ŚLADACH MORDERCY

CZ 23.07 godz. 20.00 TV PULS

SZKLANA PUŁAPKA (1988)

Mało brakowało, a nie zagrałby w filmie, który uczynił go supergwiazdą. Występował wtedy w „Na wariackich papierach” i nie było szans, by dostał „urlop”. – I stał się cud! Cybill Shepherd zaszła w ciążę i pracę nad serialem zawieszono na 11 tygodni. – Akurat tyle czasu, ile potrzebowałem, by pobiegać po Nakatomi Tower – opowiadał. To bieganie mu wyszło, bo z aktora telewizyjnego stał się gwiazdą kina, a do tego jeszcze zarobił 5 mln dolarów, co było niebotyczną sumą.

➔ DISNEY+

RANDKA W CIEMNO (1987)

Wprawdzie komedia Blake'a Edwardsa to był jego debiut filmowy, ale poradził sobie znakomicie. Nie tylko podbił serca widzów, którzy docenili jego talent komediowy, ale też wywarł duże wrażenie na grającej z nim Kim Basinger. – Nikt nie mógłby być lepszym partnerem w tej produkcji – stwierdziła w wywiadzie. Co ciekawe, aktorka do dziś uważa, że Bruce był jednym z jej ulubionych filmowych partnerów.

➔ PRIME VIDEO

OGIEŃ ZWALCZAJ OGNIEM (2012)

Tym razem wcielił się w Mike'a Cella, policjanta, który chce z pomocą głównego bohatera, Colemana (Josh Duhamel), doprowadzić do skazania mafijnego bossa. Co ciekawe, film, kręcony głównie w Nowym Orleanie, który czasem udawał Long Beach, miał 21 producentów wykonawczych! Za to czas pracy nad nim wyniósł tylko 20 dni!

➔ CZ 23.07 godz. 22.05 TV PULS

PLAN OCALENIA (2020)

Początkowo postać miliardera Chalmersa miał zagrać Steven Seagal. Ale po tym, jak zaprosił na kolację całą ekipę produkcji, a gdy przyszło do płacenia rachunku, wygłał się historią o portfelu zostawionym w domu, został zwolniony. Potem reżyser Matt Eskandari wezwał na pomoc Bruce'a Willis, z którym już pracował przy „Akcie przemocy”. I w ciągu 10 dni powstał emocjonujący thriller.

➔ CZ 23.07 godz. 23.00 TV 4



Dbaj o jakość życia!

Kolagenowe SOS - działaj, nie czekaj

Kolagen to bardzo ważny składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodości. Co zrobić, gdy zaczynają boleć stawy, łydki, gdy pojawiają się zmarszczki, cellulit, wypadają włosy i zaczyna nam go brakować? Zastosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg!

Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą

owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem

jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie. Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, 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 jędrność 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!

TVP 1

- 5.00 Spłątane losy** (6) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.50 Akacyjowa 38** (901) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Pełnia wiary** – magazyn religijny
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Na kłopoty... Bednarski** (5): Znak węża – serial kryminalny, Polska 1986
- 9.20 Ranczo 7** (89) – serial obyczajowy, Polska 2013
- 10.10 Komisarz Alex 22** (274): W cieniu prawa – serial kryminalny, Polska 2024
- 11.05 Ojciec Mateusz 16** (210) – serial krym., Polska 2016
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Dzika Szkocja** (3-ost.): Niziny – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.00 Spłątane losy** (7) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (987) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (918) – telenowela, Hiszpania 2018
- Podczas obiadu** Ursula opowiada historię swojego życia i zapowiada opuszczenie Akacji. Blanca odkrywa, że jest córką gwałciiciela. **65 min**
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 31** (405) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 21.25 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
- 22.25 Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem** – Jerzy Stuh – film dok. (patrz obok)
- 23.25 Morderstwa w Bayeux** – film kryminalny, Francja 2023, reż. Kamir Ainouz, wyk. Idir Chender, Sara Mortensen, Camille Claris, Nancy Tate (patrz obok)
- 1.10 Popioły** (1/3) – dramat historyczny, Polska 1965, reż. Andrzej Wajda
- 3.30 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 3.45 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.10 Reporterzy** – mag.
- 4.20 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 **4.40**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 31 (405) – Testerka wierności Lena próbuje uwieść męża klientki. Po bankiecie, na którym obecni byli Możejko i Monika, zostają odkryte jej zwłoki. Wszyscy wskazują na to, że ją uduszone. Policja zaczyna śledztwo. W sprawę angażuje się też ksiądz (Artur Żmijewski, zdj.). **55 min**



22.25 DOKUMENT

Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem... – Portret jednego z najwybitniejszych polskich aktorów, który stworzył niezapomniane kreacje w kinie, teatrze i jako mistrz dubbingu. Wspomnieniami o Jerzym Stuhrze (zdj.) podzielią się żona i dzieci, a także m.in. Krystyna Janda, Anna Dymna oraz Juliusz Machulski. **60 min**



23.25 KRYMINAL

Morderstwa w Bayeux – W lesie znaleziono zwłoki lorda Dewisha. Śledcza Clara Leprince (Sara Mortensen, zdj.) poznaje siostrę arystokraty, która skrywa tajemnicę. Sprawa ma związek z przeszłością. **105 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** (907): Jak zaskoczyć męża w noc poślubną? – serial obyczajowy, Polska 2024
- 5.30 M jak miłość** (1800) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Operacja zdrowie** (80): Bezsenność – magazyn medyczny, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3360) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Ródzinka.pl** (50, 51): Boscy u doktora; Golono – strzyżono – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (151) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (882) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (439) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Curro żegna się z bliskimi przed wyjazdem na wojnę. Blanca wyrzeka mu amulet ochronny. Maria przyjmuje posadę osobistej pokojówki księżnej. Przygotowuje się do opuszczenia La Promesy. 55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (152) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Lekarze ostrzegają, że z powodu nieprawidłowego ułożenia płodu Yonca może nie przeżyć porodu. Hancer o mały włos nie wpada na Cihana, nie mając pojęcia, że to on stoi za jej zatrudnieniem. 55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3360) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Kocham Cię, Polsko!** (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.30 Daleko od szosy** (7-ost.): We dwoje – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
- 0.05 PitBull 2** (13) – serial sensacyjny, Polska 2007
- Igor i Gebels prowadzą śledztwo w sprawie śmierci geja, Rosjanina Kaługina. 55 min**
- 1.00 U Pana Boga za miastą** – komedia, Polska 2009, reż. Jacek Bromski
- 3.00 Kruk 3. Jak tu ciemno** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2022, wyk. Michał Żurawski, Magdalena Kolesińska **4.45**



16.00 TELETURNIEJ

Koło fortuny (1905) – Kolejna odsłona popularnego programu, który gwarantuje uczestnikom cenne nagrody, a widzom – wymienioną zabawę. Zawodnicy kręcą kółem, a następnie typują litery, które być może znajdują się w hasle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. **35 min**



20.55 ROZRYWKKA

Kocham Cię, Polsko! (7) – W drużynie Michała Koterskiego zagrają tym razem Adam Zdrójkowski, Mateusz Jędras i K.A.S.A. Zespół Filipa Gurlacza tworzyć będą Pola Gonciarz, Anna-Maria Siewkucka i Olga Sarzyńska. Gościem muzycznym tego odcinka jest grupa Kombii. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**



22.30 OBYCZAJOWY

Daleko od szosy (7-ost.) – Ania (Irena Szewczyk, zdj.) rodzi syna. Matka zabiera ją z wnuczką do siebie. Dziecko zostaje oddane do żłobka i zaczyna chorować. W życiu małżonków zaczyna się wiele trudności. **95 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (353, 354): Podryw na detektywa; Śmiertelne zauroczenie – serial fab.-dok., Polska 2011
- Podają się za policjantów oszuści kradną samochód, którym Magda i Tomek wracali z przesłuchania świadka. Później kontaktują się z pracownikiem Malanowskiego. Żądają okupu... 60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1275, 1276) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Emilia i Robert oszczędzają na rodzinny urlop. Kiedy przychodzi czas na opłacenie wyjazdu, kobieta odkrywa, że pieniądze zniknęły. Okazuje się, że mąż kupił za nie drogi teleskop. Pod wpływem złości opuszcza bliskich i jedzie do stolicy. 125 min**
- 11.35 Gliniarze** (892, 893): Za ciosem; Dwie twarze – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 13.40 Dlaczego ja?** (1522, 1523): Prawo do samoobrony; Mocne ramie – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Anita wyznaje matce, lekarce Dorocie, że w samoobronie zabiła mężczyznę. Niebawem ucieka wraz z narzeczonym. Sytuacja się komplikuje, gdy okazuje się, że ranny napastnik przeżył. 130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.20 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1089, 1090): Femme fatale; Koronkowa robota – serial paradok., Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Miłość na pierwszą stronę** – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Maria Sadowska, wyk. Olga Bołądź, Piotr Stramowski, Mateusz Damięcki, Magdalena Schejbal (patrz obok)
- 22.35 Mamma Mia!** – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008, reż. Phyllida Lloyd, wyk. Amanda Seyfried, Stellan Skarsgård, Pierce Brosnan, Nancy Baldwin (patrz obok)
- Ekranizacja broadwayowskiego musicalu, którego fabułę ilustrują piosenki zespołu ABBA. Rolę Meryl Streep wyróżniono nominacją do Złotego Globu. W 2018 roku miała premierę kontynuacja filmu. 145 min**
- 1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)**



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1089, 1090) – Kuba (Piotr Mróz, zdj.) jest świadkiem postrzału między mężczyzną. Inni uczestnicy zdarzenia prze-rzucają się oskarżeniami. Na miejscu zostają zabezpieczone narkotyki i wartościowe przedmioty. Policjantom trudno jest ustalić prawdziwość między podejrzanymi. **130 min**



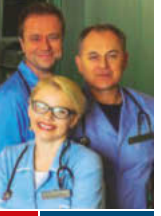
20.00 KOMEDIA

Miłość na pierwszą stronę – Zdradzona przez partnera Nina (Olga Bołądź, zdj.) wyprowadza się do przyjaciółki. By zarobić, zostaje paparazzo. Jej celem jest syn pani prezydent, Robert (Piotr Stramowski, zdj.), który nie czuje się szczęśliwy. Gdy poznaje Ninę, jest nią zafascynowany. Nie ma pojęcia, czym zajmuje się wybranka. **155 min**



22.35 KOMEDIA MUZ.

Mamma Mia! – Grecka wyspa Kalokairi. Sophie (Amanda Seyfried, zdj.) po-tajemnie zaprasza na swój ślub dawnych adoratorów matki, pełnej życia Donny (Meryl Streep, zdj.). Chce ustalić, który z nich jest jej ojcem. **145 min**

TVN	TVN	PULS	PULS	TVN 7	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1707) – serial paradokulentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (29) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (17) – program rozrywk., Pol. 2020 12.35 Ukryta prawda (1495, 1496, 1734) – serial paradokulentalny, Polska 15.45 Detektywi (118) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Śledczy prowadzą poszukiwania Magdaleny Gonet, która została porwana w drodze na spotkanie z ojcem. Kobieta jest w ciąży. Koleżanka z pracy podejrzewa szefa o romans z zaginioną. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (74) – serial obyczajowy, Polska 2025 Do szpitala trafia trzynastoletka z objawami neurologicznymi. Kaśka podejrzewa padaczkę. Na oddziale Żyty pacjentka po leczeniu raka szyjki macicy skarży się na bóle stawów i ucisk w klatce piersiowej. 65 min 17.55 Młode gliny (29) – serial kryminalny, Polska 2026 Ciało terapeutki Sylwii znaleziono z listem pożegnalnym sugerującym samobójstwo, lecz dowody wskazują, że mogło dojść do morderstwa. Śledztwo prowadzi policjantów do wpływowego polityka Radkowiaka. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 20.15 OBYCZAJOWY Na Wspólnej (4251) Po ślubie Brygidy i Remka w ich mieszkaniu pojawia się Michał (Robert Kudelski, zdj.), ale szybko wychodzi. Widząc zmieszanie partnera, Lucy (Marta Cichorska, zdj.) proponuje mu miłosne igraszki. Igor i Ania wracają z Jasiem ze szpitala. Zastają Julkę w złym stanie. 35 min  20.50 ROZRYWKKA Kuchenne rewolucje (7) Restauratorka udaje się do baru na Saskiej Kępie. 70 min 	6.00 Policjanci z Miami 3 (15, 16): Służba i honor; Theresa – serial kryminalny, USA 1987 8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Niechciane dzieci; Z miłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017 10.00 Maria z przedmieścia (73, 74) – telenowela, Meksyk 1995 Nando ulega prowokacjom Sorai. Abelardo oczekuje, że Alicia i Esperanza wrócą do domu. Żadnej z nich nie cieszy ta perspektywa. 120 min 12.00 Nie igraj z aniołem (123) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok) 13.00 Wspaniałe stulecie (57) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kurierzy 2 (42) – serial fab.-dok., Pol. 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (556, 557) – serial obyczajowy, Polska 2022 Diler Jarek musi oddać pieniądze za zgubiony towar. Wykorzystuje emeryturę babci. Gdy kobieta umiera, wnukowi przychodzi do głowy makabryczny pomysł... 120 min 17.00 Kurierzy 2 (43) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Świadek koronny, Kornel, w zamian za zeznania obciążające przestępców otrzymuje nową tożsamość. Gdy zaczyna dostawać pogroźki, postanawia opuścić kraj. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (980, 981) – serial obyczajowy, Polska 2026 Aktor Marek prowadzi kurs w domu kultury. Wręcza Kasi, która mu się podoba, rzekomą wachlarz Poli Negri. Ziutek zastanawia się nad wyjątkowym prezentem na rocznicę poznania Grażynki. 120 min	 12.00 OBYCZAJOWY Nie igraj z aniołem (123) Marichuy (Maite Perroni, zdj.) przypomina sobie słowa matki. Niespodziewanie do jej garderoby wchodzi Juan Miguel (William Levy, zdj.) i ją całuje. Amador grozi Beatriz odebraniem dziecka. Omar nie chce towarzyszyć ukochanej na ślubie Purity i Adriana. 60 min  20.00 KRYMINAL Po śladach mordercy Agenci FBI Karl Helter (Bruce Willis, zdj.) i Rebecca Lombardi (Megan Fox) wszczynają śledztwo dotyczącą handlu kobietami. Wpadają na trop seryjnego zabójcy. 125 min	5.25 Ten moment (4): Marząc o karierze – serial paradokulentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (817-819) – serial paradokulentalny, Polska 2020 8.45 Ukryta prawda (1347, 1463, 1464) – serial paradokulentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1126-1128) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 13.55 Kryminalni 2 (1): Balkon z widokiem – serial kryminalny, Polska 2005 (patrz obok) 15.00 Szpital (800, 801) – serial paradokulentalny, Polska 2018 (patrz obok) 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (515) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Eliza jest oskarżona o zamordowanie ojca. Przez wiele lat nie utrzymywała kontaktów ze swoją rodziną. Wychodzi na jaw, że mężczyzna chorował na raka i wygrał na loterii milion złotych. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (27) – serial paradokulentalny, Polska 2018 Dwunastoletka dopuszcza się sklepowej kradzieży. Incydent prowadzi policjantów do odkrycia przypadku przemocy domowej. Ratownicy medyczni udają się na wesele, gdzie doszło do masowego zatrucia. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1538) – serial paradokulentalny, Polska 2023 Jakub przyłapuje pomoc domową, Agnieszkę, w niedwuznacznej sytuacji z jego teściem, Karolem. Ten prosi zięcia o dyskrekcję. Nie chce, żeby o wszystkim dowiedziała się córka. 60 min	 13.55 KRYMINALNY Kryminalni 2 (1) W biurze biznesmena Gustawa Moze- ra, który miał wielu wrogów, dochodzi do eksplozji. Właściciel ginie. Ze śledztwa Adama Zawady (Marek Włodarczyk, zdj.) wynika, że w budynku podłożono ładunek wybuchowy. Świadek tragedii była dziennikarka Ewa Dobiecka. 65 min  15.00 PARADOKUM. Szpital (800, 801) Doktor Szewczyk (Tomasz Augustynowicz, zdj.) zajmuje się chłopcem, który spadł z roweru. Jego ojciec znęca się na bliskimi. Malec ucieka z oddziału, aby zamieszkać z dziadkiem. 120 min



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4251) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.50 Kuchenne rewolucje (7) – pr. rozr., Polska (patrz obok) 22.00 Tak to się teraz robi FILM – komedia obyczajowa, USA 2010, reż. Josh Gordon, wyk. Jason Bateman, Jennifer Aniston, Patrick Wilson, Jeff Goldblum (patrz obok) 0.00 Witamy na Hawajach FILM – komedia romantyczna, USA 2015, reż. Cameron Crowe 2.15 Uwaga! – magazyn reporterów 2.35 Kwatery Hitlera (1) – serial dokumentalny, Polska 2019 3.35 Detektywi (117) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 4.30 Nauka jazdy 5 (22) – pr. rozrywk., Polska 2022 5.00 Recepta na stary dom 4 (5) – program rozrywk., USA 2021	 22.00 KOM. OBYCZ. Tak to się teraz robi Kassie (Jennifer Aniston) chce mieć dziecko. Podaje się zabiegowi in vitro. Sprawy komplikuje jej przyjaciel Wally Mars (Jason Bateman, zdj.), który od dawna jest w niej zakochany. 120 min	20.00 Po śladach mordercy – film kryminalny, USA 2021, reż. Randall Emmett, wyk. Emile Hirsch, Megan Fox, Bruce Willis, Lukas Haas (patrz obok) Twórcy filmu czerpią inspirację z prawdziwych wydarzeń związanych z seryjnym mordercą Robertem Benem Rhoadesem. 125 min 22.05 Ogień zwalczaj ogniem FILM – dramat sensacyjny, USA 2012, reż. David Barrett, wyk. Josh Duhamel, Bruce Willis, Rosario Dawson (patrz obok) 0.05 Komórka – film sensacyjny, USA/Niemcy 2004, reż. David R. Ellis 2.00 Dzielnica strachu 10 (441) – serial kryminalny, Polska 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (976) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	 22.05 DRAM. SENS. Ogień zwalczaj ogniem Strażak Coleman (Josh Duhamel, zdj.) ma zebrać przedciwko przywódco gangu, którego od lat tropi policjant Cella (Bruce Willis). By ochronić ukochaną, zawiera układ z przestępcą. 120 min	20.00 Na twoim miejscu FILM – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałazka, Miron Jagniewski, Olivier Grégorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok) Pełna humoru wariacja na temat znanego w kinie motywu zamiany ciał. 135 min 22.15 Mroczny rycerz FILM – film sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2008, reż. Christopher Nolan 1.15 Broad Peak FILM – dramat biograficzny, Polska 2022, reż. Leszek Dawid 3.15 Zgłoś remont 11 (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 4.15 Usterka 11 (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019	 20.00 KOMEDIA Na twoim miejscu Małżeństwo Krzyska (Miron Jagniewski, zdj.) i Kasi (Paulina Gałazka, zdj.) przechodzi poważny kryzys. W magiczny sposób partnerzy zamieniają się ciałami. To dla nich szansa na odbudowę relacji. 135 min
--	---	--	--	---	---

TVP3 TVP 3 D5 12 12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Pol. 2021 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów OBYCZAJOWY 22.30 Złoty chłopak (201) Seyran podpisuje papiery rozwodowe. Pelin zostaje zamknięta przez Sertera w wynajętym mieszkaniu. Kaya urządza Sunie scenę zazdrości. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 0.45 Panorama dnia – pr. inf. 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (856) 2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	TVP POLONIA TVP POLONIA D5 12 14.40 Turystyczna jazda 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko-polski (685) – talk-show, Polska 16.10 Na festiwalowej scenie – widowisko, Pol. 16.30 Barwy szczęścia (3347) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 UNESCO: Skarby Polski – serial dokumentalny 18.45 Panorama 19.20 Polacy świata 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda OBYCZAJOWY 20.25 Ranczo 3 (29) – Pol. 2008 Ktoś dziurawi opony w samochodzie woja. Ten zamierza powołać komisję, która zająłaby się terroryzmem w gminie. Podejmując również decyzję o odbudowie restauracji. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Profilerka Jastrzę (12) – serial kryminalny, Polska 23.15 Panorama 23.45 Aktorka bez granic. Polski Teatr w Toronto 0.40 Rodzinka.pl (271) – kom. 1.10 Kresy (nie)znane (3) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	TV 4 TV 4 D5 12 6.00 Strażnik Teksasu (5, 6) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (96) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (528, 529) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1126, 1127) – paradok. 11.55 Dlaczego ja? (1555, 1556) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (785-787) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1408) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (526) 19.00 Policjantki i Policjanci (1409) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (219, 220) – serial kryminalny, Polska KRYMINALNY 21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (136) – Polska 2026 Patrycja oraz Maksym wyjaśniają sprawę śmierci Elizy Wojas. Wszystko wskazuje na przedawanie, lecz kolejne ustalenia zaprzeczają tej wersji. Trop prowadzi do Marzeny Kosinskiej, przyjaciółki z odwyku. 60 min 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1019) – serial kryminalny, Polska 2026 23.00 Plan ocalenia – thriller, FILM USA 2020, wyk. Jesse Metcalfe, Bruce Willis 1.05 Zakończenie (przerwa techniczna)	PULS 2 PULS 2 D5 12 8.30 Wielkie przygody małego rekina (19) – serial dla dzieci 8.50 Masza i Niedźwiedź 9.20 Straszne historie Maszy – serial anim. 9.25 Świnka Peppa 2 – anim. 9.45 Bing – serial animowany 10.00 Język i Przyjaciele 10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim. 12.00 Psi Patrol 8 – serial anim. 12.35 Marta mówi – anim. 13.00 Smerfy – serial anim. 14.00 Monster High – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. ANIMOWANY 17.00 Smerfy Chcąc zaimponować przyjaciółce Smerfetce, Dzikus wygrywa wioskowe konkursy. Ratując koleżankę przed potworem. Niebieskie stwarki zastawiają pułapkę na monstrum. 60 min 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) – obycz. 21.00 Dzielnica strachu 10 (450, 451) – serial krym. 23.00 Córka – thriller, FILM USA 2009, wyk. Kevin Costner, Ivana Baquero 1.10 Dzielnica strachu 10 (446) – serial krym., Polska	TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI D5 12 6.10 Zakochaj się w Polsce (266) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 9.55 Program rozrywkowy 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Alternatywy 4 (8) – kom. 14.15 Pan Mama (39, 40) – serial kom., Polska 2025 15.20 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska 16.35 Do śmiechu! (78) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. KULINARNY 18.35 Okrasa łamie przepisy Prowadzący przygotowuje dania, które inspirowane są kuchnią lemkowską i potrawami bieszczadzkimi. Ugotuje m.in. ziemniaczane kluski z popiołem i serem, kotlety z mielonej jagnięciny. 65 min 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (46) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnią Porą (15) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (80) – rozr. 0.45 Niepewne sytuacje 3 (7) – pr. rozr., Polska 2026 1.15 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.35 Kabaret Letnią Porą (9)	TTV HD TTV HD D5 12 7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 14 (9, 10) 8.30 Kartoteka 3 (6, 7) 10.35 Detektywi (45, 46) 12.35 Zakup w ciemno 4 (9) 13.35 Zakup w ciemno 6 (6) 14.35 Nic do zgłoszenia 5 (6) 15.35 Złomowisko PL 5 (15) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (11) 18.05 Nauka jazdy 6 (4) – rozr. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (13) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (7) 21.05 Zakup w ciemno extra (43) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. REALITY SHOW 22.00 Życie na kredycie 8 (13, 14) – Polska 2026 Paweł z Sosnowca dzięki informacjom od kolegi robi odważny krok w swoim życiu zawodowym. Tymczasem rodzina ze Szkocji spędza ostatni, emocjonujący dzień na Wyspach. 65 min 23.05 Żony Podlasia 3 (8) – serial dokumentalny, Pol. 0.05 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (1) – pr. rozr., Polska 1.05 Orzeł czy reszka? 3 (3) 2.05 Dobra robota 3 (23) – serial dokumentalny, Pol. 2.40 Osadzone. Blok F (21, 22) – serial paradok. 3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (9) – fab. dok.
---	---	---	---	---	---

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (6)**
6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (128, 214) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (4) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz (8, 9) – serial obycz., Niem. 2020
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (5) – serial krym., Australia
14.00 Zajazd. Będzie się działo (4, 5) – obycz., Pol. 2025
16.00 Katastrofy w przestworzach (6, 10, 7) – serial dok., Kan.
19.00 Aukcja w ciemno 2 (18, 19) – serial dok., USA

PRZYGODOWY



20.00 Saga wikingów
FILM – Szwajcaria/Niemcy/RPA 2014, reż. Claudio Fäh
 Wyrugni z kraju wojownicy pod wodzą Asbjörna (Tom Hopper, zd.) wyruszają do Brytanii. Ich podróż przerywa sztorm. Ocalali trafiają do Szkoci. Uprowadzają Inghena (Charlie Murphy, zd.). 120 min

- 22.00 Sztos** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
23.50 Kroll – film
FILM sensacyjny, Polska 1991, wyk. Olaf Lubaszenko
2.00 Gangsterzy i filantropi
FILM – film sens., Polska 1963
4.00 Konwój – thriller,
FILM Polska 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
6.30 Nasz nowy dom (313) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (947, 948) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (17-19) – serial parokomediowy
11.30 Trudne sprawy (960) – serial parokomediowy
12.30 Dlaczego ja? (1370, 1371) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (584-588) – serial kom., Polska 2021
17.00 48h. Zaginieni (177, 178) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1006) – serial parokomediowy, Polska
20.00 Ślad (82) – serial krym.
21.00 Gliniarze (801) – paradok.

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (7) – Polska 2021
 Ekipa Marii bada sprawę śmierci 17-latka. Znalezione przy nim woreczek wypełniony marijuaną. Trop prowadzi do organizacji religijnej, której siedziba mieści się w opuszczonych barakach. 60 min

- 23.00 Świat według Kiepskich (377, 378)** – serial komediowy, Polska 2011
 Waldek i Jolasia niespodziewanie proszą Kiepskiego o nocleg. Okazuje się, że to tylko część niecnego planu synowej... 60 min
0.00 Ślad (102) – serial kryminalny, Polska 2020

TVP SERIALE

- 5.25 Rodzinka.pl (112, 113)** – serial kom., Polska 2013
6.25 Na sygnale (495, 496) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 4 (45)
8.35 Komisarz Alex 3 (34)
9.25 Rodzinka.pl (114) – kom.
10.00 Klan (1461, 1462) – telen.
10.55 Ranczo 9 (112, 113)
12.40 Komisarz Alex 3 (35)
13.40 Ojciec Mateusz 31 (396, 397) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 3 (36) – serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (497, 498) – serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 9 (114, 115) – serial obycz., Pol. 2015
19.30 Ojciec Mateusz 31 (398) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



20.25 Komisarz Alex 25 (308)
 Komisarz Kozera zostaje wrobinowy w morderstwo dziennikarki Śledczej, iz Brzezińskiej, Monika, Gutek i nadinspektor Gancarz robią wszystko, co w ich mocy, aby dowiedzieć niewinności kolegi. 65 min

- 21.30 Ranczo 9 (116, 117)** – serial obycz., Pol. 2015
23.25 Ojciec Mateusz 31 (399) – serial kryminalny, Polska
0.20 Czarna śmierć (1) – serial obyczajowy, Polska 2025
1.20 PiłBull (21, 22) – sens.
3.20 Stulecie Winnych 2 (16)
4.10 Klan (1461) – telen., Pol.
4.35 Pan Mama (34) – serial komediowy, Polska 2025

KINO POLSKA

- 6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (7, 8)** – serial dok.
6.55 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Podróż kapitana Klipera (7, 8) – anim.
7.45 Bolek i Lolek (3, 4) – serial animowany
8.05 Podróż za jeden uśmiech (4, 5) – przyg.
9.35 Quo vadis (1/2) – dramat
FILM historyczny, 2001
11.10 To nie ze mną 2 (5, 6) – serial obyczajowy, 2023
12.40 Stara baśń – film
FILM kostiumowy, 2003
15.00 Piłsudski – film
FILM biograficzny, 2019, wyk. Borys Szyc, Magdalena Boczarska

WOJENNY



17.20 Stawka większa niż życie (10, 11)
 Rok 1945. Wojska polskie i radzieckie zbliżają się do Tolbergu. Trwają przygotowania do ewakuacji fabryki produkującej pociski V2. Kłoss ma zatrzymać jej dyrektora, profesora Glassa. 160 min

- 20.00 Miś** – komedia, 1981,
FILM wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
22.35 Nie lubię poniedziałku
FILM – komedia obycz., 1971
0.45 W nich cała nadzieja
FILM – dramat s.f., 2023
2.45 Róża – dramat
FILM historyczny, 2011
4.50 Odwyk – film krótkometr.
5.30 Tama – etiuda film., 2024

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (18, 19)** – krym., USA/Kan.
7.30 Ostry dyżur (23, 24) – serial obyczajowy, USA
9.25 Castle 3 (23, 24) – serial kryminalny, USA 2011
11.20 MacGyver 3 (19, 20) – serial akcji, USA 2018-2019
13.10 Dowody zbrodni 2 (2, 3) – serial kryminalny, USA
15.10 Agenci NCIS: Hawaje (20, 21) – serial kryminalny
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 Castle 4 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2011

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (12, 13) – USA 2023
 Dochodzi do morderstwa kapitana elitarnego oddziału służb specjalnych. Funkcjonariusze NCIS znajdują podejrzanego w niespodziewanym miejscu. 115 min

- 23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (20, 21)** – serial kryminalny, USA/Kanada
 Podczas biegu policjantów umiera jeden z uczestników. Funkcjonariusze rozpoczynają śledztwo. 105 min
0.45 Castle 4 (1, 2) – krym.
2.40 Agenci NCIS: Hawaje 2 (12, 13) – serial kryminalny
4.30 Dowody zbrodni 2 (2)

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 13 posterunek 2 (37, 38) – serial kom., Polska 2000
7.10 Aria di bravura – dok.
8.35 Długi weekend – film obyczajowy, Polska 2004
9.50 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
9.55 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl
12.05 Kiler – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
13.50 Godzina zero (3) – krym.
14.35 Bałtyk – film dok., Pol.
15.40 Hollywood Buz – mag.
16.05 Kiedy nadchodzi jesień
FILM – dramat obycz., Fr. 2024
17.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012

THRILLER



20.00 Nie mów zła – USA
FILM 2024, reż. James Watkins
 Louise (Mackenzie Davis, zd.) i Ben (Scoot McNairy, zd.), ignorując złe przeczucia, jadą na weekend do pary, którą poznali na wakacjach. Nie mają pojęcia, jaki horror ich tam czeka... 110 min

- 21.50 Stara wariatka** – horror,
FILM Argentyna/Hiszpania/USA 2025, wyk. Carmen Maura
23.25 Piła 4 – thriller,
FILM USA/Kanada 2007
0.55 MaXXXine – thriller,
FILM USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2024

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

13 ULICA

- 6.45 Detektyw z wybrzeża 3 (1, 2)** – krym., Wlk. Bryt. 2024
8.40 Morderstwo na Les Saintes – film kryminalny, Francja 2024
10.40 Mentalista 3 (3-6) – krym.
12.40 Detektyw z wybrzeża 3 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2024
16.20 Morderstwo na Cote Sauvage – film kryminalny, Francja/Belgia 2023
18.20 Mentalista 3 (7-10) – krym.
22.00 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
0.00 Flashback (5) – serial krym.
1.10 Morderstwo na Cote Sauvage – film kryminalny, Francja/Belgia 2023
3.10 Detektyw z wybrzeża 3 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2024
5.15 Falszerstwo (2) – krym.

POLSAT FILM

- 6.05 Górale (21-23)** – dok., Pol.
7.30 Doktor Martin (45) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (153, 154) – serial obycz., Polska 2019
10.25 Świat według Kiepskich (10, 11, 101, 102, 182, 183, 23) – serial komediowy, Pol.
14.10 Słodny syn – film fantasy,
FILM USA/Wlk. Bryt./Kanada 2014
16.25 Króliczek – komedia, USA
FILM 2008, wyk. Anna Farris
18.30 Gra dla dwojga – komedia
FILM szpiegowska, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
21.00 Uwierz w Mikołaja
FILM – komedia, Polska 2022
23.05 Lucy – film sens., Francja/
FILM Niemcy/Kanada 2014
0.30 Zakończenie (przerwa techniczna)

HBO

- 11.45 Wielka mała koza**
FILM – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
13.25 Źródło – dram. psycholog.,
FILM USA/Kanada 2006
15.00 Do granic – dramat
FILM obyczajowy, Hiszpania 2022
16.15 Kaskadera – komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
18.20 Blue Moon – dramat
FILM biograficzny, USA/Irl. 2025
20.00 Longing – komediodramat,
FILM Kanada/USA/Izrael 2024
21.50 Pianoforte – film dokum.
23.20 Wieczne Wartości: Kult piękna (3) – film dok., USA
0.25 Ciche miejsce: Dzień pierwszy – horror s.f., USA 2024, wyk. Lupita Nyong'o
2.05 Zaginiona dziewczyna
FILM – thriller, USA 2014

WARNER TV

- 6.10 Prawo Agaty 3 (11, 12)**
8.05 Teraz albo nigdy! 2 (5)
9.05 Bajer z Bel-Air 6 (1, 2)
10.05 Prawo Agaty 3 (11)
11.00 Pełniejsza chata 5 (6, 7)
12.05 Teraz albo nigdy! 2 (6, 7)
14.00 Bajer z Bel-Air 6 (1-4)
15.55 Pełniejsza chata 5 (8) – serial komediowy, USA
18.15 Giupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda – komedia, USA 2003
19.55 Wieczny młody – dramat
FILM obyczajowy, USA 1992
22.00 Wysłannik przyszłości
FILM – film s.f., USA 1997
1.30 San Andreas – dramat
FILM katastroficzny, USA 2015
3.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (8, 9) – krym.
5.30 Cudotwórca 2 (5) – kom.

ALE KINO+

- 9.25 The Hero** – film krótkometr.
10.00 Bestia 2 (3, 4) – krym., Kan.
12.05 Vera 9 (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Między światami – dram.
FILM psycholog., USA 2010
16.05 Tunnel – film katastroficz.
FILM Norwegia 2019
18.15 Vera 9 (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Sztuka zbrodni – sens.,
FILM Wlk. Bryt./USA/Niemcy 2020
22.25 Będzie lepiej – komedia,
FILM Francja 2023
0.50 Daaaaaa! – komediodramat,
FILM mat, Francja 2023
2.20 Belfer 3 (3) – serial krym.
3.05 14 dni – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024
4.35 Warsaw Story – film krótkometr., Pol.
5.05 Kot – film krótkometr., Pol.
5.15 Sortownia (3) – psycholog.

CANAL+ FILM

- 11.45 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
12.40 Chopin, Chopin! – dramat
FILM biograficzny, Polska 2024
14.50 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
16.45 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
18.15 Niania w Nowym Jorku
FILM – kom. romant., USA 2007
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Kraina mroku
FILM – horror, USA 2025
21.45 Protector – dramat
FILM sensacyjny, USA 2025
23.20 Anora – komediodramat,
FILM USA 2024
1.35 Wrooklyn Zoo – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

- 6.00 Arcadia (1)** – s.f., Belgia/Hol.
7.00 Bibliotekarze (6-8) – przyg.
10.00 Medium (15, 16) – krym.
11.50 Zagubiona tożsamość 3 (10, 11) – serial s.f., Kanada
13.40 Megalodon: Obłęd
FILM – horror, USA 2023
15.30 Medium 2 (1, 2) – krym.
17.20 Zagubiona tożsamość 3 (12, 13) – serial s.f., Kanada
19.10 Wojny drogowe: Furia
FILM – film przyg., USA 2024
21.00 iZombie 5 (7-10) – serial grozy, USA 2019
1.00 Pan i pani Smith
FILM – komedia sens., USA 2005
3.20 Zagubiona tożsamość 3 (12, 13) – serial s.f., Kanada
5.05 Arcadia (1) – s.f., Bel./Hol.

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25 Policjnia grupa pościgowa 17 (3)** – dok.
10.30 Kobiety – komediodramat,
FILM USA 2008, wyk. Meg Ryan
13.00 Czarodziejki 4 (1, 12) – serial fantasy, USA 2002
15.00 Szkoła stewardes
FILM – komedia, USA 2003
16.50 Mission: Impossible
FILM – Fallout – film sensacyjny,
 USA/Chiny/Francja 2018
20.00 Strzelec – dramat
FILM sensacyjny, USA 2007
22.35 Grindhouse: Death Proof – thriller, USA 2007
0.50 Straszny film 3 – horror
FILM komediowy, USA 2003
2.25 Zmowa pierwszych żon
FILM – komedia, USA 1996

FX

- 9.00 Z archiwum X (6)** – s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10, 11) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
13.45 Agenci NCIS 10 (19, 20)
15.35 Skymed 3 (7) – obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12, 13) – krym., USA
18.20 Z archiwum X (7) – s.f.
19.15 FBI 4 (20) – krym., USA 2021
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8)
22.00 Zaklamanie (3) – obycz.
23.05 Z archiwum X (7) – s.f.
0.05 Uprowadzona – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
2.00 9-1-1: Nashville (2)
2.55 Agenci NCIS 10 (20)

FILMBOX+ ONE

- 9.50 Panna Marple:**
FILM Morderstwo to nic trudnego – film krym., USA/Wielka Brytania 2008
11.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (13) – krym.
13.05 Panna Scarlet i komisarz 2 (1) – krym.
14.15 Poirot (2) – krym., Wlk. Bryt.
16.40 Strażnik Teksasu 2 (11, 12) – serial sensacyjny
18.55 Poirot (10) – serial krym.
20.00 Za linia wroga – film
FILM sensacyjny, USA 2001
22.10 Anatomia strachu
FILM – thriller, USA 2011
0.05 Kruk, zagadka zbrodni
FILM – thriller, USA/Węgry/Hiszpania 2012, wyk. John Cusack

CANAL+ SERIALE

- 9.45 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków (1)** – serial dok.
10.35 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
11.55 Naruto 3 (18-20) – anime
12.25 Prost (1-3) – serial dok., Fr.
14.00 To nie jest zagadka kryminalna (5, 6) – krym.
15.55 Ostatni świadkowie Hitlera (1-3) – serial dokum.
18.35 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
18.40 Captain Tsubasa (22-24)
20.00 Brygada 2 (1, 2) – sens., Fr.
21.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Yellowjackets 2 (1, 2)
0.05 Furioza (1, 2) – sens., Pol.
1.50 Świeżak – film krótkometr.
2.20 Powrót (6) – kom., Pol.
3.55 Premierowa jazda – mag.

CANAL+ 360

- 13.05 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (4)** – dok.
13.50 Wykrzywczy historii 6 (4)
15.00 Okręty wojenne (4) – dok.
15.55 Lotnisko na Alasce 2 (5)
16.50 Złotłani: ciężarówka w opalach 9 (13) – dok.
17.50 Porzucone konstrukcje (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.45 Wykrzywczy historii 6 (3)
19.50 Złotłani: ciężarówka w opalach 9 (14) – dok.
20.50 Co poszło nie tak (3)
22.00 Nepal – z zachołu na wschód – film dokum.
23.00 Lotnisko na Alasce 2 (3)
23.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (6) – serial dokum.



TLC	TLC
11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
12.00 Dzikusy do wzięcia	
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 3 – reality show	
15.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11	
16.00 Historie wielkiej wagi: Kenae – serial dokum.	
18.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 4	
19.00 Megasknery 3	
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi	



22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (3)	
23.00 Skórce na ratunek 7	
0.00 Dr Przystępny – kulisy: Tłuszczaki i guzy – dok.	
1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show	
2.00 Wielkie lato małych ludzi – reality show, USA	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (89, 90) – serial obycz., Pol. 2016	
8.00 halo to polsat cafe (7) – magazyn poradnikowy	
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (63) – reality show, Pol. 2022	
12.30 Bogaty dom – biedny dom (139, 140) – reality show, Polska 2025	
14.30 10 lat młodsza w 10 dni z Sablewska (4, 5) – pr. rozrywk., Pol. 2023	
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (59) – reality show, Polska 2016	



18.00 Nasz nowy dom (240, 241) – reality show	
20.00 Kolacja w ciemno (86) – pr. rozrywk., Pol. 2025	
21.05 Wierzenie kobiet (86, 87) – serial dok., Pol.	
22.00 Ambulans (4) – dok., Pol.	
23.00 Gry małżeńskie (184, 185) – reality show	
1.00 Przerwa techniczna	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1)	
5.50 Damy i wiesniaczki. Ukraina 7 (4) – fab.-dok.	
6.45 Śluby marzeń (8) – rozr.	
7.45 Dzień dobry wakacje	
11.20 Ugotowani 13 (7, 8)	
13.30 Kuchenne rewolucje (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2023	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1)	
17.05 W czym do ślubu? (5) – pr. rozrywk., Pol. 2018	
17.40 Kuchenne rewolucje (4-6) – pr. rozr., Pol. 2024	
20.50 Projekt City (2, 3) – rozr.	



21.50 Jestem z Polski 16 (27)	
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	
0.35 Seks – wypadki (10) – serial fabularno-dok.	
1.35 Dorota waś urzędzi! (5)	
2.20 Nieoczywiste miejsca (8-ost.) – serial dok., Pol.	
2.50 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję (5, 6) – mag.	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
10.00 Stacja Alaska	
11.00 Przetrwać nad Jukonem: Akt desperacji	
12.00 Celnicy na straży Turcji (4)	
13.00 Pojedynki Eda Stafforda 2	
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 4	
15.00 Złomowisko PL 7 (3)	
16.00 Bimbrowanie 14	
17.00 Przemysłnicy: na lotnisku: Obym się myli...	
18.00 Lotnisko (3)	
19.00 Nagi instynkt przetrwania 9	



21.00 Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 (1)	
22.00 Premiera: Złoto drwali	
23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2	
0.00 Policjanci z Kent	
1.00 Hotrod wg Kingida 7	
2.00 Mistrzowie logistyki (11)	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
9.50 Lena na Bałkanach (1)	
10.25 Wszystkie kolory świata	
11.25 Ex Libris – magazyn	
11.50 Podziemne Włochy (8-ost.): Dolina Fucino	
13.00 Zapomniane agentki II wojny światowej (4)	
14.00 Królowie (64) – hist., Pol.	
14.35 Czwórzy pancerni i pies (7) – serial wojenny, Polska	
15.40 Sensacje XX wieku	
18.10 Tajemnica twierdzy szczyfrow (13-ost.) – serial wojenny, Polska 2007	
19.10 Ex Libris – magazyn	
19.35 Flesz historii (771)	



20.05 Oficerowie (4) – sens.	
20.55 Banglades. Zatoką krwi (2) – film dok., Indie	
21.55 Dla nas wojna nie skończyła się w 1945	
23.05 Sensacje XX wieku	
1.05 Encyklopedia II wojny światowej	
1.30 Oficerowie (4) – sens.	
2.20 Wojownicy czasu	

FOKUS TV	FOKUS TV
7.00 Byli sobie wynalazcy (25, 26) – serial anim., Fr.	
8.00 Była sobie Ziemia (1, 2)	
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (13)	
10.00 Gwiazdy lombardu (13, 14) – reality show, USA	
12.00 W kregu zła: Ludzie Hitlera (4) – serial dokum.	
13.00 Poszukiwacze historii (1, 2): Lubań; Butryny	
14.00 Zaginiono Złoty Il wojny światowej	
16.00 Dorwać tuńczyka (1, 2)	
18.00 Rolnicy. Podlasie (36, 37) – serial dokum.	
20.00 Galileo 28 (2)	



21.00 Poszukiwacze historii (5, 6, 1, 2): Ostatni prom z Mierzei; W poszukiwaniu BZ; Wedrujący garnizon; Wrzeszcz Kujawski – dok.	
23.00 Symbole zła – film dok.	
0.00 Starożytni kosmici (2)	
1.00 Rolnicy. Podlasie (35-38) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.	

METRO	METRO
7.35 Tajemnice miłości (37)	
8.30 Szpital (808, 809) – paradok.	
10.30 Siedzia Anna Maria Wesołowska (377, 378)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (41)	
13.30 Był król (53, 54) – kom., Pol.	
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (26) – serial obycz., Turcja	
15.45 The Floor – telenowel, Pol.	
17.00 Fani czterech kołes 18	
18.00 Magda M. (2) – obycz., Pol.	
19.00 Kartoteka 4 (2, 3) – fab.-dok.	
21.05 Kryminalni 4 (10, 11) – krym.	
23.15 Kuba Wojewódzki	
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.	
1.25 Szpital (801) – paradok., Pol.	
2.25 Szkoła (545, 546) – paradok.	
4.25 Nowa Maja w ogrodzie 5	

ZOOM	ZOOM
6.00 Kojak 3 (17, 18) – serial krym.	
8.05 Strażnik Teksasu 9 (18, 19)	
9.55 MacGyver 3 (15, 16) – sens.	
12.00 UFO: ujawnić prawdę	
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 – reality show, Kan.	
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 – reality show	
15.25 Sensacje XX wieku – hist.	
17.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat	
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (12, 13) – sens.	
22.00 Dymno: Więcej niż magia	
23.00 Magia nagości. Szwecja	
23.50 Magia nagości 7 – pr. rozr.	
0.55 Magia nagości. Dania	
1.40 Kabaretowe przeboje 3	
2.45 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
10.35 MasterChef – pr. rozrywk.	
12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.	
14.10 Akcja: Restauracja!	
15.10 Ogniem i patelnią 2	
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	
17.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.	
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – magazyn kulin.	
19.55 Perfekcyjni gospodarze 9	
20.55 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show	
22.00 Pyszne miejscówki – mag.	
23.00 Akcja: Restauracja! 20	
0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Autostrada spotkań z UFO	
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – program rozrywkowy	
13.00 Podziemne sekrety	
15.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Jak to jest zrobione?	
21.00 Jak to jest zrobione? 25	
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16: Mięta, rakietki tenisowe; Puzony, hiszpańskie bułki na wino; Deski surfingowe, skórzane tektury; Latające konie, szachy – serial dokum.	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Odludna wyspa	
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Zabójcze wznoszenie	
16.00 Złapać przemytnika	
17.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic	
18.00 Tajemnice wojennych wraków	
19.00 Igrzyska Hitlera – film dok.	
20.00 Katastrofa w przestworzach: Podjęcie w ulewie	
21.00 Ekstremalne katastrofy	
22.05 Katastrofa w Genui – dok.	
23.00 Mega Metro	
0.05 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	
3.00 Car S.O.S.	

BBC EARTH	BBC EARTH
9.15 Jajko: cud natury – film dok.	
10.25 Życie na pustkowiu 6	
11.25 Skarby przeszłości i ich tajemnice 7 – serial dokum.	
12.25 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.	
13.25 Wielkie koty 24/7 – dok.	
14.30 W okowach mrozu 4 – dok.	
16.30 Największe zagadki nauki	
17.40 Wielkie koty 24/7 – dok.	
18.45 Malownicze trasy kolejowe 4 – serial dokum.	
19.45 Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku	
20.55 W okowach mrozu 4 – dok.	
22.55 Prawda o pigułkach antykoncepcyjnych – dok.	
0.00 Sekrety długowieczności	
1.05 Wielkie koty 24/7 – dok.	

WP	WP
12.00 Wariaci za kierownicą	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	
15.55 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.	
16.50 Pogoda	
17.00 Tajemnice Brokenwood 3 (4) – krym., Nowa Zelandia	
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2 – serial dokumentalny	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 16	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3	
1.00 Mistrzowie Kabaretu 15	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.	
10.00 Miodowe lata (27) – kom.	
10.30 Wierzenie – serial dokum.	
12.00 Polot (9, 10) – serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (375, 376) – serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy (205-210) – serial komediowy	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (73-76)	
21.00 Zdrady (19) – paradok., Pol.	
22.00 Ślad (53, 54, 92) – krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
10.00 Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4 – dok.	
11.00 Usterka 11 (1, 2) – fab.-dok.	
12.31 Moje miasto, mój dom 7	
14.35 Mieszkańcy na miarę	
16.30 Polowanie na ogród 7	
18.15 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	
20.05 Dorota waś urzędzi! – rozr.	
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.	
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy	
0.45 Kupujemy dom na plaży 21 – serial dokum.	
1.40 Remontujemy dom na plaży 7 – program rozrywkowy	
2.35 Nowa Maja w ogrodzie 5	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie w Meksyku	
8.05 Kobieta na krańcu świata	
10.15 Niezwykłe Stany Prokopa	
13.20 Survival we dwoje – dok.	
14.20 Człowiek kontra jedzenie	
14.55 Kobieta na krańcu świata	
17.15 Baseny z rozmachem – reality show	
19.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy	
21.35 Duchy Morgan City – dok.	
23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny	
1.25 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy	
2.25 Survival we dwoje – dok.	
3.30 Baseny z rozmachem – reality show	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Dzikie koty Tajlandii – dok.	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Zabójcze safari	
13.00 Sekrety śródziemnomorskiej przyrody	
14.00 Najdziwniejsze gatunki	
15.00 Dziką konfrontacją	
16.00 Masal Mara: sekrety natury: Nowy porządek	
17.00 Silni wbrew naturze: Mistrzowie kamuflażu – dok.	
18.00 Dzikie oblaczka Ameryki	
19.00 Najgroźniejsi mieszkańcy Afryki: niepozorni zabójcy	
20.00 Drapekoni kontra ofiary	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Sekrety śródziemnomorskiej przyrody	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
12.05 Starożytność: zdrady	
13.15 Kryminologia starożytności	
15.15 Rzymianie, ukrzyżowanie i kości – film dok., Wlk. Bryt.	
16.30 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze	
17.35 II wojna światowa: końcówka: Zniszczenie	
18.40 Starożytność: zdrady	
19.50 Historia Troi – serial dokum.	
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy	
21.55 Konkwistadorzy: powstanie i upadek	
22.55 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
13.25 Kulinarne szlaki...	
13.55 Podróż przez smaki Chin 4 – serial dokumentalny	
14.55 U sąsiadów w kuchni 15	
15.55 Jakubak rozgrza... – mag.	
16.10 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka 2	
16.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	
18.30 Maximal Foodie 5 – dok.	
19.00 M jak mięso 2 – serial dok.	
19.55 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.	
20.20 M jak mięso – serial dok.	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.	
23.55 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
15.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.	
15.55 Daleko od miasta 15 – dok.	
16.50 Gardeners' World 14	
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Wielka Brytania 22 – serial dokum.	
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.	
21.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew 2 – dok.	
22.55 Gardeners' World 14 – magazyn poradnikowy	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperMocni – mag.	
11.30 Świat według Kiepskich (391-394) – serial kom., Polska	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	
16.00 Ninja Warrior Polska	
18.00 Świat według Kiepskich (484, 485, 578, 579) – kom.	
20.00 Złomiarze – serial dokum.	
21.00 Pewnego razu... FILM w Hollywood – komediodramat, USA/ Wielka Brytania/Chiny 2019	
0.25 Świat według Kiepskich (444) – serial komediowy, Pol.	

TVP Kobieta	TVP Kobieta
13.00 Wodecki Twist – Nikt nie opowiada tak jak Ty	
14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – telenowel	
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dokrywka	
15.00 Operacja zdrowie – mag.	
15.30 Ojciec Mateusz 3 (37, 38)	
17.25 Kraj cudów natury	
18.30 Zona dla Polaka. Toronto	
19.30 Miłość i nadzieja (313)	
20.30 Wichrowe wzgórze (294)	
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (280) – serial obycz.	
22.30 Ja wam pokażę! – film obyczajowy, Polska 2006	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 360° Świat bez granic	
13.40 Superskaly. Historia wykuta w kamieniu – dok.	
14.45 Stawy nad Brenne. Czujnym okiem kamery	
15.50 Niezwykłe podróże	
16.50 Świat z góry 7	
18.45 Ludwik XIV, król tajnych agentów (2) – film dokum.	
19.45 Jak budowano Watykan. Sekrety świętego miasta	
20.50 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.	
22.00 Skradzione dzieci NRD	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
12.10 Życie lasu. Bogactwo przyrody – film dokum.	
12.50 Nowa broń w walce z rakim – film dok., Austria	
13.45 Ukryte serce Irlandii	
14.45 Epicka podróż jeża – dok.	
15.45 Przyszłość z góry	
16.45 Tajemnicza Wyspa Wielkonoćna – film dokumentalny	
17.50 Sanatorium miłości 6	
18.50 Marek Bieliński – Życie jest muzyką – film dokumentalny	
20.00 Miód – słodka namienność – film dokumentalny, Austria	
21.05 Dziką Szkoła (3) – film dok.	
22.10 Lucia w pajęczynie	

TVP SPORT 8.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz finałowy 10.55 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 12.45 Betclis 1. liga magazyn – zapowiedź sezonu 14.10 Żużel: Indywidualne mistrzostwa Europy – 1. runda w Zielonej Górze 16.20 Motocross Mistrzostwa Polski – Mnišek nad Hnilcom 16.55 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Mistrzów UEFA: Aarhus GF – Lech Poznań	EUROSPORT 1 7.00 Triathlon: T100 World Tour 8.30 Discovery golf – mag. 9.00 Kolarstwo: Tour de France – 17. etap 10.00 Triathlon: T100 World Tour 11.00 Kolarstwo kobiet: Tour de France 11.30 Kolarstwo: Tour de France – 17. etap 12.30 Kolarstwo: Tour de France – 18. etap (live) 18.00 Kolarstwo kobiet: Tour de France 18.30 Snooker: MS w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy (live) 11.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 12.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy (live) 15.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 17.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz ćwierćfinałowy	TVP ABC 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Przyjaciele 10.20 Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie 10.45 Rodzina Treflików 5 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Ugoty nam bajkę 13.20 Tru i Tęczowe Królestwo 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 2 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	MINIMINI+ 4.16 Księżniczka Hania i Grymasek 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 7 5.05 Tomek i przyjaciele 22 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.08 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Baranek Shaun 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia	TVN 24 6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny
19.00 Ring TVP Sport – mag. 20.00 Piłka nożna 23.00 Sportowy wieczór 23.25 Kolorne Tour de Pologne kobiet 23.35 Boks: Gala w Guidonii – podsumowanie 1.15 Boks: Walka o pas WBA World w San Juan: Xander Zayas – Abass Baraou	20.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 22.00 Kolarstwo: Tour de France: Voiron – Orcieres 0.00 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 1.30 Kolarstwo: Tour de France: Voiron – Orcieres 3.00 Snooker: MS w Sheffield – finał: S. Murphy – W. Yize	20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów Włosi zaskoczyli siatkarski świat, przegrywając z takimi drużynami jak Ukraina (0:3) i Bułgaria (2:3). 22.30 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – ćwierćfinał 1.00 Zakończenie programu (przerwa techniczna)	15.35 Bella i Sebastian 16.05 Pat i świat 2 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Mała Marinette 18.30 Idefiks i Nieugięci 19.00 Prys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia	15.10 Kicia Kocia 15.55 Blaze i megamaszyny 3 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia	19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Mallorca 11.20 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Betis – Athletic 13.40 Ligomistrzowe historie (3) 14.35 Premier League: The Big Interview (17, 18) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Mallorca 18.00 Premier League Stories (50) 18.45 Premier League Review 20.00 Liderzy. W centrum gry (4) 21.00 Piłka nożna – wstęp do meczu 21.50 Piłka nożna – mecz towarzyski: Cracovia – Sevilla 0.15 Sporty walki: ONE Fight Night 45	EUROSPORT 2 11.00 Motocross: MS w Johannesburgu – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 13.00 BMX: MS – Brisbane 2026 14.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski 16.00 Motocross: MS w Johannesburgu – wyścigi w klasie MX2 i MXGP 18.00 Triathlon: T100 World Tour 19.30 Kolarstwo: Tour de France – 18. etap: Voiron – Orcieres 21.30 Discovery golf 22.00 Golf: 3M Open – 1. runda (live) 1.00 Motocross: MS w Johannesburgu – 2. wyścig w klasie MXGP	POLSAT SPORT 2 6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 13.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live) 15.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – ćwierćfinał (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Kitzbühel – ćwierćfinał (live) 19.00 Siatkówka mężczyzn: LN 21.00 Siatkówka mężczyzn: LN 23.00 Siatkówka mężczyzn: LN 1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 8.40 Harmidom 9 9.30 Harmidom 2 10.00 SpongeBob Kancjastoporty 4 10.10 SpongeBob Kancjastoporty 7 10.25 SpongeBob Kancjastoporty 15 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.15 Niebezpieczny Oddział 12.40 Niebezpieczny Henryk 13.10 SpongeBob Kancjastoporty 9 14.25 Harmidom 4 15.20 Harmidom 15.40 Sonic Prime 16.05 SpongeBob Kancjastoporty 16	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Charlotte i trzy muszkieterki 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2	TVP info_ TVP INFO 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 18.59 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Niebezpieczne związki 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Panorama dnia
CANAL+ SPORT 2 8.30 Tenis: Turniej WTA w Atenach 11.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy (live) 13.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy (live) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy (live) 17.15 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy 19.30 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy 21.45 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy 0.00 Tenis: Turniej WTA w Pradze – mecz 2. rundy 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa	ELEVEN SPORTS 1 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Como 1907 – Inter Mediolan 11.00 Formula 3: Grand Prix Belgii 12.30 Formula 2: Grand Prix Belgii 13.40 Made in Italy (6) 14.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Atalanta BC 18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern 20.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 20.40 Formula 1: Grand Prix Belgii 22.40 Serie A 23.45 Made in Italy (12-15) 1.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 8.30 Tenis: Turniej ATP w Gstaad 11.00 Tenis: Turniej ATP w Bastad 13.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 15.00 Tenis: Turniej ATP w Gstaad 17.00 Tenis: Turniej ATP w Bastad 19.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów 23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.25 Świnka Peppa 3 10.35 Świnka Peppa 4 11.05 Santiago z móż 11.30 Psi Patrol 9 11.50 Psi Patrol 11 12.10 Rubble i jego ekipa 2 12.45 Rogata ekipa 3 13.15 Tim Rex wśród gwiazd 13.45 Barabapapa i jego rodzinka 14.10 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.40 Zwierzęce zagadki 15.10 Rogata ekipa 3	DISNEY JUNIOR 7.40 Blue 3 8.00 Spidey i superkumple 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszyki Miki Plus 10.00 Blue 2 10.10 Blue 3 10.30 Blue 2 10.40 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 12.30 Blue 2 12.40 Blue 3 13.00 Blue 2 13.10 Blue 3	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.10 Więcej „Wydarzeń” 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata Gozdyry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
CANAL+ SPORTS 5 9.30 Premier League: The Big Interview (50) 10.00 Żużel: Indywidualne MP – 1. runda w Toruniu 13.30 Piłka nożna: Wisła Kraków – Wrexham AFC 16.00 Franz (5) 17.00 Żużel: Indywidualne MP – 2. runda w Bydgoszczy 20.25 1 na 1 Extra 21.00 Dart: World Matchplay (live) 0.15 Liderzy. W centrum gry (4) 1.15 Boks: KBCF 91: Neapol: Lorenzo Hunt – Walter Pugliesi 2.30 Premier League Stories (50)	ELEVEN SPORTS 2 10.00 Piłka nożna: Liga francuska: PSG – FC Lorient 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC St. Pauli – Bayern 14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: ACF Fiorentina – Inter 16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim 18.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Atalanta BC 22.00 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 22.55 Bundesliga Special (21) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Angers – Paris Saint-Germain	POLSAT PLAY 6.00 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojsny magazynowe 10.05 Wojsny kontenerowe 11.05 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Drwalie i inne opowieści Bieszczadu – serial dokumentalny 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojsny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojsny samochodowe 20.15 Moto kombat 21.00 Ciężarówka przez Chile 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Zawodowi handlarze 0.30 Usterka 16 1.00 101 gadzietów motoryzacyjnych	TVS TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Do zobaczenia w Rose Abby – film obyczajowy, Niemcy 2009, reż. Karen Müller FILM Pilcher: Szczęśliarze – film obyczajowy, Niemcy 2011 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysłac historia 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Wołyń – nierozliczone ludobójstwo – film dokum.



URODA Z LETNIEGO SADU

Wiśniowe oczarowanie

Lubimy te owoce za słodkavo-cierpki smak, prozdrowotne właściwości, makijażowe inspiracje... Dodajmy do tego wiśnie jako składnik kosmetyków i letni koktajl gotowy.

W wiśniowej pulpie, oleju z pestek, hydrolacie, olejku eterycznym z kwiatów kryje się uniwersalna moc odmładzania i relaksu. Docenia ją nowoczesna kosmetyologia.

W słoiczku i w tubce

● Kremy, serum, toniki z dodatkiem wiśniowych składników to zwykle kosmetyki uniwersalne.

Dzięki witaminie C i flawonoidom preparaty te działają przeciwzmarszczkowo oraz odmładzająco. Są jak tarcza przeciwko wolnym rodnikom i zabezpieczenie dla włókien kolagenowych skóry przed degradacją oraz osłabieniem.

● Wiśniowe kosmetyki zawierają również enzymy, które delikatnie złuszczą naskórek, zapewniając mu promienny blask oraz

witalność. Natomiast dodatek witamin np. z grupy B, E i minerałów np. magnezu pomaga zatrzymać wodę w wierzchnich warstwach skóry. Nie trudno się więc dziwić, że na lato wiśniowe kosmetyki są wymarzone.

Zapach ukojenia

● Ciepły, słodkawy, otulający... taki jest zapach wiśni i jej kwitnących kwiatów. W Japonii jest

DBAJ O LINIE

Jedz wiśnie bez ograniczeń! Prourodową zaletą tych owoców jest także to, że mają niski indeks glikemiczny. Są więc dobrą wakacyjną przekąską dla odchudzających się oraz dbających o linię.

niezwykła tradycja zwana Hanami. Gdy zaczynają kwitnąć wiśniowe sady, mieszkańcy zbierają się pod drzewami, by delektować się wonią płatków. Taki relaks działa kojąco, i na zmysły, i na ciało.

● Inspirację japońskim rytuałem odnajdziemy w kosmetykach jak z wiśniowego SPA. Jest ich coraz więcej, bo japońska pielęgnacja staje się modna. To balsamy, olejki do masażu, mgiełki, peelingi, żele pod prysznic. Łagodzą napięcie, zmniejszają stres i odpężają. Ich cudowna woń wpływa na układ limbiczny w mózgu, obniżając poziom kortyzolu, a stymulując wydzielanie endorfin. Użyte przed snem studzą gonitwę myśli i ułatwiają odpoczynek, stosowane o poranku zachęcają do wysiłku bez nadmiernego pobudzenia. Takie japoński rytuał bez dalekiej podróży...

NA PÓŁCE

Co za świeżość!

Pobudzający energię -żel pod prysznic Tutti Frutti Farmona przyjemnie oczyszcza skórę i zostawia skórę miękką. Wszystko dzięki koktajlowi kwasów i witaminie C.

• ok. 21 zł (400 ml)

Idealny demakijaż

Płyn micelarny Orange Bloom Barwa usuwa makijaż i robi to bez uczucia ściągnięcia.

Zawiera kojącą wodę z kwiatu pomarańczy oraz intensywnie nawilżający kwas hialuronowy.

• ok. 18 zł (400 ml)

Eliksir ukojenia

Kojący krem wzmacniający More than Calm Bandi to pomoc dla cery normalnej, mieszanej, przetłuszczającej się i skłonnej do pajączków. Wycisza ją i to bez tłustej warstewki.

• ok. 69 zł (50 ml)

Z ładnym głow

Nawilżający fluid HydraBio Perfecteur SPF 30 Bioderma jest lekki i rozświetlający. Polecany dla cerze odwodnionej, zmęczonej i bez blasku pod letni makijaż.

• ok. 98 zł (40 ml)

Bogate masło

Intensywnie natłuszczający preparat do ciała Cicatopy Dermedic pielęgnuje skórę bardzo suchej, atopową, z egzemą. Odbudowuje ją, przywraca komfort i elastyczność.

• ok. 60 zł (225 ml)

Głóg poprawia wydolność mięśnia sercowego, co zapobiega m.in. zastojom krwi w kończynach dolnych.

PRZY SŁABYM KRAŻENIU

Zioła dobre dla nóg latem

W upalne dni warto je często trzymać w górze, pomaga to w odpływie krwi i zapobiega uczuciu ich ciężkości. Podobnie – masowanie strumieniem zimnej wody od stóp w górę. Szczególnie pomocne są preparaty (np. w płynie, do zewnętrznego stosowania) zawierające roślinne ekstrakty.

Arnika

Słynie ze swoich właściwości wspomagających prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Wzmacnia kruche naczynia krwionośne, likwiduje siniaki i obrzęki. Dzięki zawartości laktonów i flawonoidów, przyspiesza wchłanianie wybroczyn z tkanek. Sprawdza się też w przypadku urazów, do których doszło w wyniku działania zimna lub gorąca. Przyspiesza gojenie się ran.

Kasztanowiec

Ma takie samo działanie jak witamina P (rutyna, bioflawonoidy). Uszczelnia i uelastycznia ścianki naczyń krwionośnych, zapobiega ich

pękaniu, wzmacnia i udrożnia, hamuje wysięk płynów. Jest to szczególnie ważne u osób cierpiących z powodu żylaków, krwawych wybroczyn podskórnych (często towarzyszących zaawansowanej otyłości), zastojowi krwi w żyłach spowodowanego niewydolnością krążenia, hemoroidów oraz pękających naczynek krwionośnych.

Miłorząb

Udrożnia, uelastycznia i wzmacnia wszystkie naczynia krwionośne. Poprawia płynność krwi (tzw. reologię). Usprawnia krążenie obwodowe w kończynach, usuwając ich obrzęk, drętwienie, mrowienie, bolesne skurcze i uczucie zimna.

GŁÓG

Jego kwiatostany zawierają bogactwo flawonoidów, które wykazują podobne działanie jak witamina P, czyli rutyna. Jest dobroczynny dla całego układu krążenia. To także naturalny lek nasercowy.

VENOFORTON® na lepsze krążenie



Wskazania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

Niewydolności żylnej

(uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki);

Krążenia obwodowego

(redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy);

W niewydolności krążenia mózgowego

(zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Płyn doustny

Podmiot odpowiedzialny:

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne
"Leki Natury" Tadeusz Polański Sp. z o.o.,
ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek.

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Produkt złożony. Nr pozwolenia MZ R/1601



Pytaj w aptece o sprawdzony lek

VENOFORTON®

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

CO ZARADZI PROBLEMOWI

Gdy organizm zatrzymuje wodę

Czasem wystarczą proste zmiany, innym razem potrzebna jest konsultacja lekarska. Podpowiadamy, jak te sytuacje odróżnić.

Do magazynowania wody w tkankach i obrzęków np. palców lub twarzy dochodzi często w trakcie upałów lub po wysiłku fizycznym, gdy naczynia krwionośne rozszerzają się, a płyny przesączają do tkanek. Sprzyjają temu też wahania hormonalne, głównie w drugiej fazie cyklu miesięczkowego i po menopauzie. Obrzękom może towarzyszyć gorsze samopoczucie psychiczne, np. zmęczenie. Oto dodatkowe, najczęstsze przyczyny

zatrzymywania wody i sposoby poradzenia sobie z uciążliwymi objawami.

Codzienne nawyki

• Zatrzymywaniu wody sprzyjają błędy dietetyczne: zbyt duża ilość produktów obfitujących w sól (sód, składnik soli, wiąże cząsteczki wody i uniemożliwia wydalanie jej z moczem), menu ubogie w białko i potas, nadmiar alkoholu, który rozszerza naczynia krwionośne, a także za dużo kawy i mocnej herbaty, wypijanie

zbyt małej ilości wody (gdy organizm ma niedobory, zaczyna magazynować ją na wszelki wypadek).

Leki lub choroba

• Na zatrzymanie wody w organizmie mają też wpływ niektóre leki, np. kortykosteroidy, z grupy NLPZ czy tabletki antykoncepcyjne.
• Zdarza się też, że jest to sygnał choroby – chodzi m.in. o problemy z sercem, nerkami czy wątrobą albo niewydolność krążenia. Warto poprosić lekarza

o skierowanie na badania, które to sprawdzą.

Pomocne rady

• Wyeliminuj wysoko przetworzone produkty obfitujące w sól, a zwiększ ilość bogatych w potas.
• Pij dwa litry wody dziennie – najlepiej niewielkimi porcjami (po ok. szklankę na godzinę).
• Odstaw alkohol i zmniejsz ilość wypijanej kawy do 2 dziennie.
• Ruszaj się po 45 minut każdego dnia lub min. godzinę 3 razy w tygodniu.

Opuchlizna wokół oczu może być jednym z wczesnych objawów kłopotów z nerkami.

WSPARCIE ZIOŁ

Jeśli dolegliwość pojawia się tylko od czasu do czasu i nie jest objawem choroby, sięgnij po pokrzywę i skrzyp polny, które mają działanie moczopędne, co sprzyja usunięciu nadmiaru wody z tkanek i szybkiemu ustąpieniu obrzęków. Jak przyrządzić herbatkę odwadniającą? Z liści pokrzywy zrób napar (łyżkę ziela na szklankę wrzątku). Ze skrzypu lepszy jest odwar – łyżkę suszu zalej szklanką wody, gotuj kilka minut pod przykryciem.



NA PÓŁCE Przy infekcji intymnej

Hexatiab – kapsułki dopochwowe z jonami srebra TIAB. Srebro to miejscowy antyseptyk zalecany przez specjalistów, który eliminuje infekcje bakteryjne, grzybicze i mieszanego pochodzenia.

• ok. 45 zł
(10 kaps.)

Łatwiejsze odchudzanie

Fat Burner to tabletki ziołowe zawierające kombinację składników (m.in. yerba mate, czarnuszkę siewną) wspomagających skuteczny metabolizm tłuszczów. Do nabycia na newnordic.pl

• ok. 75 zł
(60 tabl.)

Problem z czupryną?

Szampon odbudowujący do włosów bardzo zniszczonych na bazie ekstraktu ze skrzypu polnego i miłorzębu wzmocnia, regeneruje ubytki, zwiększa odporność na uszkodzenia.

• ok. 18 zł
(400 ml)

Gdy mocno się pocisz

Antyperspirant Sensitive 48h to specjalistyczny produkt przeznaczony dla każdego typu skóry. Ogranicza wydzielanie potu, koi przy podrażnieniu.

• ok. 15 zł
(50 ml)

Aby uśmiechać się szeroko

Biała Perła Multiperfekt – pasta do zębów z hydroksyapatytem i fluorem pomaga remineralizować szkliwo zębów i zapobiegać próchnicy. Do kompleksowej ochrony jamy ustnej.

• ok. 12 zł
(szt.)

3 pytania o SPF

Sun protect factor czyli wskaźnik ochrony przeciw-słonecznej informuje o tym, jak skutecznie dany kosmetyk chroni skórę przed promieniowaniem oparzeniowym. Oto, co warto o nim wiedzieć.

Który wybrać?

SPF dotyczy przede wszystkim ochrony przed promieniowaniem UVB, czyli tym, które odpowiada m.in. za rumień i oparzenia słoneczne. SPF 30 blokuje ok. 97 proc. promieniowania UVB, SPF 50 – ok. 98 proc., a SPF 100 – ok. 99 proc. Różnice procentowe wydają się niewielkie, ale przy bardzo jasnej karnacji, skórze wrażliwej, przebarwieniach, leczeniu dermatologicznym albo dużej ekspozycji na słońce wyższa ochrona może być uzasadniona – wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Ma-

lewska, dermatolożka z Grupy LUX MED.

Czy blokuje syntezę witaminy D?

Promieniowanie UVB bierze udział w skórnej syntezie witaminy D, a stosowanie filtrów może tę syntezę ograniczać. Mimo to nie należy z nich rezygnować. Poziom witaminy D należy wspierać przede wszystkim dietą i odpowiednio dobraną suplementacją.

Czy stosować go u dzieci?

Skóra dzieci jest bardzo wrażliwa na promieniowanie UV. Dobrym rozwiązaniem są kombinezony i koszulki UV. Najmłodszych trzeba też smarować kremami z filtrem, zwłaszcza po wyjściu z wody. Szczególnie newralgiczne miejsca to: nos, uszy, stopy, kark i potylicza.

Odpowiednia ochrona to także nakrycie głowy.



WSKAZÓWKI EKSPERTÓW

Jak stosować krople do oczu?

Zacznij od dokładnego umycia rąk wodą z mydłem.

- Usiądź, odchyl głowę do tyłu i lewą ręką (jeśli jesteś praworęczna) odciągnij od strony skroni dolną powiekę jednego z oczu.

- Ku utworzonej „kieszonce” skieruj trzymaną w prawej ręce buteleczkę i wyciśnij jedną kroplę leku.

- Od razu potem zamknij oko. Nie mrugaj nim, gdyż powoduje to zassanie kropli do znajdujących się w pobliżu nosa kanalików łzowych i ich odpływ do nosa i gardła.

- Uciśnij na 2 min okolicę wewnętrznego kącika zakroplonego oka.

- Powtórz na drugie oko (jeśli tak zalecił lekarz).

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.; producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

EUPHRASIA®
HYALO PURE

nexon
pharma

KROPLE DO OCZU BEZ KONSERWANTÓW

Wyrób medyczny opracowany z myślą o osobach potrzebujących delikatnego i skutecznego nawilżenia oczu.



TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE
Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Gdy kosmetyczka popełni błąd

Źle wykonaną usługę w salonie piękności można reklamować. A niekiedy domagać się odszkodowania.



Za zabieg przeprowadzany przez pracownicę odpowiada właściciel salonu.

Gdy decydujemy się na jakiś zabieg w gabinecie kosmetycznym, np. manicure, depilację, lifting, zawieramy umowę. Na jej podstawie kosmetyczka wykonuje usługę, a my za nią płacimy.

Nieudany zabieg

• Jeśli kosmetyczka wykona zabieg niewłaściwie, czyli niezgodnie z umową lub standardami zawodowymi (np. użyje niewłaściwych preparatów, nie zachowa zasad higieny, nie przeprowadzi wymaganego wywiadu zdrowotnego, ewentualnie zastosuje nieodpowiednią technikę zabiegu), może ponieść odpowiedzialność cywilną.

• Od odpowiedzialności może się uwolnić, jeśli wykaże, że nie ponosi winy, np. mimo pytań klientka nie powiedziała jej o alergii na składnik preparatu.

Reklamacja

• W drobniejszych sprawach często wystarczy ustna reklamacja. Salony, które dbają o reputację, zwykle ją uwzględniają.

• W poważniejszych kwestiach reklamację najlepiej złożyć pisemnie bezpośrednio w salonie. Wprawdzie w przypadku niezgodności usługi z umową na zgłoszenie reklamacji mamy dwa lata od momentu zauważenia wady, ale im szybciej to zrobimy, tym lepiej.

• Do pisma należy dołączyć dowody: zdjęcia uszkodzeń skóry, opinię lekarza itp. W reklamacji należy opisać, co się stało, i określić swoje żądania. Można dochodzić zwrotu kosztów, poprawek lub odszkodowania za leczenie. A w razie bólu, pogorszenia jakości życia i krzywdy domagać się zadośćuczynienia.

Kiedy do sądu

• Jeśli reklamacja została odrzucona, można dochodzić roszczeń przed sądem cywilnym. To uzasadnione w poważniejszych sprawach, gdy po nieudanym zabiegu konieczne było leczenie lub jeśli zabieg spowodował trwałe uszkodzenie ciała.

NA PÓŁCE

Obiecał mi niebo

RAFAŁ WICIJOWSKI

Wystarczyło jedno spojrzenie, by Maja zyskała pewność, że trafiła na swoją drugą połowę. W ramionach Adama odnalazła bezpieczeństwo, o jakim marzy każda kobieta. Ale życie to nie bajka...

Wyd. Filia



Łatwa nauka tabliczki mnożenia

ADRIAN MARKOWSKI

Wakacje to nie czas na naukę, ale wierzyki, które same wchodzi do głowy, to nie nauka. W bonusie zabawne rysunki.

Wyd. Prószyński



Kryształowi

JOANNA OPIAT BOJARSKA

To seria thrillerów policyjnych obnażających mechanizmy władzy, ukazująca mroczne kulisy pracy służb oraz cienką granicę między prawem a bezprawiem.

Wyd. Chmury



NGUYEN PHAN QUE MAI „KWIATY SAJGONU”

Cienie przeszłości

Poruszająca saga rodzinna o tajemnicach, ukrytych traumach i niezwyklej sile przebaczenia. Jej akcja rozgrywa się w czasie wojny amerykańsko-wietnamskiej oraz we współczesnym Wietnamie.

Jest rok 1969. Siostry Trang i Quynh, zdeterminowane, by pomóc rodzicom spłacić długi, opuszczają rodzinną wioskę i trafiają do Sajgonu. Tam pracują jako dziewczyny do towarzystwa – w barach piją i flirtują z amerykańskimi żołnierzami w zamian za

pieniądze. Gdy wojna zbliża się do miasta, niewinna i marząca o lepszym życiu Trang wdaje się w romans z młodym przystojnym pilotem Danem.

Kilka dekad później Dan powraca do Wietnamu wraz z żoną, licząc, że konfrontacja z przeszłością pomoże mu uporać się z zespołem stresu pourazowego. W tym samym czasie Phong – syn amerykańskiego żołnierza i Wietnamki – próbuje odnaleźć rodziców. Porzucony, dorastał w sierocińcu, gdzie nazywano go

„dzieckiem wroga”. Dziś marzy o tym, by wyjechać z rodziną do Stanów Zjednoczonych.

Gdy przeszłość i teraźniejszość spletają się ze sobą, bohaterowie stają twarzą w twarz z decyzjami podjętymi w czasie wojny.

Wydawnictwo Albatros

Nguyen Phan Que Mai

Wietnamska poetka i powieściopisarka. Jej debiutanka książka „Góry śpiewają” stała się międzynarodowym bestsellerem.

KWIATY SAJGONU
NGUYỄN PHAN QUẾ MAI



NA WŁASNY RACHUNEK

Osobne finanse w małżeństwie

Umowa rozdzielności majątkowej, czyli intercyza, może być zawarta jeszcze przed ślubem albo w dowolnym czasie, gdy małżeństwo już trwa wiele lat.

Kiedy warto

O rozdzieleniu majątków warto pomyśleć, jeśli jeden z małżonków prowadzi ryzykowną działalność gospodarczą albo zaciąga długi, których spłaty wierzyciele mogą żądać z majątku wspólnego małżonków. A także wtedy, gdy chcesz pracować na własny rachunek i sama podejmować decyzje, co zrobisz z tym, czego się dorobiłaś – komu podarujesz, za ile sprzedasz. Bez pytania męża o zgodę. Po zawarciu takiej umowy każdy z małżonków zachowuje swój majątek osobisty (ten, który nabył przed przed ślubem) oraz ten, którego sam się dorobi. Dzieleny jest też majątek, którego dorobili się w trakcie trwania małżeństwa.

Jak to przeprowadzić

Najprościej taką umowę sporządzić u notariusza (wymaga ona aktu notarialnego). Małżonkowie mogą to zrobić w każdej chwili, wcześniej ustalając między sobą sposób podziału ich dorobku. A jeśli nie są zgodni albo tylko jeden

z nich chce intercyzy, a drugi się jej sprzeciwia? Wtedy można wystąpić z pozwem do sądu

(właściwy jest wydział rodzinny sądu rejonowego). Sąd ustanowi przymusową rozdzielność majątkową, gdy istnieją ku temu ważne powody (np. hazard, trwonienie majątku czy faktyczna separacja małżonków). Warto też wiedzieć, że sąd może ustalić rozdzielność z datą wsteczną.



Umowa majątkowa nie ma wpływu na prawa do spadku, po jej podpisaniu małżonkowie nadal dziedziczą po sobie.

Letni look



Sportowa elegancja

Białe buty dodają stylizacji lekkości. Dla miłośników subtelnych detali Lee Cooper przygotował model LCW-26-44-4480 – platformy z koronką w kwiatowy wzór oraz sznurówkami ozdobionymi delikatną złotą nitką. Cena 129,99 zł. <https://leecooper-polska.pl/>



Sandały z klasą

Sandały Ipanema są lekkie, wygodne i stylowe, idealne zarówno na wakacyjne wyjazdy, jak i do miejskich stylizacji. Model Class Easy On Glow Fem przyciąga uwagę ozdobnymi kuleczkami inspirowanymi biżuterią, które subtelnie odbijają światło. Cena 89,99 zł. <https://ipanema-polska.pl/>

PROMOCJA

O TYM PAMIĘTAJ!

Po sprzedaży auta

Masz 14 dni, żeby przekazać ubezpieczycielowi dane osoby, która kupiła twój pojazd. Jeśli zapomnisz o tym obowiązku, dla ubezpieczyciela nadal to ty będziesz posiadaczką polisy. Może się zdarzyć, że automatycznie ją przedłuży i będzie się domagał, żebyś za nią zapłaciła. Oczywiście to nie twój obowiązek, lecz nowego

właściciela samochodu, i to z nim powinno się kontaktować towarzystwa ubezpieczeniowe. Ale jak ma to zrobić, jeśli nie posiada jego danych? Zatem żeby uniknąć niepotrzebnych kłopotów, dopełnij formalności. Pamiętaj też, że masz 30 dni na to, by o sprzedaży pojazdu powiadomić wydział komunikacji w swoim starostwie powiatowym.



PRZYDATNE W DOMU

Włoska przyjemność



Cafe Art to aromatyczna kawa o wyważonym smaku i aksamitnej kremowej konsystencji. Starannie dobrana kompozycja ziaren Arabi-

ki i Robusti zapewnia intensywny aromat oraz głęboki, profil smakowy z delikatną nutą czekolady.

■ Lavazza, ok. 25 zł/250 g

Letnia egzotyka

Syrup o smaku owoców egzotycznych to intensywnie owocowy dodatek o tropikalnym aromacie i słodkim, soczystym smaku. Doskonale sprawdzi się jako składnik napojów, lemoniadek, deserów czy koktajli, nadając im wyjątkowy, wakacyjny charakter.

■ Herbapol, ok. 10 zł/420 ml



Nowość z Francji

Aksamitny ser Valbon Camembert w małym formacie został dopasowany do codziennych okazji – na śniadanie i kolację, na kanapkę czy deskę serów. Mini ser ma owalny kształt oraz wyjątkowy, klasyczny smak.

■ Valbon, ok. 7,99 zł/120 g



Zwijaniec z owocami

Mięciutkie, kremowe, pachnące wakacjami – te rolowane słodkości znikają z talerza w kilka chwil. Idealne, gdy masz ochotę na coś pysznego.

Owoce (zwłaszcza mrożone) rozmroź i dokładnie odsącz z soku, a te soczyste oprósź lekko skrobią ziemniaczaną lub bułką tartą. Dzięki temu nadzienie pozostanie aromatyczne, ale nie rozmięknie ciasta.

Rogaliki nugatowe z gruszkami

SKŁADNIKI: ● 3 gruszki ● 35 g masła ● 100 ml mleka ● 21 g drożdży ● 1 łyżeczka + 30 g cukru ● 250 g mąki ● szczypta soli ● 1 jajko ● 125 g kremu nugatowego z orzechami ● cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko podgrzej z masłem. Wymieszaj drożdże, 1 łyżeczkę cukru, 3 łyżki

mleka z masłem i 1 łyżkę mąki. Zaczyn odstaw na 15 minut. Pozostałą mąkę połącz z solą, 30 g cukru, zaczynem, resztą mleka z masłem i jajkiem. Zagnieć ciasto. Odstaw na 20 minut. Gruszki umyj, obierz, wytnij gniazda nasienne i pokrój w kosteczkę. Krem lekko podgrzej, żeby stał się płynny.

2. Ciasto rozwałkuj w koło. Pokrój na 12 trójkątów. Posmaruj każdy kremem, zostawiając brzeg (1 cm). Rozłóż gruszki. Zwiń rogaliki. Ułóż na blasze z pergaminem. Piecz 15 minut w 200°C. Oprósź cukrem.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Rolowany biszkopt z jagodami

SKŁADNIKI: ● skórka i sok z 1 cytryny ● 600 g jagód ● 375 g cukru + 2 łyżki ● 50 g mąki ziemniaczanej ● 4 jajka ● 1 cukier waniliowy ● szczypta soli ● 100 g mąki ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 100 g śmietany 36% ● 100 ml mleka ● 50 g orzechów włoskich ● 400 g śmietany 22%

PRZYGOTOWANIE:

1. Jagody (kilka odłóż) gotuj 5 minut z 150 g cukru i sokiem z cytryny. Dodaj mąkę ziemniaczaną zmieszaną

z wodą, zagotuj. Białka ubij z solą, 100 g cukru, wanilią, skórką i żółtkami. Wmieszaj mąkę z proszkiem. Ciasto rozłóż na blasze z pergaminem. Piecz 12 minut w 200°C. Wyłóż na ściereczkę z 2 łyżkami cukru, zdejmij papier, zwiń. Skarmelizuj 100 g cukru, dodaj śmietanę 36% i mleko, gotuj 3 minut. 2. Biszkopt posmaruj jagodami, zwiń. Śmietanę 22% ubij z resztą cukrem, posmaruj roladę. Ozdób karmelem, orzechami i jagodami.



Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 18
Stopień trudności: średni

Rolada orzechowa z gruszkami

SKŁADNIKI: ● 4 gruszki ● 160 g + 2 łyżki cukru ● 2 cukry waniliowe ● 1 laska cynamonu ● 60 ml soku i skórka z 1 cytryny ● 100 g mielonych orzechów laskowych ● 125 g czekolady 80% ● 6 jajek ● 3 łyżeczki żelatyny ● 300 g śmietany 30%

1. Gruszki obierz, pokrój. Dodaj 150 ml wody, skórkę z cytryny, cynamon, 1 cukier waniliowy, 60 g cukru i gotuj 8 minut. Ocedź, ostudź.
2. Czekoladę stop. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij z 100 g cukru. Połącz

z żółtkami, drugim cukrem waniliowym, czekoladą i orzechami. Ciasto rozsmaruj na blasze z pergaminem. Piecz 8 minut w 225°C. Wyjmij i zwiń.

3. Żelatynę rozpuść wg instrukcji. Śmietanę ubij z resztą cukru. Dodaj sok z cytryny i żelatynę. Błat czekoladowy rozwiń, posmaruj kremem. Rozłóż gruszki. Zwiń. Roladę schłódź. Oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 18
Stopień trudności: średni



Strudel z brzoskwiniami

SKŁADNIKI: ● 3 płaty ciasta filo ● 500 g moreli ● 200 g masła ● 400 g twarogu ● 80 g cukru ● 2 cukry waniliowe ● skórka z 1 cytryny ● cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Morele wypestkuj i pokrój. Stop 80 g masła. Twaróg zmiksuj z cukrem, cukrem waniliowym, skórką cytrynową oraz płynnym masłem.
2. Pozostałe masło również stop. Jeden płat ciasta ułóż na wilgotnej ściereczce.

Posmaruj 1/3 tłuszczu. Nałóż drugi płat. Posmaruj go kolejną porcją masła. Przykryj ostatnim płatem. Rozłóż na nim masę serową (zostaw wolne brzegi) i owoce.

3. Chwyć za krótszy brzeg ciasta i zwiń strudel. Umieść go w wyłożonej pergaminem formie. Posmaruj resztą płynnego masła. Piecz przez 30-40 minut w 180°C. Oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 10
Stopień trudności: średni

Malinowa rozkosz

SKŁADNIKI: ● 4 jajka ● 220 g + 2 łyżki cukru ● 1 op. cukru waniliowego ● po 50 g mąki pszennej i migdałowej ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 6 łyżeczek żelatyny ● 600 g malin ● 250 g mascarpone ● 200 g śmietany 36% ● 60 g prażonych płatków migdałowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka ubij ze 120 g cukru, wanilią i 2 łyżkami wody. Wmieszaj mąkę z proszkiem. Rozłóż na blasze z pergaminem, piecz 12 minut w 200°C. Wyłóż na

ściereczkę z 2 łyżkami cukru, zdejmij papier, zwiń.

2. Żelatynę rozpuść w 3 łyżkach wody. 350 g malin zmiksuj (3 łyżki musu odłóż). Śmietanę ubij. Mus połącz z mascarpone, 100 g cukru i żelatyną, następnie ze śmietaną. Biskopt posmaruj kremem, posyp malinami, zwiń i schłódź. Przed podaniem posmaruj musem, udekoruj śmietaną, malinami i płatkami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni



Wydmy są urzekające. To coś więcej niż gigantyczny wał piachu. Magiczne miejsce.

AKWITANIA

Czarodziejska góra złotego piasku

Jedziemy do Francji, za Bordeaux – nad Atlantyk. Czeką nas niezapomniany dzień na największej wydmie Europy, Dune de Pilat.



W miasteczku Arcachon są uroczne knajpki przy pięknej plaży. Na horyzoncie las... masztów małych łodzi.



Tuż obok trafimy do najsłynniejszych winnic świata. Elitarny Medoc to król win.



Oto widok z wydmy na Zatokę Biskajską. Odpływy odsłaniają piaszczyste wysepki. Ależ to cudny widok.

Akwitania to kraina światła, wiatru i łagodnych pejzaży, w których ocean spotyka się z zielenią najsłynniejszych winnic świata. Rozległe wzgórza porośnięte winoroślą falują aż po horyzont, a kamienne miasteczka o miodowych fasadach pachną świeżym chlebem i solą znad oceanu.

Poranki są tu spokojne i miękkie, przynoszą zapach kawy, świeżutkich bagietek i dojrzewających winogron. Wieczory toną w złotym blasku zachodzącego tu wyjątkowo efektownie słońca. Życie płynie niespiesznie między targiem pełnym serów i ostryg, rozmowami przy długich stołach i kieliszkiem głębokiego w smaku Bordeaux.

Po pierwsze – smak życia

W Akwitanii celebrytuje się codzienność: spacer po plaży, szum sosen w Lasach Landes, chwilę ciszy nad rzeką Garonną. Tutaj natura i człowiek od wieków żyją w harmonii, a prostotę się ceni.

Może w tym kryje się sekret niepowtarzalnego smaku win regionu Bordeaux? Z miłości prostego życia. Z radości z poranków i zmierzchów nad Atlantykiem.

Po drugie – piękne otoczenie

Największą atrakcją regionu jest Dune de Pilat, najwyższa wydma Europy, wznosząca się na ponad sto metrów nad brzegiem. Ta monumentalna góra piasku, usypana przez wiatr i czas, rozciąga się na długości niemal trzech kilometrów, tworząc pustynny, ale zanurzony w morskiej bryzie krajobraz.

Wejście na jej szczyt to wędrówka przez ciepły, złoty piasek, który przesypuje się pod stopami i lśni w słońcu jak drobne kryształki. Z góry rozpościera się zapierający dech widok. Z jednej strony błękit Atlantyku, z drugiej gęsty, ciemnozielony las sosnowy.

Po trzecie – cuda natury

O świcie wydma mieni się różem i srebrem, o zmierzchu przybiera barwy miedzi i bursztynu. Dune de Pilat żyje, nieustannie zmienia kształt pod wpływem wiatru. Jest symbolem potęgi natury i jej ulotnego piękna, miejscem wyciszenia i zachwyty. Tu człowiek czuje się po prostu szczęśliwy, ale też malutki wobec potęgi natury.

PAWEŁ ZAPAŁA

TELETYDZIEŃ 95



22.07.1956 – OTWARTO STADION ŚLĄSKI W CHORZOWIE

Nie tak miało być

Inaugurację przygotowano z wielką pompą – byli partyjni dygnitarze, defilady, z samolotów zrzucano kwiaty... A Stadion Śląski, mogący pomieścić 100 tys. widzów, choć jeszcze nie całkiem gotowy, wyglądał imponująco. Jak można przeczytać na portalu łączący nas

piłką, kropką nad „i” miał być mecz Polski z NRD. Niestety, Biało-Czerwoni, wśród których byli Lucjan Brychczy i Leszek Jezierski, przegrali z sąsiadami 0:2. Prasa uznała mecz za „dno upadku polskiego piłkarstwa”, a kibice domagali się zwolnienia trenera Konciewicza.

18.07.1937 – URODZIŁ SIĘ JACEK FEDOROWICZ

Nieszkodliwe hobby

Ten legendarny satyryk i aktor, znany m.in. z komedii „Nie ma róży bez ognia” i „Moto-drama”, o swojej pracy mówi wstydliwą i w rozmowach z publicznością artysta winien traktować wykonywanie swego zawodu nie jako pracę, ale raczej jako nieszkodliwe hobby”.



17.07.1961 – w Małkini urodził się Stanisław Tym.

18.07.1887 – Ludwik Zamenhof wydał w Warszawie pierwszy podręcznik do nauki stworzonego przez siebie języka esperanto.

19.07.1934 – w Wilnie urodził się Janusz Christa, autor m.in. komiksowej serii o przygodach Kajka i Kokosza.

20.07.1911 – w Czerwińsku urodziła się Loda Halamá – tancerka, aktorka, gwiazda kabaretów dwudziestolecia międzywojennego.

21.07.1899 – urodził się Ernest Hemingway.

22.07.1973 – w Bielsku-Białej uruchomiono linię produkcyjną Fiata 126p.

23.07.1960 – w gdańskim klubie „Czarny Kot” zadebiutowali Czerwono-Czarni.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów otwarcie o swoich oczekiwaniach. Zyskasz więcej dzięki szczerości niż domysłom. **PRACA** Przygotuj mocne argumenty przed ważnym spotkaniem. To dobry moment na nowe zadania. **ZDROWIE** Trening wzmacnia ciało i sprawi, że będziesz miała lepszy humor.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Doceniaj drobne gesty troski partnera. Odkłóć telefon w trakcie rozmowy. **PRACA** Przełożony zauważy Twoją dbałość o szczegóły. Nie przyspieszaj kosztem jakości. **ZDROWIE** Ogranicz ciężkostrawne potrawy. Relaks przy muzyce ułatwi wyciszenie.



Bliznięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Odezwiij się do osoby, z którą urwałaś kontakt. Lekki ton pomoże przełamać dystans. **PRACA** Dopracuj prezentację lub priorytetową wiadomość. Kurs otworzy nowe możliwości. **ZDROWIE** Postaw na wygodę i swobodę ruchu. Lekki makijaż doda świeżości.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Stwórz ciepłą atmosferę w domu. Wspólna kolacja zbliży rodzinę. **PRACA** Skoncentruj się na domknięciu zadań. Możliwe, że otrzymasz wsparcie ze strony koleżanki. **ZDROWIE** Jeśli czujesz się zmęczona, wybierz spacer zamiast intensywnego wysiłku.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ W stałym związku możesz liczyć na rozmowę o planach na przyszłość i marzeniach. **PRACA** Pokaż talent i nie chowaj pomysłów do szuflady. Portfolio lub wystąpienie zrobi dobre wrażenie. **ZDROWIE** Dzięki wyrazistym akcentom w stylizacji będziesz emanować energią.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Pannom będzie zależało na wyjaśnieniu nieporozumień. Powiedz otwarcie, na czym Ci zależy. **PRACA** Uporządkuj firmowe dokumenty i maile. Ktoś poprosi Cię o radę. **ZDROWIE** Znajdź chwilę na rozciąganie. Zatrósz serce oraz układ krążenia.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Rozwiąż spór w spokojnej atmosferze. Singielki mogą odnowić dawną znajomość. **PRACA** Sprawdzisz się jako mediator lub organizatorka. Estetyka projektu będzie miała znaczenie. **ZDROWIE** Delikatna pielęgnacja dobrze wpłynie na Twój nastrój.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nazwij swoje potrzeby bez testowania drugiej osoby. Szczerość otworzy drogę do większej bliskości. **PRACA** Analizuj umowy i zobowiązania bez emocji. Uważne spojrzenie pomoże uniknąć błędów. **ZDROWIE** Pływanie lub taniec rozładują napięcie. Nie kumuluj stresu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zaproponuj wspólną wycieczkę, aby przełamać codzienną rutynę. **PRACA** Pojawi się szansa na rozwój lub ciekawe szkolenie. Nie obawiaj się zawodowych wyzwań. **ZDROWIE** Ruch i sport poprawią kondycję. Uważaj jednak na drobne urazy.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Pokaż zaangażowanie nie tylko czynem, ale i słowem. Bliska osoba potrzebuje jasnego sygnału. **PRACA** Rozmowa o awansie lub aktualizacja CV przyniesie efekty. **ZDROWIE** Stały rytm dnia pomoże odzyskać energię. Unikaj przeciążenia kręgosłupa.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Nietypowa randka może być strzałem w dziesiątkę. Nie tłumacz się z własnych wyborów. **PRACA** Testuj narzędzia, które usprawniają organizację. Nowy pomysł warto sprawdzić w praktyce. **ZDROWIE** Rób przerwy od siedzenia. Regularnie się nawadniaj.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Ryby powinny pytać wprost, zamiast zgadywać. Empatia zadziała najlepiej z jasnymi granicami. **PRACA** Kreatywne zadania pójdą Ci wyjątkowo dobrze. Zaufaj wyobraźni, ale pilnuj terminu. **ZDROWIE** Prowadzenie dziennika lub medytacja uporządkują emocje.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juracko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewica, Małgorzata Porębska, Piotr Piorkowski **Hub Fotoedycji:** **Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflinska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreńko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest obiektem badań Polskich Badań Czynieliwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

najbar- dziej wiedeński taniec	▼	zabawa w piosen- karza	▼	ozdobi- one kol- czykiem	▼	pręgow- ana antylopa	▼	"Czaro- dziejski flet"	▼	normy moralne	▼	między biodrem a kolanem	▼	filar, kolumna	▼	psie imię
▶				dydelf		puszysty koc	▶					otwór w stole bilardo- wym	▶			
szybki bieg		elektro- niczna muzyka tanieczna	▶					3	sojowy „ser”	▶				kolczasty krewniak porzeczeki		karambol
▶					Christo- pher ..., „Łowca jeleni”	▶	pokrywa kufra		broń ulana		surogat	jurajski w tytule filmu	▶			2
Jan Jakub ..., reżyser		Frycz albo Bończyk	▼	„Król ...”, dramat		ogół księży	▶							Pola ..., gwiazda kina niemego		ciągnięta sieć
czynele, talerze	▶		▼	▼				dopływ Renu	▶			6		ischias	▶	
▶		5			„... zawo- dowiec” z Jeanem Reno	▶			4	hałas, wrzawa	▶					
galareta z wodo- rostów		weranda	▶					zakłęcie	▶					winegret	▶	
▶					wilgoć na trawie	▶				siostra mamy	▶				1	

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

**Wpisz
rozwiązanie**

kudłaty stwór z Himala- jów	▼	element grilla	▼	„... Ruffalo, „Zodiak”	▼	naturalny nawóz	opowiada przebieg akcji	▼	ukochany, luby	w nim larwa	▼	choroba z wysypką	▼	świętuje 25.10	▼
jedna z muz	▶		▼			Jack ..., „Lśnienie”	▶					4			
„dziadek” krowy	▶			drobny węgiel	▶			2		pośredniczka w zawieraniu małżeństwa			zawodnik na ringu		przed środk
▶		7				pobieżny opis	▶			niepokój	▶				3
na czele diecezji		kawale- rzysta		typ spod ciemnej gwiazdy	wada, usterka	gdaczący ptak		trunek z bukie- tem	▶					po styczniu	powieść Zoli
▶			▼	1	... Sari, śpie- waczka	▶				ma go wiersz	np. jawor	▶	8		
reżyser „Perły w koronie”		siatka do skoków	▶					szkolenie psa	▶						
▶				5	film z Sylve- stem Stallone	▶						etylen	▶		6
Podsiadło i Ogrod- nik		urządze- nie na lotnisku	▶					Nowy Świat	▶						

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

wiano	postać, bohater, persona	drewniana do siedzenia	▼	metalowa łuska naboju	▼	„... na uwięzi”, film	środek lokomocji	▼	paciorek	tworzy szuwary	▼	kwadratowy mieszkania	▼	część skrzypiec
▶	▼			model Fiata	▶		▼	11	z niej pieluchy	▶				
restauracja, kawiarnia		wydana przez konsulat	▶			szata księdza	▶					najciemniejsza głębia Hadesu		na początku jury
▶	6			z niej tofu	▶				karciany żołędź	▶				▼
odrobinka, kropelka		kiedyś proboszcz	wada wzroku	▶		szata liturgiczna	▶				wiezione do młyna		siedziba króla	
▶		▼		miner		typ lasu		German	roślinny symbol zdrowia	▶	2		▼	
przejście dla pieszych	cieszy dziecko		francuskie wino	Fabia na szosie	▶	12		▼	szach perski	▶				
kultowy zakaz		3				maneż		cieleca skóra	▶			greko-katolik		sierść owiec
▶				z klamrą w tali	▶	9	„My Fair ...”, musical		rutyniarz	francuski piechur	▶			▼
fryzjer męski	▶					Jennifer ... „Igrzyska śmierci”	▶						1	
▶				przylega do portu	▶			białko w pszenicy		skrzynka wyborcza			moralista	
„... Zielonej Rękawiczki”		cukierek jak kwiat			ściana z cegieł	...	Turner, artystka	stąpięcie	▶		▼		▼	
dział mechaniki opisujący ruch	▶							8		część długu	▶			
▶				Francisco ... dyktator hiszpański		kazalnica	Tom ... „Firma”		packa na muchy	splywa z oka		członek kapituły		tropikalny owoc
miara długości, 36 cali	zastyga w formie		płatnica w portfelu	▶	4				wyspa z eposu Homera	▶				▼
▶				przyjęcie bez tańców	de Sade	▶					tatami		podszycie leśne	
masa z ula		rasowy ogier	▶				spaja metalowe części	Arciuch, aktorka	▶		10		▼	
w rękę Orfeusza	▶				„sprawiedliwy” tłuszcz	▶				kiedyś używany po goleniu	▶			
„... według Kiepskich”		okres pobytu na koloniach	▶			7		broń szoguna	▶					
▶	5				córka Zeusa	▶				jeden z muszkieterów	▶			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

NOWA!

Kobieta i życie

*Teraz więcej
stron!*

Przepisy od serca

NOWA KSIĄŻKA KULINARNA

30 pomysłów
na smakowite
dania



**GOTUJEMY
Z MIŁOŚCIĄ**

- Warzywne łódzki
pysnie nadziane

**DOMOWA
CUKIERENKA**

- Efektowne krajanki
z letnimi owocami

**KROK
PO KROK**

- Gruszki w ci
francuskim

PRZEBOJE CZYTELNICZEK

- Cały obiad z jednej patelni – szybko i łatwo!
- Słodkie bułeczki, rożki i rogaliki

**Aż 88
stron!**

Miesięcznik nr 1 PLUS N

Kobieta i życie

BLISKIE SPOTKANIA

**Dzięki wnukowi
podróżuję w czasie**
Mamy wspólną pasję
i... podobny gust!

**Gotujemy
z miłością**

NOWA KSIĄŻKA KULINARNA,
a w niej sezonowe pyszności
oraz specjały czytelniczek



40
W KĄDYM NUMERZE
PRZEPISÓW!

Plus **SKAKOŁYKI
DLA ZDROWIA**

CENNE RADY LEKARZA

**W DOMU
CZUJĘ SIĘ JAK
W UZDROWISKU**

**SKUTECZNE METODY NA PODREPEROWANIE
ZDROWIA BEZ WYJAZDU DO SANATORIUM**



**2 MAGAZYNY
W CENIE JEDNEGO!**
TYLKO

5,29 zł

**Małgorzata
Rożniatowska**

**Humor i dystans
ratują mnie zawsze,
gdy coś idzie na tak**

PSYCHOLOGIA

**Masz prawo
zmienić zdanie**
I wcale nie musisz
się tego wstydzić

TO NAS ODMŁADZA!

**Lniane przeboje
na upalne dni**

**Jak je nosić, by było
modnie i wygodnie**

CHWIŁA RELAKSU

**18 krzyżówek
i zadań logicznych
na lepszą pamięć**

NOWE RUBRYKI!

- Tego lekarz ci nie powie
- Jak zadbać o dobre relacje
- Chwila relaksu przy krzyżówkach

**Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy
i urzędach pocztowych**

epasa.pl 879000068



TWOJA PRYWATNA SALA KINOWA!

SOUNDBARY Z **MULTIBEAM™ 3.0**,
DOLBY ATMOS® I **DTS:X®**

BAR 1000MK2

BAR 300MK2

BAR 500MK2

BAR 800MK2

BAR 1300MK2

ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ
INFORMACJI



Dolby Atmos **dts x** **MultiBeam** **Dolby Vision**

